



UNIVERSITAT DE BARCELONA



LES EMOCIONS SÓN “SMART”

Programa d'educació emocional per a joves de 16 a 23 anys

CURS 2011-2012

Projecte final del Màster en Educació Emocional i Benestar

Autora: Laura Llobet Guardia

Tutora: Núria Pérez Escoda

Keep calm
and
live now

Projecte Final del Màster 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 Màster en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs, però no es pot fer responsable del seu contingut.

Per a citar l'obra:

Llobet, L. (2012). *Les emocions són "smart". Programa d'educació emocional per a joves de 16 a 23 anys. Projecte Final del Màster en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/46083>



Índex	Pàg.
1- Introducció.	3
2- Fonamentació teòrica.	5
-L'educació emocional.	5
-La competència emocional.	5
-La regulació emocional.	6
3- Marc legal.	8
4- Justificació i necessitat de l'educació emocional.	8
-Demanda des del POL (Servei de Promoció Econòmica i Orientació Laboral)	8
-Resultats obtinguts.	9
-Conclusions.	15
5- Objectiu del projecte.	16
6- Proposta formativa.	17
-Destinataris.	17
-Durada.	17
-Objectius específics.	18
-Metodologia.	18
-Programa.	18
7- Avaluació.	28
-Assistència dels alumnes en el mòdul d'EE.	29
-Resultats de les valoracions dels alumnes per sessions.	30
-Resultats de les valoracions dels alumnes l'últim dia del mòdul d'EE (31/05/12).	44
-Resultats de les valoracions dels alumnes després d'un temps (12/07/12).	45
8- El procés de pràctiques.	47
9- Conclusions.	48
Bibliografia.	50
Annexos.	51
Activitats.	51
Fitxes d'activitats inèdites.	53
Instrumentes d'avaluació. Valoració per part dels alumnes.	62
- Model del "Qüestionari de valoració després de cada sessió"	62
- Model del "Qüestionari de valoració general del taller"	63
- Model del "Qüestionari de valoració post curs"	64

1- Introducció

En el curs acadèmic 2010/11 vaig elaborar i entregar al GROU una proposta de programa d'educació emocional en el context d'una Escola d'Adults com a treball de fi de curs del Postgrau d'Educació Emocional de l'UB. Un any més tard, i com a treball de fi de Màster, el que he elaborat és el resultat de l'adaptació i posada en pràctica del programa que vaig proposar l'any anterior, però aplicat a un grup de joves de 16 a 23 anys que han estat alumnes d'un curs d'Auxiliar en serveis administratius generals que s'ha ofert des del Servei de Promoció Econòmica i Orientació Laboral de l'Ajuntament de Polinyà, entitat local on treballa des de l'any 1996 com a Tècnica d'Orientació Laboral i com a gestora de la Formació Ocupacional des de l'any 2000.

El fet que hagi realitzat les pràctiques del Màster d'Educació Emocional i Benestar en el mateix servei on jo treballa ha permès que la meua intervenció com a educadora emocional en el curs hagi estat fàcil i de manera totalment accessible. De fet, he estat jo mateixa qui ha dissenyat, organitzat, tutoritzat els alumnes i avaluat el curs d'Auxiliar en serveis administratius generals, a més de ser l'educadora emocional.

El centre: El Servei de Promoció Econòmica i Orientació Laboral de l'Ajuntament de Polinyà, (POL) compte amb els serveis d'Orientació Laboral, Intermediació Laboral, Empresa i Formació, i funciona des de l'any 1995.

El curs: En el nostre cas, la novetat del curs d'Auxiliar en serveis administratius generals ha estat programar el mòdul de 22 hores d'educació emocional, a part dels mòduls habituals de competències professionals i transversals i les pràctiques a l'empresa.

Els/les joves: Han estat 16 joves de Polinyà de 16 a 23 anys, amb un nivell formatiu sense l'ESO, amb l'ESO o estudis equivalents, i que estiguessin en situació d'atur. Aquesta va ser la previsió inicial, ja que han estat 13 joves els qui han finalitzat el curs professionalitzador.

El mòdul d'Educació Emocional: El mòdul de 22 hores d'Educació Emocional, (EE), que he impartit ha estat una adaptació del programa que vaig dissenyar i proposar en el treball de fi de curs de l'any acadèmic 2010/11. Bàsicament s'ha fet una adaptació del contingut, de les activitats i de les eines d'avaluació. La fonamentació teòrica en què es basa el programa ha estat el mateix, el model de competència emocional que proposa el GROU, Bisquerra y Pérez, 2007. Aquest treball és una explicació d'aquesta adaptació, de la intervenció educativa a l'aula i dels resultats obtinguts en l'avaluació. També, és una reflexió sobre aspectes facilitadors i limitadors amb els que m'he trobat durant la intervenció. Dels 13 joves que acaben el curs professionalitzador, ha estat 7 el nombre de joves que han participat en totes les sessions del mòdul d'EE, i 2 els qui han participat en cinc sessions. Aquests 9 alumnes són els qui valoren el mòdul a través del "qüestionari de valoració general del taller". Per altra banda, han estat 12 alumnes els qui valoren el curs amb el "qüestionari post curs".

L'objectiu: Ha estat educar emocionalment un grup de joves de 16 a 23 anys, mitjançant una oferta formativa de curta durada amb un programa adaptat al nivell de competència emocional del grup. Les dimensions treballades han estat la consciència emocional i, molt especialment, la regulació emocional. Les mateixes que es van proposar en el treball de referència.

L'avaluació del nivell de competència emocional inicial dels participants s'ha obtingut a partir dels qüestionaris que han contestat els alumnes a partir dels quals s'obtenen els resultats per dissenyar el programa d'intervenció: el Qüestionari de desenvolupament emocional QDE-R del GROU (versió reduïda) i el Qüestionari de satisfacció amb la vida de Ed. Diener. També s'ha utilitzat el Qüestionari de desenvolupament emocional per a secundària QDE-SEC del GROU per als joves menors de 18 anys.

Cal comentar tres aspectes importants que han estat motiu de canvi en el programa d'intervenció d'aquest any respecte la proposta inicial desenvolupada el curs anterior:

- 1- En el programa d'intervenció, la participació ha estat obligatòria perquè era un mòdul d'EE dins d'un curs professionalitzador de 400 hores. Inicialment, es pretenia que la participació dels alumnes en el taller d'EE hagués estat voluntària. L'alumnat havia de valorar com a interessant i necessària la seva participació i alhora havia de sentir que els feia il·lusió.
- 2- En segon lloc, es va aconsellar que el personal docent dels/de les alumnes (eren estudiants d'un curs de preparació per superar les proves d'accés a CFGM) participés en el taller perquè era una oportunitat per formar formadors i perquè d'aquesta manera es convertien en observadors i avaluadors del programa i de l'educadora emocional. Finalment, en el programa d'intervenció, el personal docent del curs no ha participat perquè això hauria estat motiu d'encariment dels costos, ja que s'ha tractat de personal docent extern al centre a excepció de la formadora de competències lingüístiques i numèriques.
- 3- I en tercer lloc, comentar que la proposta inicial era un taller d'unes 26 hores. En el programa d'intervenció, la temporalització ha estat de 22 hores de formació a raó de quatre hores diàries en cinc dies, amb un descans de trenta minuts no comptabilitzats en el programa, i un dia de dues hores, en total sis dies.

Els resultats de l'avaluació del programa han estat molt satisfactoris. L'alumnat ha valorat positivament el mòdul d'E.E, alhora que l'han considerat útil i aconsellable a altres persones. Aquests resultats es poden consultar més àmpliament en l'apartat que correspon.

Per a mi, ha estat molt positiu elaborar i impartir el programa d'educació emocional adaptat a un grup de joves en l'àmbit de la formació per a l'ocupació, ja que és on jo treballo i tinc experiència. Qui llegeixi aquest treball de Màster trobarà un programa d'educació emocional, l'objectiu principal del qual és la millora de la dimensió de regulació emocional, amb uns resultats de valoració dels/de les alumnes molt satisfactoris. El que més em va cridar l'atenció quan

impartia la formació va ser l'aparent incredulitat per part dels/de les alumnes en relació a les tècniques de relaxació i de visualització abans de practicar-les, però cada dia que hi havia classe, era el que més desitjaven fer. Els resultats ho demostren.

2- Fonamentació teòrica

La fonamentació teòrica en què es basa el programa d'intervenció del mòdul d'E.E que he impartit ha estat el model de competència emocional que proposa el GROU, i que està extensament explicat en el treball de Postgrau de referència.

Aquí només faig referència a tres aspectes bàsics i fonamentals com a recordatori.

L'Educació emocional:

“L'educació emocional pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com un element essencial del desenvolupament integral de la persona, amb l'objectiu de capacitar-la per a la vida. Tot això té com a finalitat augmentar el benestar personal i social.

L'educació emocional, vista d'aquesta manera, és un procés educatiu continu i permanent, ja que ha d'estar present durant tota la vida” (Redorta, Obiols y Bisquerra, 2008:186).

Cada cop hi ha més interès per aquest tema en el món educatiu, però també en altres àmbits. És el cas de la formació per a l'ocupació des de l'Administració pública local. Aquest treball és un exemple que l'Educació Emocional s'està impartint des de departaments de Promoció Econòmica i Ocupació per a persones que es troben en situació d'atur. Per tant, les persones beneficiàries de les accions formatives són persones en edat de treballar.

Segons Bisquerra, (2010:22-24), un dels arguments per justificar l'educació emocional és:

“L'orientació professional ha d'incloure l'educació emocional perquè és una forma de preparar-se per afrontar la vida laboral i els seus canvis, com per exemple l'atur”.

La competència emocional:

Concepte de **competència emocional** del GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica): *“El conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals”.* Bisquerra y Pérez, (2007:9-12).

L'educació emocional ha de servir per desenvolupar les competències emocionals. Segons el GROU hi ha cinc blocs: consciència emocional,

regulació emocional, autonomia emocional, competència social i competències per a la vida i el benestar.

A continuació es presenta un quadre amb les definicions de les cinc dimensions, però només s'amplien dues dimensions: la consciència emocional i la regulació emocional. La proposta d'educació emocional d'aquest treball està basada en aquestes dues dimensions, principalment.

Consciència emocional: Capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions dels altres, i inclou l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat.	
Presència de consciència de les pròpies emocions	Capacitat per percebre amb precisió els propis sentiments i emocions; identificar-los i etiquetar-los.
Donar nom a les emocions	Eficàcia en l'ús del vocabulari emocional adequat i les expressions disponibles en un context cultural determinat per a designar emocions.
Comprendre les emocions dels altres	Capacitat per percebre amb precisió les emocions i perspectives dels demés i d'implicar-se empàticament en les seves vivències emocionals.
Regulació emocional: Capacitat per utilitzar les emocions de forma apropiada.	
Prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament	Els estats emocionals incideixen en el comportament i aquests en l'emoció; ambdós poden regular-se amb la cognició (raonament, consciència).
Expressió emocional	Capacitat per expressar les emocions apropiadament. Habilitat per comprendre que l'estat emocional intern no necessita correspondre amb l'expressió externa que d'ell es presenta, tant en un mateix com en els demés.
Regulació emocional	Els propis sentiments i emocions sovint han de ser regulats. Això inclou, entre altres aspectes: regulació de la impulsivitat (ira, violència...); tolerància a la frustració (estrès, depressió...); consecució dels objectius tot i les dificultats; capacitat per diferir recompenses immediates a favor d'altres més a llarg termini però d'ordre superior, etc.
Habilitats d'afrontament	Habilitat per afrontar emocions negatives mitjançant la utilització d'estratègies d'autoregulació que millorin la intensitat i la durada.
Capacitat 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 una millor qualitat de vida.
Autonomia emocional: Inclou un conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal.	
Competència social: Capacitat per a mantenir bones relacions amb altres persones.	
Competència per a la vida i el benestar: Capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactoriament els desafiaments diaris de la vida, ja siguin privats, professionals o socials així, com les situacions excepcionals. Ens permet organitzar la vida de forma sana i equilibrada, i facilita experiències de satisfacció o benestar.	

Font: Adaptació de Bisquerra y Pérez, (2007:9-12)

La regulació emocional:

Posem una especial atenció a la dimensió de regulació emocional, ja que aquest treball és una proposta per ensenyar estratègies de regulació. La regulació emocional és la capacitat d'ajustar els sentiments i les emocions perquè s'expressin de forma apropiada, i consisteix en "posar intel·ligència entre l'estímul i la resposta" Redorta, (2008:101).

Es refereix a un conjunt d'estratègies amb les que som capaços d'exercir control sobre nosaltres mateixos i, per tant, sobre la nostra conducta.

L'objectiu de la regulació emocional és "recuperar l'equilibri i conservar o augmentar el benestar que teníem abans que l'emoció intensa ens el fes perdre

o minvar” Pagès i Reñé, (2008:92). Augmentar les possibilitats de supervivència i benestar a partir d'un comportament adaptatiu amb l'entorn.

La taula següent ens mostra què és i què no és regular.

Què és regular?	Què no és regular?
<ul style="list-style-type: none"> - Percebre, reconèixer,comprendre i acceptar les emocions i les seves manifestacions, - viure l'experiència emocional en harmonia, - introduir una pausa per pensar la resposta oportuna, - saber quan cal regular i quan no cal fer-ho 	<ul style="list-style-type: none"> - Pensar excessivament sobre què ens ha passat, - reprimir l'emoció i/o les seves manifestacions, - negar l'emoció, - controlar-se de manera excessiva, - interrompre l'experiència emocional.

Font: Adaptació de Pagès i Reñé (2008:90).

Les estratègies de regulació emocional s'han d'entrenar perquè quedin integrades en la nostra manera de fer i de ser.

Hem d'acceptar les equivocacions per descartar respostes que no ens han funcionat i provar-ne de noves. Sabem que una estratègia de regulació emocional funciona quan recuperem l'estat de benestar.

La taula següent ens mostra els problemes i els beneficis d'una regulació inadequada i adequada, respectivament.

Una regulació emocional inadequada pot provocar problemes:	Una regulació emocional adequada:
<p>Personals: de salut, mals hàbits alimentaris, dormir malament, prendre drogues...</p> <p>Familiars: relacions poc satisfactòries</p> <p>Laborals: mal ambient, poques ganes de treballar, no anar a la feina, baixes mèdiques...</p> <p>Socials: Incrementa els casos d'estrès, ansietat i depressió molt habituals en la nostra societat</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Incrementa el benestar subjectiu o la felicitat, millora la salut en general, - ens veiem capaços de solucionar els nostres problemes d'una manera constructiva i ens sentim satisfets/es, - és més fàcil saber què ens passa a nosaltres i a qui ens envolta, - millora la relació amb les persones (família, amics, feina...), - aprenem a fer-ho de forma natural quan ens fa falta, - ajuda a disminuir les conductes agressives i els conflictes.

Font: Adaptació de Pagès i Reñé, (2008:93-94).

La taula següent mostra algunes estratègies per regular les emocions. Es fa una distinció entre les estratègies de regulació cognitiva o del pensament, i les estratègies corporals. També apareixen altres estratègies. És important tenir en compte aquelles que podem posar en pràctica i aprendre nosaltres sols per regular-nos emocionalment de forma autònoma.

Regulació cognitiva o del pensament	Regulació física o corporal
Reestructuració cognitiva Visualització Pensament positiu Autoafirmacions positives Reenquadrament Legitimar Acceptació de la pròpia responsabilitat Solució de problemes	Respiració conscient Relaxació Massatge Exercici físic La nutrició Expressió corporal, dansa...
Altres estratègies	
Distanciament temporal: introducció d'una pausa Distreure's: canviar l'activitat que s'està fent, pensar en una situació agradable... Fer activitats que ens assegurin l'èxit Tenir sentit d'humor Parlar de la situació i del problema que ens preocupa.	

Font: Adaptació de Pagès i Reñé (2008:91).

3- Marc legal

En el treball de proposta d'intervenció en EE del postgrau ja faig una explicació extensa del marc legal que justifica la necessitat de fer educació emocional en l'àmbit de la formació d'adults. Les lleis que analitzo són:

- la **LOE, Llei Orgànica 2/2006, de 3 de maig, d'educació,**
- la **Llei 3/1991 de 18 de març, de formació d'adults (LFAC),**
- i la **Llei 12/2009, de 10 de juliol, d'Educació a Catalunya (LEC)**

Per tant, en cas d'estar interessat/da en conèixer aquesta anàlisi de justificació de les necessitats d'E.E, trasllado la consulta al treball de referència publicat.

4- Justificació i necessitat de l'educació emocional

Demanda des del Servei de Promoció Econòmica i Orientació Laboral, el POL.

Degut a la situació econòmica actual en que l'atur és tan alt:

- Una taxa d'atur del 17% al mes de març del 2012 a Polinyà (dades de l'informe Info ATUR MARÇ 2012 realitzat pel Consorci per l'Ocupació i la Promoció Econòmica del Vallès Occidental),
- Una taxa d'atur registrat dels joves de 16 a 24 anys del 13% al mes de març de 2012 a Polinyà (dades extretes del programa Hermes de la Diputació de Barcelona),

i davant de la dificultat per trobar feina, moltes persones en situació d'atur decideixen iniciar un itinerari formatiu per millorar el seu nivell de partida.

Es programa un curs professionalitzador de l'especialitat d'Auxiliar en serveis administratius generals per a joves de 16 a 23 anys, amb un nivell formatiu sense l'ESO o amb l'ESO o equivalent, i que es trobin en situació d'atur. És una oportunitat per programar un mòdul d'EE i es recupera el que s'havia proposat

inicialment emmarcat a l'Escola Municipal de Persones Adultes (EMPA). Es fa una adaptació del programa inicial tenint en compte el nivell de competència emocional dels joves, i que s'ha obtingut a partir dels qüestionaris següents:

- el Qüestionari de desenvolupament emocional QDE-R del GROU (versió reduïda),
- el Qüestionari de desenvolupament emocional per a secundària QDE-SEC del GROU per als joves menors de 18 anys, i
- el Qüestionari de satisfacció amb la vida de Ed. Diener.

Des del POL es té experiència oferint formació d'aquestes característiques perquè s'imparteixen tallers de competències clau per a l'ocupació, com per exemple, els tallers de gestió de l'estrès i les tècniques de relaxació progressiva, gestió de conflictes, habilitats comunicatives, treball en equip... o el taller de gestió d'emocions i consciència corporal que el maig del 2010 es va oferir a un grup d'alumnes de FO d'auxiliar d'infermeria en geriatría.

Resultats obtinguts dels qüestionaris.

Qüestionari de desenvolupament emocional (QDE)
Grop (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica)
Universitat de Barcelona

El QDE-R i el QDE-SEC han estat dissenyats com a instruments per recollir dades que permetin detectar necessitats en les diferents dimensions que conformen la competència emocional.

Resultats del QDE-R grup i del QDE-SEC grup:

La taula següent mostra les puntuacions obtingudes pel grup en el total de competència emocional i en cada una de les dimensions avaluades.

Serveix perquè el/la formador o investigador dissenyi les intervencions a nivell grupal, i detectar si hi ha molta o poca dispersió entre els components del grup, i permet, si és precís, prendre decisions per a l'atenció especial en alguns casos.

QDE-R grup (12)	MÍNIM	MÀXIM	MITJANA	DESV TÍPICA
TOTALQDEB	4'52	8'30	6'28	1'17
CONSCIÈNCIA	5	8'86	6'54	1'15
REGULACIÓ	1	8'40	5'26	2'32
AUTONOMIA	3'40	7'80	5'66	1'58
COMPSOCIAL	5	8'80	6'76	1'22
COMPVIDA PROMITJAT	4'40	9'20	7'08	1'61
QDE-SEC grup (4)	MÍNIM	MÀXIM	MITJANA	DESV TÍPICA
TOTALQDEB	4'66	8'57	6'38	1'75
CONSCIÈNCIA	7'33	9'50	8'04	0'99
REGULACIÓ	3'50	7'25	5'15	1'68
AUTONOMIA	3'57	7'86	5'96	2'15
COMPSOCIAL	4'86	9'71	6'85	2'09
COMPVIDA PROMITJAT	4'57	9	6'32	2'05

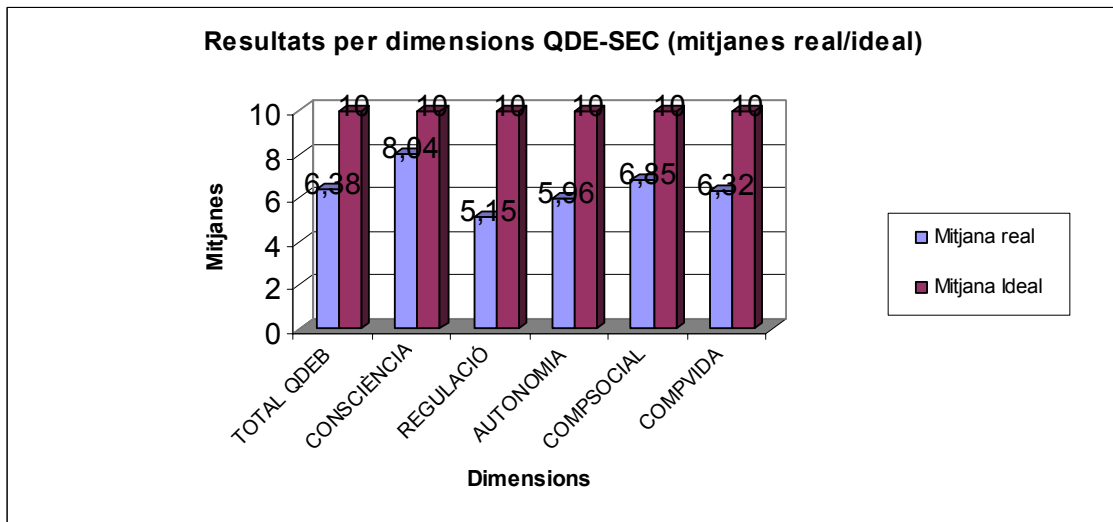
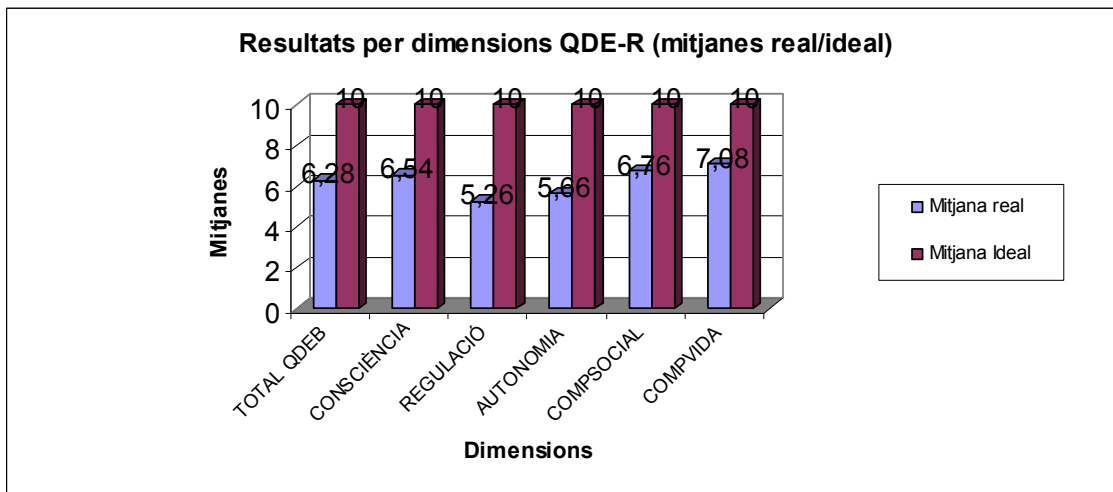
Com es pot observar, els valors de les mitjanes de les diferents dimensions ens indiquen que totes són susceptibles de ser millorades. Les més baixes són les que corresponen a les dimensions de regulació emocional (5'25 i 5'15) i

autonomia emocional (5'66 i 5'96), ambdues per sota del valor de la mitjana del total QDEB (6'28 i 6'38).

També és important observar quin és el valor de la dimensió de consciència emocional (6'54 i 8'04), ja que abans de treballar qualsevol dimensió, cal haver treballat aquesta dimensió. Sorpren la diferència que hi ha entre ambdós resultats, en el cas dels menors de 18 anys és molt més alta.

En els gràfics 1 es veu clarament que la regulació emocional és la dimensió amb valors més baixos.

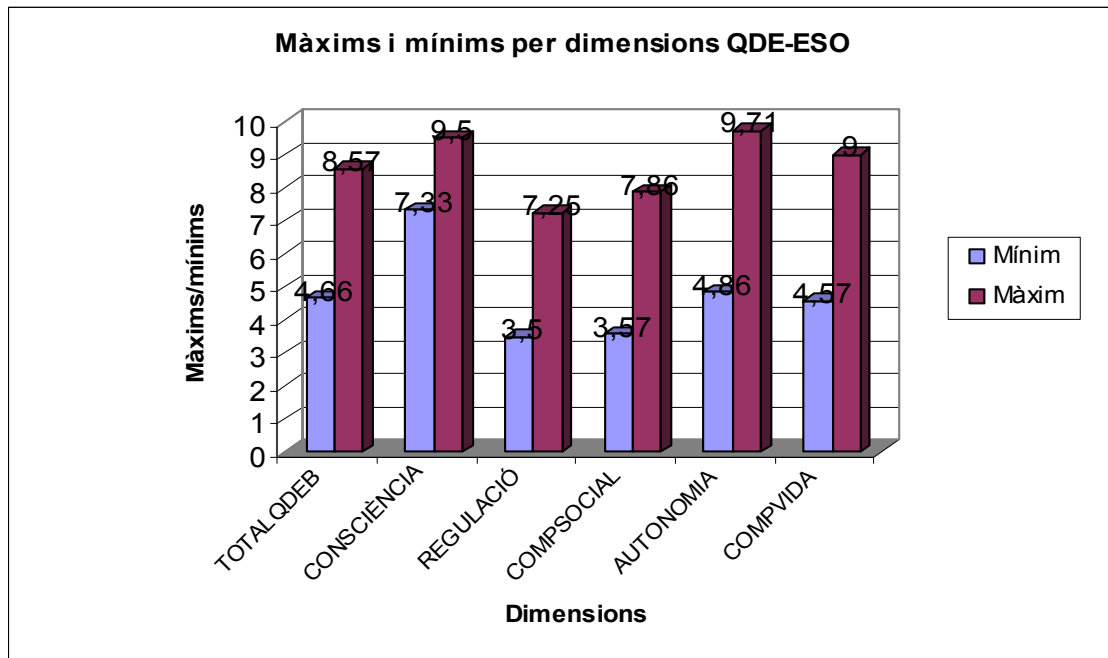
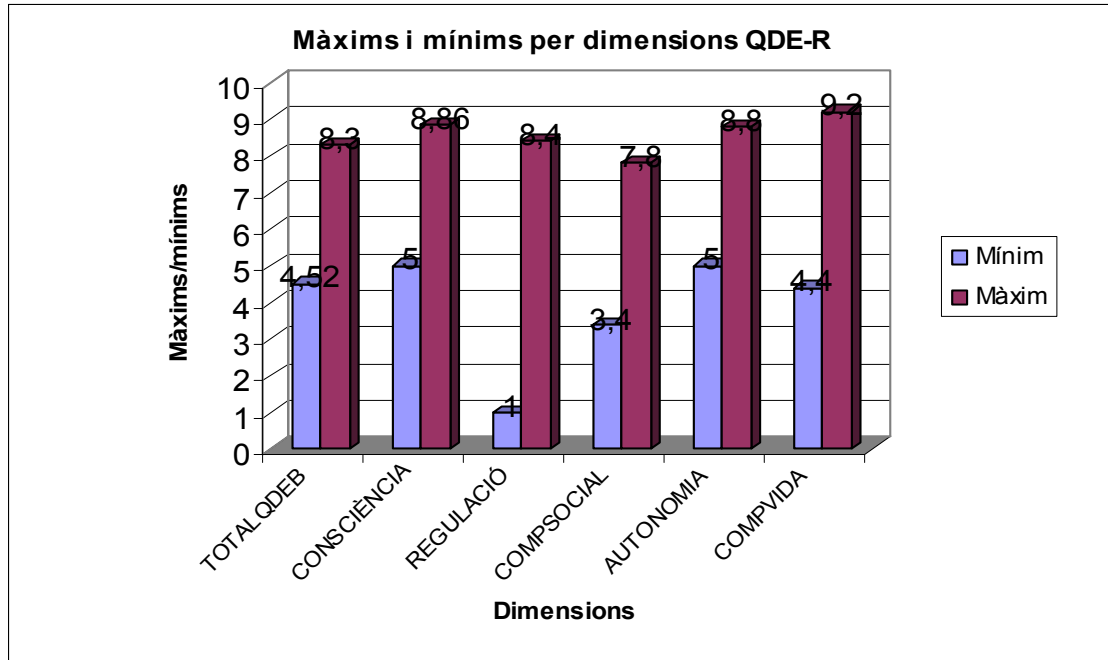
Gràfics 1



Totes les dimensions tenen puntuacions de mitjana que estan per sota del 7 excepte dues que tenen valors de 7'08 (compvida) i 8'04 (consciència).

Per altra banda, quan observem els mínims i els màxims, veiem que hi ha molta dispersió, hi ha persones amb puntuacions altes respecte les persones que tenen puntuacions baixes en la mateixa dimensió. Això es veu molt clar en els gràfics 2, i passa en la majoria de dimensions.

Gràfics 2



Resultats de cada dimensió emocional per persona:

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

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

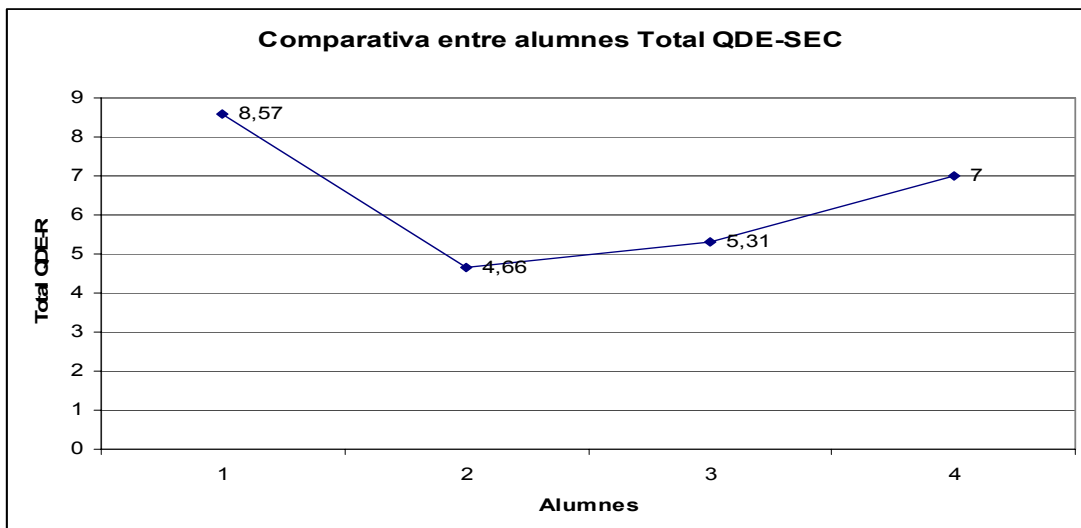
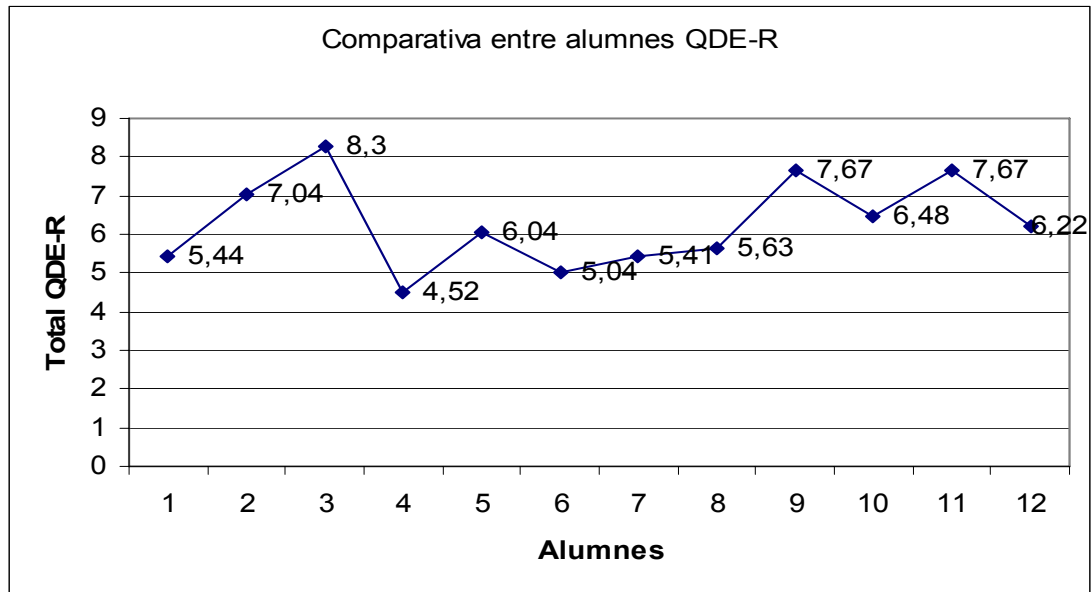
És interessant valorar quina de les dimensions és la més feble per a cadascú. Això permet prendre consciència de la dimensió més susceptible de millorar com a primer pas a la reflexió, revisant la classificació de les competències, sobre quins són els aspectes a desenvolupar.

Identificació	Total QDE-R	CONSCIÈNCIA	REGULACIÓ	COMPETÈNCIA SOCIAL	AUTONOMIA	COMPETÈNCIA VIDA
1	5'44	6'57	3'00	6'60	5'00	5'60
2	7'04	6'43	8'00	7'40	4'80	8'80
3	8'30	8'86	8'40	7'40	7'40	9'20
4	4'52	5'00	3'40	5'20	3'40	5'40
5	6'04	6'00	5'40	6'40	5'20	7'20
6	5'04	6'43	1'00	7'00	5'80	4'40
7	5'41	6'71	3'40	5'00	4'00	7'40
8	5'63	5'00	4'60	8'80	3'60	6'40
9	7'67	7'29	6'40	8'20	7'80	8'80
10	6'48	5'86	6'00	5'20	6'60	9'00
11	7'67	8'29	8'40	7'80	7'80	5'80
12	6'22	6'14	5'20	6'20	6'60	7'00
Identificació	Total QDE-SEC	CONSCIÈNCIA	REGULACIÓ	COMPETÈNCIA SOCIAL	AUTONOMIA	COMPETÈNCIA VIDA
13	8'57	9'50	7'25	9'71	7'71	9'00
14	4'66	7'33	3'50	4'86	3'57	4'57
15	5'31	7'50	4'13	5'86	4'71	4'86
16	7'00	7'83	5'75	7'00	7'86	6'86

Com es pot observar a la taula de resultats del QDE-R i QDE-SEC per a cada cas, hi ha persones amb puntuacions baixes i persones amb puntuacions altes. Els totals QDE-R i QDE-ESO ens indiquen que hi ha dues puntuacions molt altes de 8'30 i 8'57, deu puntuacions per sota del 6'5 i quatre puntuacions entre 7'00 i 7'67. La majoria dels alumnes tenen puntuacions totals fins a 6'5. Per altra banda, les dimensions amb més puntuacions fins a 6 són regulació emocional i autonomia emocional.

Els gràfics 3 ens mostren més clarament els resultats del Total QDE-R i QDE-ESO per a cada cas. S'observa com hi ha dues persones amb resultats clarament més alts. I també s'observa com hi ha una majoria de puntuacions per sota de 6.5.

Gràfics 3



INFORME DE RESULTATS DE QÜESTIONARI DE SATISFACCIÓ AMB LA VIDA Ed.Diener
Grup (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica)
Universitat de Barcelona

L'alumnat també ha contestat el qüestionari de satisfacció amb la vida de Ed. Diener. És un qüestionari que informa de l'autopercepció que tenen les persones del seu propi benestar en relació amb "la satisfacció amb la vida", "l'autopercepció d'estrès", "l'autopercepció d'intel·ligència" i "l'autopercepció d'intel·ligència emocional".

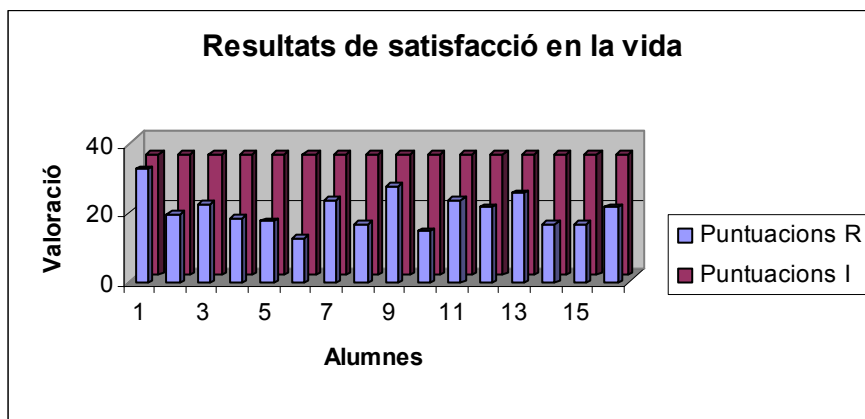
La taula següent recull els resultats de les persones.

AUTOPERCEPCIÓ DE BENESTAR

Identificació	Satisfacció amb la vida (35 màx puntuació)	Autopercepció d'estrès	Autopercepció d'intel·ligència	Autopercepció intel·ligència emocional
1	33'00	Insignificant	Excel·lent	Excel·lent
2	20'00	Insignificant	Baixa	Mitjana
3	23'00	Insignificant	Baixa	Bona
4	19'00	Insignificant	Bona	Notable
5	18'00	Alt	Mitjana	Mitjana
6	13'00	moderat	Bona	Excel·lent
7	24'00	Alt	Bona	Bona
8	17'00	Alt	Baixa	Mitjana
9	28'00	Alt	Baixa	Mitjana
10	15'00	moderat	Excel·lent	Baixa
11	24'00	moderat	Bona	Bona
12	22'00	moderat	Notable	Mitjana
13	26'00	Insignificant	Notable	Bona
14	17'00	moderat	Bona	Notable
15	17'00	Insignificant	Excel·lent	Excel·lent
16	22'00	moderat	Baixa	Baixa

La satisfacció amb la vida: hem de posar atenció en els casos que tenen una satisfacció lleument per sota de la mitjana, que és el cas de sis persones, i un cas que té una satisfacció amb una valoració de descontent amb la vida. La resta fa una valoració que indica bona satisfacció. Aquestes sis persones poden tenir petits però significatius problemes en una o varies àrees de la seva vida. Un nivell crònic d'insatisfacció implica una acurada reflexió, normalment les persones necessiten canvis o tenen expectatives massa altes. Per altra banda, la persona que es troba en la categoria de descontent amb la seva vida, pot percebre que hi ha un cert nombre d'elements que no els hi va gaire bé o que hi ha algo concret de la seva vida que consideren realment negatiu. En el gràfic 4 s'observa millor les diferències entre els valors que han obtingut les persones.

Gràfic 4



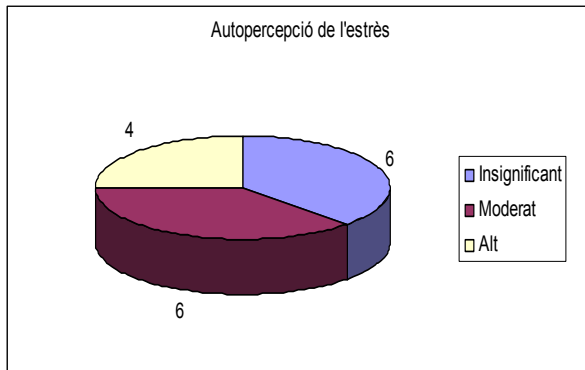
Nota: 35 és la màxima puntuació

L'autopercepció de l'estrès: Les situacions estressants formen part de la vida. Tots estem exposats a elles. El nivell d'estrès no es pot avaluar de forma aïllada, cal tenir en compte tots els elements que d'una o altra forma poden afectar a la persona. En aquest sentit, a l'hora

d'avaluar l'autopercepció d'estrès s'han tingut en compte factors personals, interpersonals i contextuals.

Les valoracions que veiem en el gràfic 5 són diverses: 4 valoren "alt", 6 valoren "moderat" i 6 valoren "insignificant". Són valoracions que ens indiquen que la majoria no té la percepció de patir estrès, només 4 persones.

Gràfic 5

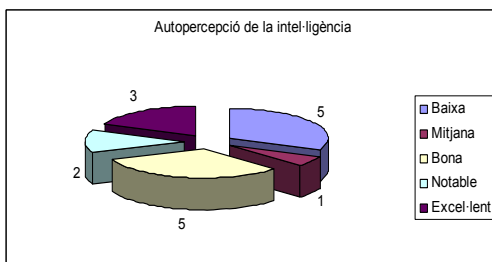


L'autopercepció d'intel·ligència i d'intel·ligència emocional: Aquesta puntuació s'ha realitzat per poder prendre consciència d'aquest aspecte en el conjunt de la pròpia autovaloració i autosatisfacció personal.

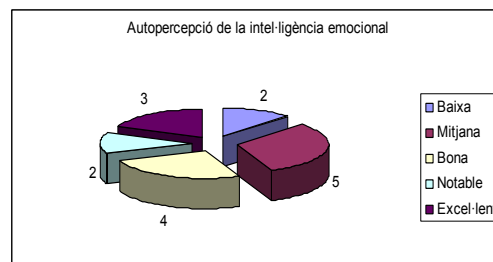
La informació proporcionada respon a l'opinió manifestada per l'avaluat sobre el seu nivell d'intel·ligència general i emocional. Cal destacar que no es compara la persona amb cap referent si no amb el seu ideal. És habitual que algú es consideri amb un nivell d'intel·ligència general diferent del nivell d'intel·ligència emocional. Això s'ha de considerar normal.

Els gràfics 6 i 7 mostren que hi ha valoracions de tota mena, però en ambdós casos predomina la suma de l'autopercepció de tipus "bona", "notable" i "excel·lent". En el cas de les autopercepcions "mitjana" i "baixa", crida l'atenció que 5 joves s'autoperceben amb una intel·ligència baixa, com també 5 joves s'autoperceben amb una intel·ligència emocional baixa.

Gràfic 6



Gràfic 7



Per tant, **conclusions**,

1- Existeix la possibilitat de fer educació emocional en un grup d'alumnes de 16 a 23 anys d'un curs professionalitzador.

2- Els resultats del QDE-R i QDE-SEC indica que totes les dimensions de competència emocional són susceptibles de ser millorades, les mitjanes oscil·len entre (5'15 i 8'04). Les que han obtingut un valor més baix són les dimensions de regulació emocional (5'26 i 5'15) i autonomia emocional (5'66 i 5'96), ambdues per sota del valor de la mitjana del total QDEB (6'28 i 6'38).

3- És important garantir que la dimensió de consciència emocional és prou bona com per poder treballar aspectes d'altres dimensions ja que si tingués una puntuació baixa, caldria incloure contingut relacionat amb aquesta dimensió en el programa formatiu. En aquest cas, les mitjanes dels dos qüestionaris són de 6'54 (mitjana de 12 alumnes) i 8'04 (mitjana de 4 alumnes). Es considera que hi ha marge per desenvolupar-la en el primer cas, i que la puntuació és molt alta en el segon però que només es tracta de 4 alumnes. Per tant, cal incloure-la a la proposta d'intervenció d'educació emocional.

4- Cal tenir en compte que totes les dimensions tenen puntuacions de mitjana que estan per sota de 7 excepte dues que tenen valors de 7'08 (compvida) i 8'04 (consciència), però quan observem els màxims i mínims, veiem que hi ha molta dispersió. Les persones amb puntuacions altes poden servir perquè la participació a l'aula sigui més rica i participativa, amb aportacions que beneficien a les persones amb puntuacions més baixes.

5- En general, els resultats del qüestionari de satisfacció amb la vida són variats. Tots per sobre de la categoria de "descontent amb la vida" excepte el cas d'una persona.

6- La proposta formativa d'educació emocional es dirigeix al grup d'alumnes que ja pertanyen a un curs professionalitzador i que, per tant, la seva assistència al mòdul d'EE és obligatòria.

7- Per altra banda, no va dirigit al personal docent perquè es tracta de personal extern a l'entitat local i això seria motiu d'encariment del cost del curs general. Això significa que no hi haurà avaluador observador.

8- Ha estat una proposta formativa d'educació emocional impartida dins de l'acció formativa professionalitzadora.

9- Tenint en compte els resultats i les conclusions, les dimensions que es decideix desenvolupar són la consciència emocional i la regulació emocional, i d'aquesta manera es pretén millorar l'autonomia emocional de forma indirecta.

5- Objectiu del projecte

L'objectiu general del projecte és dissenyar i impartir una acció formativa de curta durada de desenvolupament de competències emocionals per a l'alumnat en situació d'atur del curs d'Auxiliar en serveis administratius generals, i fonamentat en el model de competència emocional del GROU.

També,

- 1- Conèixer eines de mesura per aprendre a identificar i desenvolupar nivells de competència emocional segons el model del GROU:

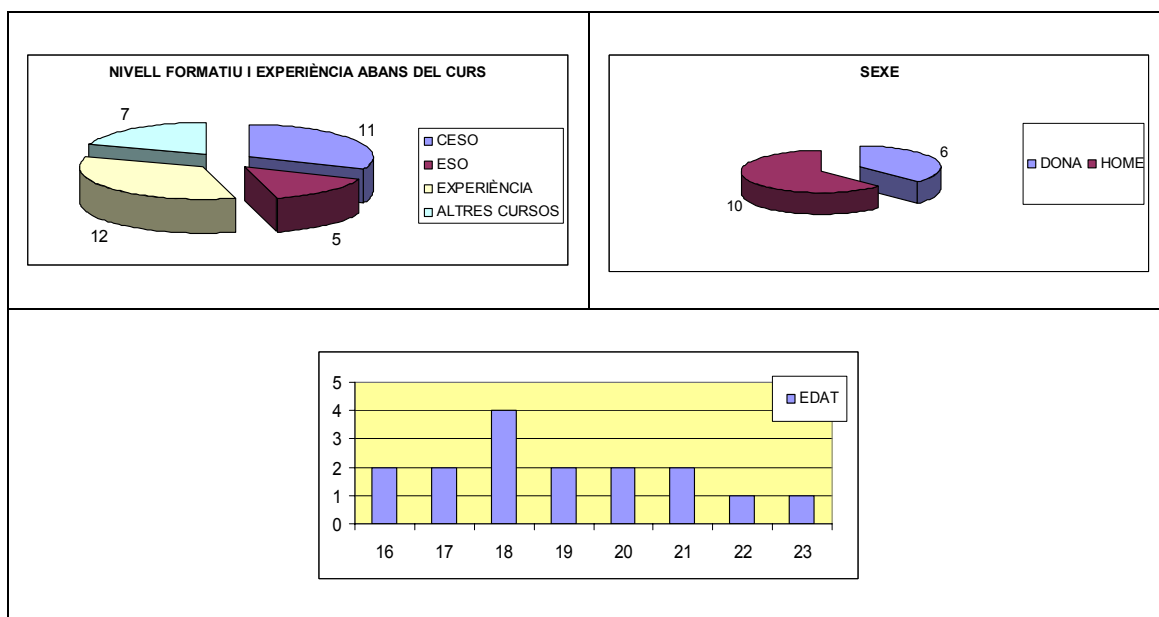
Qüestionari de desenvolupament emocional (QDE-R i QDE-SEC) del GROU i
Qüestionari de satisfacció amb la vida de Ed. Diener.

- 2- Que l'alumnat valori com a útil la formació rebuda a nivell personal i/o professional.
- 3- Que l'alumnat prengui consciència de la necessitat de regular emocionalment i que aprenguin estratègies.

6- Proposta formativa

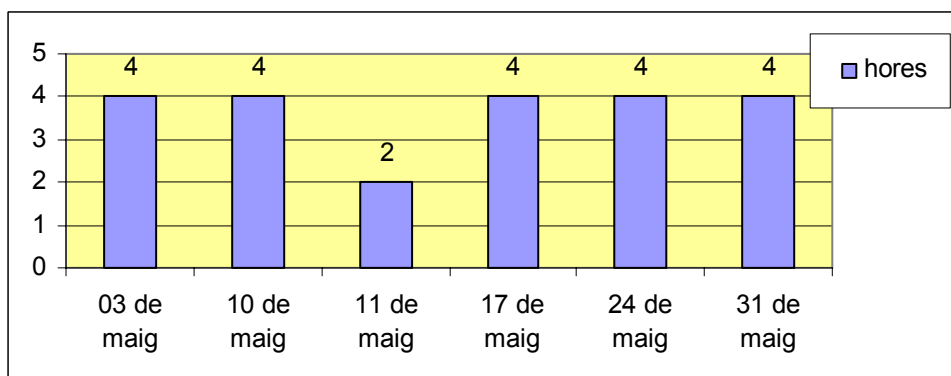
Destinataris.

Els joves: Els beneficiaris inicials d'aquest curs han estat 16 joves de Polinyà de 16 a 23 anys, amb un nivell formatiu sense l'ESO, amb l'ESO o estudis equivalents, i en situació d'atur.



Durada.

Han estat 5 sessions de 4 hores diàries i 1 sessió de 2 hores, en total 22 hores de formació. S'ha fet un descans diari de 30' en les sessions de 4 hores, per tant, han estat sessions de 4'5h.



Objectius específics.

- 1- Desenvolupar competències emocionals a un grup d'alumnes perquè :
- Adquireixin un major coneixement de les pròpies emocions
 - Identifiquin les emocions dels altres
 - Desenvolupin l'habilitat de regular les pròpies emocions
 - Millorar l'habilitat de regular les emocions dels altres
 - Siguin més autònoms emocionalment
- 2- Dissenyar una acció formativa d'educació emocional per desenvolupar les competències emocionals de consciència i regulació, dirigit a joves en edat de treballar de 16 a 23 anys amb un nivell formatiu baix.

Metodologia.

Es proposa combinar l'exposició teòrica amb la pràctica.








- La teoria s'exposa amb l'ajuda d'una presentació de diapositives i partir de les preguntes que planteja la docent.
- La pràctica consisteix en exercicis d'anàlisi de casos, exercicis de simulació, exercicis de reflexió personal, d'autoobservació i de consciència corporal (relaxació progressiva, visualitzacions...).

Programa.

A continuació es presenta la programació del taller "**Les emocions són SMART**" per dies amb el contingut, els objectius, les activitat, la temporalització i els recursos necessaris.

Primera sessió:	03/05/12	Total: 4 hores
Segona sessió:	10/05/12	Total: 4 hores
Tercera sessió:	11/05/12	Total: 2 hores
Quarta sessió:	17/05/12	Total: 4 hores
Cinquena sessió:	24/05/12	Total: 4 hores
Sisena sessió:	31/05/12	Total: 4 hores
		Total: 22 hores

Primera sessió: 03/05/12 Total: 4 hores

Objectius	Continguts	Activitats	Temporalització	Materials i recursos
- Presentar el mòdul d'E.E i el Màster - Conèixer-se millor	- Presentació del mòdul d'E.E i la relació amb el Màster - Presentació entre tots/es	► Presentacions  Què són les emocions?	20' 10'	Diapositives Pissarra Recursos audiovisuals Fitxes d'exercicis
- Reflexionar què és i per a què serveix l'educació emocional	- Definició d'Educació emocional i utilitat	 Què és l'educació emocional? i, per a què serveix?	20'	
- Reflexionar i reconèixer l'existència de la competència emocional i la seva utilitat a la feina	- Definició de competència emocional i aplicacions a la feina - Explicació dels resultats obtinguts dels qüestionaris com a grup	 La mestra 1'21"  Què és la competència emocional? i, per a què serveix a nivell laboral?	20'	
- Conèixer el concepte de consciència emocional i reflexionar sobre el seu procés	- Definició de consciència emocional i del procés de consciència a la regulació emocional	 Què és consciència emocional? ► Recordes...?  Futbol 2'04"	10' 10'	
- Reflexionar sobre el concepte d'emoció, els seus components i el procés emocional - Diferenciar entre emoció i sentiment	- Definició d'emoció - Components de les emocions: neurofisiològic, cognitiu i conductual - Procés emocional - Definició de sentiment i diferència entre emocions i sentiments	Experimento emocions:  L'ensurt 21" ► Recorda una emoció que hagis experimentat últimament ► Termòmetre emocional "aquí i ara" Teoria	30'	

<ul style="list-style-type: none"> - Prendre consciència de la relació entre expressió facial i emocions - Reconèixer l'existència de diferents tipus d'emocions i adquirir nou vocabulari 	<ul style="list-style-type: none"> - L'expressió facial està relacionada amb les emocions - Classificació de les emocions 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ La cara parla Vocabulari emocional 1 i 2: <ul style="list-style-type: none"> ☂ La nostra llista d'emocions ▶ Relaciona i classifica emocions ▶ Emocions i situacions 	<p>15'</p> <p>30'</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer la base neurofisiològica de les emocions - Reflexionar sobre la valoració de la situació emocional i l'estil valoratiu 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicació de la base neurofisiològica de les emocions - Definició de valoració de la situació emocional i l'estil valoratiu 	<p>Teoria</p>	<p>15'</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Prendre consciència de la subjectivitat de les emocions i del pensament 	<ul style="list-style-type: none"> - Les emocions són subjectives. Davant d'un mateix estímul, les persones poden sentir i pensar diferent 	<ul style="list-style-type: none"> 🎥 Cadena de favors 5'45'' <ul style="list-style-type: none"> ▶ Amb quines emocions t'identifiques més? 	<p>15'</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar la utilitat de les emocions 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicació sobre la utilitat de les emocions 	<ul style="list-style-type: none"> 🎥 El padre de la novia 5' ☂ Per a què serveixen les emocions? 	<p>15'</p> <p>20'</p>	
<p>Qüestionari de valoració després de cada sessió 10 minuts</p>				

Annex - Fitxes de les activitats:

Total: 4 hores

- ☂ Pluja d'idees
- 🎥 Vídeo
- ▶ Presentacions
- ▶ Recordes...?





Experimento emocions:



- ▶ Recorda una emoció que hagi experimentat últimament
- ▶ Termòmetre emocional "aquí i ara"
- ▶ La cara parla

Vocabulari emocional 1 i 2:

- ▶ Relaciona i classifica emocions
- ▶ Emocions i situacions
- ▶ Amb quines emocions t'identifiques més?

Segona sessió: 10/05/12 Total: 4 hores

Objectius	Continguts	Activitats	Temporalització	Materials i recursos
- Aprendre vocabulari emocional		Vocabulari emocional 2: ▶ Relaciona emocions i definicions	20'	Diapositives Pissarra Recursos audiovisuals
- Entendre el concepte i el procés de regulació emocional	- Definició de regulació emocional (Objectiu i el procés)	Teoria  Què és la regulació emocional?	10'	Fitxes d'exercicis Sala tranquil·la Llum natural, poca intensitat
- Diferenciar entre què és regular i que no és regular les emocions	- Que és i què no és regular. - La regulació és entrenament	▶ Propostes de R.E	30'	Temperatura adequada Música relaxant Preferent amb roba còmoda
- Reflexionar sobre les conseqüències d'una RE inadequada	- Conseqüències d'una regulació emocional inadequada	 Quines conseqüències té una R.E inadequada?	15'	Cadires sense braços
- Reflexionar sobre els beneficis d'una RE adequada	- Beneficis d'una regulació emocional adequada	 Quins beneficis té una R.E adequada?	15'	
- Saber quins estratègies de regulació emocional existeixen	- Estratègies de regulació emocional	 Quines estratègies creieu que fem servir per regular les emocions?	15'	

		► Estratègies de R.E que volem aprendre	15'	
- Conèixer i aprendre tècniques corporals de regulació emocional. - Reflexionar sobre els beneficis de la respiració profunda, la relaxació progressiva i la pràctica del massatge i el tacte en el propi benestar i en el dels altres. - Prendre consciència de la pròpia respiració. - Prendre consciència del benestar corporal i mental de la relaxació progressiva i del massatge i el tacte.	Estratègies de regulació físiques i/o corporals: - La respiració: definició - La relaxació progressiva: definició - El massatge i el tacte: definició	Teoria - Pràctica de la respiració - Pràctica d'una tècnica de relaxació dinàmica (14') - Pràctica de massatge i tacte	20' 30' 30'	
Cada dia, abans de començar la classe: l'activitat  L'últim dia de classe vaig aprendre 20 minuts Cada dia comencem amb un exercici de consciència emocional:  Com et sents avui? 10 minuts Qüestionari de valoració després de cada sessió 10 minuts				

Annex - Fitxes de les activitats:

Total: 4 hores



L'últim dia de classe vaig aprendre



Com et sents avui?




Pluja d'idees

Vocabulari emocional 2:

- Relaciona emocions i definicions
- Propostes de R.E
- Estratègies de R.E que volem aprendre
 - Pràctica de la respiració
 - Pràctica d'una tècnica de relaxació dinàmica
 - Pràctica de massatge i tacte

Tercera sessió: 11/05/12 Total: 2 hores

Objectius	Continguts	Activitats	Temporalització	Materials i recursos
- Aprendre vocabulari emocional	- Definició d'emocions	▶ Redacció "jo i les emocions" ▶ "Passa paraula"	50' 60'	Diapositives Pissarra Diccionaris

Cada dia comencem amb un exercici de consciència emocional:  **Com et sents avui?** 10 minuts


Annex - Fitxes de les activitats:



Total: 2h

 Com et sents avui?

▶ Redacció "jo i les emocions" i "Passa paraula"




Quarta sessió: 17/05/12 Total: 4 hores

Objectius	Continguts	Activitats	Temporalització	Materials i recursos
- Prendre consciència de les nostres emocions, les dels altres i aprendre vocabulari emocional	- Emocions positives i negatives	▶ Quadrant d'emocions ▶ "Emoticones"	20' 15'	Diapositives Pissarra Recursos audiovisuals Fitxes d'exercicis
- Conèixer i practicar la reestructuració cognitiva i la visualització com a tècniques cognitives o de pensament de R.E - Reflexionar sobre els beneficis d'aquestes tècniques - Prendre consciència del benestar corporal i mental - Entendre que aquestes tècniques necessiten pràctica i que es poden realitzar quan es requereixi.	Estratègies de regulació emocional cognitives o de pensament: - La reestructuració cognitiva: definició, fases, distorsions cognitives o pensaments inadequats, alternatives - La visualització guiada: definició	Teoria  Pensament alternatiu - Pràctica d'una visualització guiada: el globus	75' 30'	Sala tranquil·la Llum natural, poca intensitat Temperatura adequada Música relaxant Preferent amb roba còmoda Cadires sense braços
- Practicar la relaxació progressiva i el massatge	Entrenament d'estratègies de regulació físiques i/o	- Pràctica de la tècnica de relaxació estàtica	30'	



com a tècniques corporals de regulació emocional. - Entendre que aquestes tècniques necessiten pràctica i que es poden realitzar quan es requereixi	corporals: - La relaxació progressiva - El massatge i el tacte	- Pràctica de massatge i tacte	30'	
Cada dia, abans de començar la classe: l'activitat  L'últim dia de classe vaig aprendre 20 minuts Cada dia comencem amb un exercici de consciència emocional:  Com et sents avui? 10 minuts Qüestionari de valoració després de cada sessió 10 minuts				




Annex - Fitxes de les activitats:

Total: 4h

-  Com et sents avui?
-  L'últim dia de classe vaig aprendre
-  Pluja d'idees
- ▶ Quadrant d'emocions
- ▶ "Emoticones"
- Pràctica d'una visualització guiada: el globus
- Pràctica de la tècnica de relaxació estàtica
- Pràctica de massatge i tacte





Cinquena sessió: 24/05/12 Total: 4 hores

Objectius	Continguts	Activitats	Temporalització	Materials i recursos
- Prendre consciència de les nostres emocions i les dels altres	- Emocions positives i negatives	▶ Quadrant d'emocions	10'	Diapositives Pissarra Recursos audiovisuals
- Practicar la reestructuració cognitiva	- La reestructuració cognitiva: alternativa de pensaments	▶ "Truco al mòbil de la meva parella i no em respon"	30'	Fitxes d'exercicis Sala tranquil·la
- Conèixer i practicar l' actitud positiva i el pensament positiu com a tècnica cognitiva o de pensament de R.E	- Tenir una actitud positiva i pensar en positiu: definició, factors que limiten, avantatges, capacitat d'elecció, acceptació de la	Teoria	15'	Llum natural, poca intensitat
		 Be happy 3'32"	15'	Temperatura adequada
		 Com generar emocions positives?		Música relaxant Preferent amb roba

- Prendre consciència que és possible generar-se emocions positives a un/a mateix/a o als altres	realitat, valorar les pròpies qualitats i les dels altres, generar emocions positives, hàbits saludables.	 Avantatges del pensament positiu ► Els meus punts forts ► Joc "jo mai mai"	15' 15' 40'	còmoda Cadires sense braços
- Practicar la visualització com a tècnica cognitiva o de pensament de R.E - Entendre que aquestes tècniques necessiten pràctica i que es poden realitzar quan es requereixi.	Entrenament d'estratègies de regulació emocional cognitives o de pensament: - La visualització guiada	- Pràctica d'una visualització guiada: visualitzar èxit	30'	
- Practicar la relaxació progressiva com a tècnica corporal de regulació emocional. - Entendre que aquestes tècniques necessiten pràctica i que es poden realitzar quan es requereixi.	Entrenament d'estratègies de regulació físiques i/o corporals: - La relaxació progressiva	- Pràctica de la tècnica de relaxació estàtica	30'	
Cada dia, abans de començar la classe: l'activitat  L'últim dia de classe vaig aprendre 20 minuts Cada dia comencem amb un exercici de consciència emocional:  Com et sents avui? 10 minuts Qüestionari de valoració després de cada sessió 10 minuts				








Total: 4h



Annex- Fitxes de les activitats:

-  Com et sents avui?
-  L'últim dia de classe vaig aprendre
-  Pluja d'idees
-  Vídeo
 - Quadrant d'emocions
 - "Truco al mòbil de la meva parella i no em respon"
 - Els meus punts forts

- ▶ Joc “jo mai mai”
- Pràctica d'una visualització guiada: visualitzar èxit
- Pràctica de la tècnica de relaxació estàtica





Sisena sessió: 31/05/12 Total: 4 hores

Objectius	Continguts	Activitats	Temporalització	Materials i recursos
- Prendre consciència de les nostres emocions i les dels altres	- Emocions positives i negatives	▶ Quadrant d'emocions	10'	Diapositives Pissarra Recursos audiovisuals
- Prendre consciència que l'escolta activa i empàtica serveix per legitimar les emocions dels altres . - Conèixer i practicar les auto-instruccions positives com a tècnica cognitiva o de pensament de R.E - Prendre consciència de l'existència dels valors i la seva relació amb la pròpia vida i la presa de decisions - Prendre consciència del que és el benestar emocional	- L'escola activa i empàtica: definició, com fer-ho, errors freqüents, legitimar emocions, beneficis - auto-instruccions positives: definició i exemples. - Els valors: definició, valors i sentit de la vida, prendre decisions. - Benestar emocional: definició, felicitat, la pràctica i la seva utilitat, “jo positiu”, “vida positiva”	Teoria  Què és l'escolta activa?  Tres tipus d'escolta ▶ “El cas de Sara”  Beneficis de l'escolta activa ▶ Dir-te coses positives  Què són els valors?  Anuncis i valors ▶ Els tres desitjos  Què és felicitat i què és benestar? ▶ El camí  Love is the only way 6'33”	10' 10' 15' 10' 20' 10' 10' 20' 10' 15'	Fitxes d'exercicis Sala tranquil·la Llum natural, poca intensitat Temperatura adequada Música relaxant Preferent amb roba còmoda Cadires sense braços
- Practicar la visualització com a tècnica cognitiva o de pensament de R.E - Entendre que aquestes tècniques necessiten pràctica	Entrenament d'estratègies de regulació emocional cognitives o de pensament: - La visualització guiada	- Pràctica d'una visualització guiada: visualitzar positivitat	30'	

i que es poden realitzar quan es requereixi.				
- Practicar la relaxació progressiva com a tècnica corporal de regulació emocional. - Entendre que aquestes tècniques necessiten pràctica i que es poden realitzar quan es requereixi.	Entrenament d'estratègies de regulació físiques i/o corporals: - La relaxació progressiva	- Pràctica de la tècnica de relaxació estàtica	30'	
Cada dia, abans de començar la classe: l'activitat  L'últim dia de classe vaig aprendre 20 minuts Cada dia comencem amb un exercici de consciència emocional:  Com et sents avui? 10 minuts Qüestionari de valoració després de cada sessió 10 minuts				

Annex - Fitxes de les activitats:

Total: 4h

-  Com et sents avui?
-  L'últim dia de classe vaig aprendre
-  Pluja d'idees
-  Vídeo
 - ▶ Quadrant d'emocions
 - ▶ "El cas de Sara"
 - ▶ Dir-te coses positives
 - ▶ Els tres desitjos
 - ▶ El camí
- Pràctica d'una visualització guiada: visualitzar positivitat
- Pràctica de la tècnica de relaxació estàtica

7- Avaluació

S'ha fet una adaptació de l'instrument d'avaluació tipus qüestionari que responen els alumnes:

Valoració per part dels alumnes- Pretén avaluar el seu nivell de satisfacció i recollir opinions sobre diferents aspectes del mòdul d'EE (activitats, docència...) i el seu objectiu. Aquest qüestionari té tres parts:

- una part per passar quan finalitza cada sessió (Valoració després de cada sessió)
- una part per passar quan finalitza el mòdul d'EE (Valoració general del taller)
- una part per passar després d'un temps d'acabar el curs professionalitzador amb les pràctiques incloses (Valoració post curs)

La resta d'instruments no s'han adaptat ni utilitzat:

Valoració per part del docent observador- no s'ha utilitzat perquè no ha existit aquesta figura durant la realització del mòdul d'EE, tal i com s'explica a l'apartat d'introducció.

Autovaloració del docent- no s'ha utilitzat perquè vaig optar per escriure en format diari com havia anat cada sessió: activitats que s'havien realitzat, nombre d'alumnes que havien assistit, sensacions personals...

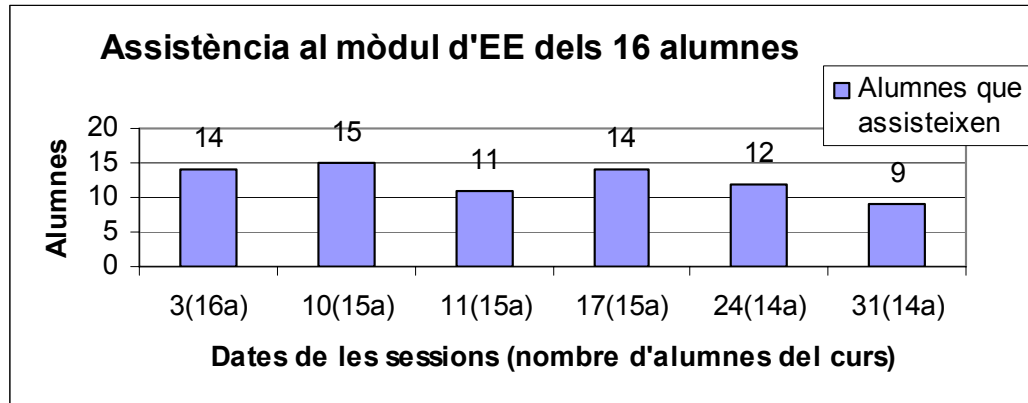
Quan es va dissenyar el programa d'intervenció en educació emocional, es va elaborar el "**Quadern personal**" de l'alumne com a proposta de treball per fer exercicis i reflexionar sobre el contingut ensenyat i les activitats realitzades a les sessions perquè els quedés constància escrita del que havien sentit i après durant el curs. Es va fer una primera adaptació i es va entregar per utilitzar-lo. Els alumnes sí van utilitzar el quadern per fer els exercicis que els anava indicant durant la sessió, en canvi, els vaig encarregar un exercici de reflexió escrita per fer a casa que havien de portar el següent dia de classe. Només dues noies el van elaborar, els catorze restants no el van fer i molts es van deixar el quadern a casa. Veient aquesta dinàmica i l'experiència viscuda en els altres mòduls en què eren irregulars a l'hora de fer els deures i portar els dossiers, vaig optar per no entregar un altre quadern i fer els exercicis sobre paper blanc. Només els vaig entregar fitxes d'alguna activitat si era del tot imprescindible.

Resultats obtinguts

A continuació es fa una anàlisi dels següents aspectes:

- 1- L'assistència dels/de les alumnes en el mòdul d'EE
- 2- Resultats de les valoracions dels alumnes per sessions
- 3- Resultats de les valoracions dels alumnes l'últim dia del mòdul d'EE (31/05/12)
- 4- Resultats de les valoracions dels alumnes després d'un temps (12/07/12)

1- Assistència dels alumnes en el mòdul d'EE

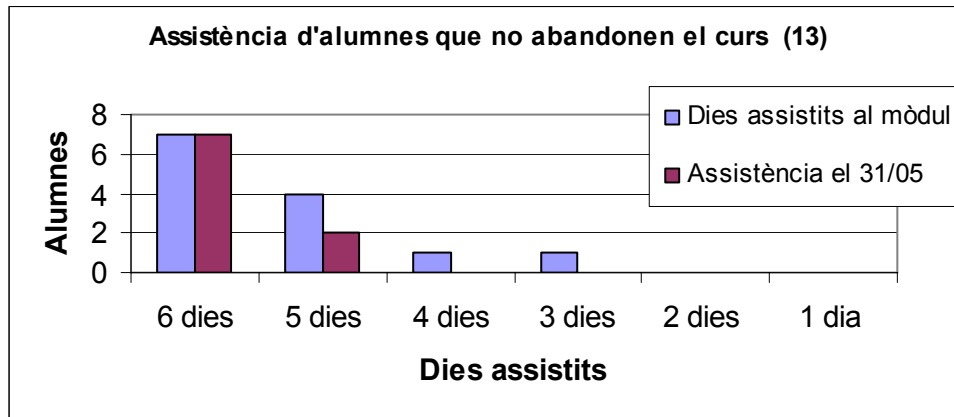


gràfic 1

El nombre d'alumnes del curs professionalitzador és de 16 en el seu inici, per tant, 16 són els alumnes que haurien d'haver assistit a les sis sessions del mòdul d'EE, però durant el mes de maig es van produir dues baixes del curs, una el dia 10 i una altra el dia 24, això va significar que quedaven 15 i 14 alumnes, respectivament. Més endavant, just abans de començar el període de pràctiques al juny, va abandonar un tercer alumne.

És important dir que l'assistència d'alguns alumnes és irregular mentre s'imparteixen les classes teòriques del curs professionalitzador. El mòdul d'EE forma part d'aquest període. L'assistència millora durant el període de pràctiques en empresa. Les causes de la falta d'assistència són variades: visita al metge, cita amb Serveis Socials, cita en administracions públiques per diversos temes, malaltia o trobar-se malament, cura d'altres familiars, examen del carnet de conduir, quedar-se adormit, falta d'interès d'un dia concret... Això significa que, en ocasions, no justificaven les seves faltes, ja fos perquè era impossible degut a la causa, o perquè se'ls oblidava portar el justificant. El curs professionalitzador comença l'1 de març i el mòdul d'EE comença el 3 de maig (tots els dijous de maig i el divendres 11). Durant dos mesos s'observa que hi ha un grup d'alumnes molt estable i un altre irregular quant a l'assistència al curs.

Com es pot observar en el gràfic 1, no existeix cap sessió en la qual assisteixin els 16 alumnes. Hi ha dos dies que no valoro molt positivament l'assistència. Aquests dies són l'11 de maig que falten 4 alumnes (sessió de dues hores de vocabulari emocional) i el 31 de maig que falten 5 alumnes (últim dia del mòdul).



gràfic 2

Per altra banda, valoro positivament el fet que el dia 31 de maig vinguessin a classe els 9 alumnes amb millor assistència (7 que van venir a totes les sessions i un parell que van venir a cinc sessions). Això és important perquè justament són 9 alumnes que responen el "**Qüestionari de valoració general del taller**". L'alumnat amb una major assistència valora el mòdul d'EE un cop finalitza, és a dir, que **els resultats de les valoracions provenen d'alumnes amb una assistència molt alta**, aquest fet dona més credibilitat als resultats. Aquesta assistència es pot observar en el gràfic 2.

2- Resultats de les valoracions dels alumnes per sessions.

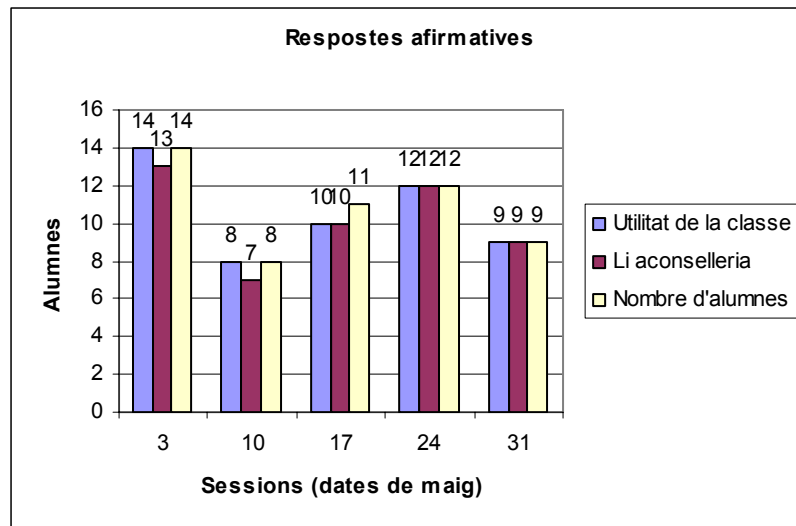
Els alumnes han contestat el "**Qüestionari de valoració després de cada sessió**". A continuació es fa un anàlisi dels resultats obtinguts a partir d'aquests qüestionaris cada dia, excepte el dia 11 de maig que no es va valorar la sessió, la resta sí. Els aspectes que s'han analitzat són els següents:

- Utilitat de la sessió i si l'aconsellarien. També es fa un recull de valoracions expressades per ells.
- Quines coses s'han treballat durant la sessió

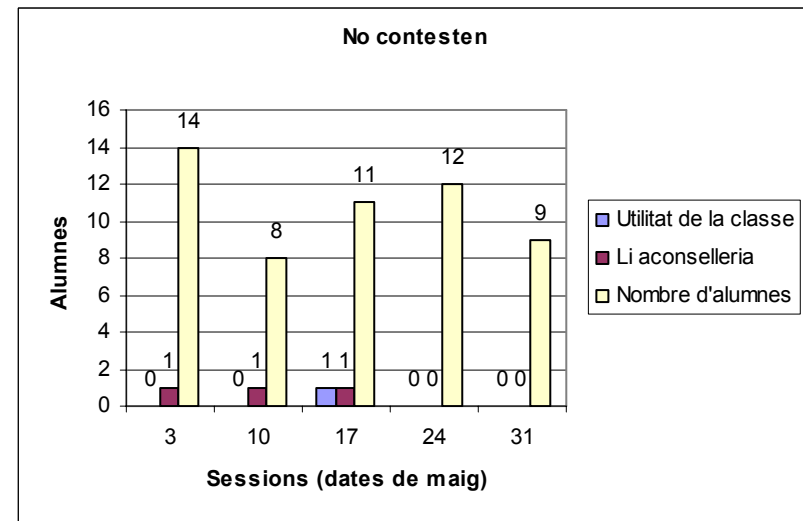
- Què han après durant la sessió. També es fa un recull de valoracions expressades per ells.
- Valoració d'una de les activitats de la sessió.
- Activitats que més han agradat i quines suprimiries.
- Com s'han sentit els alumnes durant la sessió i què els ha semblat la sessió.

En el gràfic 3 i 4 es pot observar si els alumnes consideren les sessions útils i si les aconsellarien a algú. Es fa una comparativa de totes les sessions. Els resultats són molt positius, pràcticament tots els alumnes contesten les dues preguntes, cap alumne dona una resposta negativa i els alumnes que contesten manifesten que les sessions són útils i que les aconsellarien a d'altres persones. Són resultats molt satisfactoris. **En conclusió, els alumnes consideren les sessions útils i les aconsellarien.**

gràfic 3



gràfic 4



A continuació es presenta l'anàlisi per sessions. Com es podrà observar, no sempre contesten tots els alumnes que han assistit aquell dia perquè, en ocasions, havien de marxar una mica abans que finalitzés la classe o just quan finalitzava. Les valoracions de la sessió del dia 10 de maig es van fer l'11 de maig per falta de temps, i no van contestar tots. Aquests són els resultats dels qüestionaris per dies:

03/05/12

Assisteixen 14 alumnes - Contesten 14 alumnes

Utilitat de la sessió- El 100% dels/de les alumnes (14) valoren com a útil la sessió.

Aconsellar la sessió- El 93% dels/de les alumnes (13) aconsellarien la sessió. Un alumne respon "sí i no", sense decantar-se clarament cap a una opció ni explicar perquè respon així.

Quines coses creus que s'han treballat avui?- Les respostes dels alumnes són adequades al contingut de la sessió. Dels 14 que responen, 11 alumnes especifiquen sobre què s'ha treballat avui, 2 responen amb un "no sé" i 1 no contesta. Les paraules "emocions i sentiments" són les més utilitzades pels 11 alumnes. Per tant, els alumnes saben que durant la sessió d'avui s'ha parlat sobre les emocions.

Què has après durant la sessió?- Les respostes dels alumnes també són adequades al contingut de la sessió. Els 14 alumnes especifiquen què han après durant la sessió. Les respostes per categories:

- Respostes amb conceptes com "afrontar", "controlar", regular" emocions= 7 alumnes
- Respostes que parlen de vocabulari emocional= 6 alumnes
- Respostes que parlen sobre la utilitat de les emocions= 2 alumnes

Valoracions expressades:

→ **Què has après durant la sessió?**

- "com afrontar les emocions", "que les emocions no són una tonteria, i que serveixen per més coses que les que pensava", "paraules per especificar emocions", "diferenciar unes emocions d'altres".

→ **Per què creus que el que has après és útil?**

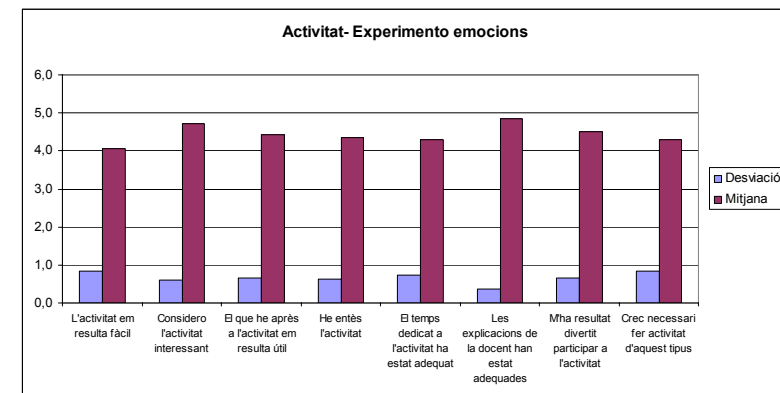
- "perquè t'ajuda a controlar les teves emocions", "perquè així sabré expressar millor els sentiments", "perquè es pot posar en pràctica a la vida", "perquè és molt important per a mi", "perquè m'ajuda en el dia a dia", "sempre va bé més vocabulari".

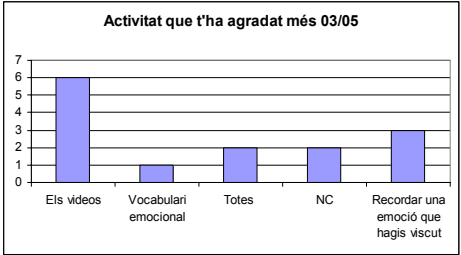
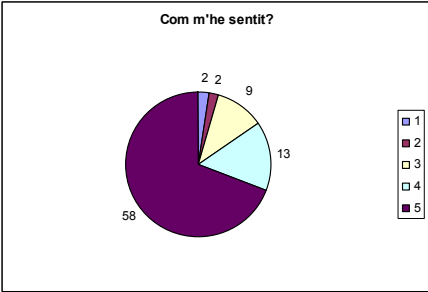
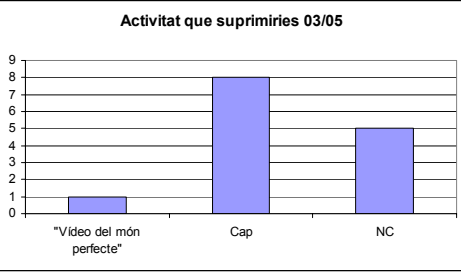
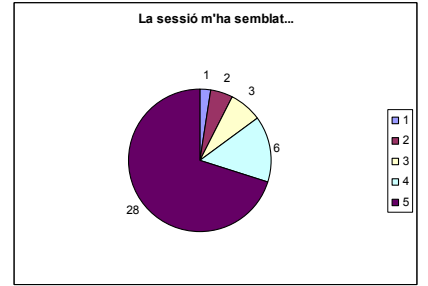
→ **Per què li aconsellaries a algú?**

- "perquè he estat molt a gust", "perquè hi ha gent que no sap controlar-se", "és bo saber de les emocions", "perquè m'ha agradat el que he après", "perquè és útil", "és necessari que moltes persones sàpiguen com regular les seves emocions".

Activitat a valorar "Experimento emocions"- Les puntuacions de les mitjanes dels aspectes a valorar de l'activitat són molt favorables. Són mitjanes a partir de 4'1 sobre 5. Per tant, és una activitat que valoren positivament.

Observació d'un alumne a destacar 😊- "està molt bé, i m'agrada molt obrir-me als meus sentiments".



 <p>Activitat que t'ha agradat més 03/05</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Activitat</th> <th>Nombre d'alumnes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Els vídeos</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>Vocabulari emocional</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Totes</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>NC</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Recordar una emoció que hagis viscut</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	Activitat	Nombre d'alumnes	Els vídeos	6	Vocabulari emocional	1	Totes	2	NC	2	Recordar una emoció que hagis viscut	3	<p>Les activitats on s'utilitzen els vídeos tenen molt d'èxit perquè, segons les respostes, entretenen i ajuden a entendre millor la idea. Els exercicis on s'expliquen situacions viscudes agraden perquè serveixen per expressar què han viscut i com se senten.</p>	 <p>Com m'he sentit?</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Valoració</th> <th>Nombre d'alumnes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>58</td> </tr> </tbody> </table>	Valoració	Nombre d'alumnes	1	2	2	2	3	9	4	13	5	58	<p>Les respostes sobre “com m’he sentit durant la sessió...” són majoritàriament molt positives. Els alumnes es posicionen molt cap a l’extrem de les emocions positives. La puntuació total és de 84, la puntuació de l’extrem d’emocions positives és de 71, això correspon al 84’5%, i la puntuació amb valoracions intermèdies és de 9, això correspon al 10’7%. Per tant, els alumnes s’han sentit bé durant la sessió.</p>
Activitat	Nombre d'alumnes																										
Els vídeos	6																										
Vocabulari emocional	1																										
Totes	2																										
NC	2																										
Recordar una emoció que hagis viscut	3																										
Valoració	Nombre d'alumnes																										
1	2																										
2	2																										
3	9																										
4	13																										
5	58																										
 <p>Activitat que suprimiries 03/05</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Activitat</th> <th>Nombre d'alumnes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>"Vídeo del món perfecte"</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Cap</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>NC</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	Activitat	Nombre d'alumnes	"Vídeo del món perfecte"	1	Cap	8	NC	5	<p>Un total de 8 alumnes no suprimirien cap activitat, i qui no contesta diu que no cal contestar perquè no suprimiria cap activitat. Per tant, accepten les activitats que se’ls proposa. Només un alumne suprimiria el vídeo de “la cadena de favors” perquè considera que la vida no és així.</p>	 <p>La sessió m'ha semblat...</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Valoració</th> <th>Nombre d'alumnes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>28</td> </tr> </tbody> </table>	Valoració	Nombre d'alumnes	1	1	2	2	3	3	4	6	5	28	<p>Les respostes sobre “la sessió m’ha semblat...” també són positives, els alumnes majoritàriament es posicionen cap a l’extrem més favorable. La puntuació total és de 40, la puntuació amb valoracions positives és de 34, això correspon al 85%. Per tant, la sessió els ha semblat positiva.</p>				
Activitat	Nombre d'alumnes																										
"Vídeo del món perfecte"	1																										
Cap	8																										
NC	5																										
Valoració	Nombre d'alumnes																										
1	1																										
2	2																										
3	3																										
4	6																										
5	28																										

10/05/12

Assisteixen 15 alumnes - Contesten 8 alumnes

Utilitat de la sessió- El 100% dels alumnes (8) valoren com a útil la sessió.

Aconsellar la sessió- El 87'5% dels alumnes (7) aconsellarien la sessió. Un alumne respon no contesta.

Quines coses creus que s'han treballat avui?- Les respostes dels alumnes són adequades al contingut de la sessió. Dels 8 que responen, 6 alumnes especifiquen sobre què s'ha treballat avui i 2 no contesten. Les paraules "relaxació, tranquil·litat, regulació" són les més utilitzades que diuen 6 alumnes. Per tant, els alumnes saben que durant la sessió d'avui s'ha parlat sobre la regulació emocional i també tenen clar que s'ha fet una activitat de relaxació progressiva.

Què has après durant la sessió?- Les respostes dels alumnes també són adequades al contingut de la sessió. Els 8 alumnes especifiquen què han après durant la sessió. Les respostes per categories:

- Respostes amb conceptes com "relaxar" i "regular"= 7 alumnes
- Respostes amb la paraula "massatges"= 1 alumne/a

Valoracions expressades:

→ **Què has après durant la sessió?**

- "A fer massatges per a tranquil·litzar la gent", "que la relaxació és magnífica, excel·lent", "noves emocions i a relaxar-me", "com regular-me i relaxar-me de forma eficient, ja que no valorava aquestes tècniques", "he après a regular".

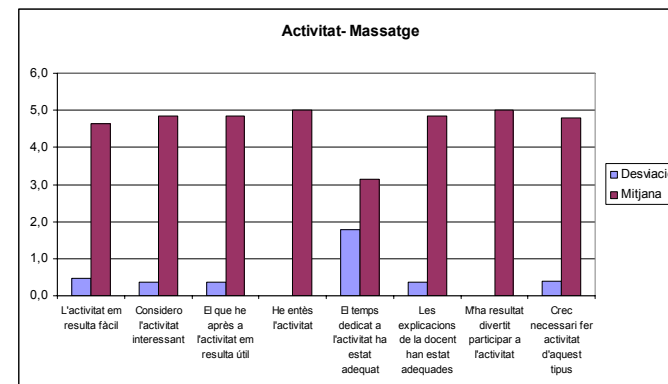
→ **Per què creus que el que has après és útil?**

- "perquè ho pots utilitzar a la vida", "per estar més tranquil", perquè m'agrada", "perquè m'ha ajudat a sentir-me millor i saber regular", "es pot aplicar en el dia a dia i és important per al desenvolupament personal", perquè la relaxació ajuda a desestressar-te...".

→ **Per què li aconsellaries a algú?**

- "perquè és una gran ajuda per a les persones nervioses", "perquè aprends a regular i a adonar-te de les coses", "perquè sempre va bé aprendre a estar un moment per poder pensar en tu mateix", "perquè en moments clau d'estrès, o d'altres situacions, et pot ajudar a relaxar-te".

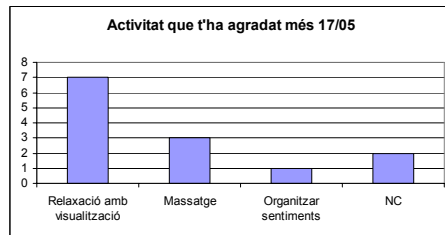
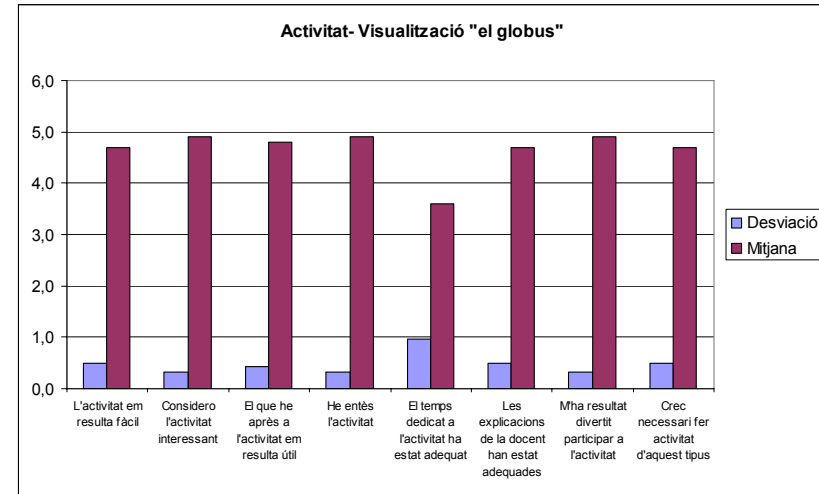
Activitat a valorar "Massatge"- Les puntuacions de les mitjanes dels aspectes a valorar de l'activitat són molt favorables. Són mitjanes a partir de 4'6 sobre 5. Per tant, és una activitat que valoren positivament. Només l'aspecte "el temps dedicat a l'activitat ha estat adequat" té una mitjana de 3'1 (amb una desviació d'1'8). Tres alumnes els hauria agradat que es dedicés més temps als massatges.



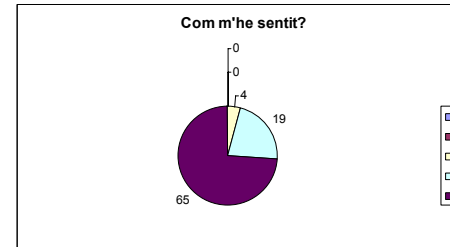
<p>Activitat que t'ha agradat més 10/05</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Activitat</th> <th>Freqüència</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Massatges</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Relaxació dinàmica</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Les estratègies mentals i físiques</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Totes</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>	Activitat	Freqüència	Massatges	3	Relaxació dinàmica	5	Les estratègies mentals i físiques	1	Totes	1	<p>L'activitat que ha agradat més ha estat la relaxació dinàmica i després els massatges.</p>	<p>Com m'he sentit?</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Valoració</th> <th>Nombre</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>53</td> </tr> </tbody> </table>	Valoració	Nombre	1	0	2	1	3	6	4	6	5	53	<p>Les respostes sobre “com m’he sentit durant la sessió...” són majoritàriament molt positives. Els alumnes es posicionen molt cap a l’extrem de les emocions positives. La puntuació total és de 66, la puntuació de l’extrem d’emocions positives és de 59, això correspon al 89’3%, i la puntuació amb valoracions intermèdies és de 6, això correspon al 9%. Per tant, els alumnes s’han sentit bé durant la sessió.</p>
Activitat	Freqüència																								
Massatges	3																								
Relaxació dinàmica	5																								
Les estratègies mentals i físiques	1																								
Totes	1																								
Valoració	Nombre																								
1	0																								
2	1																								
3	6																								
4	6																								
5	53																								
<p>Activitat que suprimiries 10/05</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Activitat</th> <th>Freqüència</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>"Escriure"</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Cap</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>NC</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	Activitat	Freqüència	"Escriure"	1	Cap	5	NC	2	<p>Un total de 5 alumnes no suprimirien cap activitat, i qui no contesta diu que no cal contestar perquè no suprimiria cap activitat. Només 1 alumne diu que “escriure” ho suprimiria. Per tant, en general accepten les activitats que se’ls proposa.</p>	<p>La sessió m'ha semblat...</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Valoració</th> <th>Nombre</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>24</td> </tr> </tbody> </table>	Valoració	Nombre	1	0	2	0	3	1	4	4	5	24	<p>Les respostes sobre “la sessió m’ha semblat...” també són positives, els alumnes es posicionen cap a l’extrem més favorable. La puntuació total és de 29, la puntuació amb valoracions positives és de 28, això correspon al 96’5%. Cap alumne es posiciona cap a l’extrem de les valoracions negatives. Per tant, la sessió els ha semblat molt positiva.</p>		
Activitat	Freqüència																								
"Escriure"	1																								
Cap	5																								
NC	2																								
Valoració	Nombre																								
1	0																								
2	0																								
3	1																								
4	4																								
5	24																								

17/05/12	Assisteixen 14 alumnes - Contesten 11 alumnes
<p>Utilitat de la sessió- El 91% dels alumnes (10) valoren com a útil la sessió, el 9% (1) no contesta. Aconsellar la sessió- El 91% dels alumnes (10) aconsellarien la sessió, el 9% (1) no contesta.</p>	
<p>Quines coses creus que s'han treballat avui?- Les respostes dels alumnes són adequades al contingut de la sessió. Dels 11 que responen, 8 alumnes especifiquen sobre què s'ha treballat avui i 3 no contesten. Les respostes per categories:</p> <ul style="list-style-type: none">- Respostes amb conceptes com “pensar positivament”, “no pensar en negatiu” i “controlar el pensament”= 5 alumnes- Respostes amb les paraules “massatges” i “relaxació”= 1 alumne- Resposta “organitzar els sentiments per colors”= 1 alumne- Respostes on els alumnes especifiquen exemples de la reestructuració cognitiva= 2 alumnes. <p>Per tant, els alumnes responen que durant la sessió d'avui s'ha parlat sobre aspectes relacionats amb pensar positivament i la R.C, activitats corporals de regulació i sobre vocabulari emocional.</p> <p>Què has après durant la sessió?- Les respostes dels alumnes també són adequades al contingut de la sessió. Dels 11 que responen, 8 alumnes especifiquen què han après durant la sessió i 3 no contesten. Les respostes per categories:</p> <ul style="list-style-type: none">- Respostes amb conceptes com “ser/veure/pensar en positiu”= 5 alumnes- Respostes on els alumnes especifiquen exemples de la R.C= 3 alumnes- La resposta “muchas cosas”= 2 alumnes	<p>Valoracions expressades:</p> <p>→ Què has après durant la sessió?</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>“que t’has d’ajudar a tu mateix per ajudar-te a veure les coses de manera positiva”, “s’ha de ser positiu i no generalitzar”, “com canviar un pensament negatiu en positiu”, “a no jutjar la gent per les seves aparences”.</i> <p>→ Per què creus que el que has après és útil?</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>“perquè t’ajuda a trobar la pau”, “perquè he après que no haig d’autoculpar”, “perquè serveix per veure les coses positives”, “porque a veces, en ocasiones, nos ofuscamos y con esto encontramos alternativas para sentirnos mejor”, “perquè així puc expressar els meus sentiments i emocions”, “sincerament és útil per a les nostres vides, per saber estar amb els altres, quan estem en una situació dolenta i saber el que tenim de bo”.</i> <p>→ Per què li aconsellaries a algú?</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>“perquè sé que moltes persones de la nostra edat necessiten veure’l per aprendre a entrenar-te la ment, perquè la ment és una cosa que només la pots entrenar tu mateix”, “perquè hem après moltes coses útils per al nostre dia a dia”, “va bé que la gent canviï la manera de veure les coses”, “hay personas a las que les hacía falta tener estos conocimientos ya que con esto podrán sentirse mejor en su vida cotidiana”.</i>

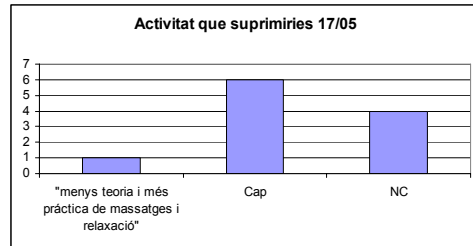
Activitat a valorar "El globus"- Les puntuacions de les mitjanes dels aspectes a valorar de l'activitat són molt favorables. Són mitjanes a partir de 4'7 sobre 5. Per tant, és una activitat que valoren positivament. Només l'aspecte "el temps dedicat a l'activitat ha estat adequat" té una mitjana de 3'6 (amb una desviació de 1). Tres alumnes els hauria agradat que es dedicués més temps a aquesta activitat.



Les activitats de la relaxació amb la visualització "el globus" i el massatge són les que han agradat més.



Les respostes sobre "com m'he sentit durant la sessió..." són majoritàriament molt positives. Els alumnes es posicionen cap a l'extrem de les emocions positives. La puntuació total és de 88, la puntuació de l'extrem d'emocions positives és de 84, això correspon al 95'4%. Cap alumne es posiciona cap a l'extrem de les emocions negatives. Per tant, els alumnes s'han sentit molt bé durant la sessió.



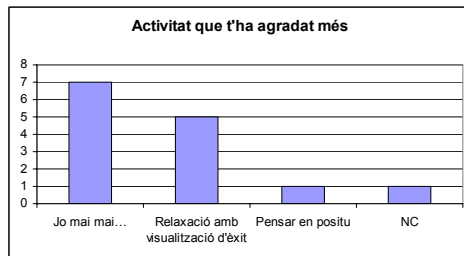
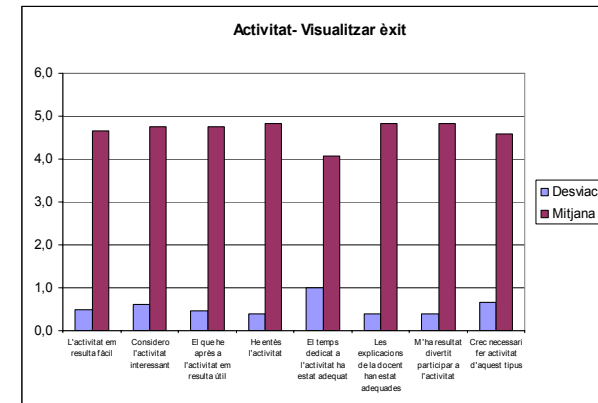
Un total de 6 alumnes no suprimirien cap activitat, i qui no contesta diu que no cal contestar perquè no suprimiria cap activitat. Només 1 alumne diu que "menys teoria i més pràctica de massatges i relaxació". Per tant, en general accepten les activitats que se'ls proposa.



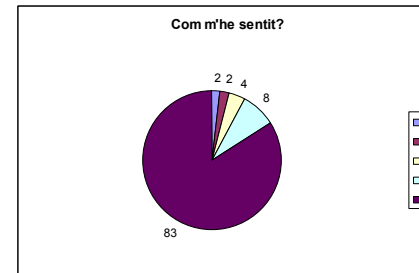
Les respostes sobre "la sessió m'ha semblat..." també són positives, els alumnes es posicionen cap a l'extrem més favorable. La puntuació total és de 38, la puntuació amb valoracions positives és de 36, això correspon al 94'7%. Cap alumne es posiciona cap a l'extrem de les respostes desfavorables. Per tant, la sessió els ha semblat molt positiva.

24/05/12	Assisteixen 12 alumnes - Contesten 12 alumnes
<p>Utilitat de la sessió- El 100% dels alumnes (12) valoren com a útil la sessió. Aconsellar la sessió- El 100% dels alumnes (12) aconsellarien la sessió.</p>	
<p>Quines coses creus que s'han treballat avui?- Les respostes dels alumnes són adequades al contingut de la sessió. Els 12 alumnes especifiquen sobre què s'ha treballat avui. Les respostes per categories:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respostes amb conceptes com “ser, pensar, fer i veure en positiu”= 7 alumnes - Respostes amb la paraula “relaxació”= 4 alumnes - Respostes amb la paraula “pensaments”= 3 alumnes - Respostes amb la paraula “sentiments”= 3 alumnes - Respostes amb la idea de “el coneixement propi, la pròpia forma de veure's”= 1 alumne <p>Per tant, els/les alumnes responen que durant la sessió d'avui s'ha parlat sobre aspectes relacionats amb tenir una actitud positiva, sobre els pensaments i la relaxació. I un/a alumne intueix que treballar aquests aspectes significa conèixer-se a si mateix.</p> <p>Què has après durant la sessió?- Les respostes dels alumnes també són adequades al contingut de la sessió. Els 12 alumnes especifiquen què han après durant la sessió. Les respostes per categories:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respostes amb la paraula “positivitat”= 6 alumnes - Respostes amb la paraula “relaxació”= 2 alumnes - Dir coses bones d'un mateix i dels altres= 1 alumne - La idea de què es reconeixen virtuts i es coneixen millor a si mateixos= 1 alumne - Definir sentiments i per què els sentim= 1 alumne 	<p>Valoracions expressades:</p> <p>→ Què has après durant la sessió?</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>“mirar les coses bones d'aquesta vida, no només les dolentes”, “la relaxació, saber controlar els sentiments i gestionar-los”, “a relaxar-me i a canviar els pensaments”, “la positivitat, tot surt millor si penses en positiu”, “a dir coses bones d'un mateix i dir les coses bones dels companys”, “he après que tinc més virtuts de les que creia”.</i> <p>→ Per què creus que el que has après és útil?</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>“per a la nostre vida, si algun dia estem malament, podem parlar sols i fer preguntes a nosaltres mateixos,” perquè és útil davant de situacions que et superin”, “perquè hi ha gent que no sap definir els sentiments i perquè els sent”, “perquè aprens a conèixer-te millor a tu mateix”.</i> <p>→ Per què li aconsellaries a algú?</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>“per sentir-se millor i conèixer-se a si mateix”, “perquè m'he divertit molt jugant, he rigut molt i m'he sentit molt bé”, “perquè t'ajuda a trobar la pau”, “perquè somriure a la vida és una cosa que s'està perdent”.</i>

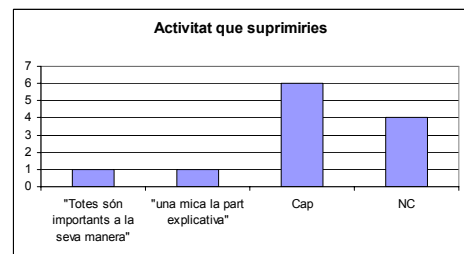
Activitat a valorar “Visualitzar èxit”- Les puntuacions de les mitjanes dels aspectes a valorar de l'activitat són molt favorables. Són mitjanes a partir de 4'6 sobre 5. Per tant, és una activitat que valoren positivament. Només l'aspecte “el temps dedicat a l'activitat ha estat adequat” té una mitjana de 4'1 (amb una desviació d'1). A tres alumnes els hauria agradat que es dedicués més temps a aquesta activitat. **Observació d'un alumne a destacar ☺** - “m'agrada molt la classe perquè el que faig aquí m'ajuda a poder tranquil·litzar-me quan estic a casa, al carrer, a la feina”.



Les activitats de la relaxació amb la visualització “d'èxit” i el joc del “jo mai mai” són les que han agradat més.



Les respostes sobre “com m'he sentit durant la sessió...” són majoritàriament molt positives. Els alumnes es posicionen cap a l'extrem de les emocions positives. La puntuació total és de 99, la puntuació de l'extrem d'emocions positives és de 91, això correspon al 91'9%. Per tant, els alumnes s'han sentit molt bé durant la sessió.



Un total de 6 alumnes no suprimiria cap activitat, i qui no contesta diu que no cal contestar perquè no suprimiria cap activitat. Només 1 alumne diu que suprimiria “una mica la part explicativa”, i 1 altre alumne diu que “totes són importants a la seva manera”. Per tant, en



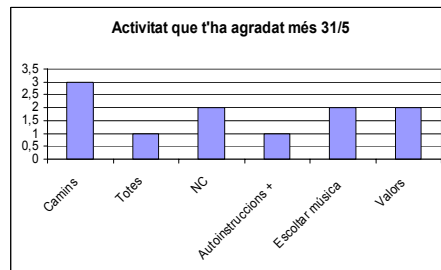
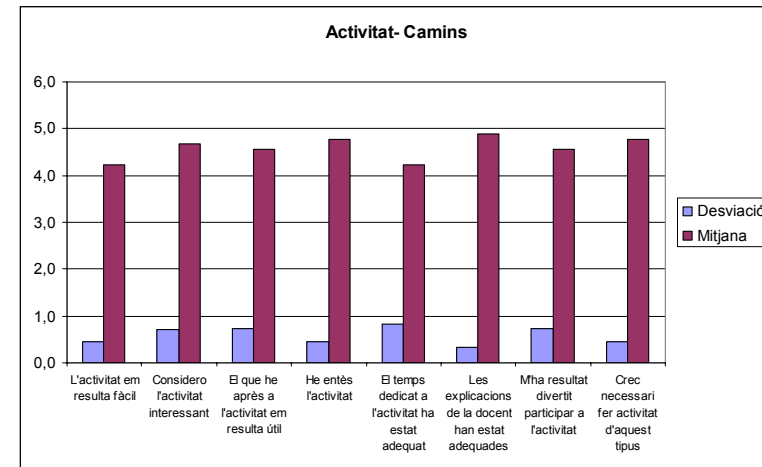
Les respostes sobre “la sessió m'ha semblat...” també són positives, els alumnes es posicionen completament cap a l'extrem més favorable. La puntuació total és de 43, la puntuació amb valoracions positives és de 43, això correspon al 100%. Cap alumne es posiciona cap a l'extrem de les respostes desfavorables. Per tant, la sessió

	general accepten les activitats que se'ls proposa.		els ha semblat molt positiva.
--	--	--	-------------------------------

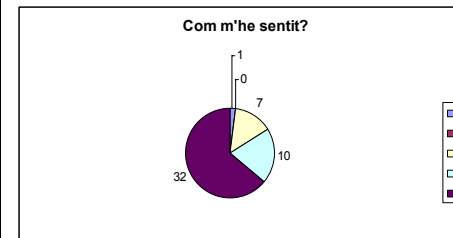
31/05/12	Assisteixen 9 alumnes - Contesten 9 alumnes
<p>Utilitat de la sessió- El 100% dels alumnes (9) valoren com a útil la sessió.</p>	
<p>Aconsellar la sessió- El 100% dels alumnes (9) aconsellarien la sessió.</p>	
<p>Quines coses creus que s'han treballat avui?- Les respostes dels alumnes són adequades al contingut de la sessió. Els 9 alumnes especifiquen sobre què s'ha treballat avui. Les respostes per categories són molt diverses:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respostes amb la paraula "valors"= 4 alumnes - Respostes amb els conceptes "saber escoltar", "com parlar", "la comunicació"= 3 alumnes - Resposta amb "controlar les nostres emocions"= 1 alumne - Resposta amb el concepte "pensar en positiu"= 1 alumne - Resposta amb la idea d'"automotivació"= 1 alumne <p>Per tant, els alumnes responen que durant la sessió d'avui s'ha parlat sobre aspectes relacionats amb pensar positivament, els valors, saber escoltar, la comunicació, ser capaços de motivar-nos.</p> <p>Què has après durant la sessió?- Les respostes dels alumnes també són adequades al contingut de la sessió. Els 9 alumnes especifiquen què han après durant la sessió. Les respostes per categories:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respostes amb la idea de valorar i positivitzar= 6 alumnes - Resposta amb la idea de comunicar-se seguint unes normes= 1 alumne - Resposta amb la idea què és possible aconseguir el que et proposis= 1 alumne - Resposta amb la idea de què les persones són diferents i que tenen desitjos diferents= 1 alumne 	<p>Valoracions expressades:</p> <p>→ Què has après durant la sessió?</p> <ul style="list-style-type: none"> - "a valorar les coses", "todo el mundo es distinto y tiene deseos muy íntimos que nunca me hubiera imaginado", "pots aconseguir tot el que et proposis", "com puc veure en positiu alguna situació desagradable (abans, durant i després)...", "en todo momento de adversidad se puede mejorar el ánimo diciéndome frases positivas", "per parlar amb alguna persona s'han de complir unes normes", "com valorem i afrontem la vida depenent de cada situació". <p>→ Per què creus que el que has après és útil?</p> <ul style="list-style-type: none"> - "perquè has de valorar més les coses", "la comunicació és molt útil", "ajuda a conèixer-se un mateix i als demés", "sabré quan em prenen atenció i quan no". <p>→ Per què li aconsellaries a algú?</p> <ul style="list-style-type: none"> - "perquè aquesta classe dona calma, tranquil·litat...", "per a què aprengui a valorar-se", "aprens moltes coses bones i sanes", "per a què aprenguin a pensar en positiu", "és necessari".

Activitat a valorar “Camins”- Les puntuacions de les mitjanes dels aspectes a valorar de l'activitat són molt favorables. Són mitjanes a partir de 4'2 sobre 5. Per tant, és una activitat que valoren positivament.

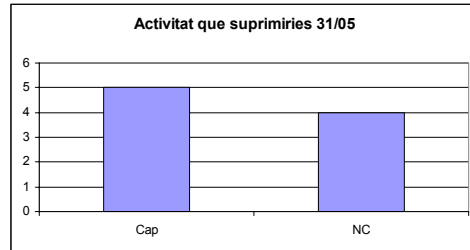
Observació d'un alumne a destacar ☺- “ M'ha agradat l'exercici dels camins perquè m'he pogut identificar amb la imatge i adonar-me del que realment vull a la vida”.



Les activitats que han agradat més són diverses. En aquesta sessió no hi ha una majoria d'alumnes que es decanti per una activitat. Les activitats escollides han estat: camins, autoinstruccions, escoltar música, valors. Un alumne diu que li han agradat totes, i dos alumnes no contesten.



Les respostes sobre “com m'he sentit durant la sessió...” són majoritàriament molt positives. Els alumnes es posicionen cap a l'extrem de les emocions positives. La puntuació total és de 50, la puntuació de l'extrem d'emocions positives és de 42, això correspon al 84%, i la puntuació amb valoracions intermèdies és de 7, això correspon al 14%. Per tant, els alumnes s'han sentit molt bé durant la sessió.

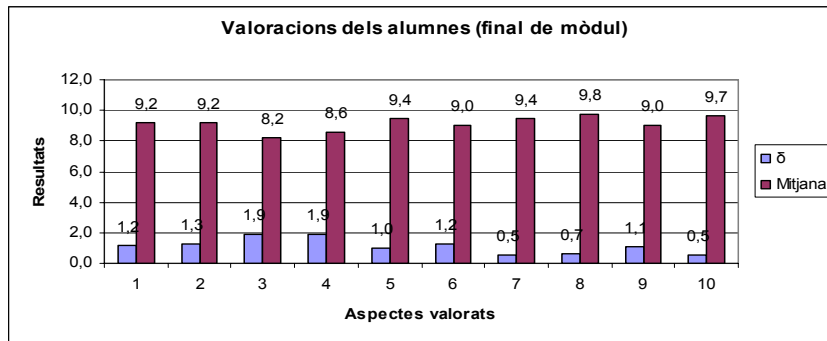


Un total de 5 alumnes no suprimirien cap activitat, i qui no contesta diu que no cal contestar perquè no suprimiria cap activitat. Per tant, en general accepten les activitats que se'ls proposa.



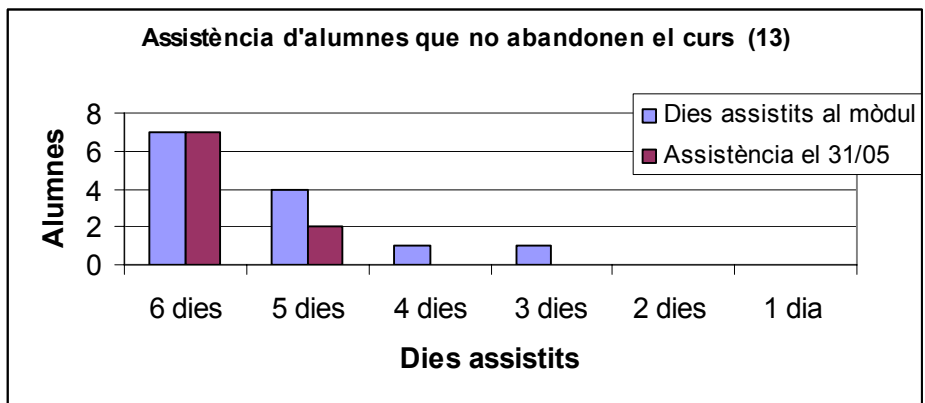
Les respostes sobre "la sessió m'ha semblat..." també són positives, els alumnes es posicionen cap a l'extrem més favorable. La puntuació total és de 25, la puntuació amb valoracions positives és de 20, això correspon al 80%, i la puntuació amb valoracions intermèdies és de 5, això correspon al 20%. Cap alumne es posiciona cap a l'extrem de les valoracions negatives. Per tant, majoritàriament la sessió els ha semblat positiva.

3- Resultats de les valoracions dels alumnes l'últim dia del mòdul EE (31/05/12)



Aspectes valorats endreçats de més a menys bona puntuació:

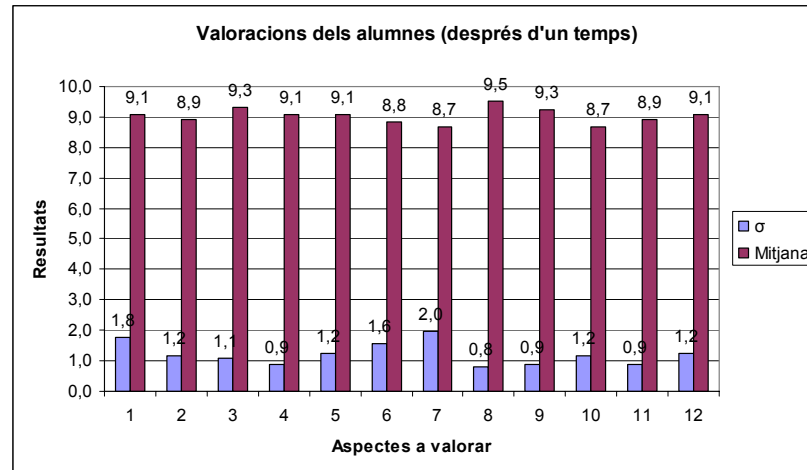
- 8- Útil personalment (9'8)
- 10- Aconsellar el curs a algú (9'7)
- 7- Útil per a la feina (9'4)
- 5- Teoria acompanyada d'exercicis pràctics (9'4)
- 1- La professora ensenya bé (9'2)
- 2- Els temes són interessants (9'2)
- 6- Aprenentatge de nous coneixements (9)
- 9- Pràctica dels coneixements a la vida quotidiana (9)
- 4- El centre organitza bé el taller (8'6)
- 3- L'aula és adequada (8'2)



L'últim dia del mòdul (31/05) nou alumnes responen el "qüestionari de valoració general del taller". Com es pot observar en aquest gràfic, responen els set alumnes que han assistit a les 6 sessions i dos alumnes que han assistit a 5 sessions, per tant, són 9 alumnes l'assistència de la qual és total o molt alta.

- Les puntuacions de les mitjanes parteixen de 8'2, **els alumnes han valorat força alt els diferents aspectes en relació al mòdul d'EE.**
- **Els alumnes consideren que el mòdul els és útil personalment (9'8) i que l'aconsellarien a algú (9'7).** Són les dues valoracions més altes que coincideixen amb les opinions diàries que han fet els alumnes en relació a aquests dos aspectes.
- Les desviacions dels tres primers aspectes (8, 10 i 7) no arriben a 1. Tots els alumnes els valoren alt. Això és important perquè **tots els alumnes coincideixen en què el mòdul els és útil personalment, a la feina i que l'aconsellarien.**
- Les puntuacions dels alumnes són entre 7 i 10, i només es dona el cas d'un alumne que puntua amb 5 i 4 dos aspectes, justament els que tenen una valoració més baixa: "el centre organitza bé el taller" i "l'aula és adequada". Això fa que la desviació sigui més alta, d'1'9 respectivament. Per tant, **hi ha només una persona que no està satisfeta amb aquests dos aspectes, la resta puntuen alt.**
- Finalment, **la valoració de l'aspecte "la professora ensenya bé" és de 9'2. És una valoració molt satisfactòria.**

4- Resultats de les valoracions dels alumnes després d'un temps (12/07/12)



Aspectes valorats endreçats de més a menys bona puntuació:

- 8- M'ha ajudat a ser més capaç de tranquil·litzar-me i/o de relaxar-me, perquè ser com fer-ho (9'5)
- 3- Em serveix quan em relaciono amb la família (9'3)
- 9- M'ha ajudat a ser més conscient de la importància de ser més positiu/va (9'3)
- 1- Em serveix a nivell personal (9'1)
- 4- M'ha servit durant les pràctiques (9'1)
- 5- Em serveix quan haig de decidir alguna cosa important (9'1)
- 12- M'ha ajudat a ser més capaç de provocar-me emocions positives per sentir-me millor (9'1)
- 2- Em serveix quan em relaciono amb els amics i les amigues (8'9)
- 11- M'ha ajudat a ser més capaç de regular les meves emocions negatives (8'9)
- 6- M'ha ajudat a ser més conscient del que sento, de les meves emocions (8'8)

Després d'un temps de finalitzar el mòdul d'EE (31/05), 12 alumnes responen el "qüestionari de valoració post curs".

- Com es pot observar, **els alumnes valoren molt positivament els aspectes del qüestionari**. Les mitjanes oscil·len entre 8'7 i 9'5.
- En general, **les puntuacions dels alumnes són altes o molt altes, excepte un alumne que puntua més baix els diferents aspectes a valorar**. Per tant, les mitjanes, tot i ser altes, baixen perquè un alumne puntua més baix que la resta, entre 3 i 10.
- Els alumnes consideren que **el mòdul els ha ajudat a ser més capaços de tranquil·litzar-se i/o relaxar-se perquè saben com fer-ho**. Aquest aspecte és el més ben valorat amb un 9'5 de mitjana i una desviació de 0'8. Tots els alumnes coincideixen en puntuar alt aquest aspecte. Un dels objectius del mòdul ha estat millorar la capacitat de regulació emocional per tranquil·litzar-se mitjançant tècniques de relaxació i de prendre consciència de la necessitat d'aturar-se abans d'actuar.
- Els alumnes consideren que **el mòdul els ha ajudat a ser més conscients de la importància de ser més positius** amb una mitjana de 9'3. Tots coincideixen en puntuar alt aquest aspecte. Un dels objectius del mòdul ha estat prendre consciència de la utilitat de ser més positius i practicar-ho a classe. Per altra banda, la mitjana de "m'ha ajudat a positivitzar més que abans" és de 8'7. Es pot deduir que els alumnes **han millorat més la capacitat de prendre consciència de positivitzar que posar-ho en pràctica**.
- Els alumnes coincideixen en puntuar alt que **el mòdul els ha ajudat a ser més capaços de provocar-se emocions positives per sentir-se millor**, tot i que la desviació és d'1'2, les puntuacions oscil·len entre 7 i 10. La mitjana és de 9'1. A classe s'ha treballat aquest aspecte.

<p>7- M'ha ajudat a saber millor quina és la causa del que sento (què provoca les meves emocions) (8'7) 10- M'ha ajudat a positivitzar més que abans (8'7)</p>	<p>- El mòdul els ha servit per relacionar-se millor amb la família, a nivell personal, durant les pràctiques i amb els amics i les amigues. Les mitjanes són altes. M'interessa destacar la puntuació de l'aspecte "m'ha servit durant les pràctiques" que ha estat de 9'1 amb una desviació de 0'9. Els alumnes coincideixen en puntuar alt aquest aspecte. Puntuacions entre 9 i 10, excepte un 7 i un 8. Aquests resultats són molt satisfactoris ja que el mòdul d'E ha de servir perquè els alumnes millorin la seva competència emocional en diferents àmbits de la seva vida, però especialment quan hagin de treballar, ja que el mòdul forma part d'un curs professionalitzador.</p> <p>- Les puntuacions relacionades amb la consciència emocional són més baixes que les dels altres aspectes com la regulació i la positivitat. Els alumnes coincideixen en puntuar entre 7 i 10 el fet que el mòdul els ha ajudat a ser més conscients del que senten (mitjana de 8'8) i a saber millor quina és la causa (mitjana 8'7), excepte en el cas d'un alumne que puntua més baix, 5 i 3, respectivament. Per tant, les dues puntuacions baixen per un alumne, no pel conjunt. Això significa que tots han millorat la consciència emocional excepte en el cas d'un alumne que no ha millorat, ja sigui perquè n'era competent o perquè no ha après a fer-ho millor.</p> <p>- Finalment, els alumnes coincideixen en puntuar alt que el mòdul d'EE els ha ajudat a ser més capaços de regular les seves emocions negatives. Són puntuacions entre 8 i 10, excepte un alumne que puntua 7 i que baixa una mica la mitjana a 8'9.</p> <p>- Els alumnes diuen que el mòdul els serveix quan han de decidir alguna cosa important, la mitjana és de 9'1, amb puntuacions molt altes excepte un alumne que puntua 6. És un resultat molt satisfactori.</p>
--	--

8- El procés de pràctiques

Les pràctiques s'han pogut dur a terme amb satisfacció i sense incidències. He rebut un bon assessorament per part de la meva tutora Núria Pérez Escoda, qui m'ha atès sempre que he necessitat. En tot moment m'he sentit ben tutoritzada ja fos on line o presencialment.

Com que partia del programa d'intervenció en educació emocional que vaig entregar l'any anterior com a treball de postgrau, el procés ha estat fàcil, però també laboriós ja que he hagut de fer una adaptació tenint en compte les necessitats i les característiques del nou grup d'alumnes.

El procés de pràctiques que he seguit a partir del treball prèviament dissenyat ha estat el següent, tenint en compte la programació del curs professional:

Curs d'Auxiliar en serveis administratius generals		400 hores
Mòduls	Hores	Dates
Presentació del curs	1 hora	1 de març
Auxiliar en activitats d'oficina	102 hores	març a juny
Ofimàtica	108 hores	març a juny
Competències lingüístiques i numèriques	45 hores	març a juny
Competències emocionals	22 hores	3, 10, 11, 17, 24, 31 maig
Pràctiques a l'empresa	90 hores	juny i juliol
Competències per l'ocupació	32 hores	juliol
Total	400 hores	1 de març al 12 de juliol

Abans (març i abril)

- 1- Passar els qüestionaris de detecció de competències emocionals i satisfacció amb la vida
- 2- Analitzar els resultats
- 3- Entregar els resultats a cada alumne individualment, amb una interpretació dels mateixos, i motivar els alumnes perquè s'impliquin en el mòdul d'EE
- 4- Preparació de les sessions (contingut, activitats, presentacions, avaluació...)

Durant (maig)

- 5- Impartir el mòdul d'EE dissenyat i adaptat a les necessitats del grup i recollir la valoració dels alumnes després de cada sessió. Crear nous materials, activitats i contingut si era necessari.

Final (31/05/2012)

- 6- Avaluació del mòdul l'últim dia de classe

Després d'un temps (juliol)

- 7- Avaluació del mòdul després d'un temps, un cop finalitzat el curs de 400h (12/07/2012)

De març a setembre

- 8- Redacció i anàlisi del programa en EE i de les pràctiques
- 9- Entrega del treball de Màster (setembre)

9- Conclusions

A continuació s'exposen les conclusions del treball realitzat durant el procés de pràctiques.

- 1- Quan es fa educació emocional és recomanable fer una diagnosi del nivell de competència emocional de les persones amb les que volem intervenir. Els resultats són molt útils per saber quines dimensions prioritzar.
- 2- Conèixer el nivell de competència emocional de cada persona és una oportunitat per retornar individualment els resultats i fer una interpretació dels mateixos. És molt útil per obtenir més informació de les seves potencialitats i necessitats que d'una altra manera no es podria obtenir, i al mateix temps implica la persona en el procés.
- 3- Tot i disposar d'un programa d'EE ja dissenyat, sempre s'haurà de fer una adaptació al nou grup segons les seves característiques i nivell competencial.
- 4- Si sents el grup i t'impliques, veuràs que l'adaptació es fa abans i durant la intervenció en educació emocional.
- 5- Realitzar les pràctiques en el mateix lloc on treballes és molt útil, enriquidor i accessible. Optimitzes el temps, aportes un valor afegit al lloc de treball, implica els teus companys i despertes l'interès de la Direcció si creus en el que fas.
- 6- L'assistència irregular dels/de les alumnes al curs professionalitzador em va fer pensar que passaria el mateix durant el mòdul d'EE. Es converteix en un repte aconseguir que no sigui així. Per altra banda, es recomana que es faci en un context d'assistència obligatòria i no voluntària, emmarcat dins d'una acció formativa, per garantir la participació.
- 7- L'activitat en la que els alumnes havien d'escollir democràticament les estratègies de regulació emocional que preferien conèixer i aprendre, es recomana fer-la anònimament, d'aquesta manera es garanteix que l'alumnat esculli el que desitja. Demanar-ho davant dels altres fa que se sentin observats i condicionats per la resta. Vaig observar que tenien prejudicis amb les activitats de relaxació, visualització...quan encara no les havien practicat, com si reconèixer que estaven interessats en elles davant dels altres "no quedés bé", per aquest motiu aconsello que es faci en privat.
- 8- Aconsello fermament parlar sobre els valors. Els jovent necessita conèixer-los, entendre'ls i incorporar-los per ser més competents emocionalment. Ho vam treballar a les sessions de forma transversal, i l'últim dia expressament. Vaig observar que parlar de valors els importa.
- 9- En cas d'haver d'impartir sessions llargues, aconsello que no siguin de més de 3 hores. Les sessions que he impartit han estat de 4 hores amb el descans de 30' a part. Tot i que és possible, no és recomanable amb el jovent ja que el seu nivell d'atenció baixa més ràpidament. Les

sessions s'han de fer molt actives i variades, fet que també és motiu d'esgotament per al personal docent.

- 10- Per aquest motiu, combinar teoria i pràctica és molt útil, i deixar una bona estona al final per fer les activitats de relaxació, visualització i massatge fa que els alumnes se sentin motivats tota l'estona. Ells saben que a la segona part de la classe faríem aquests exercicis i això els agradava molt.
- 11- Una bona part d'aquests alumnes tenien dificultats per reflexionar amb calma i escriure el que pensaven i sentien. La seva redacció era molt curta. No sempre tenien prou recursos per posar per escrit el que t'explicaven amb paraules, no tenien el costum d'escriure. Per tant, a alguns d'ells els costava molt aquest tipus d'activitat. Crec que escriure el que penses i sents és molt útil perquè queda més clar.
- 12- Per tant, també va ser una dificultat utilitzar un "Quadern personal" com a instrument de reflexió. El primer dia els vaig explicar que era molt important fer aquest treball personal, i només dues noies el van portar fet la sessió següent.
- 13- Les valoracions dels tres qüestionaris són molt positives i satisfactòries.

Conclusions de les valoracions de després de cada sessió:

- Totes les sessions les consideren útils i les aconsellarien a altres persones.
- Saben què s'ha treballat i manifesten què aprenen, coincidint amb el contingut dels cursos.
- Les observacions expressades són molt interessants i gratificants.
- Les activitats valorades de forma exclusiva tenen puntuacions de mitjana a partir de 4 sobre 5. Només l'aspecte "el temps dedicat a l'activitat ha estat adequat" en tres ocasions rep puntuacions inferiors. Es tracta de les activitats de massatge, relaxació i visualització, ja que els hauria agradat practicar-ho més estona.
- Les activitats que prioritzen són: els vídeos, el joc "jo mai mai", quan s'analitzen situacions personals, fer i rebre massatges, la relaxació i la visualització.
- En general, accepten les activitats que se'ls proposa, se senten força bé durant les sessions i els sembla que les sessions estan molt bé.

Conclusions de les valoracions de l'últim dia del mòdul:

- Tots els alumnes que responen coincideixen en què el mòdul els és útil personalment, a la feina i que l'aconsellarien.
- També estan molt satisfets amb la docent. Els temes els ha semblat interessants i diuen que han après nous coneixements que practiquen a la vida quotidiana. Creuen que a classe s'ha combinat teoria amb exercicis pràctics.

Conclusions de les valoracions de després d'un temps:

- El mòdul els ha ajudat a ser més capaços de tranquil·litzar-se i/o relaxar-se perquè saben com fer-ho.
- El mòdul els ha ajudat a ser més conscients de la importància de ser més positius i a ser més capaços de provocar emocions positives per sentir-se millor i a regular amb més èxit les emocions negatives.

- El mòdul els ha servit per relacionar-se millor en diferents àmbits: amb la família, a nivell personal, durant les pràctiques i amb els amics i les amigues.
- També, el que han après els serveix quan han de decidir alguna cosa important.

En definitiva, crec que el mòdul en EE ha servit perquè els alumnes prenguin consciència del que és la competència emocional i reflexionin sobre la seva pròpia. La pràctica d'exercicis de relaxació i visualització ha servit perquè ho coneguin i perquè tinguin un nou recurs per calmar-se. També, sembla que han pres consciència del benefici de regular les emocions negatives, generar emocions positives i tenir una actitud positiva. Crec que el contingut del mòdul i la pràctica de tècniques de regulació emocional de tipus físic i mental no els ha estat indiferent. Les observacions expressades ho demostren.

“m'agrada molt la classe perquè el que faig aquí m'ajuda a tranquil·litzar-me quan estic a casa, al carrer, a la feina”

Finalment, s'han aconseguit els objectius que s'havien plantejat:

- ▶ S'ha dissenyat i impartit una acció formativa de curta durada de desenvolupament de competències emocionals per a l'alumnat en situació d'atur del curs d'Auxiliar en serveis administratius generals, i fonamentat en el model de competència emocional del GROU.
- ▶ He après a utilitzar i analitzar les eines de mesura per identificar el nivell de competència emocional segons el model del GROU: el Qüestionari de desenvolupament emocional (QDE-R i QDE-SEC) i el Qüestionari de satisfacció amb la vida de Ed. Diener.
- ▶ Els alumnes valoren com a útil la formació rebuda a nivell personal i professional.
- ▶ Els alumnes han pres consciència de la necessitat de regular emocionalment i diuen que han après estratègies.

Bibliografia


- Álvarez, M. (Coord.) et al. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Ciss-Praxis.
- Bimbela, J.L. (2008). *Gimnasia Emocional. Pasamos a la acción*. Escuela Andaluza de Salud Pública: Granada.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Bisquerra, R. (2010). *Educación emocional y bienestar*. (6a ed.). Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Educación XXI, 10, 61-82. (<http://stel.ub.edu/grop/> - publicacions dels GROU)
- Conangla, M.M. (2010). *Crisis emocionales*. (2a ed.). Barcelona: RBA.
- Gilbert, E. (2010). *Come, reza, ama*. Madrid: Santillana Ediciones Generales.


- Goleman, D. (1997). *Inteligència emocional*. (19a ed.). Barcelona: Kairós.
- Güel, M., i Muñoz, J. (Coord.). (2003). *Educación emocional. Programa para la educación secundaria postobligatoria*. Barcelona: Praxis.
- Pagès, E., i Reñé, A. (2008). *Com ser docent i no deixar-hi la pell. Tècniques de concentració i relaxació a l'aula*. Barcelona: Graó.
- Redorta, J., Obiols, M., y Bisquerra, R. (2008). *Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones*. Barcelona: Paidós.
- Subirana, M., y Ribalta, R. (2006). *Pensamiento positivo. ¿Quién manda en tu vida?*. Barcelona: RBA Libros, S.A.
- Tamaro, S. (1996). *Vés on et porti el cor*. (6a ed.). Barcelona: Seix Barral.
- LEC, Llei 12/2009, de 10 de juliol, d'Educació a Catalunya
- LFAC, Llei 3/1991 de 18 de març, de formació d'adults.
- LOE, Llei Orgànica 2/2006, de 3 de maig, d'educació.


Annexos


Activitats:

Referent a les activitats que s'han fet a classe, a continuació es fa una explicació de les activitats: “com et sents avui?”, “l'últim dia de classe vaig aprendre”, “pluja d'idees” i “els vídeos”. També es fa una relació de totes les activitats per sessions. Les activitats inèdites pròpies del treball d'intervenció i que no apareixen en el treball de postgrau, estan en *cursiva*.

 **Com et sents avui?**- Cada dia comencem amb un exercici de consciència emocional, els alumnes prenen consciència del que senten, i de forma voluntària ho diuen en veu alta. D'aquesta manera tots sabem com ens sentim i com se sent la resta. És molt útil per **sentir el grup** i prendre decisions sobre el ritme de la classe, quines intervencions fer...

 **L'últim dia de classe vaig aprendre**- Abans de començar amb el contingut i les activitats que toquen cada dia, comencem amb **un exercici recordatori del que vam aprendre la sessió anterior**, ja sigui en forma de carta a un amic, fer una llista de paraules clau... És molt útil per situar-se de nou, consolidar idees i conceptes... i per tenir una idea sobre què recorden i què van aprendre.

 **Pluja d'idees**- Les activitats que tenen aquest símbol significa que els alumnes donen la seva opinió en relació a la pregunta que se'ls planteja, i s'anota a la pissarra perquè en quedi constància. Entre tots elaborem la resposta a partir del que ells ja saben i/o opinen. Després els dono una explicació teòrica amb el suport de les diapositives i amb les activitats posteriors.

 **Vídeo**- Les activitats que tenen aquest símbol significa que els alumnes observen un vídeo que és adequat per entendre millor contingut del mòdul perquè serveix com a exemple. Després es parla sobre el que han observat i es crea un debat. Els vídeos són molt útils i agraden molt als alumnes.

Primera sessió-

- ▶ *Presentacions (fitxa inèdita)*

► *Recordes...? (fitxa inèdita)*

Experimento emocions:

- Recorda una emoció que hakis experimentat últimament (treball de postgrau)
- Termòmetre emocional "aquí i ara" (treball de postgrau)
- La cara parla (treball de postgrau)

Vocabulari emocional 1 i 2:

- Relaciona i classifica emocions (treball de postgrau)
- Emocions i situacions (treball de postgrau)
- *Amb quines emocions t'identifiques més? (fitxa inèdita)*

Segona sessió-

Vocabulari emocional 2:

- Relaciona emocions i definicions (treball de postgrau)
- *Propostes de R.E (fitxa inèdita)*
- *Estratègies de R.E que volem aprendre (fitxa inèdita)*
- Pràctica de la respiració (treball de postgrau)
- Pràctica d'una tècnica de relaxació dinàmica (treball de postgrau)
- Pràctica de massatge i tacte (treball de postgrau)

Tercera sessió-

- *Redacció "jo i les emocions" (fitxa inèdita)*
- *"Passa paraula" (fitxa inèdita)*

Quarta sessió-

- *Quadrant d'emocions (fitxa inèdita)*
- *"Emoticones" (fitxa inèdita)*
- Pràctica d'una visualització guiada: el globus (treball de postgrau)
- Pràctica de la tècnica de relaxació estàtica (treball de postgrau)
- Pràctica de massatge i tacte (treball de postgrau)

Cinquena sessió-

- *Quadrant d'emocions*
- *"Truco al mòbil de la meva parella i no em respon" (fitxa inèdita)*
- *Els meus punts forts (fitxa inèdita)*
- *Joc "jo mai mai" (fitxa inèdita)*
- Pràctica d'una visualització guiada: visualitzar èxit (treball de postgrau)
- Pràctica de la tècnica de relaxació estàtica (treball de postgrau)

Sisena sessió-

- *Quadrant d'emocions*
- *"El cas de Sara" (fitxa inèdita)*
- *Dir-te coses positives (fitxa inèdita)*
- *Els tres desitjos (fitxa inèdita)*
- *El camí (fitxa inèdita)*
- Pràctica d'una visualització guiada: visualitzar positivitat (treball de postgrau)
- Pràctica de la tècnica de relaxació estàtica (treball de postgrau)

Fitxes d'activitats inèdites

A continuació es fa una síntesi de les activitats inèdites. La síntesi de les activitats del treball de postgrau es poden trobar en el treball de referència.

Nom de l'activitat:	PRESENTACIONS		
Procediment	Objectius	Org. social	
1/ Els alumnes hauran de respondre les següents preguntes individualment, i en parella s'explicaran què han escrit i ho posaran en comú: - Què són les emocions? - Què has fet l'última setmana per sentir-te bé? - Què has fet l'última setmana perquè els altres se sentin bé? - Avui, com et sents? - Quin color relaciones amb la felicitat? 2/ Després es demanarà a cada parella en ens expliquin què han escrit i s'anotará a la pissarra. És una forma de conèixer-se i de començar a prendre consciència sobre el concepte d'emoció, de consciència emocional i de regulació. 3/ El grup construeix la definició d'emoció.	- Presentar el mòdul d'EE i el Màster - Conèixer-se millor - Introduir el concepte d'emoció	Individual Parelles Grupal	
	Material/recursos	Temporalització	
	Full blanc Pissarra Diapositiva 14 de la 1a sessió	20'	
Observacions: Exercici de reflexió			
Font: Laura Llobet Guardia			

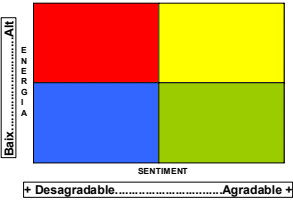
Nom de l'activitat:	RECORDES...?		
Procediment	Objectius	Org. social	
1/ Els alumnes hauran de recordar on eren i què feien en tres moments concrets de la seva vida. Les tres dates les proposa la docent. Una que creiem que no és significativa per a ells i dues que sí ho són perquè han succeït dos esdeveniments històrics. Les tres dates són: 5 de novembre de 2009 11 de setembre de 2001 11 de juliol del 2010 2/ Es crea un petit debat sobre els esdeveniments que ens queden marcats a la memòria i la relació que té amb les emocions.	- Prendre consciència de què hi ha esdeveniments de la nostra vida que queden marcats emocionalment a la nostra memòria - Conèixer el concepte de consciència emocional	Individual Grupal	
	Material/recursos	Temporalització	
	Full blanc Pissarra Diapositives 15, 16 i 17 de la 1a sessió	10'	
Observacions: Exercici de reflexió			
Font: Laura Llobet Guardia			

Nom de l'activitat:				AMB QUINES EMOCIONS T'IDENTIFIQUES MÉS?			
Procediment				Objectius		Org. social	
1/ Els alumnes hauran de reflexionar individualment davant de la classificació de les emocions, amb quines s'identifica més perquè creu que són les que sent habitualment o en moments concrets de dificultats. Volem que prenguin consciència que, en ocasions, tenim o tendim cap a un estil valoratiu de les situacions en funció de les emocions que ens caracteritzen i del que pensem. 2/ Es crea un petit debat que serveix perquè els altres vegin que no tothom s'emociona igual.				- Reflexionar sobre el propi estil valoratiu i la relació amb les emocions		Individual Grupal	
				Material/recursos		Temporalització	
				Full blanc Pissarra Quadre amb la classificació de les emocions		10'	
Observacions: Exercici de reflexió							
Font: Laura Llobet Guardia							

Nom de l'activitat:				PROPOSTES DE REGULACIÓ EMOCIONAL			
Procediment				Objectius		Org. social	
1/ Els alumnes hauran de reflexionar en petits grups exemples de regulació emocional segons la diapositiva 6 del segon dia de classe. 2/ Després hauran de sortir davant de la classe i exposar què han pensat i per què creuen que es un exemple de regulació emocional.				- Entendre el concepte de regulació emocional		Grupal	
				- Diferenciar entre què és regular i que no és regular les emocions			
				Material/recursos		Temporalització	
				Full blanc Pissarra Diapositiva 6 de la 2a sessió		30'	
Observacions: Exercici de reflexió i posar exemples							
Font: Laura Llobet Guardia							

Nom de l'activitat:		ESTRATÈGIES DE R.E QUE VOLEM APRENDRE	
Procediment		Objectius	Org. social
1/ Després d'explicar les diferents estratègies de regulació emocional que hi ha, se li demana a l'alumnat que escrigui en un full les tres estratègies de regulació de pensament i les tres estratègies de regulació física, o altres que desitgin conèixer i practicar. Ho han de fer anònimament. 2/ La docent recull tots els fulls i escriu a la pissarra el resultat del que han escollit. Les estratègies més escollides seran les que es prioritzaran. Volem que lliurement escollin les estratègies que els cridi més l'atenció, sense que el grup condicioni.		- Saber quins estratègies de regulació emocional existeixen - Proposar les que volem conèixer i aprendre	Individual Grupal
		Material/recursos	Temporalització
		Full blanc Pissarra	15'
Observacions: Exercici democràtic			
Font: Laura Llobet Guardia			

Nom de l'activitat:		REDACCIÓ "JO I LES EMOCIONS" I "PASSA PARAULA"	
Procediment		Objectius	Org. social
Són dos exercicis de vocabulari emocional. Redacció: 1/ Per una banda, els alumnes han de fer una redacció el més extensa possible sobre "jo i les emocions". Pretén ser un exercici de reflexió personal i d'autoconeixement. "Passa paraula" 1/ En parelles, se'ls demana que busquin al diccionari la definició de varies emocions per després jugar a "Passa paraula". 2/ Es fan 2 grups i es juga a "Passa paraula" amb les definicions que han trobat. El grup que més n'encerti guanya. Les regles del joc poden variar segons es vulgui.		- Prendre consciència de les pròpies emocions - Aprendre vocabulari emocional jugant	Individual Parelles Grupal
		Material/recursos	Temporalització
		Full blanc Pissarra Diapositives de "Passa paraula" 3a sessió	50' 60'
Observacions: Exercici de reflexió i aprendre vocabulari emocional jugant.			
Font: Laura Llobet Guardia-Redacció "Jo i les emocions"			
Font: Adaptat de Garcia, E. Exercici de classe del mòdul Experiències i recerca en educació emocional. (Curs 2011/12)-"Passa paraula"			

Nom de l'activitat:	QUADRANT D'EMOCIONS I EMOTICONES		
	Procediment	Objectius	Org. social
<p>Són dos exercicis de vocabulari emocional: Quadrant d'emocions: 1/ Es fan grups petits, i se'ls entrega un full amb una relació d'emocions, la mateixa a tots els grups. 2/ Cada grup reflexiona i decideix en quina part del quadrant d'emocions les posarien segons la variable energia (alt o baix) i sentiment (més o menys agradables). 3/ Cada grup explica la seva proposta de distribució d'emocions en el quadrant a la resta de la classe. 4/ Al final, la docent mostra el quadrant d'emocions correcte i explica els motius de la distribució. 5/ Se li demana a l'alumnat que prengui consciència en quina part del quadrant es troben avui, i si poden fer alguna cosa per canviar el que senten en cas de ser desagradable.</p> <p>Emoticones: 1/ Entre tots hem de saber quin significat té cada emoticona. S'explica quina utilitat té el seu ús.</p>	<p>Com et sents avui?</p> 	<p>- Prendre consciència de les nostres emocions, les dels altres i aprendre vocabulari emocional. - Diferenciar entre emocions agradables i desagradables, i la intensitat de les emocions.</p>	<p>Grupal</p>
		<p>Material/recursos</p> <p>Pissarra Quadrant d'emocions Diapositives de les emoticones, 4a sessió</p>	<p>Temporalització</p> <p>20' 15'</p>
<p>Observacions: Exercicis de vocabulari emocional</p>			
<p>Font: Adaptat de Garcia, E. Exercici de classe del mòdul Experiències i recerca en educació emocional. (Curs 2011/12)- Quadrant d'emocions</p>			
<p>Font: Adaptat de Bisquerra, R. (2009). <i>Psicopedagogía de las emociones</i>. (Pàg. 227 a 229). Madrid: Editorial Síntesis.- Emoticones</p>			

Nom de l'activitat:	"TRUCO AL MÒBIL DE LA MEVA PARELLA I NO EM RESPON"		
	Procediment	Objectius	Org. social
<p>1/ En parella, els alumnes fan aquest exercici de reestructuració cognitiva seguint les diapositives de la 4 a la 7 de la 5a sessió. 2/ En grup, es consensua les respostes més adequades. 3/ Els alumnes prenen consciència del tipus de distorsions cognitives que fem, de com les emocions influeixen en el que pensem i els pensaments influeixen en el que sentim.</p>		<p>- Practicar la reestructuració cognitiva</p>	<p>Parella Grupal</p>
		<p>Material/recursos</p> <p>Full blanc Pissarra Diapositives de la 4 a la 7 de la 5a sessió</p>	<p>Temporalització</p> <p>30'</p>
<p>Observacions: Exercici pràctic de reestructuració cognitiva</p>			
<p>Font: Adaptat de Bimbela, J.L. (2008). <i>Gimnasia Emocional. Pasamos a la acción</i>. Escuela Andaluza de Salud Pública: Granada.</p>			

Nom de l'activitat:		ELS MEUS PUNTS FORTS	
Procediment		Objectius	Org. social
1/ Individualment, els alumnes han d'escriure en un full les seves potencialitats, virtuts, punts forts, valors...que creuen que els defineixen o amb els que s'identifiquen positivament. 2/ En parelles, se'ls demana que facin el mateix però amb la seva parella, quants més punts forts posin, molt millor. 3/ Cada component de la parella li explica a l'altre què ha escrit i per què ho creuen. 4/ Tothom llegeix en veu alta els punts forts de la seva parella i se li demana a la parella si alguna cosa de la que ha dit li ha sorprès i/o no s'ho esperava.		- Prendre consciència dels punts forts d'un/a mateix/a - Prendre consciència de les qualitats que perceben els altres de tu - Valorar les pròpies qualitats i les dels altres	Individual Parella Grupal
		Material/recursos	Temporalització
		Full blanc Pissarra	15'
Observacions: Exercici de reflexió i d'empatia			
Font: Laura Llobet Guardia			

Nom de l'activitat:		JO MAI MAI	
Procediment		Objectius	Org. social
1/ Es fa una rotllana de cadires ben gran, tothom seu en una menys un alumne que es posarà al centre. Aquest alumne haurà de començar una frase dient "Jo mai mai....", i ha de dir alguna cosa que "mai ha fet" a la seva vida. Un cop ho ha dit, els alumnes que estan asseguts hauran de canviar de lloc el més ràpid possible perquè l'alumne del centre voldrà seure. Només es canviaran de lloc qui sí hagi fet allò que ha dit l'alumne que està en el centre. Qui es quedi sense cadira haurà de començar de nou dient "Jo mai mai...".		- Prendre consciència que és possible generar-se emocions positives a un/a mateix/a o als altres a través del joc - Conèixer-se millor i cohesionar el grup	Grupal
		Material/recursos	Temporalització
		Cadires en rotllana	40'
Observacions: Exercici per generar emocions positives i cohesionar el grup			
Font: Adaptat de Navarrete, M. Exercici de classe del mòdul Laboratori emocional. (Curs 2011/12)			

Nom de l'activitat:		EL CAS DE SARA	
Procediment		Objectius	Org. social
1- La docent llegeix el text del cas de la Sara que treballa a la recepció d'un hotel. La Sara està preocupada perquè es veu incapaç d'afrontar positivament els moments de feina de molta aflluència de gent. Els alumnes han de posar-se al lloc de la protagonista i entendre què sent i què pensa. 2- Després, la docent llegeix diferents comentaris que fa la companya de feina de la Sara quan veu que està tan preocupada. Els alumnes han d'escoltar atentament els comentaris i prendre consciència de com se senten si fossin la Sara. Hauran de valorar del 0 al 10 cada comentari, tenint en compte que el 0 significa que s'han sentit molt malament i que el 10 significa que s'han sentit molt bé. 3- Finalment, la docent mostra als alumnes una comparativa entre una valoració estàndard i la valoració final del grup. S'observa que hi ha comentaris que sempre faran sentir bé i d'altres que faran sentir malament. Els que fan sentir bé són aquells en què la persona se sent escoltada i les seves emocions legitimades.		- Prendre consciència que l'escolta activa i empàtica serveix per legitimar les emocions dels altres.	Individual Grupal
		Material/recursos	Temporalització
		Full blanc Pissarra Diapositives de la 6a sessió "el cas de Sara"	15'
Observacions: Exercici de reflexió i d'empatia.			
Font: Adaptat de Filella, G. Exercici de classe del mòdul Regulació de la ira per a la prevenció de la violència. (Curs 2010/11)			

Nom de l'activitat:		DIR-TE COSES POSITIVES	
Procediment		Objectius	Org. social
1/ Es fan grups grans, i se'ls demana als alumnes que escriguin en tres fulls grans que prèviament se'ls haurà entregat, frases molt positives que es diuen a si mateixos/es per animar-se quan es troben en una situació difícil o que els angoixa... - Un full per dir-te coses positives abans de la situació, - un altre full per dir-te coses positives durant la situació i - un tercer full per dir-te coses "quan ja ha passat tot"... 2/ Cada grup escriu a la pissarra les frases positives que han escrit i es fa evident que tenim recursos per motivar-nos i positivitzar moments difícils.		- Conèixer i practicar les auto-instruccions positives com a tècnica cognitiva o de pensament de R.E	Grupal
		Material/recursos	Temporalització
		Full blanc Pissarra	20'
Observacions: Exercici de reflexió.			
Font: Adaptat de Bimbela, J.L. (2008). <i>Gimnasia Emocional. Pasamos a la acción.</i> (Pàg. 95 a 96). Escuela Andaluza de Salud Pública: Granada.			

Nom de l'activitat:	ELS TRES DESITJOS		
<p>1/ Individualment, es demana als alumnes que pensin i posin per escrit els tres desitjos més importants per a cada un d'ells.</p> <p>2/ Es fan petits grups, i els demanem que posin en comú el que han escrit mirant de consensuar els tres desitjos més importants com a grup, també els demanem que bategin el grup amb un nom que tingui relació amb el que han estat parlant.</p> <p>3/ Un/a representant de cada grup explica a la resta el nom del grup, els tres desitjos que han consensuat i com han arribat fins aquí.</p> <p>4/ La docent fa preguntes i dinamitza l'activitat, els/les alumnes han de prendre consciència de si el que els motiva és la felicitat.</p>	Procediment	Objectius	Org. social
	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre consciència de l'existència dels valors i la seva relació amb la pròpia vida i la presa de decisions - Entendre que cadascú interpreta els valors de forma molt personal - Prendre consciència del que és benestar emocional 	Individual Grupal	
	Material/recursos	Temporalització	
Full blanc Pissarra Diapositiva 30 de la 6a sessió	20'		
Observacions: Exercici de reflexió, d'empatia i per cohesionar el grup			
Font: Adaptat de Güel, M. i Muñoz, J. (2003). <i>Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria.</i> (Pàg. 21 a 24). Barcelona: Praxis.			

Nom de l'activitat:	EL CAMÍ		
	Procediment	Objectius	Org. social
	1/ Individualment, es demana als alumnes que visualitzin la diapositiva 33 de la 6a sessió, i han d'escollir la imatge de camins amb la que més s'identifiquin tenint en compte la seva situació actual, els seus desitjos, els seus objectius, les decisions que volen prendre...Hauran d'escriure en un full el motiu pel qual s'han decidit per la imatge escollida. 2/ Després, explicaran davant del grup perquè han escollit la imatge. 3/ La resta d'alumnes prenen consciència de què cada un d'ells tenen desitjos personals i que, tot i l'edat, no han de coincidir amb els de la resta. Se n'adonen que cal respectar els desitjos i els ritmes de cada persona.	- Prendre consciència de l'existència dels valors i la seva relació amb la pròpia vida i la presa de decisions - Entendre que cadascú interpreta els valors de forma molt personal	Individual Grupal
		Material/recursos	Temporalització
		Full blanc Diapositiva 33, 6a sessió	15'
Observacions: Exercici de reflexió			
Font: Laura Llobet Guardia			

Instruments d'avaluació. Valoració per part dels alumnes:

- Model del "Qüestionari de valoració després de cada sessió"

Sessió: ____ **Data:** ____ **Horari:** ____

1- A continuació et demanem que responguis amb el màxim de detall les següents preguntes.

Quines coses creus que s'han treballat avui a classe?
Per què?

Què has après durant la sessió d'avui?

Creus que el que has après és útil? ____
Per què?

2- Senyala amb una creu a la casella que més s'acosti a la paraula amb la que estàs més d'acord.

La sessió d'avui m'ha semblat...

Divertida						Avorrida
Inútil						Útil
Difícil						Fàcil
Necessària						Innecessària

Durant la realització de la sessió d'avui m'he sentit...

Cohibit/da						Relaxat/da
A gust						A disgust
Preocupat/da						Tranquil/l-la
Content/a						Trist/a
Segur/a						Insegur/a
Satisfet/a						Insatisfet/a
Avorrit/da						Entusiasmat/da
Desinteressat/da						Interessat/da
Relaxat/da						Nerviós/a
Desconfiat/da						Confiat/da

3- Li aconsellaries algú la sessió d'avui?
Per què?

Sí__ No__

Activitats

Quines activitats t'han agradat més?
Per què?

Quines activitats creus que s'haurien de suprimir?
Per què?

Activitat a valorar: _____

	Totalment d'acord	D'acord	Indiferent	En desacord	Totalment en desacord
L'activitat m'ha resultat fàcil					
Considero l'activitat interessant					
El que he après a l'activitat em resultarà útil					
He entès l'activitat					
El temps dedicat a l'activitat ha estat adequat					
Les explicacions del/la docent han estat adequades					
M'ha resultat divertit participar a l'activitat					
Crec necessari fer activitats d'aquest tipus					

Observacions/comentaris:

- Model del "Qüestionari de valoració general del taller"

RESPON LES SEGÜENTS PREGUNTES

MARCA AMB UNA CREU	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
EL PROFESSOR/A HA ENSENYAT BÉ											
ELS TEMES EXPLICATS HAN ESTAT INTERESSANTS											
EL MATERIAL ENTREGAT ÉS BO, ÚTIL, CLARIFICADOR											
L'AULA HA ESTAT ADEQUADA (SO, TEMPERATURA, ESPAI, LLUM..)											
EL CENTRE HA ORGANITZAT CORRECTAMENT EL TALLER											
A CLASSE HEM FET TEORIA ACOMPANYADA D'EXERCICIS PRÀCTICS, SIMULACRES...											
AMB EL CURS, HE APRÈS NOUS CONEIXEMENTS											
EL QUE HE APRÈS EM SERVEIX PROFESSIONALMENT											
EL QUE HE APRÈS EM SERVEIX PERSONALMENT											
HE POSAT EN PRÀCTICA ELS CONEIXEMENTS DEL CURS A LA MEVA VIDA QUOTIDIANA											
LI ACONSELLERIES AQUEST TALLER A ALGÚ											

- Model del "Qüestionari de valoració post curs"

DESPRÉS D'UN TEMPS D'HAVER PARTICIPAT EN EL MÒDUL D'EDUCACIÓ EMOCIONAL m'agradaria la teva col·laboració per valorar si t'ha estat útil. Per aquest motiu, et prego que responguis a les següents preguntes:

1.- Quines coses vas aprendre que tens present en la teva vida diària?
 (JA SIGUI PERQUÈ HO RECORDES O PERQUÈ FINS I TOT HO PRACTIQUES)

-

2.- Consideres que el que vas aprendre és útil per a tu? Sí _____ NO _____
 Per què?

-

3.- Consideres que el que vas aprendre pot haver tingut alguna repercussió positiva en els altres?

Sí _____ NO _____

Per què?

-

4.- Respon amb una creu a la casella segons el teu grau d'acord amb les següents afirmacions sabent que 0 és totalment en desacord i 10 totalment d'acord

EL QUE HE APRÈS EN AQUEST TALLER:	Totalment en Desacord										Totalment d'acord	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
EM SERVEIX A NIVELL PERSONAL												
EM SERVEIX QUAN EM RELACIONO AMB ELS AMICS I LES AMIGUES												
EM SERVEIX QUAN EM RELACIONO AMB LA FAMÍLIA												
M'HA SERVIT DURANT LES PRÀCTIQUES												
EM SERVEIX QUAN HAIG DE DECIDIR ALGUNA COSA IMPORTANT												
M'HA AJUDAT A SER MÉS CONSCIENT DEL QUE SENTO, DE LES MEVES EMOCIONS												
M'HA AJUDAT A SABER MILLOR QUINA ÉS LA CAUSA DEL QUE SENTO (QUÈ PROVOCA LES MEVES EMOCIONS)												
M'HA AJUDAT A SER MÉS CAPAÇ DE TRANQUIL·LITZAR-ME I/O DE RELAXAR-ME, PERQUÈ SE COM FER-HO												
M'HA AJUDAT A SER MÉS CONSCIENT DE LA IMPORTÀNCIA DE SER MÉS POSITIU / VA												
M'HA AJUDAT A SER POSITIVITZAR MÉS QUE ABANS												
M'HA AJUDAT A SER MÉS CAPAÇ DE REGULAR LES MEVES EMOCIONS NEGATIVES												
M'HA AJUDAT A SER MÉS CAPAÇ DE PROVOCAR-ME EMOCIONS POSITIVES PER SENTIR-ME MILLOR												

5.- Comenta algun altre aspecte que vulguis destacar que per a tu hagi estat motiu de millora personal i/o en relació amb les altres persones, gràcies a haver participat en el taller: