



UNIVERSITAT DE BARCELONA



*Programa d'educació emocional a  
1r. de l'E.S.O  
Un nus social: desfem-lo i fluim*

Curs 2010-2011

*Projecte final del Màster en Educació Emocional i Benestar*

Autora: **Teresa Torvà Jordan**

Tutor: Manuel Álvarez González



***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

*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:***

Torvà, T. (2011). *Programa d'educació emocional a 1r. de l'E.S.O. Un nus social: desfem-lo i fluim. Projecte Final del Màster en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/47744>



## **Índex**

### **I DISSENY**

<b>1-JUSTIFICACIÓ DEL PROJECTE.....</b>	<b>5</b>
<b>2-ANALISI DEL CONTEXT .....</b>	<b>6</b>
<b>2.1.Anàlisi del context.....</b>	<b>6</b>
<b>2.1.1.Context ambiental.....</b>	<b>6</b>
<b>2.1.2.Estructura i organització del centre.....</b>	<b>6</b>
<b>2.1.3.Tipus d'alumnat.....</b>	<b>8</b>
<b>2.1.4. Format del programa.....</b>	<b>9</b>
<b>3- ANALISI DE NECESSITATS.....</b>	<b>10</b>
<b>3.1. Procediments utilitzats.....</b>	<b>11</b>
<b>3.2.Anàlisi dels resultats.....</b>	<b>12</b>
<b>3.3. Priorització de les necessitats.....</b>	<b>20</b>
<b>4- OBJECTIU GENERAL.....</b>	<b>21</b>
<b>II PLANIFICACIÓ, DESENVOLUPAMENT I VALORACIÓ</b>	
<b>5- FONAMENTACIÓ TEÒRICA.....</b>	<b>22</b>
<b>6- OBJECTIUS ESPECÍFICS.....</b>	<b>27</b>
<b>7- CONTINGUTS I COMPETENCIES EMOCIONALS.....</b>	<b>28</b>
<b>8- METODOLOGIA I ACTIVITATS.....</b>	<b>29</b>
<b>8.1.Activitat 0 : Motivar l'aprenentatge.....</b>	<b>30</b>
<b>8.1.1. Valoració de l'activitat.....</b>	<b>31</b>
<b>Bloc 1: CONSCIENCIA EMOCIONAL</b>	
<b>8.2.....Activitat 1: Emocions positives i negatives.....</b>	<b>33</b>
<b>8.2.1. Valoració de l'activitat.....</b>	<b>34</b>
<b>8.3.        Activitat 2: Domino emocional.....</b>	<b>36</b>
<b>8.3.1. Valoració de l'activitat.....</b>	<b>37</b>

<b>8.4.Activitat 3: Què sento quan...?</b> .....	<b>38</b>
<b>8.4.1. Valoració de l'activitat</b> .....	<b>40</b>
<b>Bloc 2: REGULACIÓ EMOCIONAL</b>	
<b>8.5Activitat 4: Aturar-se</b> .....	<b>42</b>
<b>8.5.1. Valoració de l'activitat</b> .....	<b>44</b>
<b>8.6.Activitat 5: Relació entre pensaments i emoció</b> .....	<b>46</b>
<b>8.6.1. Valoració de l'activitat</b> .....	<b>48</b>
<b>8.7.Activitat 6: canviant pensaments</b>	
<b>fet- emoció pensament</b> .....	<b>50</b>
<b>8.7.1. Valoració de l'activitat</b> .....	<b>52</b>
<b>Bloc 3: Autoestima</b>	
<b>8.8 Activitat 7 : Sé qui sóc i m'estimo</b> .....	<b>54</b>
<b>8.8.1. Valoració de l'activitat</b> .....	<b>56</b>
<b>8.9 Activitat 8-9: Conèixer-se i valorar-se</b> .....	<b>58</b>
<b>8.9.1.Valoració de l'activitat</b> .....	<b>60</b>
<b>Bloc 4: Habilitats socioemocionals</b>	
<b>8.10.Activitat 10: L'Elogi</b> .....	<b>62</b>
<b>8.10.1. Valoració de l'activitat</b> .....	<b>63</b>
<b>8.11.Activitat 11: Disculpa'm</b> .....	<b>65</b>
<b>8.11.1.Valoració de l'activitat</b> .....	<b>67</b>
<b>8.12.Activitat 12: negociem, consensuem</b>	
<b>i arribem a acords</b> .....	<b>69</b>
<b>8.12.1 Valoració de l'activitat</b> .....	<b>71</b>
<b>9- TEMPORALITZACIÓ</b> .....	<b>72</b>
<b>10- CRITERIS D'AVUACIÓ</b> .....	<b>72</b>

### **III ORGANITZACIÓ**

<b>11- AGENTS IMPLICATS.....</b>	<b>74</b>
<b>12-REQUERIMENST MÍNIMS.....</b>	<b>74</b>
<b>13- ESTRATEGIES D'INTERVENCIÓ.....</b>	<b>75</b>
<b>14- ASSOLIMENT DELS OBJECTIUS DEL PROJECTE.....</b>	<b>75</b>
<b>15- CONCLUSIONS PERSONALS.....</b>	<b>76</b>

### **VI –BIBLIOGRAFIA I ANNEXOS**

<b>16-BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>77</b>
<b>17- ANNEXOS.....</b>	<b>78</b>
<b>Annex 1.....</b>	<b>79</b>
<b>Annex 2.....</b>	<b>80</b>
<b>Annex3.....</b>	<b>97</b>
<b>Annex 4.....</b>	<b>99</b>
<b>Annex 5.....</b>	<b>102</b>
<b>Annex 6.....</b>	<b>106</b>
<b>Annex 7.....</b>	<b>109</b>
<b>Annex 8.....</b>	<b>115</b>
<b>Annex 9.....</b>	<b>116</b>
<b>Annex 10.....</b>	<b>117</b>
<b>Annex 11.....</b>	<b>118</b>
<b>Annex 12.....</b>	<b>119</b>
<b>18- AGRAÏMENTS.....</b>	<b>121</b>

## 1. Justificació

Aquest programa pretén anar dirigit a aquells i aquelles alumnes de l'ESO, que per diferències econòmiques i socials esdevenen exclosos de la societat. Les escoles amb aquests tipus d'alumnat són el reflex de les desigualtats socials i econòmiques existents al món.

L'exclusió social esdevé un risc important d'exclusió educativa. Són situacions que impedeixen que un/a alumne/a pugui seguir el seu procés d'ensenyament-aprenentatge amb normalitat tot i que està escolaritzat i assisteix amb certa freqüència a les classes. Alumnes que provenen d'un «determinisme sociològic»: famílies desestructurades en un sentit ampli, amb una manca de recursos econòmics endèmica, amb una forta dependència dels serveis

socials, en definitiva, procedents d'un entorn social marginal i exclusiu que comporta poques perspectives de futur per sortir d'aquesta situació d'«herència familiar i social» que fa que els i les alumnes es vegin abocats a repetir els esquemes conductuals i de valors dels seus avantpassats i progenitors.

Convivint amb aquest alumnat, es troben els alumnes immigrants (Pakistanesos, àrabs, xinesos, indis i romanesos, sud-americans) que a més a més de no conèixer la llengua, tenen una gran xoc emocional a l'arribar a un entorn social completament nou i desconegut. Migrar vol dir deixar enrere un model de vida, moltes persones estimades, una llar construïda amb esforç, moltes olors familiars, gustos de la terra... tot un món per una esperança incerta. Oscar Puigardeu Aramendia. Aquesta situació em permet afirmar que tot fenomen migratori suposa de forma innegable un gran impacte emocional, aquest impacte tindrà elements i expressions emocionals, cognitives, conductuals, físiques i relacionals. Jo em vull centrar en els aspectes emocionals, en el patiment i l'esperança que comporta tota immigració.

A més a més cal tenir en compte la gran diversitat que ja existeix entre l'alumnat immigrant. Òbviament no és el mateix procés el que seguirà un alumne procedent de Lahore (Pakistan) que l'alumne procedent d'una petita "aldea" que arriba a l'escola després d'anys de funcionar com un adult independent que es mou amb total llibertat pels voltants de casa seva i que ara és reclòs a un pis d'una gran ciutat occidental i a la cadira de l'aula.

Aquest alumnat requereix un esforç per part nostra per tal d'implementar la responsabilitat, l'autonomia i les seves habilitats socialitzadores i sobretot incrementar la seva autoestima com a ésser humà amb un projecte de futur.

És, per això que vull implantar un programa d'Educació Emocional, per donar resposta a tot aquest conjunt de necessitats socials que provoca en ells i elles un greu desequilibri emocional.

Pretenc fer un programa emocional, creant fites orientades cap a l'estructuració del futur d'aquest alumnat, de tal manera que tinguin la possibilitat de ser més intel·ligents i molt més feliços.

## 2. Anàlisi del context

### 2.1. Anàlisi del context

#### 2.1.1. Context ambiental

Aquesta programació està centrada en varies tipologies d'alumnes que conviuen en un mateix espai, un institut d'educació secundària concret, Lestonnac, i un barri Sant Roc (Badalona).

Sant Roc és un barri de la perifèria del municipi de Badalona. Segons dades de població de l'Ajuntament de Badalona registrades al juliol de 2004, la seva població és de 13.752 habitants, dels quals 2.613 són població immigrada i 5.000 són habitants autòctons d'ètnia gitana. La situació econòmica i laboral de la majoria de famílies és molt precària i el nombre de persones per habitatge molt alt; això provoca un amuntegament creixent. D'altra banda, el nivell d'instrucció de la població és molt baix: de la població major de 15 anys un 11,7% no sap llegir ni escriure, un 30% no té estudis i un 30% té la primària incompleta. En quant als índexs d'absentisme, el 60% de l'absentisme de primària de tot Badalona i el 50% de secundària, és a Sant Roc. Gran part de la població infantil està condicionada per la problemàtica global de l'entorn, que es tradueix en un mitjà familiar desestructurat, sociocultural i econòmicament desfavorable (progenitors sols, conflictes familiars, atur, problemes relacionals, de salut física i mental, alcoholisme, SIDA, etc) i, com a conseqüència, presenten mancances greus, especialment afectives, relacionals i educatives.

#### 2.1.2. Estructura i organització del centre



ESCOLA LESTONNAC BADALONA

L'escola Lestonnac va ser un dels primers equipaments que va tenir el barri. Va començar a funcionar al 1969/70 com a Escola concertada. Actualment la titularitat està en mans laiques però segueix pertanyent a la Companyia de Maria.

La seva estructura actual és la següent:

- Educació infantil: P3-P4-P5
- Educació Primària: de 1r a 6è
- Educació Secundària Obligatoria: de 1r a 4t

Els cursos estan duplicats. El total d'alumnes a l'escola és de 550.

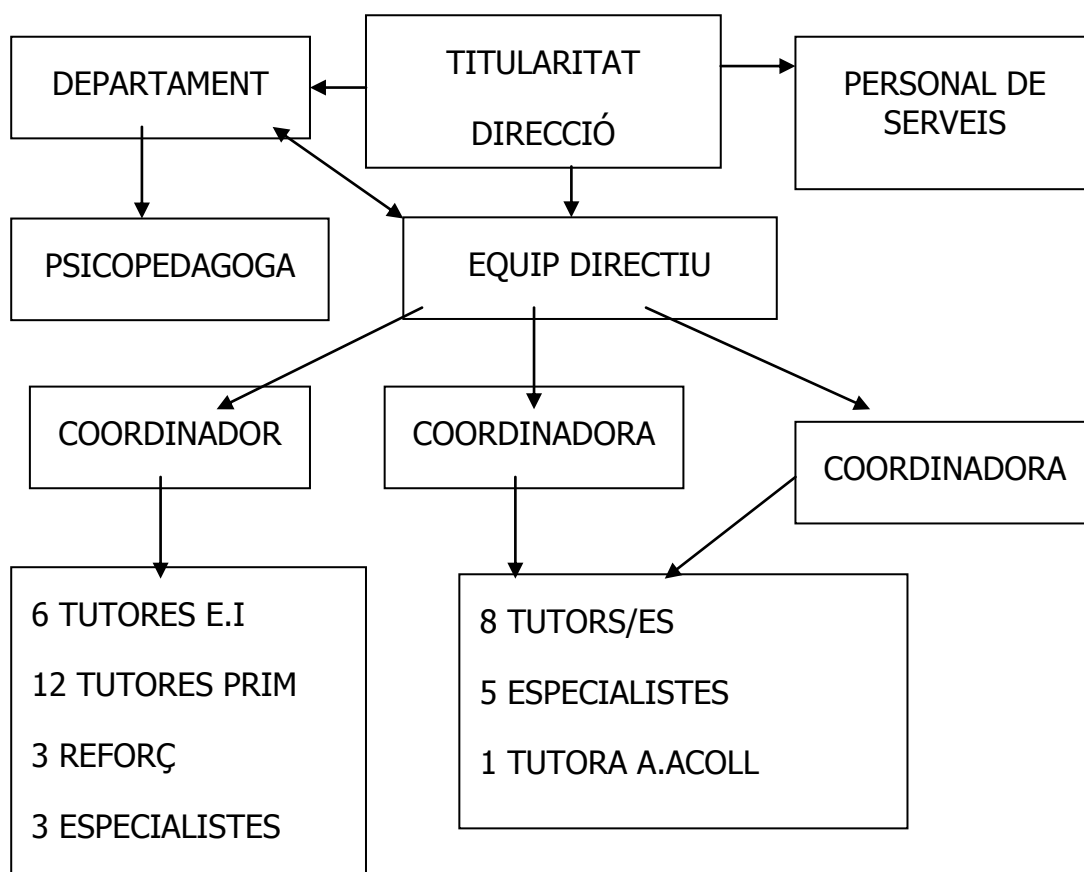
Com a serveis dins l'escola hi ha :

- Dues aules d'acollida.
- Una Aula Oberta de segon cycle de l'ESO
- Departament de psicopedagogia.
- Servei de menjador.
- Aula d'informàtica
- Biblioteca i laboratori

Compta també amb l'ajut de serveis externs que presten un gran servei:

- EAP
- Serveis Socials.
- Tècnica de Salut.
- LIC
- Col·laboració estreta amb el CSMIJ de la zona.

L'estructura del centre és la següent:



### 2.1.3. Tipus d'alumnat

L'escola ha anat canviant en els darrers anys degut al procés migratori. Quan l'escola, només tenia alumnes d'ètnia gitana, per tal d'atendre les seves



necessitats, varem funcionar per projectes ja que no teníem cap alumne que pogués accedir al graduat escolar. A mida que ha anat canviant la població hem hagut d'oferir una línia de l' ESO on això fos possible, A, la línia B hi havia alumnes amb característiques molt concretes que necessitaven una atenció especial. En principi això va funcionar, però ara amb la massificació d'alumnes, no estem oferint la qualitat d'ensenyament ni atenent a la gran diversitat que tenim a l'escola. El grup B s'ha acabat convertint en un gueto, on van a parar alumnes amb fracàs escolar, amb risc d'exclusió social, dificultats cognitives, problemes conductuals, dependències, violència, dol migratori... tenint molt a veure aquestes dificultats amb un gran descontrol emocional.

La tipologia d'aquest alumnat és la següent:

Poca consciència emocional: per tant els costa comunicar-se i posar-se a la pell dels altres.

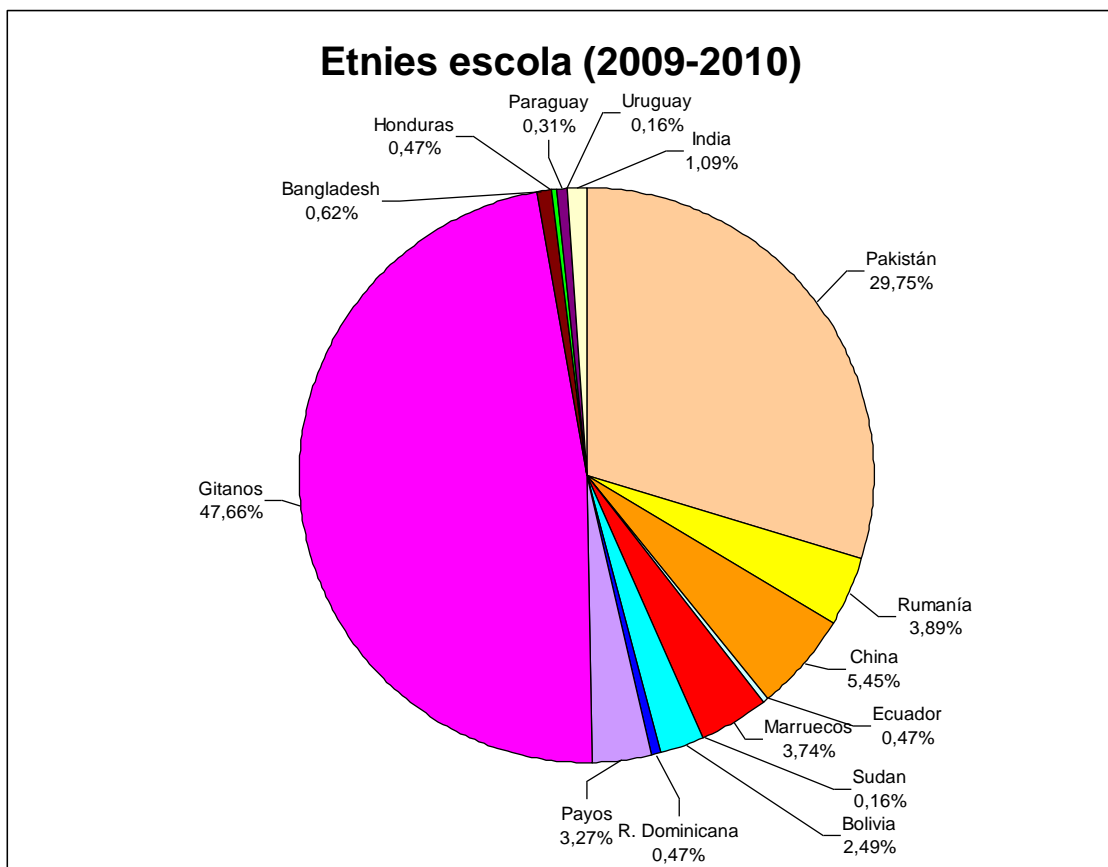
Poca regulació emocional, per tant poc autocontrol dels seus impulsos, intolerància a la frustració.

Poca autonomia personal, per tant una baixa autoestima, que fa que no tinguin objectius de vida, baixa responsabilitat, incapaços de buscar ajuda.

Poca intel·ligència interpersonal, per tant poc domini de les habilitats socials bàsiques, cap respecte per un mateix ni per la resta, poca adaptació a les circumstàncies.

Poques habilitats per la vida i el benestar, per tant poca capacitat per a la resolució de conflictes, per tenir benestar i ser feliços.

Centraré el meu programa en el primer cicle, 1r A i 2nB, en aquest últim amb la següent justificació, si prenem com a punt de partida la concepció radical de la diferència, entenent que tots som diferents i que tots necessitem atencions educatives diferenciades o, en d'altres paraules, si de veritat ens creiem el concepte educatiu de la inclusió, aleshores, els grups-classe B de la ESO, se'ns conforma com la idealitat del repte docent actual. Es tracta d'un grup divers en totes les seves variables possibles: procedències, nivells cognitius, índexs socio-econòmics, ritmes, cultures, confessions religioses, etc. amb equilibris emocionals molt diferenciats i amb unes expectatives sobre el fet escolar molts diferents, on el fet migratori representa el seu leitmotiv. Una altra problemàtica seria la relació evident entre resultats acadèmics i les baixes expectatives del professorat sobre ells.



## 2.1.4. Format del programa

El programa pretén ser un element prioritari dins l'acció tutorial de secundària.

El disseny del programa correrà a càrrec de l'Orientadora i l'executarà el tutor/a de cada classe. Abans d'iniciar el programa, el departament d'orientació, donarà un curs de formació als professors/es.

Comptem amb l'avantatge de que tot el professorat està interessat pel tema, amb una bona actitud per aprendre i una bona predisposició a la participació.

### **3. Anàlisi de necessitats**

En aquest apartat tractaré els procediments utilitzats en l'anàlisi de necessitats, després els resultats obtinguts i segons aquests, quines necessitats es consideren primordials per a treballar amb l'alumnat.

L'objectiu fonamental, es identificar les necessitats que no queden ateses, donant a aquestes una prioritat i analitzar si és necessària o no la intervenció. Una necessitat és una discrepància entre la situació actual i la situació desitjable ( Álvarez González, 2001).

#### **3.1. Procediments utilitzats**

- a) Aplicació dels qüestionaris QDE-SEC ( Qüestionari de Desenvolupament Emocional per Educació Secundària) ( Grup de Recerca i Orientació Psicopedagogia de la UB), és un instrument per a la recollida de dades que permetran detectar necessitats en les diferents dimensions que conformen la competència emocional. Aquests qüestionaris s'han passat als cursos de 1r A i 2n B de l'ESO .
  
- b) -Full d'observació a les aules, per tenir la percepció del tutor/a dins l'aula.

**Pauta d'observació de competència emocional**

Alumnes	Consciència Emocional		Regulació Emocional						Autonomia Emocional						Competència Social						Habilitats De Vida I Benestar							
	Consciència pròpies E.	Donar nom	Compren E. Dels demés	Expr. E. regulada	Habilitats afrontament	Generar E. positives	Regular impulsivitat	Tolerància frustració	Regulació ira	Autoestima	Autoconfiança	Act. positiva	Responsabilitat	Crític	Demana ajut	Eficàcia E.	Habilitats socials	Respecte	Comunicació	Compartir E.	Cooperació	Sol. conflictes	Negociació	Assertivitat	Habi. afrontament	Benestar emocional	Fluir	

## 3.2. Anàlisi dels resultats

A continuació, en la **Taula 1**, hi figuren els resultats del qüestionari realitzat pels alumnes de **1r A**. La seva interpretació ens dona una idea de quines són les competències emocionals que l'alumnat domina i en quines caldrà treballar. Em centraré en la mitjana de grup per a fer la interpretació, per tant i analitzant aquesta mitjana podem concloure que:

### 1r A

L'alumnat té força domini de consciència emocional ( Mitjana 7,0340) tot i que hi ha força desnivell entre alumnes de la mateixa classe.

L'alumnat mostra dificultats en la competència de la regulació emocional (Mitjana 5,3810) mostrant en aquesta competència un gran desnivell entre uns alumnes i altres.

L'alumnat mostra un domini bàsic en la competència social (Mitjana 6,0816), tornant-se a donar desigualtats importants.

L'alumnat mostra un domini just en la competència d'Autonomia (Mitjana 5,7823) amb les mateixes desigualtats que en les altres.

L'alumnat mostra una bona competència en les habilitats de vida i benestar (mitjana 7,1361) amb les mateixes desigualtats que en les altres competències.

En general podem veure que el grup mostra un domini just (mitjana 6,2579) en quan a les cinc competències emocionals, però val a dir que aquesta mitjana presenta variables observables on hi ha alumnes que puntuen molt alt i d'altres que puntuen molt baix.

**La Taula 2** ens mostra la percepció de la tutora com a grup classe i és pot observar que la consciència i la regulació emocional, estan a un nivell una mica baix, tot i que hi ha alumnes que dominen força bé aquestes dues competències. A l'aula es produeixen per part d'alguns alumnes incidents de faltes de respecte cap els companys i companyes i fins i tot amb els professors/es. Alguns alumnes, es deixen portar per la impulsivitat i reaccionen de manera, a vegades, agressiva davant qualsevol problema.

La tutora creu que a part de no tenir consciència ni regulació emocional, hi ha un problema greu d'autoestima, moltes vegades hi ha problemes per intentar cridar l'atenció d'un altra i no trobar la manera assertiva de fer-ho.

També observa la tutora que hi ha poca motivació per l'estudi, degut a les poques expectatives de futur que tenen alguns/es alumnes.

Taula 1 CDE-SEC 1rA

<b>Nom</b>	<b>Cognoms</b>	<b>Consciència CDE-SEC</b>	<b>Regulació CDE-SEC</b>	<b>Autonomia CDE-SEC</b>	<b>Comp.Social CDE-SEC</b>	<b>CVida CDE-SEC</b>	<b>Total competència emocional CDE-SEC</b>
Claudio Jose	Martinez Rodriguez	7,71	9,25	6,71	5,00	8,57	7,50
Carmen	Amaya Cortes	8,57	8,75	7,14	8,57	7,57	8,14
Saba	Syed	6,43	7,00	4,29	7,14	7,14	6,42
Ismael	Amaya Moreno	5,43	3,50	5,43	5,00	6,43	5,11
Consuelo	Moreno Santiago	8,14	5,00	6,57	5,57	7,14	6,44
Rosario	Amaya Amayas	6,14	2,88	7,57	4,43	6,00	5,33
Casta	El Maimouni Bay	6,57	3,50	9,29	6,43	4,71	6,03
Gemma	Miquel Almirall	7,29	5,50	7,00	5,14	8,43	6,64
Jiale	Yang	5,43	5,13	4,14	5,00	6,86	5,31
Liyan	Guo	7,14	3,38	3,29	5,14	7,57	5,25
Muneeb	Ali I Shah	5,71	3,75	7,86	6,86	8,43	6,44
Miguela	Fernandez Carmona	7,14	2,00	4,29	5,29	5,29	4,72
Celeste	Do Cauto Gorse	5,71	7,63	6,29	7,43	7,14	6,86
Mariyam	Ejaz	8,14	7,75	3,43	5,00	8,57	6,61
Juan	Heredia Balcells	7,29	4,38	5,71	4,57	5,43	5,44
Rafaela	Fernandez Santiago	8,14	4,88	6,86	6,57	7,29	6,69
David	Muhammad	8,71	7,50	7,14	8,71	9,57	8,31
Yafei	Lin	5,86	5,75	5,14	5,00	6,43	5,64
Hamza	Alisyed	7,86	7,63	5,43	4,57	8,29	6,78

PROGRAMA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL A SECUNDÀRIA

Puntuacions mitjanes del grup

	N	Mínim	Màxim	Mitjana	Desv. tip.
CONCIÈNCIA	21	5,43	8,71	7,0340	1,08600
REGULACIÓN	21	2,00	9,25	5,3810	2,10523
COMPSOCIAL	21	3,29	9,29	6,0816	1,57180
AUTONOMIA	21	4,43	8,71	5,7823	1,30276
COMPVIDA	21	4,71	9,57	7,1361	1,24497
TOTALQDEA	21	4,72	8,31	6,2579	0,97191

Taula 2- Pauta d'observació de competència emocional

Alumnes	Consciència emocional			Regulació emocional						Autonomia emocional						Competència social						Habilitats de vida i benestar					
	Consciència pròpies E.	Donar nom	Comprene. Dels demés	Expr. E. Regulada	Habilitats afrontament	Generar E. Positives	Regular impulsivitat	Tolerància frustració	Regulació ira	Autoestima	Autoconfiança	Act. positiva	Responsabilitat	Crític	Demana ajut	Eficàcia E.	Habilitats socials	Respecte	Comunicació	Compartir E.	Cooperació	Sol. conflictes	Negociació	Assertivitat	Habi. Afrontament	Benestar emocional	Fluir
Claudio Jose Martinez Rodriguez	B	B	B	B	B	B	B	B	B	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	
Carmen Amaya Cortes	B	B	B	B	B	B	B	R	R	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	
Saba Syed	B	R	B	R	R	R	B	B	R	P	R	R	R	R	R	R	B	B	B	B	B	B	B	B	B	R	
Ismael Amaya Moreno	R	R	R	P	P	P	P	P	P	P	R	R	R	R	R	R	R	R	B	B	R	B	R	B	B		
Consuelo Moreno Santiago	B	B	B	P	P	P	P	P	P	P	B	B	B	B	B	B	R	R	R	R	R	R	R	R	R		
Amaya Amaya Rosario	B	B	B	R	R	R	R	R	R	R	B	B	B	B	B	B	R	R	R	R	R	R	R	R	B		
Casta El Maimouni Bay	B	B	B	P	P	P	P	P	P	P	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	R	R		
Gemma Miquel Almirall	B	B	B	B	B	B	B	B	R	R	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	R	R	R		
Jiale Yang	R	R	R	P	P	P	P	P	P	P	R	R	R	R	P	R	R	R	R	B	R	B	R	R	R		
Liyan Guo	B	B	B	B	B	R	B	P	R	R	R	B	R	B	R	R	R	R	B	B	R	R	R	R	R		
Muneeb Ali I Shah	R	R	R	P	P	P	P	P	P	P	R	B	B	B	B	R	B	B	B	B	B	B	B	B	B		
Miguela Fernandez Carmona	B	B	B	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	R	R	P	R	P	R	P	R	R	R		
Celeste Do Cauto Gorse	R	R	R	P	P	P	P	P	R	B	R	R	R	R	B	R	R	B	R	B	R	B	R	R	R		
Mariyam Eja Z	B	B	B	B	B	B	B	B	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	B	B	B		
Juan Heredia Balcells	B	B	B	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	R	P	P	R	P	R	P	R	P	R		
Rafaela Fernandez Santiago	B	B	B	P	P	P	P	P	P	P	R	P	B	B	R	R	P	R	P	R	B	P	R	R	B		
David Muhammad	B	B	B	B	B	B	B	R	R	R	B	B	B	R	B	B	R	B	B	B	B	R	B	B	B		
Yafei Lin	R	R	R	P	P	P	P	P	P	P	R	P	R	R	R	R	R	P	R	B	R	R	B	R	R		
Hamza Alisyed	B	B	B	B	B	B	B	B	B	R	B	R	R	R	R	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B		

B → bé, R → regular, P → poc



## PROGRAMA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL A SECUNDÀRIA

A continuació, en la **Taula 3**, hi figuren el resultats del qüestionari realitzat pels alumnes de **2nB**. La seva interpretació ens dona una idea de quines són les competències emocionals que l'alumnat domina i en quines caldrà treballar. Em centraré en la mitjana de grup per a fer la interpretació, per tant i analitzant aquesta mitjana podem concloure que:

L'alumnat té un domini bàsic de consciència emocional (Mitjana 6,8036) tot i que hi ha força desnivell entre alumnes de la mateixa classe.

L'alumnat mostra dificultats en la competència de la regulació emocional (Mitjana 4,6094).

L'alumnat mostra un domini molt bàsic en la competència social (Mitjana 5,2054).

L'alumnat mostra un domini just en la competència d'Autonomia (Mitjana 5,0982).

L'alumnat mostra un domini molt bàsic en les habilitats de vida i benestar (mitjana 5,7589)

En general podem veure que el grup mostra un domini molt just (mitjana 5,4705) en quan a les cinc competències emocionals.

Taula 3 CDE-SEC 2nB

<b>NOMBRE</b>	<b>APELLIDOS</b>	<b>Consciencia CDE-SEC</b>	<b>Regulaci3n CDE-SEC</b>	<b>Autonomia CDE-SEC</b>	<b>Comp.Social CDE-SEC</b>	<b>CVida CDE-SEC</b>	<b>Total compet3ncia emocional CDE-SEC</b>
Aysha	Bashui	7,86	6,13	5,57	4,29	6,86	6,14
Gulab	Shakil	9,29	5,50	4,71	5,57	5,86	6,17
Abuzax	Fazal	8,29	4,88	3,29	4,14	6,86	5,47
Tomas	Santiago	2,43	5,75	7,14	7,14	5,43	5,58
Alfredo	Cortes Reyes	7,00	5,25	4,43	4,86	4,29	5,17
Adri	Reyes Gimenez	6,43	5,00	5,14	4,57	5,43	5,31
Omar	Bassaovo	6,29	5,63	6,86	5,57	4,43	5,75
Manuel	Flores Perez	4,57	5,13	5,57	3,86	5,00	4,83
Maria	Waris	7,14	3,13	5,71	8,57	8,57	6,53
Aman	Leep	6,43	4,25	6,43	4,14	5,43	5,31
Unaih	Javed	6,43	1,50	5,86	5,57	4,71	4,72
Rosa	Fernandez Fernandez	7,43	3,38	3,00	5,71	4,43	4,75
Araceli	Lopez Cortes	5,57	2,75	4,14	2,29	4,43	3,81
Pilar	Vargas Manzano	7,43	3,63	3,86	3,86	3,86	4,50
Narcis	Gandia Gandia	8,71	6,63	7,43	8,14	8,29	7,81
Sajeel	Sajeel Rafiq	7,57	5,25	4,14	3,29	8,29	5,69

Puntuacions mitjanes del grup

	<b>N</b>	<b>Mínim</b>	<b>Màxim</b>	<b>Mitjana</b>	<b>Desv. tip.</b>
CONCIÈNCIA	16	2,43	9,29	6,8036	1,65277
REGULACIÓ	16	1,50	6,63	4,6094	1,38434
COMPSOCIAL	16	3,00	7,43	5,2054	1,35020
AUTONOMIA	16	2,29	8,57	5,0982	1,70611
COMPVIDA	16	3,86	8,57	5,7589	1,55333
TOTALQDEA	16	3,81	7,81	5,4705	0,93053

Taula 4

Pauta d'observació de competència emocional

Alumnes	Consciència emocional			Regulació emocional						Autonomia emocional						Competència social						Habilitats de vida i benestar					
	Consciència pròpies E.	Donar nom	Comprene. Dels demés	Expr. E. Regulada	Habilitats afrontament	Generar E. Positives	Regular impulsivitat	Tolerància frustració	Regulació ira	Autoestima	Autoconfiança	Act. positiva	Responsabilitat	Crític	Demana ajut	Eficàcia E.	Habilitats socials	Respecte	Comunicació	Compartir E.	Cooperació	Sol. conflictes	Negociació	Aserivitat	Habi. Afrontament	Benestar emocional	Fluir
Bashui	B	B	B	B	B	B	B	R	R	B	R	B	R	R	B	R	R	R	R	R	R	R	R	R	B	B	
Gulab shakil	B	B	B	R	R	P	R	P	R	P	R	R	R	R	R	R	R	R	P	R	P	R	R	R	R	R	
Abuzax fazal	B	B	B	R	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	R	P	P	R	R	R	R	R	R	
Tomas santiago	P	P	P	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	
Alfredo cortes	P	P	P	P	P	R	R	R	R	P	P	R	R	P	R	P	R	R	P	R	R	R	R	R	R	R	
Adri reyes	B	B	B	B	B	B	B	R	R	B	R	B	R	R	B	R	R	R	R	R	R	R	R	R	B	B	
Omar bassaovo	B	B	B	R	R	P	R	P	R	P	R	R	R	R	R	R	R	R	P	R	P	R	R	R	R	R	
Manuel flores	B	B	B	R	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	R	P	P	R	R	R	R	R	R	
Maria waris	P	P	P	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	
Aman leep	P	P	P	P	P	R	R	R	R	P	P	R	R	P	R	P	R	R	P	R	R	R	R	R	R	R	
Unaih javed	B	B	B	B	B	B	B	R	R	B	R	B	R	R	B	R	R	R	R	R	R	R	R	R	B	B	
Rosa fernandez fernandez	B	B	B	R	R	P	R	P	R	P	R	R	R	R	R	R	R	R	P	R	P	R	R	R	R	R	
Araceli lopez cortes	B	B	B	R	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	R	P	P	R	R	R	R	R	R	
vargas manzano	P	P	P	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	
Narcis gandia	P	P	P	P	P	R	R	R	R	P	P	R	R	P	R	P	R	R	P	R	R	R	R	R	R	R	
Sajeel sajee	B	B	B	B	B	B	B	R	R	B	R	B	R	R	B	R	R	R	R	R	R	R	R	R	B	B	
Bashui	B	B	B	R	R	P	R	P	R	P	R	R	R	R	R	R	R	R	P	R	P	R	R	R	R	R	
Gulab shakil	B	B	B	R	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	R	P	P	R	R	R	R	R	R	
Abuzax fazal	P	P	P	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	

B → bé, R → regular, P → poc

### **3.3. Priorització de les necessitats**

Fet l'anàlisi dels resultats, tant els del CDE-SEC com la visió de les tutores, l'alumnat tant de 1r A com de 2n B necessiten desenvolupar diverses competències, la regulació emocional, la competència social i l'autonomia. Tot i que, segons els resultats tenen un domini bàsic en Consciència, també serà necessari treballar-la, per tal d'arribar a un millor coneixement de les emocions dels altres i poder millorar així la competència Social.

Cal ressenyar que tot i que les necessitats dels dos grups donen com a resultat el treball de les mateixes competències, en el grup de 2n B s'haurà de fer un tractament molt més específic, ja que els resultats són més baixos, les activitats hauran de ser molt més kinestèsiques, amb una temporalització més llarga i amb un desenvolupament més senzill i amb una metodologia adaptada a les seves necessitats.

S'ha fet l'anàlisi de necessitats explorant la mitjana dels grups classe, però s'haurà de fer un tractament específic per aquells/es alumnes que puntuen molt baix en algunes competències.

Es farà constar aquest tractament específic en la metodologia de cada activitat.

## 4. Objectiu general

Dissenyar un programa d'Educació Emocional per al primer cicle d'Educació Secundària per a possibilitar que els i les alumnes desenvolupin les seves competències emocionals i aconseguixin millorar el seu estat d'ànim, la seva autoestima, les seves relacions amb els altres i ser feliços. Aquest objectiu general es pot derivar en altres objectius més específics:

- a) Conèixer i comprendre les pròpies emocions i les dels altres.
- b) Aprendre a regular les pròpies emocions.
- c) Potenciar l'autoestima.
- d) Desenvolupar una major competència emocional en les relacions socials.
- e) Desenvolupar la capacitat per a controlar l'estrés, l'ansietat i els estats depressius.
- f) Desenvolupar el sentit de l'humor.
- g) Desenvolupar la resistència a la frustració.

Els efectes que es pretenen de l'educació emocional seran:

- Augment de les habilitats socials i poder tenir relacions intrapersonals i interpersonalment més satisfactòries.
- Millora dels pensaments positius.
- Millora de l'autoestima.
- Disminució de l'agressivitat.
- Millora del rendiment acadèmic.
- Disminució de l'ansietat i de l'estrés.

## **II PLANIFICACIÓ DESENVOLUPAMENT I VALORACIÓ**

### **Planificació del pla d'intervenció**

En aquest apartat es pretén establir la fonamentació teòrica en la qual em basaré per desenvolupar el programa i els objectius específics i continguts que es volen aconseguir en el seu desenvolupament.

### **5-Fonamentació teòrica**

El concepte d'educació ha anat evolucionant i canviant en la nostra societat al llarg dels anys. Els objectius que el sistema educatiu actual persegueix no són els mateixos que els que sistemes educatius anteriors havien d'acomplir (aprenentatge purament memorístic i acumulatiu). Ara i des de la implantació de l'actualment derogada Llei d'Ordenament General del Sistema Educatiu ( L.O.G.S.E, 1990), els educadors tractem d'aconseguir un desenvolupament integral de l'alumnat, potenciant no només aspectes cognitius i intel·lectuals de l'individu, sinó també altres tan importants com el desenvolupament de la personalitat, les aptituds, els valors, la motivació i l'esforç....( Llei Orgànica d'Educació ,L.O.E. , 2006). Tots aquests aspectes són els que inclouríem en el que Goleman denomina Intel·ligència Emocional (1995,1996) i que són tant importants o més que la intel·ligència racional entesa des del punt de vista del coeficient Intel·lectual ( C.I.)

#### **Concepte d'intel·ligència emocional**

Goleman (1996), sobre la base d'estudis realitzats pels psicòlegs R. Sternberg, P. Salovey, A. Bandura, M. Seligman i molts altres, defineix la intel·ligència emocional com l'habilitat de manejar els sentiments i emocions, discriminar entre ells i utilitzar aquests coneixements per dirigir els propis pensaments i accions i per tant poder prendre decisions intel·ligents (citada per Bisquerra, 2002).

Per a Goleman desenvolupar la intel·ligència emocional de l'alumnat suposa reforçar aspectes tant rellevants com:

- a) L'Autoconeixement emocional o consciència de si mateix. És la capacitat de reconèixer els propis sentiments, les pròpies emocions.
- b) L'Autocontrol emocional o autoregulació. Definida com la capacitat de controlar els propis sentiments de forma apropiada.
- c) L'Automotivació o capacitat de determinació. Consisteix en utilitzar la pròpia força de voluntat i l'esforç per a la consecució d'un objectiu que s'estima atractiu.
- d) La Consciència Social o empatia. Es la capacitat de reconèixer les emocions els sentiments d'altres persones.

- e) Les Habilitats Socials o capacitat de relacionar-se amb altres, i de fer servir els sentiments en les relacions interpersonals.

### **Teoria de les intel·ligències múltiples:**

**Gardner** (1995) va més enllà de la concepció tradicional d'intel·ligència, reduïda bàsicament a resultats lògics i lingüístics. i proposa la teoria de les intel·ligències múltiples segons la qual es distingeixen set intel·ligències: musical, cinético-corporal, lògico-matemàtica, lingüística, espacial, interpersonal i intrapersonal.

Totes aquestes capacitats es donarien en major o menor mesura en tots els individus, però pel que fa a l'educació emocional, ens centràriem en les dues darreres:

- La intel·ligència interpersonal es basa en la capacitat d'establir relacions positives amb el altres (consisteix en la capacitat de copsar els estats d'ànim, els sentiments i emocions que experimenten els altres, i adequar-hi la nostra resposta)
- La intrapersonal es basa en la capacitat de conèixer-se a un mateix (l'accés als propis sentiments i emocions, a la capacitat d'autogestió de les pròpies emocions i automotivació) Gardner afirma que les persones que van sobresortir acadèmicament, no forçosament són persones felices o satisfetes amb la seva vida, ni aquelles que considerem que triomfen personalment, socialment, econòmicament, són les que de joves van tenir més èxit en els estudis.

Actualment en els instituts es dediquen moltes hores a l'aprenentatge acadèmic, però sovint no es tenen en compte altres tipus d'activitats i habilitats que ens ajuden a sentir-nos millor amb nosaltres mateixos i amb el nostre entorn. Així doncs afavorim un desenvolupament parcial de la intel·ligència dels nostres alumnes (entenen que ens centrem només en alguns tipus d'intel·ligència i l'obviem altres igualment importants).

A això s'hi pot afegir que un dels problemes que més preocupen el professorat en l'actualitat són les conductes agressives i els comportament impulsius d'alguns alumnes, que els impedeixen treure profit de les seves capacitats i distorsionen notablement l'ambient del grup. També la manca de motivació d'alguns alumnes per els estudis. Crec que aquestes situacions estan molt relacionades amb mancances en la intel·ligència emocional.

L'enfocament de competència social del professor **Manuel Segura** i col·laboradores.

En aquest treball s'exposa de forma clara i seqüencial un programa d'entrenament en habilitats cognitives, valors morals i habilitats socials.

Aquest programa es basa en el desenvolupament de les 5 habilitats cognitives que **Spivack** i **Shure** van identificar com a necessàries i específiques per a la



resolució de problemes interpersonals. Es tracta dels pensaments causal, alternatiu, conseqüencial, de perspectiva i mitjans-fins.

A partir d'una sèrie d'activitats s'exerciten aquests tipus de pensament per possibilitar una millor comprensió de les relacions humanes.

Pel que fa a les habilitats socials proposa un seguit d'exemples d'habilitats socials per treballar seguint el mètode estructurat de **Goldstein** que inclou el modelatge, interpretació (role-playing), crítica i generalització.

Segura entén que l'aprenentatge de l'assertivitat i de les habilitats socials s'han de sustentar sobre una base ètica. Per aquest propòsit s'inclou en el treball la discussió de dilemes morals seguint la proposta de **Kohlberg**.

### **Teories de les emocions.**

Aporten el marc teòric-conceptual que permet fonamentar l'educació emocional sobre uns principis teòrics. Ens referim a autors com Arnold, Solomon i Corbit, Schachter i Singer, Lazarus...

Sostenen que les cognicions tenen un paper important en la valoració i interpretació que es fa de l'estímul i intervenen, per tant, en la qualitat de la resposta emocional. Alguns dels enfocaments que sostenen són:

#### **Teoria bifactorial de Schachter i Singer:**

Les emocions sorgeixen de la conjunció de dos factors ; l'activació fisiològica i l'atribució cognitiva. La interpretació situacional que es dona a un estat d'activació fisiològica determina el tipus d'emoció que sentim.

#### **Teoria de la valoració automàtica de Arnold:**

La valoració automàtica que fem dels estímuls i com aquests afecten al nostre benestar determinarà que experimentem una emoció positiva o bé negativa.

#### **Teoria del procés oposat de Solomon i Corbit:**

postulen que l'habitució redueix la intensitat de les emocions

#### **Teoria bio-informacional de Lang:**

l'emoció pot ser analitzada com un producte del processament de la informació del cervell. Per tant, la imaginació o determinades descripcions verbals poden provocar activació emocional.

#### **Teoria de la valoració cognitiva de Lazarus:**

sosté que es donen dos processos de valoració. En la primària es tenen en compte les conseqüències que es poden derivar de la situació, en la secundària es fa un anàlisi de la capacitat personal per fer front a la situació.

## Educació Emocional

L'actual currículum està orientat a l'adquisició de competències bàsiques amb la finalitat de educar persones que tinguin la capacitat de posar en pràctica d'una manera integrada coneixements, habilitats i actituds de caire transversal que serveixin per a la vida real.

Dins les vuit competències hi ha la relativa al desenvolupament personal i emocional: "Competència d'autonomia i iniciativa personal ( decret 143/2007 del 26 de juny) definida com a l'adquisició de la consciència i aplicació d'un conjunt de valors i actituds personals interrelacionades, com la responsabilitat, la perseverança, el coneixement de si mateix i l'autoestima, la creativitat, l'autocrítica, el control emocional, la capacitat d'elegir, d'imaginar projectes i portar endavant les accions, d'aprendre de les errades i d'assumir riscos."

És per això necessari el desenvolupament de les competències emocionals, la qual cosa ens porta directament a l'educació emocional.

Dins les competències emocionals podem distingir:

- Capacitat d'autoreflexió ( intel·ligència intrapersonal.
- Habilitats de reconèixer el que els altres estan sentint ( intel·ligència interpersonal).
- Competències emocionals

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

Sota aquest concepte s'estructuren les competències emocionals en cinc dimensions:

- a) Consciència emocional: Capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions dels altres, incloent l'habilitat de captar el clima emocional d'un determinat context.
- b) Regulació de les emocions: Capacitat per manejar les emocions de forma apropiada. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament; tenir bones estratègies d'afrontament; capacitat per autogenerar-se emocions positives etc.
- c) Autonomia Emocional: Aquesta competència inclou un conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal, entre els quals es troben l'autoestima, actitud positiva davant la vida, responsabilitat, capacitat per analitzar críticament les normes socials, capacitat per buscar ajuda i recursos, així com l'autoeficàcia emocional.
- d) Competència social/Intel·ligència interpersonal: La capacitat per mantenir bones relacions amb altres persones. Això implica dominar les

habilitats socials, capacitat per a la comunicació efectiva, respecte, actituds prosocials, assertivitat, etc.

- e) Competències de Vida i Benestar: Capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables de solució de problemes personals, familiars, professionals i socials. Tot això amb vista a potenciar el benestar personal i social.

## 6-Objectius específics

Cadascun dels objectius generals del programa s'explicita a través de diversos objectius específics:

**1. Objectiu general:** Conèixer i comprendre les pròpies emocions i les dels altres.

Objectius específics:

- Identificar les emocions pròpies i la dels altres.
- Adquirir vocabulari emocional.

**2. Objectiu general:** Aprendre a regular les pròpies emocions.

Objectius específics:

- Desenvolupar l'habilitat de regular les pròpies emocions.
- Desenvolupar la tolerància a la frustració.
- Desenvolupar la capacitat de retardar gratificacions.
- Adoptar una actitud positiva davant la vida.

**3. Objectiu general:** Potenciar l'autoestima.

Objectius específics:

- Proporcionar estratègies per al desenvolupament de les competències bàsiques per a l'equilibri personal i la potenciació de l'autoestima.
- Potenciar la capacitat d'esforç i motivació davant el treball.
- Desenvolupar l'habilitat d'automotivar-se.

**4. Objectiu general:** Desenvolupar una major competència emocional en les relacions socials.

Objectius específics:

- Adquirir l'habilitat de la comprensió empàtica en les relacions interpersonals.
- Potenciar actituds d'aspecte i tolerància.

## **7- Continguts i Competències emocionals**

Els continguts del programa d'educació emocional aplicat giren al voltant de quatre dels cinc eixos temàtics: consciència emocional, regulació emocional, autoestima i habilitats socioemocionals . Cada un d'ells es presenta per separat, però hem de contemplar la seva concepció holístico-globalitzada; no haurien de ser blocs concebuts com a compartiments estancs (López Cassà, 2003). Aquests són els quatre blocs temàtics a treballar, amb els seus respectius continguts:

### **1- Consciència emocional:**

Comprensió de las causes i conseqüències de les emocions. Reconeixement de les emocions dels altres. Adquisició de vocabulari emocional.

### **2- Regulació emocional:**

Maneig de les emocions. Tolerància a la frustració. Autocontrol de la impulsivitat. Maneig de la ira i del comportament agressiu. Estratègies de regulació emocional.

### **3- Autoestima ( Autonomia personal):**

Autoconcepte, autoconfiança.

### **4- Habilitats socio-emocionals.**

Habilitats socials bàsiques. Comportament passiu i agressiu. Assertivitat. Entrenament assertiu. Negociació. Solució de conflictes. Mediació.

## 8-Metodologia i Activitats

Tal i com proposa **Carpna** (2001) la metodologia que farem servir es fonamenta en diversos enfocaments i models educatius: L'enfocament constructivista del procés d'ensenyament-aprenentatge, la pedagogia sistèmica i l'orientació humanista.

L'enfocament constructivista considera l'aprenentatge com un procés individual i social alhora, en el qual l'individu construeix els coneixements en interacció constant amb l'entorn i amb els altres. Això implica que existeix, en el procés d'aprenentatge, una integració de les relacions entre el docent, l'alumnat i el contingut a través de la comunicació.

Les situacions d'ensenyament-aprenentatge han de ser contextualitzades i tan significatives i funcionals per als alumnes com sigui possible.

Així doncs, es crearan experiències emocionals a partir dels coneixements previs de l'alumnat, dels seus interessos i necessitats personals, generalitzant aquestes experiències a altres contextos

La pedagogia sistèmica que tracta de crea les condicions idònies per a que l'escola sigui un espai orientat cap a l'aprenentatge de la vida.

L'orientació humanista té per objectiu la creació de sers humans millors, és a dir a crear situacions on l'alumnat aprengui a pensar i a trobar els seus valors.

El programa també contempla el principi d'atenció a la diversitat, procurant adaptar l'ajuda pedagògica a les característiques individuals de l'alumnat. La individualització, en el sentit d'establir una relació personal i ajustada, és realitzarà amb el treball cooperatiu.

Tenint en compte la gran diversitat cultural del centre es tindrà en compte

l'educació intercultural entesa des d'una perspectiva no culturalista, que defensa que allò que fa diferents les persones no és només la cultura o la religió, sinó molts altres factors (psicològics, ideològics o de classe social)

Les activitats estan pensades bàsicament per experimentar amb les emocions, prendre'n consciència i aprendre a expressar-les i regular-les de forma apropiada. Per això, les sessions es desenvolupen mitjançant estratègies que siguin preferentment interactives, on la dinàmica de classe sigui pràctica. Es procurarà tenir un traductor, en algunes llengües per millorar la comprensió, en cas de no tenir-ne, es farà servir la figura del company-tutor.

## 8.1.ACTIVITAT 0: PER MOTIVAR L'APRENTATGE

NOM : Què anem aprendre?						
<b>OBJECTIUS</b>	<b>CONTINGUT</b>	<b>CRITERIS D'AVAUACIÓ</b>				
Donar-li significat, un sentit personal i pràctic a l'Educació Emocional Disposar-se a superar les dificultats que representa aprendre	Motivació per aprendre Interès per millorar com a persona	Tenir ganes de començar el programa. Mostrar interès per aprendre Mostrar una actitud respectuosa durant l'activitat				
<b>ACTIVITATS D'AVAUACIÓ</b>	<b>INDICADORS D'AVAUACIÓ</b>	<b>COMPETÈNCIES BÀSIQUES</b>				
Omplir la fitxa d'autoavaluació	Mostra interès pel tema Es mostra respectuós/a Té ganes d'aprendre	Aprendre aprendre Autonomia i iniciativa personal				
<b>PROCEDIMENTS</b>						
<b>Descripció</b>		<b>Orientacions</b>				
Visionat d'un Power Point E.E. Retornar resultats QDS del grup El QDS individual es retornarà amb una tutoria individual. Visionat Power Point 5 competències i sistema límbic. Activitat de síntesi: Opinió sobre el tema, què hem après? Què en pensem? Omplir autoavaluació Sessió de relaxació ( ser conscients de la respiració)	<table border="1"> <tr> <td><b>Temporalització</b></td> <td><b>Recursos</b></td> </tr> <tr> <td>Una sessió de 60 minuts</td> <td>Canó i ordinador Qüestionari</td> </tr> </table> <p>A l'annex consten els materials. Material multimèdia al DWD adjunt</p>	<b>Temporalització</b>	<b>Recursos</b>	Una sessió de 60 minuts	Canó i ordinador Qüestionari	<p>Quan l'alumnat ha de donar la seva opinió és millor seure en rotllana. La relaxació serà sempre voluntària, guardant el respecte a qui la vol fer. Tota la sessió tindrà una organització de gran grup, menys el qüestionari que serà individual. L'alumnat nouvingut amb dificultat de comprensió de la llengua, treballarà amb un/a company tutor/a.</p>
<b>Temporalització</b>	<b>Recursos</b>					
Una sessió de 60 minuts	Canó i ordinador Qüestionari					

## 8.1.1. VALORACIÓ DE L'ACTIVITAT

### 1rA

Els i les alumnes han mostrat molt d'interès pel tema. La sessió ha quedat una mica justa de temps i al final hem hagut d'anar despresa. La fitxa d'autoavaluació l'han hagut d'omplir en una altra hora.

Comptem amb l'ajut d'un exalumne paquistanès que ha ajudat a la comprensió del grup d'alumnes d'aquest país.

Els i les alumnes xinesos ha comptat amb l'ajut d'un alumna tutora que domina d'idioma. Això passarà a totes les sessions.

Hi ha hagut forces intervencions per aclarir conceptes que no havien quedat clars.

He comptat amb l'ajut de la tutora.

### Mitjana de grup

ITEMS D'AVAUACIÓ-	PUNTUACIÓ
He seguit els passos que marca l'activitat.	7,00
He treballat de manera ordenada i organitzada.	7,00
He après	8,00
He mostrat interès	8,00
He complert amb els terminis fixats.	8,00
Nota de l'activitat	7,50

### 2n B

Aquest/es alumnes han mostrat molta dificultat. He dividit l'activitat en dos dies. ( 120 minuts)

Ha costat molt centrar l'atenció. Tots i totes volen parlar a l'hora, es produeixen conflictes entre ells i elles per aquests motiu

Tot i la dificultat han estat motivats pel tema. L'alumnat nouvingut ha rebut l'ajut d'un alumne tutor per facilitar la comprensió.

L'autoavaluació l'hem hagut de fer en gran grup.



M'ha requerit un gran esforç que tots i totes participessin i els interesses el que deia el company/a.

**Mitjana de grup**

<b>ITEMS D'AVAUACIÓ-</b>	<b>PUNTUACIÓ</b>
He seguit els passos que marca l'activitat.	6,00
He treballat de manera ordenada i organitzada.	6,00
He après	5,00
He mostrat interès	5,00
He complert amb els terminis fixats.	5,00
Nota de l'activitat	5,00

## 8.2.BLOC 1 ACTIVITAT 1: EMOCIONS POSITIVES I NEGATIVES

BLOG 1 CONSCIÈNCIA Emocional NOM:1- EMOCIONS POSITIVES I NEGATIVES						
OBJECTIUS	CONTINGUT	CRITERIS D'AVAUACIÓ				
<p>Conèixer i comprendre les pròpies emocions i les dels altres. Adquirir vocabulari emocional</p>	<p>Reconeixement de les emocions pròpies i dels altres. Adquisició de vocabulari emocional Reconeixement de les emocions positives i negatives</p>	<p>Mostrar interès per aprendre Mostrar una actitud respectuosa durant l'activitat Aprendre paraules noves Reconèixer emocions Donar validesa a totes les emocions</p>				
ACTIVITATS D'AVAUACIÓ	INDICADORS D'AVAUACIÓ	COMPETÈNCIES BÀSIQUES				
<p>Omplir la fitxa d'autoavaluació Veure fotografies d'emocions i identificar-les Observació</p>	<p>Té interès pel tema Sap posar nom a les emocions que sent. Sap posar nom a les emocions dels altres Ha augmentat el seu vocabulari emocional.</p>	<p>Aprendre aprendre Autonomia i iniciativa personal</p>				
PROCEDIMENTS						
Descripció	Orientacions					
<p>Visionat d'un Power emocions positives i negatives. Joc de classificació de les emocions. Joc emocions entre tots i totes Sessió de relaxació ( ser conscients de la respiració) Omplir autoavaluació</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Temporalització</th> <th>Recursos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Una sessió de 60 minuts</td> <td>Canó i ordinador Qüestionari Rotuladors Joc de cartes Plantilla de cares</td> </tr> </tbody> </table>	Temporalització	Recursos	Una sessió de 60 minuts	Canó i ordinador Qüestionari Rotuladors Joc de cartes Plantilla de cares	<p>En el visionat del power, quan surten les cares, cal preguntar que sent aquesta persona? Per què creus que sent això? En el joc de classificar abans de col·locar la targeta han de dir que vol dir l'emoció que els ha tocat. Tota la sessió tindrà una organització de gran grup, menys el qüestionari que serà individual.</p>
	Temporalització	Recursos				
Una sessió de 60 minuts	Canó i ordinador Qüestionari Rotuladors Joc de cartes Plantilla de cares					
<p>A l'annex consten els materials. Material multimèdia al DWD adjunt</p>						

## 8.2.1. VALORACIÓ DE L'ACTIVITAT

### 1rA

Ha estat una sessió molt productiva, els i les alumnes s'ho han passat molt bé i han quedat amb les ganes de seguir treballant. Hi ha hagut una gran interrelació entre tots i totes sense discriminació de ningú.

Han estat capaços de posar molts exemples de diferents esdeveniments per a produir-se diferents emocions.

L'alumnat nouvingut ha col·laborat en l'aprenentatge del nom de les diferents emocions treballades en els diferents idiomes existents a l'aula. S'ha produït un gran treball cooperatiu.

### Mitjana de grup

ITEMS D'AVUACIÓ-	PUNTUACIÓ
He seguit els passos que marca l'activitat.	8,00
He treballat de manera ordenada i organitzada.	9,00
He après	9,00
He mostrat interès	9,00
He complert amb els terminis fixats.	9,00
Nota de l'activitat	8,75

**2n B**

Segueix sent molt difícil l'escolta activa de tot el grup a l'hora. Tot i així han mostrat interès. Els ha costat el terme d'emocions negatives com a que és bo sentir-les i aprendre que també tenen la seva funció.

La relaxació costa molt. Hi ha hagut dos alumnes que no han volgut participar.

Mitjana de grup

<b>ITEMS D'AVUACIÓ-</b>	<b>PUNUACIÓ</b>
He seguit els passos que marca l'activitat.	6,00
He treballat de manera ordenada i organitzada.	5,00
He treballat après	5,00
He mostrat interès	6,00
He complert amb els terminis fixats.	5,00
Nota de l'activitat	5,50

## 8.3.BLOC1:ACTIVITAT 2- Domino Emocional

BLOG1: CONSCIÈNCIA EMOCIONAL2- Domino Emocional						
OBJECTIUS	CONTINGUT	CRITERIS D'AVAUACIÓ				
Saber reconèixer, identificar i expressar les emocions Saber acceptar el treball en un grup aleatori. Passar-ho bé	Reconeixement de les emocions pròpies i dels altres. Adquisició de vocabulari emocional Divertiment en grup	Mostrar interès per aprendre Mostrar una actitud respectuosa durant l'activitat Aprendre paraules noves Reconèixer emocions Respectar les normes de joc Respectar a tots els membres del grup				
ACTIVITATS D'AVAUACIÓ	INDICADORS D'AVAUACIÓ	COMPETÈNCIES BÀSIQUES				
Omplir la fitxa d'autoavaluació Acabar el domino Observació	Té interès pel tema Sap posar nom a les emocions que veu Ha augmentat el seu vocabulari emocional. S'ha divertit Ha respectat el grup	Aprendre aprendre Autonomia i iniciativa personal				
PROCEDIMENTS						
Descripció		Orientacions				
Repàs del que hem après fins ara Fer grups de 5 grups de 5 amb la tècnica de numerar-se Jugar al domino emocional Sessió de relaxació Autoavaluació	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Temporalització</th> <th>Recursos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Una sessió de 60 minuts</td> <td>2 tipus de dòminos</td> </tr> </tbody> </table> <p>A l'annex consten els materials. Material multimèdia al DWD adjunt Font de l'activitat: Meritxell Obiols</p>	Temporalització	Recursos	Una sessió de 60 minuts	2 tipus de dòminos	<p>Normes de joc</p> <p>1-Repateix les fitxes entre els quatre jugadors. 2 Construeix el dòmino seguint les mateixes instruccions d'un dòmino convencional fent lligar el nom de l'emoció amb l'expressió de la cara.</p> <p>També es pot fer una versió del joc que és una mica més complicada, obligant que cada persona que juga, abans de tirar la fitxa corresponent, ha d'expressar l'emoció físicament. Tots els grups han de jugar als dos tipus de domino</p>
Temporalització	Recursos					
Una sessió de 60 minuts	2 tipus de dòminos					

## 8.3.1. VALORACIÓ DE L'ACTIVITAT

### 1rA

Ha estat una sessió molt divertida. No hi hagut cap problema en l'elecció dels grups. El domino de les descripcions ha costat una mica més que l'altre.

#### Mitjana de grup

ITEMS D'AVAUACIÓ-	PUNTUACIÓ
He seguit els passos que marca l'activitat.	9,00
He treballat de manera ordenada i organitzada.	9,00
He après	9,00
He mostrat interès	9,00
He complert amb els terminis fixats.	9,00
Nota de l'activitat	9,00

**2nB** Ha estat una sessió divertida. Hi hagut problemes en les formacions de grup, hem hagut d'aturar l'activitat per fer una reflexió sobre aquest tema, Com et sentiries si algú no volgués estar amb tu?, ha estat profitós. Només hem pogut jugar al domino de les cares, les descripcions els eren complicades.

#### Mitjana de grup

ITEMS D'AVAUACIÓ-	PUNTUACIÓ
He seguit els passos que marca l'activitat.	5,00
He treballat de manera ordenada i organitzada.	7,00
He après	8,00
He mostrat interès	9,00
He complert amb els terminis fixats.	7,00
Nota de l'activitat	7,00

<b>8.4.BLOC 1. ACTIVITAT 3- Què sento quan...?</b>		
OBJECTIUS	CONTINGUT	CRITERIS D'AVAUACIÓ
<p>Saber expressar les pròpies emocions</p> <p>Poder prendre consciència del que sentim.</p> <p>Reconèixer i identificar les emocions dels altres.</p>	<p>Reconeixement de les emocions pròpies i dels altres.</p> <p>Adquisició de vocabulari emocional</p>	<p>Sentir una emoció davant d'una situació.</p> <p>Fer servir el vocabulari emocional après.</p> <p>Respectar a tots els membres del grup</p>
ACTIVITATS D'AVAUACIÓ	INDICADORS D'AVAUACIÓ	COMPETÈNCIES BÀSIQUES
<p>Omplir una fitxa amb el nom de l'emoció viscuda.</p> <p>Fitxa d'autoavaluació</p>	<p>Sap posar nom a les emocions que veu</p> <p>Sap fer servir un vocabulari emocional adient.</p> <p>Ha respectat el grup</p>	<p>Aprendre aprendre</p> <p>Autonomia i iniciativa personal</p>
PROCEDIMENTS		
Descripció		Orientacions

<p>Es passaran imatges on es vegin diferents situacions quotidianes</p> <p>Escriure, en una fitxa, com ens sentim en cada situació. Quina emoció sentiríem si estiguéssim en el lloc del personatge que es veu..</p> <p>Un cop passades les imatges analitzarem quines són les emocions que hem sentit i perquè sentim allò en aquell moment.</p> <p>Sessió de relaxació</p> <p>Omplir el full d'autoavaluació</p>	<table border="1" data-bbox="815 316 1411 673"> <thead> <tr> <th data-bbox="815 316 1113 403">Temporalització</th> <th data-bbox="1113 316 1411 403">Recursos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="815 403 1113 673">Una sessió de 60 minuts</td> <td data-bbox="1113 403 1411 673">                     Power point                       Fitxa per escriure les emocions                       Llapis                 </td> </tr> </tbody> </table> <p>A l'annex consten els materials.</p> <p>Material multimèdia al DWD adjunt</p>	Temporalització	Recursos	Una sessió de 60 minuts	Power point  Fitxa per escriure les emocions  Llapis	<p>Hem d'explicar als alumnes que hem de mirar dintre nostre.</p> <p>En un mural hi ha d'haver el nom de les emocions treballades perquè les puguin fer servir.</p> <p>La sessió de relaxació serà la d'inspirar i expirar, tensar i desatansar, acabarem amb un massatge per parelles.</p>
Temporalització	Recursos					
Una sessió de 60 minuts	Power point  Fitxa per escriure les emocions  Llapis					



## 8.4.1. VALORACIÓ DE L'ACTIVITAT

### 1rA

Ha estat una sessió en la qual hem pogut aprofundir molt en les emocions de cadascú. Primer parlàvem de les emocions del altres però ica en mica han començat a explicar fets que els han produïts emocions quines eren que han fet quan s'han sentit així. Hi hagut un grup que els ha costat més, exposàvem fets i no sabien localitzar l'emoció, la tutora ha fet una sessió apart amb aquests alumnes i mica en mica han pogut mirar dins seu i veure com se sentien quan passava.....

### Mitjana de grup

ITEMS D'AVUACIÓ-	PUNTUACIÓ
He seguit els passos que marca l'activitat.	9,00
He treballat de manera ordenada i organitzada.	9,00
He après	9,00
He mostrat interès	9,00
He complert amb els terminis fixats.	9,00
Nota de l'activitat	9,00

**2nB** Amb aquest grup hi ha hagut moltes dificultats, primer per localitzar l'emoció de la imatge i després per poder trobar una situació semblant en ells i elles. Hi ha un grup que monopolitza el diàleg i la resta no poden participar. Aquest grup no deixa fluir l'activitat. No hem omplert la fitxa. Amb la tutora hem fet grups heterogenis per treballar l'activitat i hem pogut arribar a una conclusió, el sentir certes emocions no vol dir ser un covard.....

Hem quedat amb la tutora que durant aquesta setmana cada dia treballaran aquest tema.

Segueixo constatant que costa molt que escoltin a l'altre, que l'activitat s'allarga per haver d'anar aturant contínuament. Creiem que no és una manca d'interès pel tema si no més aviat por a mirar dins seu, por a perdre "estatus" davant dels altres companys i companyes, al mostrar segons quins sentiments, por a que es descobreixi el seu veritable jo.

### Mitjana de grup

<b>ITEMS D'AVUACIÓ-</b>	<b>PUNTUACIÓ</b>
He seguit els passos que marca l'activitat.	5,00
He treballat de manera ordenada i organitzada.	7,00
He après	8,00
He mostrat interès	9,00
He complert amb els terminis fixats.	7,00
Nota de l'activitat	7,00

<b>8.5.BLOC 2 ACTIVITAT 4: Aturar-se</b>		
<b>OBJECTIUS</b>	<b>CONTINGUT</b>	<b>CRITERIS D'AVAUACIÓ</b>
<p>Prendre consciència de les diferents reaccions que ens pot portar una situació.</p> <p>Ser conscients de la negativitat que pot portar la ira.</p> <p>Desenvolupar la capacitat de control de la ira.</p> <p>Desenvolupar estratègies de regulació</p>	<p>Aprenentatge de què és la regulació emocional</p> <p>Autocontrol de la impulsivitat.</p> <p>Maneig de la ira i del comportament agressiu.</p> <p>Estratègies de regulació emocional</p>	<p>Aprendre aquest nou concepte</p> <p>Saber quan i perquè se sent aquesta emoció.</p> <p>Aprendre diferents tècniques per a regular-la.</p> <p>Trobar la tècnica que a cadascú va millor</p> <p>Aprendre a reduir l'agressivitat.</p>
<b>ACTIVITATS D'AVAUACIÓ</b>	<b>INDICADORS D'AVAUACIÓ</b>	<b>COMPETÈNCIES BÀSIQUES</b>
<p>Participar de manera activa en la conversa.</p> <p>Proposar formes diferents de regulació</p>	<p>Sap que és la regulació emocional</p> <p>Sap quan s'enfada i perquè</p> <p>Sap fer servir alguna tècnica de regulació</p>	<p>Aprendre aprendre</p> <p>Autonomia i iniciativa personal</p> <p>Aprendre a ser i a actuar de manera autònoma</p>

<p>Observar i comentar el Bover</p> <p>Confeccionar un semàfor personal</p> <p>Omplir la fitxa d'autoavaluació</p>	<p>Comprèn que l'agressivitat no porta en lloc.</p>					
<p>PROCEDIMENTS</p>						
<p>Descripció</p>		<p>Orientacions</p>				
<p>Repàs del que varem fer la setmana passada.</p> <p>Passar el power i a cada diapositiva anar comentant el que ells i elles pensen o senten.</p> <p>Presentar l'activitat del semàfor.</p> <p>Demandar quines eines tenen ells o elles per regular la ira.</p> <p>Fer-ne un llistat i fer-ne un mural per a penjar-lo a la classe.</p> <p>Sessió de relaxació</p> <p>Omplir fitxa d'autoavaluació</p>	<table border="1" data-bbox="815 707 1413 1206"> <thead> <tr style="background-color: #f4a460;"> <th data-bbox="815 707 1113 794">Temporalització</th> <th data-bbox="1113 707 1413 794">Recursos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="815 794 1113 1206"> <p>Una sessió de 60 minuts</p> </td> <td data-bbox="1113 794 1413 1206"> <p>Canó per a passar el power</p> <p>Paper d'embalar</p> <p>Diferents semàfors</p> <p>Llapis, colors</p> <p>Musica</p> </td> </tr> </tbody> </table> <p>A l'annex consten els materials.</p> <p>Material multimèdia al DWD adjunt</p>	Temporalització	Recursos	<p>Una sessió de 60 minuts</p>	<p>Canó per a passar el power</p> <p>Paper d'embalar</p> <p>Diferents semàfors</p> <p>Llapis, colors</p> <p>Musica</p>	<p>En el grup B aquesta sessió és farà en dos grups i en dues sessions diferents.</p> <p>La sessió de relaxació estarà dirigida a trobar diferents tipus de respiració.</p> <p>Font de l'activitat: Adaptació. Educació socioemocional a primària Tècnica del semàfor Anna Carpena</p>
Temporalització	Recursos					
<p>Una sessió de 60 minuts</p>	<p>Canó per a passar el power</p> <p>Paper d'embalar</p> <p>Diferents semàfors</p> <p>Llapis, colors</p> <p>Musica</p>					

## 8.5.1. VALORACIÓ DE L'ACTIVITAT

### 1rA

Ha estat una sessió molt enriquidora. Els ha costat una mica veure el caire negatiu de la Ira, en principi veien l'agressió com a forma reguladora de la seva emoció, ja que per a molts i moltes la venjança és una emoció necessària per apartar la ira. Mica en mica ha anat canviant aquesta percepció, i després de practicar diferents tècniques han quedat satisfets de trobar altres formes.

S'ha compromès a practicar-ho al llarg de la setmana.

Ha costat una mica la sessió de relaxació, per a no trobar els diferents punts a on pot anar l'aire.

### Mitjana de grup

ITEMS D'AVUACIÓ-	PUNUACIÓ
He seguit els passos que marca l'activitat.	9,00
He treballat de manera ordenada i organitzada.	9,00
He après	9,00
He mostrat interès	9,00
He complert amb els terminis fixats.	9,00
Nota de l'activitat	9,00

**2nB** Tot i separant el grup en dos, hem tingut moltes dificultats, per a presentar el tema. Per a ells la Ira és una manera d'estar i de tenir un estatus dins el grup, com a més agressivitat, més es creuen reconeguts.

Hem fet molta pràctica, representant escenes quotidianes i intentant fer servir tècniques per a regular-les. Ha seguit costant molt el control del grup.

Hem quedat amb la tutora que seguirà treballant-ho tota la setmana. Ells i elles s'han compromès a posar-ho en pràctica.

### Mitjana de grup

ITEMS D'AVUACIÓ-	PUNUACIÓ
He seguit els passos que marca l'activitat.	4,00

PROGRAMA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL A SECUNDÀRIA

He treballat de manera ordenada i organitzada.	5,00
He après	8,00
He mostrat interès	9,00
He complert amb els terminis fixats.	4,00
Nota de l'activitat	6,00

<b>8.6.BLOC 2 ACTIVITAT 5: Relació entre pensaments i emoció</b>		
OBJECTIUS	CONTINGUT	CRITERIS D'AVAUACIÓ
<p>Prendre consciència del pensament intern</p> <p>Prendre consciència del tipus d'emoció que apareixen segons el contingut del pensament.</p> <p>Identificar emocions negatives i com es resolen</p>	<p>Adquisició de consciència del pensament intern.</p> <p>Relació entre la emoció que sentim i el pensament que tenim.</p> <p>Identificació d'emocions negatives i regular-les</p>	<p>Ser conscients dels nostres pensaments</p> <p>Ser conscients de la relació entre els pensaments i l'emoció.</p> <p>Saber quines emocions tenen els altres i com fan per regular-les</p>
ACTIVITATS D'AVAUACIÓ	INDICADORS D'AVAUACIÓ	COMPETÈNCIES BÀSIQUES
<p>Omplir la fitxa d'activitat individual.</p> <p>Escoltar als altres i ser capaç de respectar opinions i emocions diferents en la mateixa situació.</p> <p>Veure un vídeo ( Polseres vermelles TV3)</p> <p>Fitxa d'autoavaluació</p>	<p>Es dona compte dels seus pensaments interns</p> <p>Sap relacionar pensaments i emocions.</p> <p>Sap veure quina emoció tenen les altres persones i com regulen les negatives</p>	<p>Aprendre aprendre</p> <p>Autonomia i iniciativa personal</p> <p>Comunicativa lingüística i audiovisual</p>

PROCEDIMENTS			
Descripció			Orientacions
<p>Explicació dels pensaments interns i la seva relació amb l'emoció.</p> <p>Proposarem situacions hipotètiques i els i les alumnes hauran de dir quines emocions obeeixen a determinats pensaments. Primer ho faran per parelles i després ho posarem en comú.</p> <p>Visionat del vídeo</p> <p>Relaxació ( De peu)</p>			<p>Al començar la classe repassarem els conceptes donants en altres sessions.</p> <p>Per escollir parelles farem servir les cartes amb parells d'emocions. A cada alumne se li dona una carta i haurà de buscar la parella per fer el treball.</p> <p>Font de l'activitat: Adaptació. Educació socioemocional a primària Anna Carpena</p> <p>Un cop visionat el vídeo es farà un posada en comú.</p>
	Temporalització	Recursos	
	Una sessió de 60 minuts	Fitxa individual Fitxa d'autoavaluació Vídeo Polseres Vermelles Canó i ordinador	
<p>A l'annex consten els materials.</p> <p>Material multimèdia al DWD adjunt</p>			



## 8.6.1. VALORACIÓ DE L'ACTIVITAT

### 1rA

La sessió ha resultat molt interessant, ha sabut relacionar els pensaments amb l'emoció molt ràpidament, hi ha hagut grups que han escrit pensaments propis i els han relacionat amb emocions. És fa palès l'avanç d'aquest grup.

Tots i totes han mostrat el grau de satisfacció que tenen, aquesta setmana ha practicat la regulació de la Ira i diuen que costa però que els ha funcionat.

El Vídeo els ha agradat i han tret força suc de la situacions creades. En volen veure més capítols i la tutora s'ha compromès ha passar-los.

### Mitjana de grup

ITEMS D'AVUACIÓ-	PUNTUACIÓ
He seguit els passos que marca l'activitat.	9,00
He treballat de manera ordenada i organitzada.	9,00
He après	9,00
He mostrat interès	9,00
He complert amb els terminis fixats.	9,00
Nota de l'activitat	9,00

### 2nB

El primer entrebanc ha estat la formació de grups, ens ha costat molt que acceptessin els grups aleatoris. Hem hagut de forçar-ho, però s'ha donat situacions de rebuig força desagradables.

Un cop superada la situació han treballat amb molts dificultat, els ha costat molt relacionar el pensament amb l'emoció, mica en mica ho han anat fent.

No hem pogut fer el visionat del vídeo. Ho farà la tutora al llarg de la setmana.

Alguns del grup estaven satisfets ja que han pogut practicar les tècniques de regulació de la Ira i els ha anat bé.

### Mitjana de grup

<b>ITEMS D'AVUACIÓ-</b>	<b>PUNTUACIÓ</b>
He seguit els passos que marca l'activitat.	4,00
He treballat de manera ordenada i organitzada.	4,00
He après	8,00
He mostrat interès	6,00
He complert amb els terminis fixats.	3,00
Nota de l'activitat	5,00

<b>8.7.BLOC 2 ACTIVITAT 6: CANVIANT PENSAMENTS FET- EMOCIÓ PENSAMENT</b>		
<b>OBJECTIUS</b>	<b>CONTINGUT</b>	<b>CRITERIS D'AVAUACIÓ</b>
<p>Prendre consciència del poder de la ment</p> <p>Prendre consciència de que un pensament es pot canviar</p> <p>Prendre consciència del canvi d'emoció que es produeix si canviem el pensament.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolupar l'habilitat de regular les pròpies emocions.</li> <li>• Desenvolupar la tolerància a la frustració.</li> <li>• Adoptar una actitud positiva davant la vida.</li> </ul>	<p>Mostrar un adequat nivell de regulació emocional</p> <p>Mostrar capacitat per tolerar els nostres fracassos.</p> <p>Mostrar capacitat per canviar de pensament</p> <p>Veure el costat positiu del que ens passa</p>
<b>ACTIVITATS D'AVAUACIÓ</b>	<b>INDICADORS D'AVAUACIÓ</b>	<b>COMPETÈNCIES BÀSIQUES</b>
<p>Posar en practica l'equació del mural: FET-----PENSAMENT-----EMOCIÓ</p> <p>Fer grups heterogenis i omplir la fitxa</p> <p>Posada en comú</p>	<p>Mostra un nivell adequat de regulació emocional</p> <p>Comença a tolerar els seus propis fracassos.</p> <p>Sap fer servir l'equació ( fet - pensament</p>	<p>Aprendre aprendre</p> <p>Autonomia i iniciativa personal</p> <p>Aprendre a ser i a actuar de manera autònoma</p>

Relaxació Fitxa d'autoavaluació	emoció) És capaç de canviar de pensament. Mostra capacitat per veure el costat positiu de les coses.					
PROCEDIMENTS						
Descripció		Orientacions				
Començar presentant l'equació: <b>F.....P.....E</b> Practica en comú aquesta formula, amb les seves pròpies vivències Fer la fitxa de canvis de pensament Posada en comú Relaxació	<table border="1"> <thead> <tr> <th style="background-color: #f4a460;">Temporalització</th> <th style="background-color: #f4a460;">Recursos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Una sessió de 60 minuts</td> <td>Mural Paper i llapis Fitxa Música</td> </tr> </tbody> </table> <p>A l'annex consten els materials. Material multimèdia al DWD adjunt</p>	Temporalització	Recursos	Una sessió de 60 minuts	Mural Paper i llapis Fitxa Música	Cal insistir molt en la primera part i fer molta pràctica.
Temporalització	Recursos					
Una sessió de 60 minuts	Mural Paper i llapis Fitxa Música					

## 8.7.1. VALORACIÓ DE L'ACTIVITAT

### 1rA

Ha costat molt en un principi, però quan han comprovat que ho podien fer, els ha agradat molt, han estat participatius i engrescats amb la tasca.

La relaxació cada cop funciona millor, alguns diuen que ja la practiquen a casa.

### Mitjana de grup

ITEMS D'AVUACIÓ-	PUNTUACIÓ
He seguit els passos que marca l'activitat.	9,00
He treballat de manera ordenada i organitzada.	9,00
He après	9,00
He mostrat interès	9,00
He complert amb els terminis fixats.	9,00
Nota de l'activitat	9,00

### 2nB

Ha costat d'entendre el concepte però tot i els entrebancs de participació, soroll, no escoltar.... han aconseguit treure'n profit. No hem fet l'activitat per escrit, ha estat tot oral i en gran grup.

La relaxació segueix costant molt, hi ha alumnes que impedeixen que es realitzi aquesta activitat.

### Mitjana de grup

ITEMS D'AVUACIÓ-	PUNTUACIÓ
He seguit els passos que marca l'activitat.	4,00
He treballat de manera ordenada i organitzada.	4,00
He après	8,00
He mostrat interès	6,00

PROGRAMA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL A SECUNDÀRIA

He complert amb els terminis fixats.	3,00
Nota de l'activitat	5,00

<b>8.8.BLOC 3 ACTIVITAT 7: Sé qui sóc i m'estimo</b>		
OBJECTIUS	CONTINGUT	CRITERIS D'AVAUACIÓ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar estratègies per al desenvolupament de les competències bàsiques per a l'equilibri personal i la potenciació de l'autoestima.</li> <li>• Prendre consciència de qui sóc</li> <li>• Acceptar-me tal com som</li> <li>• Tenir cura d'un mateix</li> </ul>	<p>Autoconcepte</p> <p>Autoconfiança</p>	<p>Mostra un adequat nivell de coneixement del concepte d'autoestima</p> <p>Mostrar un adequat nivell de coneixement personal, d'autoestima i de gestió emocional en les activitats Quotidianes.</p> <p>Reconèixer, acceptar i respectar les característiques pròpies.</p>
ACTIVITATS D'AVAUACIÓ	INDICADORS D'AVAUACIÓ	COMPETÈNCIES BÀSIQUES
<p>Definir que és l'autoestima</p> <p>Aportar comentaris sobre la pròpia autoestima després del visionat del Power</p> <p>Mostrar actitud de respecte vers les opinions dels altres</p> <p>Relaxar-se i sentir a través dels sentits</p>	<p>Mostra un adequat nivell de coneixement personal i d'autoestima</p> <p>-Mostra motivació per millorar personalment</p> <p>-Reconeix, accepta i respecta les característiques pròpies.</p>	<p>Aprendre aprendre</p> <p>Autonomia i iniciativa personal</p> <p>Aprendre a ser i a actuar de manera autònoma</p>

Omplir fitxa d'autoavaluació						
PROCEDIMENTS						
Descripció		Orientacions				
<p>Fer una pluja d'idees sobre el que creuen que és l'autoestima.</p> <p>Visionar el Power</p> <p>Comentari de cada diapositiva</p> <p>Opinió personal</p> <p>Relaxació: Visionat del vídeo per sentir emocions a través dels sentits</p> <p>Omplir la fitxa d'autoavaluació</p>	<table border="1" data-bbox="815 564 1411 780"> <tr> <td data-bbox="815 564 1113 652" style="background-color: #f4a460;">Temporalització</td> <td data-bbox="1113 564 1411 652" style="background-color: #f4a460;">Recursos</td> </tr> <tr> <td data-bbox="815 652 1113 780">Una sessió de 60 minuts</td> <td data-bbox="1113 652 1411 780">Canó</td> </tr> </table> <p>A l'annex consten els materials.</p> <p>Material multimèdia al DWD adjunt</p>	Temporalització	Recursos	Una sessió de 60 minuts	Canó	<p>Cal tenir en compte que en aquesta activitat potser que es presti a tenir molt debat. Cal donar l'opció de fer-lo.</p> <p>Després del visionat del vídeo cal deixar una estona de silenci per a poder reflexionar sobre el que s'ha sentit.</p>
Temporalització	Recursos					
Una sessió de 60 minuts	Canó					



## 8.8.1. VALORACIÓ DE L'ACTIVITAT

### 1rA

Ha estat una activitat molt enriquidora, els ha agradat molt el concepte d'estimar-se primer a un mateix i tenir una bona imatge. Han parlat molt de com s'autocastiguen dient-se frases com: Jo no ho sé fer, jo no puc....." i han estat buscant frases per canviar aquests pensaments.

El visionat del vídeo els ha agradat molt han pogut experimentar emocions diverses sobretot amb les imatges, sobre el so els ha costat més.

### Mitjana de grup

ITEMS D'AVUACIÓ-	PUNUACIÓ
He seguit els passos que marca l'activitat.	9,00
He treballat de manera ordenada i organitzada.	9,00
He après	9,00
He mostrat interès	9,00
He complert amb els terminis fixats.	9,00
Nota de l'activitat	9,00

### 2nB

Ha estat una sessió profitosa, tot i que ha seguit costant que la sessió tingués un bon ritme, segueixen les interrupcions.....

Molts han començat dient que ells ja s'estimaven molt, pe`ro al final de la sessió i després d'investigar molt dins d'ells han acordat que en realitat no era així, que moltes vegades les seves conductes eren fruit de molt poca autoestima.

No ha estat possible el visionat del vídeo, no han volgut permetre's sentir.

**Mitjana de grup**

<b>ITEMS D'AVAUACIÓ-</b>	<b>PUNTUACIÓ</b>
He seguit els passos que marca l'activitat.	4,00
He treballat de manera ordenada i organitzada.	4,00
He après	8,00
He mostrat interès	8,00
He complert amb els terminis fixats.	3,00
Nota de l'activitat	5,5

<b>8.9.BLOC 3 ACTIVITAT 8-9: Conèixer-se i valorar-se</b>		
<b>OBJECTIUS</b>	<b>CONTINGUT</b>	<b>CRITERIS D'AVAUACIÓ</b>
<p>Desenvolupar el pensament conseqüencial. Aprendre a tenir un pensament autocrític.</p> <p>Conèixer-se a un mateix i estimar-se com a camí per tenir una vida feliç.</p>	<p>Autoconcepte</p> <p>Autoconfiança</p>	<p>Mostrar un adequat nivell de coneixement del concepte d'autoestima</p> <p>Mostrar un adequat nivell de coneixement personal, d'autoestima i de gestió emocional en les activitats Quotidianes.</p> <p>Reconèixer, acceptar i respectar les característiques pròpies.</p>
<b>ACTIVITATS D'AVAUACIÓ</b>	<b>INDICADORS D'AVAUACIÓ</b>	<b>COMPETÈNCIES BÀSIQUES</b>
<p>Visionat d'un Power: Conte Autoestima</p> <p>Accedir a la WebQuest de la Junta d'Andalusia.</p> <p>Resoldre les diferents situacions que se li plantegen a la WebQuest.</p>	<p>Mostra un adequat nivell de coneixement del concepte d'autoestima</p> <p>Mostra un adequat nivell de coneixement personal, d'autoestima i de gestió emocional en les activitats Quotidianes.</p> <p>Reconeix, accepta i respecta les característiques pròpies.</p> <p>Resultats de l'activitat pràctica de la</p>	<p>Aprendre aprendre</p> <p>Autonomia i iniciativa personal</p> <p>Aprendre a ser i a actuar de manera autònoma</p>

	WebQuest.					
PROCEDIMENTS						
Descripció		Orientacions				
<p>Visionat del conte per introduir el tema</p> <p>Entrar a la WebQuest i seguir el que es proposa.</p> <p>L'alumne haurà d'anar resolent-les diverses situacions que se li van plantejant a la WebQuest i adoptar diversos rols. Es tracta d'un treball individual; encara que no es descarta el treball en equip. Al final, l'alumnat podrà demostrar el que ha après en una activitat pràctica</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th style="background-color: #f4a460;">Temporalització</th> <th style="background-color: #f4a460;">Recursos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Una sessió de 60 minuts</td> <td>                     Aula d'informàtica.                      Un ordinador per alumne/a                      Música                 </td> </tr> </tbody> </table>	Temporalització	Recursos	Una sessió de 60 minuts	Aula d'informàtica. Un ordinador per alumne/a Música	<p>Aquesta sessió és farà a l'aula d'informàtica. Cada alumne/a treballarà amb el seu ordinador</p> <p>El conte de l'Autoestima està extret de:  <a href="http://www.psicologozaragoza.com">www.psicologozaragoza.com</a>  <a href="http://www.vidaemocional.com">www.vidaemocional.com</a>.</p> <p>Aquesta activitat durarà dues sessions.</p>
Temporalització	Recursos					
Una sessió de 60 minuts	Aula d'informàtica. Un ordinador per alumne/a Música					

## 8.9.1. VALORACIÓ DE L'ACTIVITAT

### 1rA

Les dues sessions han donat molt de si. S'han mostrat curiosos per a descobrir coses sobre si mateixos, la informació obtinguda els ha servit per a tenir un major autoconeixement. Han mostrat interès i ganes de treballar.

En aquestes dues sessions no estava prevista la relaxació, però l'hem feta a demanda de l'alumnat.

### Mitjana de grup

ITEMS D'AVUACIÓ-	PUNTUACIÓ
He seguit els passos que marca l'activitat.	9,00
He treballat de manera ordenada i organitzada.	9,00
He après	9,00
He mostrat interès	9,00
He complert amb els terminis fixats.	9,00
Nota de l'activitat	9,00

### 2nB

Ha estat molt complicat fer les dues sessions, no per falta de ganes sinó pel baix nivell d'aprenentatge d'aquests alumnes, hem pres la decisió de fer en grup, cadascú amb el seu ordinador i tots a la vegada, deixant un temps pel treball individual. L'Activitat s'ha repartit entre dues setmanes i s'ha fet una estona cada dia, per evitar el cansament, aquests alumnes tenen molt poc temps de concentració.

De tota manera s'han assolit força els objectius i a ells /es s'han sentit satisfets del que han descobert sobre si mateixos.

### Mitjana de grup

ITEMS D'AVUACIÓ-	PUNTUACIÓ
He seguit els passos que marca l'activitat.	8,00

PROGRAMA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL A SECUNDÀRIA

He treballat de manera ordenada i organitzada.	7,00
He après	8,00
He mostrat interès	8,00
He complert amb els terminis fixats.	5,00
Nota de l'activitat	7,00

<b>8.10.BLOC 4 ACTIVITAT 10: L'ELOGI</b>						
OBJECTIUS	CONTINGUT	CRITERIS D'AVUACIÓ				
Aprendre a reconèixer i valorar les habilitats i els aspectes positius d'un mateix i dels altres.	Habilitats socials bàsiques. Eines de comunicació.	Gestionar emocions i sentiments Comunicar-se Respectar a un mateix i las altres Saber valorar als altres				
ACTIVITATS D'AVUACIÓ	INDICADORS D'AVUACIÓ	COMPETÈNCIES BÀSIQUES				
Valorar els escrits dels alumnes	Sap comunicar Sap valorar als altres	Aprendre aprendre Autonomia i iniciativa personal Comunicativa lingüística i audiovisual				
PROCEDIMENTS						
Descripció		Orientacions				
Fer l'activitat : <i>El que més m'agrada de...</i> Fitxa d'autoavaluació Relaxació, iniciant la visualització	<table border="1"> <tr> <th>Temporalització</th> <th>Recursos</th> </tr> <tr> <td>Una sessió de 60'</td> <td>Paper i llapis</td> </tr> </table>	Temporalització	Recursos	Una sessió de 60'	Paper i llapis	Cal iniciar la sessió explicant el concepte de l'elogi, que ens costa més rebre'l o donar-lo.  L'activitat <i>El que més m'agrada de...</i> està extreta de l'Albert Serrat
Temporalització	Recursos					
Una sessió de 60'	Paper i llapis					

## 8.10.1. VALORACIÓ DE L'ACTIVITAT

### 1rA

Sessió satisfactòria per a tot l'alumnat, han llegit amb ganes el que havien escrit d'ells els seus companys, molts han volgut portar-ho a casa, altres han volgut penjar-ho al mural per fer-ho públic i altres s'ho han reservat.

Hem pogut constatar que hi ha persones a les quals els costa molt de fer elogis, en canvi n'hi ha d'altres que no saben que fer quan els reben. De tota manera hem pogut verificar que és molt gratificant tant donar com rebre.

### Mitjana de grup

ITEMS D'AVUACIÓ-	PUNUACIÓ
He seguit els passos que marca l'activitat.	9,00
He treballat de manera ordenada i organitzada.	9,00
He après	9,00
He mostrat interès	9,00
He complert amb els terminis fixats.	9,00
Nota de l'activitat	9,00

### 2nB

Ha estat un sessió amb alts i baixos però prou profitosa, seguim tenint problemes de conductes disruptives que intentem pal·liar sense treure a ningú de classe, però això fa que s'hagi d'interrompre a cada moment.

Hem tingut algun problema amb els escrits hi ha hagut alumnes que han escrit coses negatives dels seus companys. Ho hem intentat pal·liar parlant-ne i hem arribat a la conclusió que ha estat més un fet de cridar l'atenció que tenir l'ànim d'ofendre.

### Mitjana de grup

ITEMS D'AVUACIÓ-	PUNUACIÓ
He seguit els passos que marca l'activitat.	7,00



PROGRAMA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL A SECUNDÀRIA

He treballat de manera ordenada i organitzada.	5,00
He après	7,00
He mostrat interès	6,00
He complert amb els terminis fixats.	5,00
Nota de l'activitat	6,00

<b>8.11.BLOC 4 ACTIVITAT 11: DISCULPA'M</b>		
OBJECTIUS	CONTINGUT	CRITERIS D'AVAUACIÓ
<p>Saber disculpar-se en situacions concretes.                      Evitar situacions d'enuig entre les persones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconèixer situacions on alguna persona s'ha enfadat o s'ha pres malament alguna cosa.</li> <li>- Disposar dels recursos necessaris per poder-se disculpar.</li> <li>- Entendre les disculpes com una forma d'arreglar situacions tenses.</li> <li>- Valorar positivament les disculpes.</li> <li>- Reconèixer les causes de l'enuig dels altres.</li> </ul>	<p>Recursos per disculpar-se.                      Capacitat per reconèixer els sentiments dels altres.                      Pensament de perspectiva, pensament causal.</p> <p>Relacions interpersonals.</p>	<p>Aprendre recursos per a disculpar-se                      Aprendre a reconèixer les emocions dels altres                      Aprendre a pensar en la conseqüència dels nostres actes                      Aprendre a relacionar-nos millor</p>
ACTIVITATS D'AVAUACIÓ	INDICADORS D'AVAUACIÓ	COMPETÈNCIES BÀSIQUES
<p>Explicar que és disculpar-se.                      Explicar que faria ell en aquella situació                      Respectar les opinions dels altres</p>	<p>Sap disculpar-se                      Sap quina emoció tenen les persones del nostre voltant                      Sap preveure les conseqüències dels nostres actes</p>	<p>Aprendre aprendre                      Autonomia i iniciativa personal                      Comunicativa lingüística i audiovisual                      Aquesta activitat està inspirada en " La Educación Social en la escuela,</p>

	Sap relacionar-se	convivència, violència y resolució de conflictos. Manuel Segura				
PROCEDIMENTS						
Descripció		Orientacions				
<p>Pluja d'idees sobre el que vol dir disculpar-se.</p> <p>Tres activitats sobre:</p> <p>Explicació de situacions viscudes</p> <p>Posar-se en lloc de l'altre i veure com reaccionaria cadascú.</p> <p>Conseqüències dels nostres actes</p> <p>Reflexió final</p> <p>Fitxa d'autoavaluació</p> <p>Relaxació : Visualització</p>	<table border="1"> <tr> <td>Temporalització</td> <td>Recursos</td> </tr> <tr> <td>Una sessió de 60'</td> <td>Paper i llapis</td> </tr> </table>	Temporalització	Recursos	Una sessió de 60'	Paper i llapis	<p>L'habilitat de disculpar-se. Aquesta habilitat es vista per molts adolescents com una manera de rebaixar-se, de deixar-se trepitjar, però no s'ha de veure d'aquesta manera sinó que cal entendre que és una manera d'arreglar una situació que havia sofert algun problema.</p> <p>Disculpar-se és pot entendre com soldar alguna cosa que s'havia trencat entre dues persones, engrandir-se.</p> <p>En la primera activitat intentarem sortir de l'habitual <i>Perdó Ho sento</i> i intentarem donar altres alternatives.</p>
Temporalització	Recursos					
Una sessió de 60'	Paper i llapis					

## 8.11.1. VALORACIÓ DE L'ACTIVITAT

### 1rA

Ha costat molt que trobessin altres maneres de disculpar-se que no fos *Perdó*, però mica en mica entre tots hem trobat que no cal dir una paraula , a vegades un gest o una frase donant explicacions són suficients.

Hi hagut alguns alumnes que els costa demanar perdó, però és més per vergonya que per a no voler fer-ho.

La sessió ha estat gratificant per a tots

La visualització costa molt, els fa riure o els costa tralladar-se.

### Mitjana de grup

ITEMS D'AVUACIÓ-	PUNTUACIÓ
He seguit els passos que marca l'activitat.	9,00
He treballat de manera ordenada i organitzada.	9,00
He après	9,00
He mostrat interès	9,00
He complert amb els terminis fixats.	9,00
Nota de l'activitat	9,00

### 2nB

Han mostrat molt interès per aquesta sessió, ja que la gran majoria pensava que demanar perdó és de covards, que ho fan quan algun adult els obliga, sobretot a l'escola, però que poques vegades els sap greu de veritat.

Hi ha hagut molt debat, i poder amb un treball de més insistència arribarem a canviar posicions. La tutora es compromet a seguir-ho treballant.

De tota manera ha estat gratificant la participació i el debat.

**Mitjana de grup**

<b>ITEMS D'AVAUACIÓ-</b>	<b>PUNTUACIÓ</b>
He seguit els passos que marca l'activitat.	7,00
He treballat de manera ordenada i organitzada.	5,00
He après	9,00
He mostrat interès	9,00
He complert amb els terminis fixats.	5,00
Nota de l'activitat	7,00

<b>8.12.BLOC 4 ACTIVITAT 12: NEGOCIEM, CONSENSUEM I ARRIBEM A ACORDS</b>		
<b>OBJECTIUS</b>	<b>CONTINGUT</b>	<b>CRITERIS D'AVALUACIÓ</b>
<p>Aprendre a negociar, consensuar i arribar a acords en determinades situacions.</p> <p>Respectar la manera de pensar i d'actuar dels altres.</p> <p>Ser assertiu a l'hora d'arribar a un consens entre ambdues parts.</p> <p>Reflexionar sobre els conceptes negociar, consensuar i arribar a acords.</p> <p>Respectar i valorar les opinions i els pensaments dels companys.</p> <p>Escoltar les opinions dels altres.</p> <p>Utilitzar el diàleg per arribar a acords.</p> <p>Conèixer diferents maneres d'actuar.</p> <p>Ser capaç de resoldre diverses situacions mitjançant el consens.</p>	<p>Coneixement dels termes negociar, consensuar i arribar a acords.</p> <p>Pensament de perspectiva.</p> <p>El diàleg.</p> <p>L'escolta activa.</p>	<p>Saber analitzar situacions determinades.</p> <p>Saber utilitzar el diàleg per arribar a acords</p> <p>Conèixer diverses maneres d'actuar.</p> <p>Ser assertiu</p> <p>Respectar les opinions dels companys/es</p>
<b>ACTIVITATS D'AVALUACIÓ</b>	<b>INDICADORS D'AVALUACIÓ</b>	<b>COMPETÈNCIES BÀSIQUES</b>
<p>Participar en les converses.</p> <p>Resoldre situacions</p>	<p>Sap analitzar situacions determinades.</p> <p>Utilitza el diàleg per arribar a acords</p>	<p>Aprendre aprendre</p> <p>Autonomia i iniciativa personal</p>

Posar-se d'acord Representar un rol donat.	Sap posar-se en la pell de l'altre Sap respectar opinions diferents a la seva.	Comunicativa lingüística i audiovisual				
PROCEDIMENTS						
Descripció		Orientacions				
Realitzar les activitats de Parlem-ne Realitzar les activitats de Negociem Representar un rol donat per arribar a un acord	<table border="1"> <thead> <tr> <th style="background-color: #f4a460;">Temporalització</th> <th style="background-color: #f4a460;">Recursos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Una sessió de 60'</td> <td>Paper i llapis  Fitxes d'instrucció pel roll- playing, i les planes de còmic per emplenar les bafarades.</td> </tr> </tbody> </table>	Temporalització	Recursos	Una sessió de 60'	Paper i llapis  Fitxes d'instrucció pel roll- playing, i les planes de còmic per emplenar les bafarades.	Cal tenir en compte que la finalitat és que els nois aprenguin a negociar i a arribar acords quan les coses no es puguin fer a la manera que ells volen. Per exemple, quan han de prendre una decisió conjunta, però l'altre part no està d'acord amb la manera que ho plantegen. La finalitat és que sàpiguen que hi ha punts de vista diferents de veure les coses i que no tothom sempre estarà d'acord amb la nostra manera de pensar. En aquesta sessió es valorarà molt positivament el reconeixement d'aquestes situacions i la capacitat per posar-se a la pell de l'altre i d'intentar-lo entendre.
Temporalització	Recursos					
Una sessió de 60'	Paper i llapis  Fitxes d'instrucció pel roll- playing, i les planes de còmic per emplenar les bafarades.					

## 8.12.1. VALORACIÓ DE L'ACTIVITAT

### 1rA

Aquesta activitat l'hem feta en dues sessions de 60'. Ha agradat molt als alumnes i n'han tret molt de profit. En el Rol Playing els ha costat adoptar el rol que els tocava, però amb l'ajut de tots ha sortit prou bé.

ITEMS D'AVUACIÓ-	PUNTUACIÓ
He seguit els passos que marca l'activitat.	9,00
He treballat de manera ordenada i organitzada.	9,00
He après	9,00
He mostrat interès	9,00
He complert amb els terminis fixats.	9,00
Nota de l'activitat	9,00

### 2nB

Amb aquest grup .l'activitat s'ha fet en tres sessions.

Al ser de molt moviment i d'intercanviar opinions ha costat força mantenir l'ordre, però s'han pogut fer totes les activitats i han arribat a aconseguir l'objectiu que se'ls demanava.

### Mitjana de grup

ITEMS D'AVUACIÓ-	PUNTUACIÓ
He seguit els passos que marca l'activitat.	4,00
He treballat de manera ordenada i organitzada.	3,00
He après	9,00
He mostrat interès	7,00
He complert amb els terminis fixats.	5,00
Nota de l'activitat	7,00



## **9- Temporalització**

La temporalització de cadascuna de les activitats està en la seva fitxa tècnica.

Per desenvolupar tot el programa es necessiten 20 hores lectives i es pot realitzar durant el segon i part del tercer trimestre, fent una hora lectiva cada setmana.

## **10- Criteris d'avaluació**

Per dur a terme l'avaluació faré servir el model de Stufflebeam. Aquest model consta de quatre dimensions per avaluar: Context, entrada, procés i producte.

### **10.1. Avaluació de context**

Un cop estan concretades les necessitats detectades en l'anàlisi del context i necessitats i definides les característiques, es planteja si els objectius proposats en el programa són coherents.

Es pot observar com els objectius plantejats són coherents amb les necessitats i característiques detectades i exposades en els apartats anteriors.

### **10.2. Avaluació de l'input**

L'avaluació d'entrada pretén valorar si es tenen els recursos necessaris tant humans com a materials per evitar possibles problemes que farien endarrerir o fracassar la pràctica.

L'institut compta amb l'aula d'informàtica, i amb un canó a les classes, així mateix compta amb un reproductor de CD per aula. També hi ha a disponibilitat del material fungible ( Paper, colors.....) Per tant la capacitat del centre per poder aportar aquests recursos és l'adequada.

Les practiques es realitzaran a l'aula, les quals són prou espaioses i movibles per a poder realitzar qualsevol activitat. Per tant, la disponibilitat d'espais és l'adequada.

Qualsevol cost adicional de material didàctic està cobert pel centre.

### **10.3. Avaluació del procés**

Durant aquesta fase hi haurà una comprovació continua de la posada en pràctica del programa per comprovar la qualitat del mateix i els possibles canvis que s'hagin d'anar fent en el seu desenvolupament.

Es farà una valoració després de cada sessió de la participació i competència de la responsable de l'aplicació del programa i de la tutora corresponent.

També és valorarà el progrés de l'alumnat i assoliment dels objectius. Cada activitat conté indicadors, criteris i activitats d'avaluació ( veure fitxes tècniques de les activitats)

#### **10.4. Avaluació del producte**

En aquesta part de l'avaluació podré veure i comprovar si els objectius que m'havia proposat aconseguir han estat assolits o no. Els resultats em permetran veure si el programa es pot repetir el curs següents i si val la pena fer un altre programa pel seguiment d'aquests mateixos alumnes.

Es tindran en compte 4 criteris per a valorar els resultats:

L'eficàcia en la relació entre els objectius aconseguits i els proposats.

L'eficiència en la relació entre els resultats del programa i d'inversió realitzada en el mateix.

L'efectivitat, que ha tingut en l'alumnat un cop realitzat el programa.

L'impacte que ha produït el programa i pot provocar efectes no esperats.

## Organització

### 11 Agents implicats

**L'equip directiu** ha de ser el primer implicat durant tot el procés i és el que ha d'informar a tot el professorat de l'interès del centre per a treballar l'educació emocional. Aquesta condició és necessària per a aconseguir una implicació del professorat i que es converteixi en una pràctica comuna.

**Els professors/es tutors/es** estan directament implicats, ja que tot i que el programa el realitza la **psicopedagoga**, ells/es estaran dins l'aula quan es realitzin les activitats i seran els encarregats de fer-ho sostenible durant tot el curs escolar. Amb els tutors s'establirà una relació estreta per tal d'aconseguir acords i compromisos de col·laboració.

**Els especialistes** que entrin en aquestes aules també han de tenir tota la informació per tal de que intentin en la seva pràctica docent seguir les directius del programa.

El programa s'ha de donar a conèixer en tot **el centre** i intentar motivar-los per a una futura implicació i seguiment del programa en altres cursos.

El principal agent d'implicació, és evidentment **l'alumnat** com a destinatari i beneficiari del projecte.

### 12 Requeriments mínims

El primer requeriment, i el més important, és **el temps**.

La psicopedagoga i les tutores han de tenir el temps necessari per a portar a terme les activitats i avaluar-les.

La psicopedagoga és la responsable de tirar endavant el projecte, però es fa necessari tenir un **equip** que doni **suport** al programa, en aquest cas compto amb **l'Equip directiu**.

Dono molta importància a **la formació del professorat**, ja que aquest s'ha de presentar com a model de persona emocionalment intel·ligent i servir de referent a l'alumnat. El professorat ha de demostrar tant en la seva pràctica docent, com en la seva manera de comportar-se, que posa en pràctica l'educació emocional.

Els tres primers requeriments han estat possibles i adequats a les demandes.

L'últim requeriment no ha estat possible, degut a dificultats econòmiques, es proposa que sigui la psicopedagoga que faci aquesta formació, quedant en suspens aquesta col·laboració.

## 13-Estratègies d'intervenció

Aquest programa s'impartirà durant l'hora d'acció tutorial, un cop per setmana, de manera sistemàtica, ja que és important la continuïtat per l'assoliment dels objectius i per la motivació de l'alumnat.

Un gran pilar perquè el programa tingui èxit és la participació durant les sessions de la tutora, és una manera de que la seva implicació sigui màxima. Ella després de cada sessió, segueix treballant els objectius marcats durant la resta de la setmana, això fa que l'alumnat pugui assentar i interioritzar les activitats fetes durant la sessió.

En aquestes aules i degut a la implicació de la tutora es respira un ambient emocionalment estable.

## 14- Assoliment dels objectius del projecte

En quan a l'objectiu general "*Dissenyar un programa d'Educació Emocional per al primer cicle d'Educació Secundària per a possibilitar que els i les alumnes desenvolupin les seves competències emocionals i aconseguixin millorar el seu estat d'ànim, la seva autoestima, les seves relacions amb els altres i ser feliços*

Puc considerar l'objectiu aconseguit, ja que s'ha dissenyat el programa, s'ha portat a terme i tant l'alumnat com el professorat han millorat les seves competències emocionals i el més important s'ho han passat bé, per tant han estat més feliços. Caldrà però veure la continuació en anys propers.

Em quan als objectius específics:

1- *Conèixer i comprendre les pròpies emocions i les dels altres.* S'ha fet una gran millora, han après molt vocabulari emocional i el fan servir, cal insistir en la comprensió de les emocions dels altres.

2-*Aprendre a regular les pròpies emocions.* S'ha fet un inici, la regulació en la teoria s'entén molt bé, però costa interioritzar-ho i aplicar-lo en el dia a dia.

3-*Potenciar l'autoestima.* Degut a la situació social d'aquests alumnes, l'autoestima és un tema, el qual no podem oblidar ni donat per superat.

Cal seguir-lo treballant en propers programes

4- *Desenvolupar una major competència emocional en les relacions socials.*

Estic satisfeta en aquest terreny, les relacions en general de les dues aules han millorat. En el 1r B queda molta feina per fer segueixen existint problemes de convivència.

5-*Desenvolupar la capacitat per a controlar l'estrès, l'ansietat i els estats depressius.*

No s'ha assolit l'objectiu, però si l'alumnat ha parat atenció en aquest aspecte i l'ha considerat important.

*6-Desenvolupar el sentit de l'humor.*

Han après a riure de situacions que abans els causaven nerviosisme, i això els ha permès relaxar-se.

*7-Desenvolupar la resistència a la frustració*

Aquest objectiu l'hem treballat molt per sobre i no ha estat assolit, els segueix costant molt acceptar l'equivocació i segueixen volent la gratificació i els resultats immediats.

## **15- Conclusions personals**

El tema triat m'ha semblat interessant, però sobretot molt necessari per la meva tasca professional i personal.

En quant al projecte ha estat un gran plaer tant la seva execució com la posada en pràctica. M'ho he passat molt bé, sobretot en el treball directe amb l'alumnat. Millor en el grup A, on el veure gaudir de l'aprenentatge m'ha omplert d'alegria i m'ha motivat en la recerca d'activitats.

En el grup B, he tingut serioses dificultats, per seguir el programa. M'he vist obligada, moltes vegades a improvisar i canviar el que duia preparat, ja que no cobria les expectatives que ells i elles tenien. Hi hagut problemes de convivència que moltes vegades impedia seguir amb el plantejament.

De tota manera, tant la meva valoració com la seva ha estat positiva. Crec que són per aquests tipus d'alumnes, que cal seguir buscant eines per aconseguir que es desenvolupin i creixin com a persones felices.

Vull destacar i donar les gràcies a l'exalumne del Paquistán, als alumnes tutors de la Xina i el Marroc que m'han acompanyat durant totes les sessions i han fet possible que tot l'alumnat pogués accedir al programa.

## 16- Bibliografia

- Alcàntara, J. ( 1993). *Como educar la autoestima*. Barcelona: Ceac
- Àlvarez, M. (2001) *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2008a) *Educación Emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis
- Bisquerra, R. ( 2011b) Apunts del Master d'Educació Emocional i Benestar
- Cuadrado, M. i Pascual, V. (2007). *Educació emocional. Programa de activitats para Educació Secundària Obligatoria*. Las Rozas: Wolters Kluwer.
- Documentació aportada en el Postgrau i Master d'Educació Emocional i Benestar. Edició ( 2010/11). Universitat de Barcelona
- Estratègies de regulació emocional d'Anna Carpena, donats al Postgrau d'Educació Emocional i Benestar Edició ( 2010/11)
- Maganto, C. I Maganto, J. ( 2010) *Como potenciar las emociones positivas y afrontar las negativas*. Madrid: Piràmide.
- Pagès, E. I Reñé, A. ( 2008). *Com ser docent i no deixar-hi la pell*. Barcelona: Editorial Graó
- Sastre, G. i Moreno, M. (2002) *Resolución de conflictos t aprendizaje emocional*. Barcelona: Gedisa
- Segura, M. i Arcas, M. ( 2003). *Educar las emociones y los sentimientos*. Madrid: Narcea, S.A. de Ediciones.
- Soler, J. I Conangla, M. (2005) *Tu Mateix*. Barcelona: Amat
- Traveset, M. (2005-2006) Educació Emocional des d'un enfocament sistèmic. Recursos didàctics. Educació Secundària.

## **17- Annexos**

Degut a que moltes de les activitats necessiten de suport multimedia, aniran amb un DVD apart, organitzats per activitats.

## **Annex 1**

### **Activitat 0**

<b>ITEMS D'AVAUACIÓ- DATA:</b>	<b>PUNTUACIÓ</b>
He seguit els passos que marca l'activitat.	
He treballat de manera ordenada i organitzada.	
He treballat constantment.	
He mostrat interès per la recerca d'informació, tècniques, materials... necessaris.	
He complert amb els terminis fixats.	
Nota de l'activitat	

**Power : Desperta la màgia que hi ha en tu**

**Power : Resultats QDS , El cervell**



## Annex 2

### Activitat 1

#### Emocions entre tots i totes

##### Objectius:

En aquesta activitat aprendràs a reconèixer algunes emocions i a treballar en equip.

##### Participació:

Grups de sis persones.

##### Material necessari:

Llapis i plantilles ovals de les cares per dibuixar les expressions.

##### Proposta de treball:

1- Repartir un paquet de plantilles ovals amb les emocions escrites (sis en total)

2 Una persona de l'equip agafa una plantilla amb una emoció i comença per dibuixar-hi les celles.

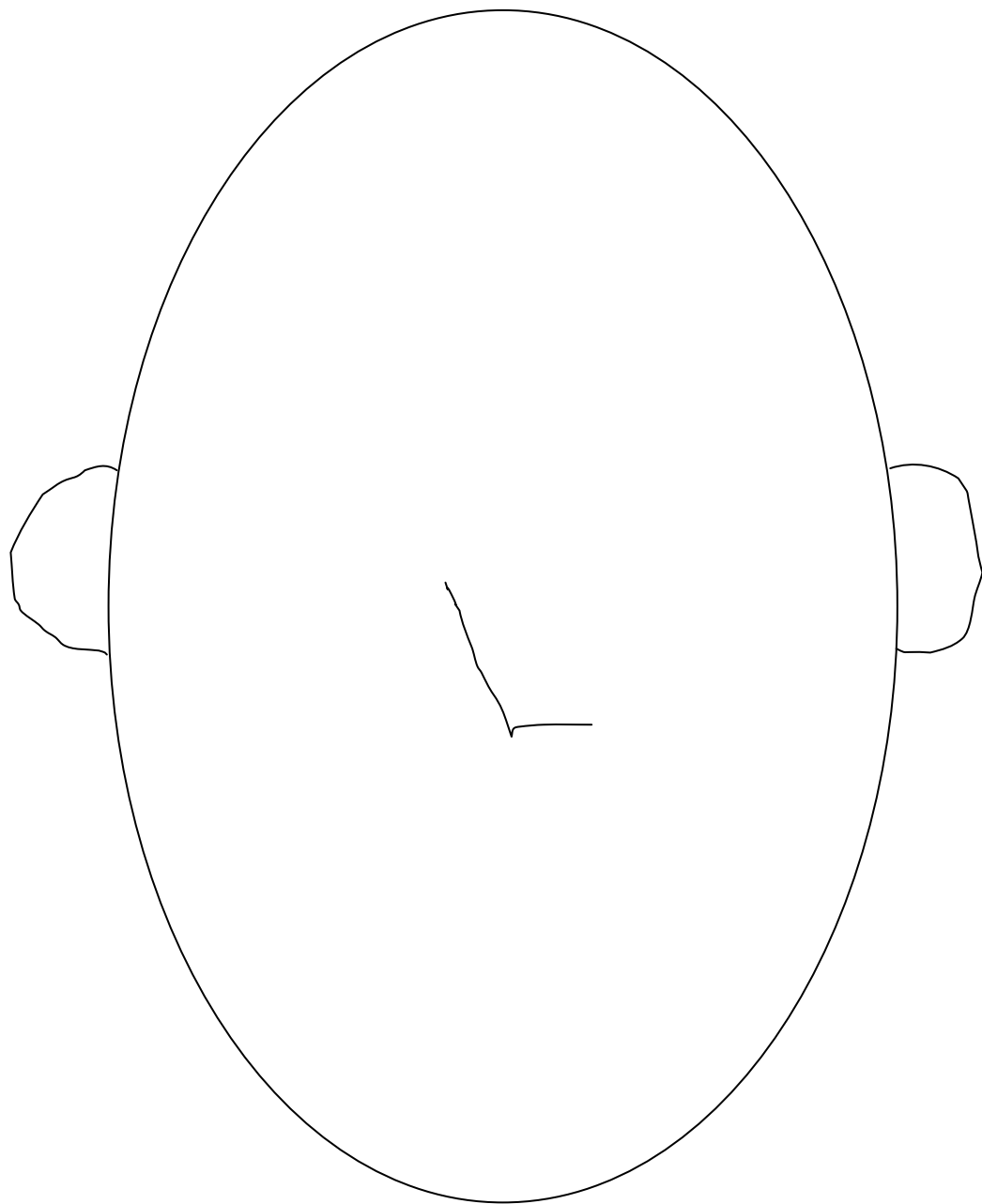
3 Passa la cara al company que hi dibuixa els ulls.

4 Passa el dibuix al seu company/a que hi dibuixa la boca.

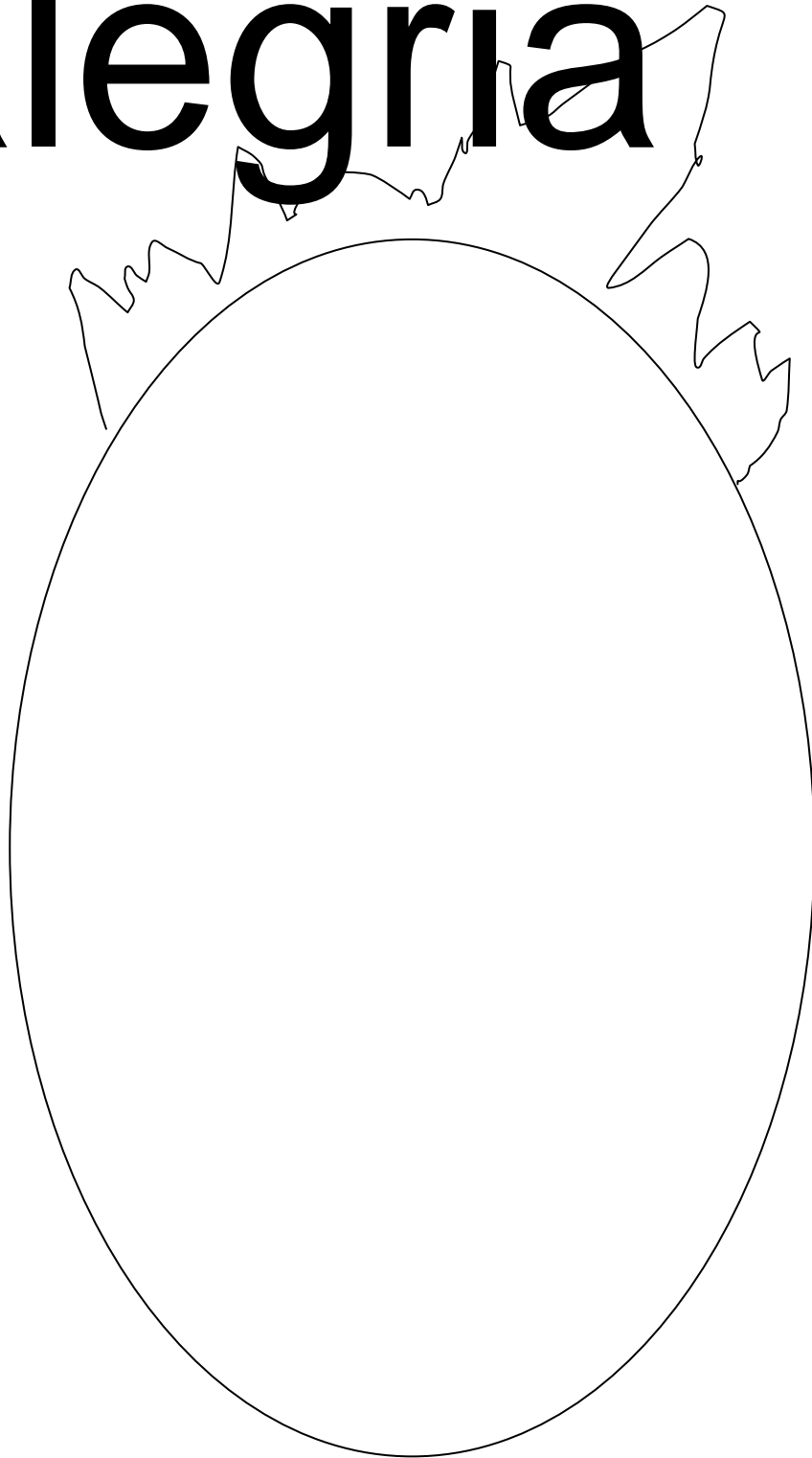
5 Passa el dibuix a un quart company/a que mira el dibuix i fa el darrer retoc si s'escau.

6 Entre tots han de fer les sis emocions tenint en compte que els membres de l'equip han de canviar les parts de la cara que els toca dibuixar.

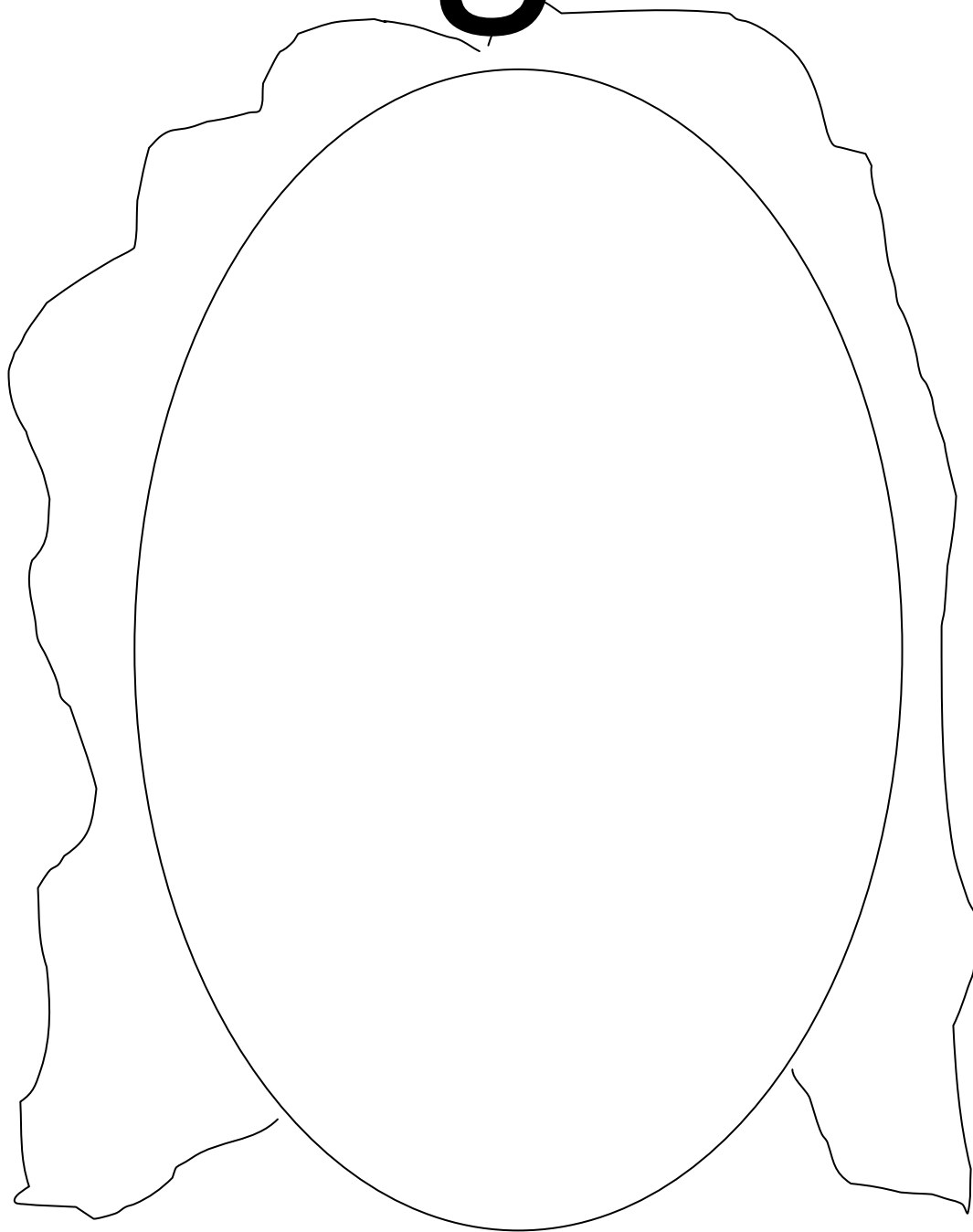
# Tristesa



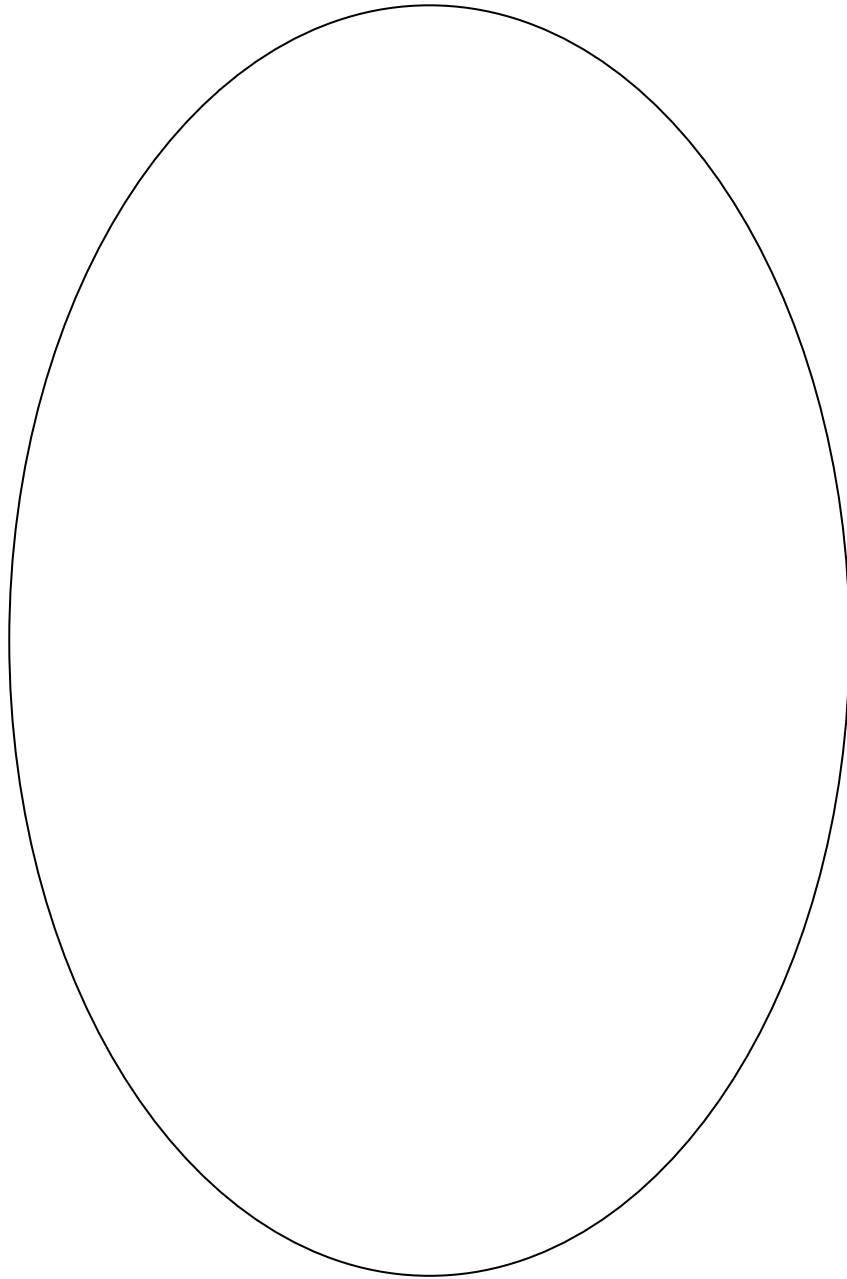
# alegria



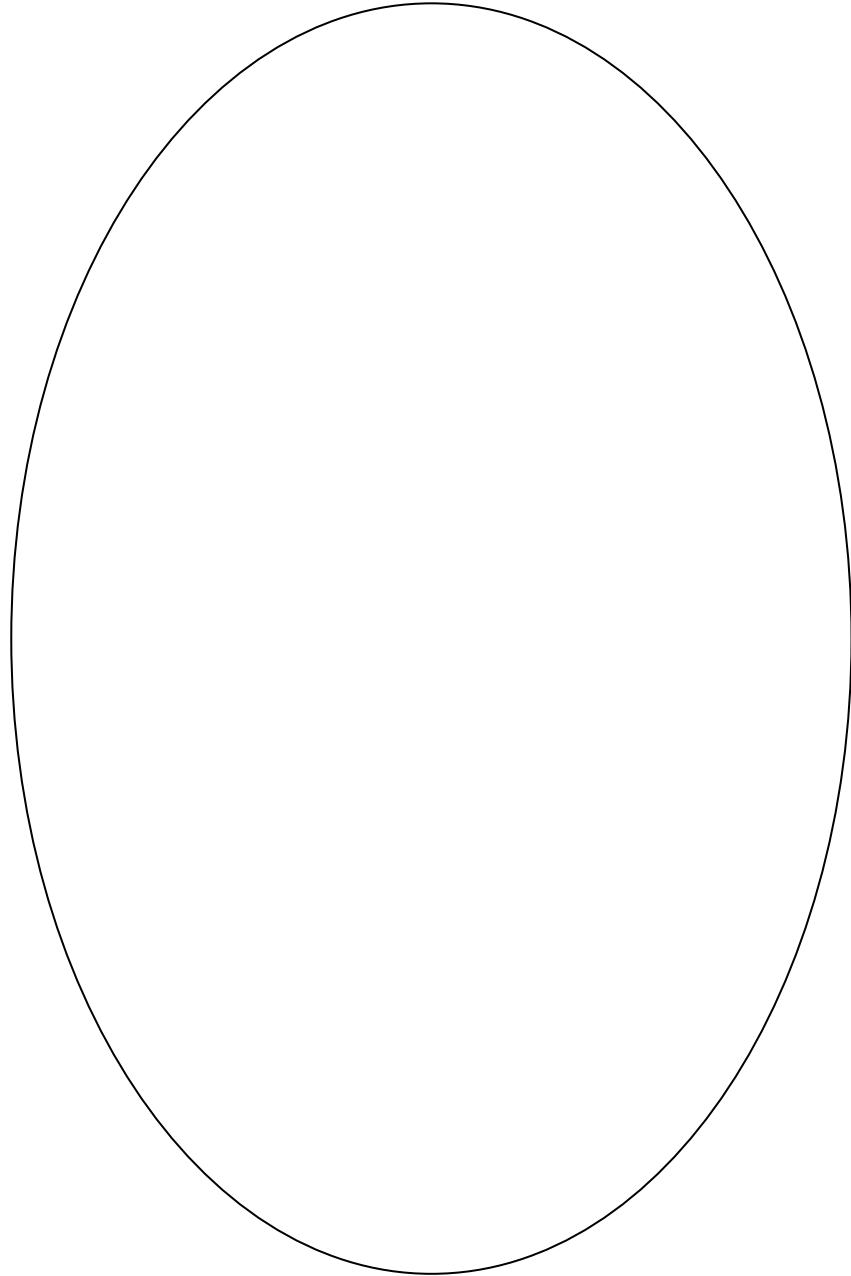
# enuig



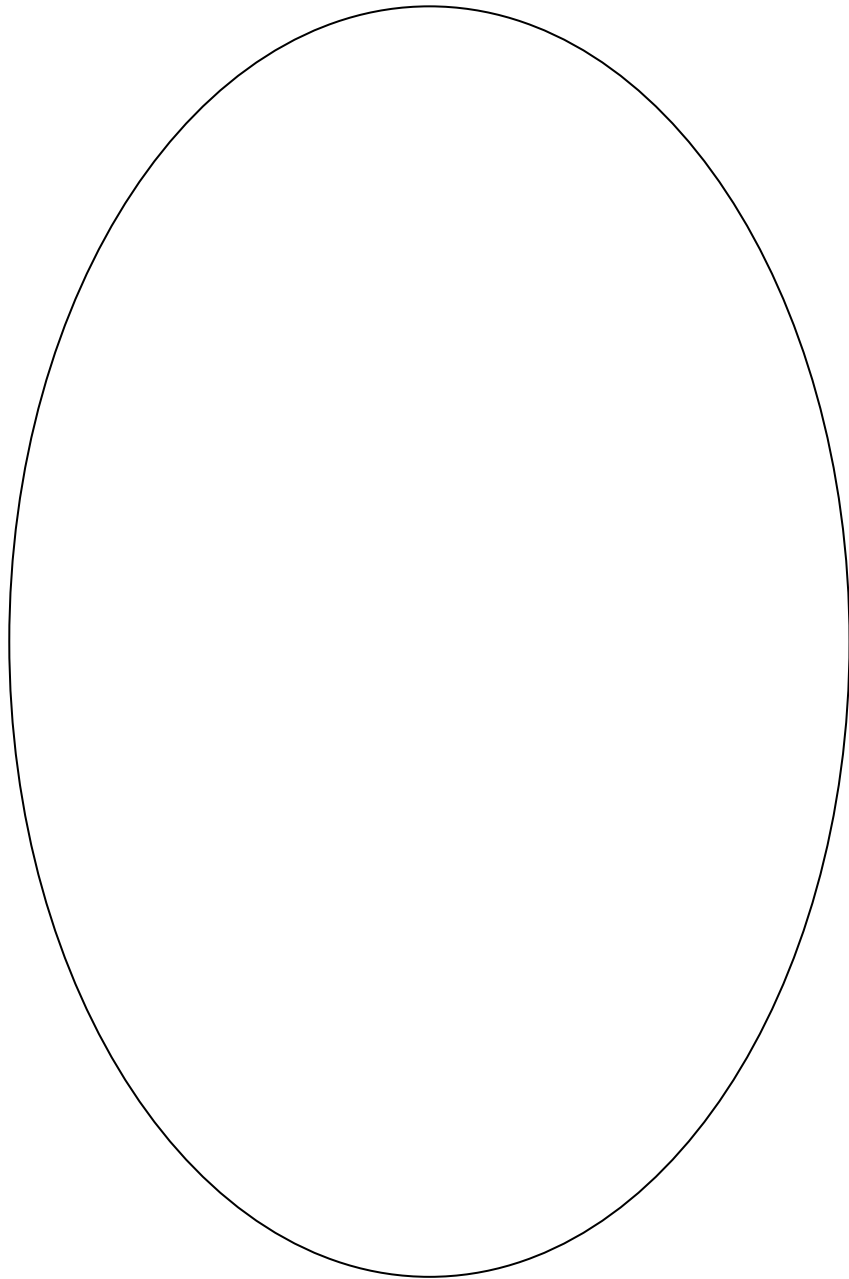
# vergonya



# sorpresa



por



# EMOCIONS



**POSITIVES**

**NEGATIVES**

**IRA**

**TRISTESA**

**POR**

**AMOR**

**ALEGRIA**  
**FELICITAT**

<b>Entusiasme,</b>	<b>Excitació</b>
<b>Diversió</b>	<b>Plaer</b>

<b>Afecte</b>	<b>Estimació</b>
<b>Tendresa</b>	<b>Confiança</b>
<b>Tranquil · litat</b>	<b>Placidesa</b>

<b>Benestar</b>	<b>Satisfacció</b>
-----------------	--------------------

<b>Temor</b>	<b>Ensurt,</b>
<b>Pànic</b>	<b>Horror</b>

<b>Ràbia</b>	<b>Odi</b>
<b>Rancúnia</b>	<b>Violència</b>



<b>Pena</b>	<b>Soledat</b>
<b>Depressió</b>	<b>Frustració</b>

## **Annex 3**

### **Activitat 2**

#### **Domino emocional**

## **Domino emocional**

## Annex 4

### Activitat 3

# EMOCIONS

1-	ALEGRIA
2	RENCUNIA
3	ENUIG
4	RÀBIA
5	TENDRESA
6	POR
7	SOLEDAT
8	FELICITAT
9	TRISTESA
10	DIVERSIÓ
11	PÀNIC
12	CONFIANÇA

# EMOCIONS

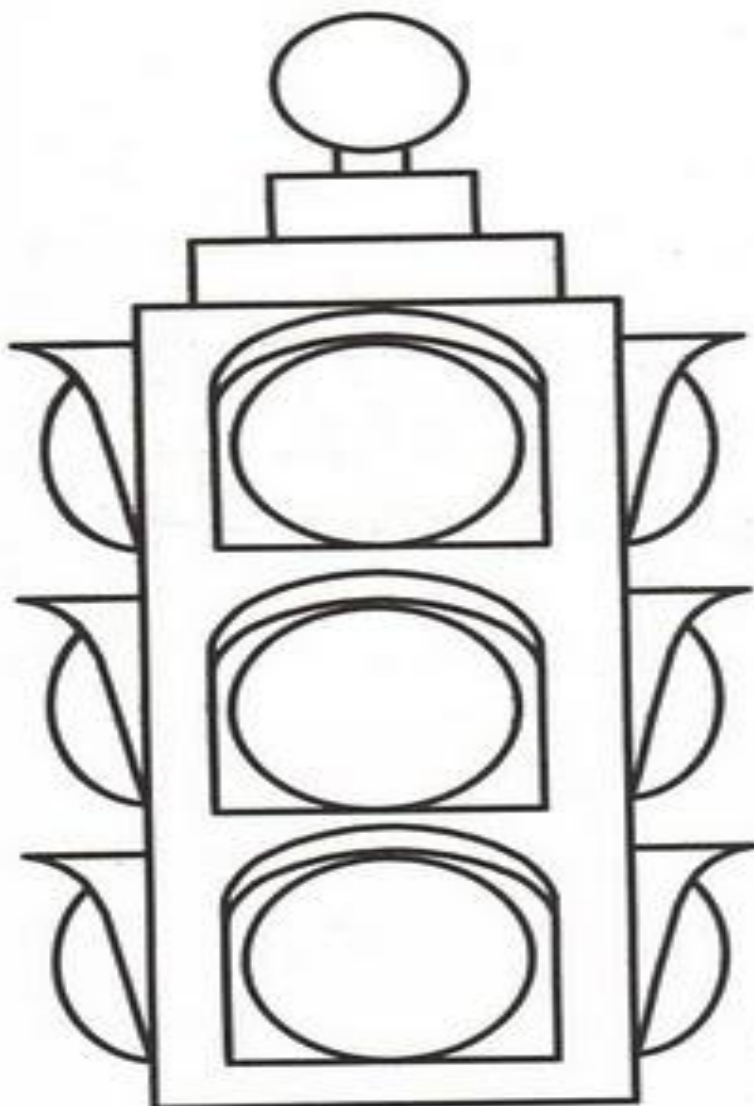
1-	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

## **Power reconeixement de les emocions**

## Annex 5

### Activitat 4

#### EL SEMAFOR



**Cada vegada que et trobis en una situació que t'irriti o et faci enfadar molt, recorda el semàfor:**

- 1- Pensa en el llum vermell i atura't. No cridis, ni insultis, ni peguis, ni donis cops. Para't**
- 2- Pensa en el llum taronja i respira profundament fins que comencis a pensar amb claredat. Quan sentis que ja estàs més tranqui/la**
- 3- Ara pots explicar quin problema tens i com et sents, i tractar de trobar una solució.**

saber menar els propis impulsos és un signe de maduresa personal. Els infants que no tenen aquesta habilitat no suporten ni el fracàs ni la frustració, el que els comporta estar immersos en una cadena contínua de conflictes. El seu comportament sovint es veu reforçat pels mateixos companys quan responen també amb agressivitat.

En general la resposta del professorat davant d'aquest alumnat està basada en diferents mesures punitives i d'exclusió amb l'intent de controlar aquests comportaments. Sovint amb aquestes mesures, no només no s'aconsegueixen els resultats desitjats sinó que es deteriora, cada vegada més, la situació. Des de la psicopedagogia es veu clar que el control no ha de ser extern sinó intern, ja que el control intern no només ajuda a contenir conductes sinó que és el resultat d'una educació personal, té un efecte més permanent i és menys estressant pels docents.

Conduir els propis sentiments pot ser una tasca ben difícil, en segons quins moments, per a tothom. Hi ha infants, però, que els costa molt més, sobre tot quan els domina la ràbia, i això difícilment ho superaran ells sols. El primer que se'ls ha d'ensenyar és a reconèixer quan estan enfadats i furiosos. Després que quan estan molt enfadats el que han de fer és parar-se i pensar en comptes d'actuar impulsivament. Després de calmar-se seran capaços de pensar que és el que volen fer.

Per ajudar a desenvolupar un millor autocontrol, a la universitat de Washington, es va crear la tècnica del semàfor. La seva utilitat radica en que es relaciona el fet de calmar-se en fer quelcom perceptible, seguint la metàfora dels senyals de tràfic. Els tres colors corresponen a tres passos a fer per autocontrolar-se. Quan hi ha llum vermell els alumnes es paren, es calmen. Després, amb el llum groc, avancen a poc a poc i pensen. Per últim, al llum verd, tiren endavant i actuen. Aprendre a parar-se i a pensar ajudarà els infants a resistir les dificultats de la vida diària a l'escola d'una manera constructiva.

Cal deixar clar que no es pretén aconseguir conductes passives, ni negar els sentiments, sinó persones actives que, reconeixent i acceptant els propis sentiments, actuen per resoldre conflictes.

Alguns alumnes afirmen que se senten bé quan s'enfaden. Això es deu a que confonen el sentir-se enutjats amb el sentiment d'alliberament quan troben una sortida per descarregar-se. Una vegada fem entendre aquesta diferència, podrem fer entendre que hi ha més sortides que el deixar-se portar pels impulsos.

Explicarem que les emocions són senyals. Algunes vegades aquests senyals ens indiquen que ens hem de parar, que no podem avançar, tal com fan els vianants o els vehicles davant d'un semàfor en vermell. Posarem, doncs, èmfasi en la importància del llum vermell. Explicarem que quan tenim sentiments molt forts que no podem controlar, el primer que hem de fer és parar-nos i calmar-nos. Entre tots farem una llista del que es pot fer per calmar-se. Per exemple:

- Respirar profundament.
- Apartar-se del lloc on s'ha produït el conflicte.
- Passejar.
- Cantar.
- Xiular.
- Comptar fins a deu.



- Parlar-se un mateix, donant-se instruccions.

Per aquells alumnes especialment impulsius o hiperactius, caldrà donar consignes clares de com controlar els impulsos físics. Per exemple: Creuar els braços, o posar les mans a les butxaques, a l'hora que es respira profundament.

Hi ha d'altres maneres de calmar-se. El fet d'elaborar una llista de possibilitats entre tots té com a objectiu descobrir que hi ha maneres efectives de calmar-se quan un se sent fora de control.

D'aquesta llista els conduïrem a escollir dues o tres maneres per calmar-se, les més adients per a tots (no a tothom li serveix xiular, però si que és convenient per a tots l'apartar-se del lloc del conflicte). Ho apuntarem en un altre semàfor que podria quedar així:

El procediment per posar a la pràctica aquesta tècnica és el següent:

1. Presentarem el 1er semàfor, analitzant el significat d'aquests senyals de transit i establint relacions amb l'autocontrol.
2. Analitzarem especialment el vermell i farem pràctiques de com calmar-se (La mestra/el mestre fa de model, els alumnes imiten. Farem role-playing).
3. Elaborarem entre tots el 2on semàfor.
4. Deixarem penjats els dos semàfors. Cal deixar aquests senyals penjats no només a classe sinó a diferents espais de l'escola (menjador, gimnàs, sala d'audiovisuals, sala de psicomotricitat, aula de música, aula taller, laboratori, biblioteca, secretaria, etc). Farem entendre que aquests cartells ens ajudaran a recordar què hem de fer quan tenim problemes, o quan estem preocupats, o enfadats, o ens sentim frustrats, o quan sentim d'altres sentiments molt forts i desagradables.
5. En diferents moments del dia farem dir en veu alta que cal fer per controlar-se. Repetiran les frases dels semàfors.
6. Practicarem els senyals dels semàfors en situacions reals.

Per exemple:

- Quan mostren comportaments conflictius durant la classe.

\_\_\_ Quan hi ha baralles.

\_\_\_ Quan tot el grup està molt esverat (tornant del pati, als canvis de classe, o en vigílies d'esdeveniments, ...).

\_\_\_ Nosaltres mateixos quan ens sentim malament. A poder ser ho farem en veu alta, fent de model.

POWER REGULACIO EMOCIONAL

## Annex 6

### Activitat 5



Relaxació: De Peu

Ens posem de peu amb les mans al costat, cames juntes ben estirades, esquena dreta, coll dret,, cap mirant cap endavant. Com si fóssim una estàtua.

Ens imaginem que som de pedra i posarem el cos molt dur, molt tens...lo més dur que puguem.

Ara ens imaginem que l' estàtua es desfà, anem deixant que el nostre cos es quedi molt fluixet..

Ara quan jo digui INHALA, agafarem tot l'aire que puguem, tranquil·lament i el portarem fins a l'abdomen, comptant, 1,2,3 quan jo digui EXHALA traurem l'aire lentament comptant 4,5,6.

Ara en posició de firmes, respirarem profundament i mentrestant agafem aire anirem tensant el nostre cos fins que ens tornem de pedra.

Comptem 1,2,3,4,5, ara a poc a poc deixem l'aire i ens convertirem amb un home flexible 6,7,8,9,10.

Repetirem aquest exercici 5 vegades

**Situació 1**

**T'acabes de barallar amb el teu amic/ga**

<b>Pensaments</b>	<b>Com et sents</b>
M'ho ha fet expressament, per fer-me enfadar.	Bé
Ja no tinc amics	Enfadat
Després ja farem les paus i tornarem a ser amics	Trist

**Situació 2**

**Has fet un examen i t'acaben de dir que no està bé**

<b>Pensaments</b>	<b>Com et sents</b>
Ui, els meus pares em renyaran	Preocupat
Ja en tinc la culpa, perquè no he estudiat	Positiu
En el pròxim examen m'hi esforçaré més i em sortirà millor	Culpable

**Situació 3**

**Els teus companys/es van a Port Aventura i tu no hi pots anar per què estàs malalt.**

<b>Pensaments</b>	<b>Com et sents</b>
Ells sempre tenen sort i jo no	Trist
Segur que ells estan contents perquè jo no hi puc anar	Bé
No puc anar d'excursió però com que hi van cada any, el curs que ve ja hi aniré.	Enfadat

## Annex 7

### Activitat 6

#### Situació 1

A la classe de socials, mentre la professora explicava, el meu company de darrera, em tocava l'esquena amb el llapis, jo em girava i li deia: -vols parar! Ell continuava i al final em vaig girar i vaig cridar PARA JA! La professora em va castigar. Quina ràbia, li vaig contestar malament i.....

Pensaments	Com et sents
	Rabiós
	Satisfet

Què podia haver fet?

#### Situació 2

El dimarts tocava lectura, quan em va tocar llegir a mi, tothom parlava i jo no podia llegir, així varies vegades, al final quan ja tothom va callar, la profe em va dir que ara li tocava llegir a un altra . Quina ràbia.....

Pensaments	Com et sents
	Rabiós
	Satisfet

Què podia haver fet?

**Situació 3**

**Els meus companys i companyes molesten i no es pot fer classe. Quina ràbia.....**

<b>Pensaments</b>	<b>Com et sents</b>
	<b>Rabiós</b>
	<b>Satisfet</b>

**Que podria haver fet?**

**Situació 4**

**L'altre dia jugava a futbol amb el meu cosí i ell no parava de molestar-me, jo estava molt enfadat perquè la meva mare m'havia pes 20 euros, i ell vinga a riure al final vaig pegar al meu cosí. Quina ràbia.....**

<b>Pensaments</b>	<b>Com et sents</b>
	<b>Rabiós</b>
	<b>Satisfet</b>

**Què podia haver fet?**

**Situació 5**

Els meus amics parlen de mi, a la meva esquena i això em fa molta ràbia perquè penso que així no es comporten els amics.

<b>Pensaments</b>	<b>Com et sents</b>
	<b>Rabiós</b>
	<b>Satisfet</b>

Què podria haver fet?

**Situació 6**

Els meus amics i jo varem anar al Decathlon, per jugar a ping-pong. Allà et deixen la raqueta si deixes el teu DNI, nosaltres no en dúiem i no vam poder jugar. Quina ràbia....

<b>Pensaments</b>	<b>Com et sents</b>
	<b>Rabiós</b>
	<b>Satisfet</b>

Què podria haver fet?



**Situació 7**

**La meva germana, sempre te el mal costum d'agafar-me totes les meves coses i a vegades me les trenca. Ui quina ràbia...**

<b>Pensaments</b>	<b>Com et sents</b>
	<b>Rabiós</b>
	<b>Satisfet</b>

**Què podria haver fet?**

**Situació 7**

**L'altre dia vaig demanar a la meva mare que anés a l'escola per parlar sobre l'ordinador, ella em va dir ja hi aniré un altra dia. Jo em vaig enfadar molt amb ella. Quina ràbia...**

<b>Pensaments</b>	<b>Com et sents</b>
	<b>Rabiós</b>
	<b>Satisfet</b>

**Què podria haver fet?**

**Situació 8**

L'altre dia mentre estava menjant el meu pare em va enviar a comprar, però siestic menjant!! Quina ràbia els grans sempre manen!

<b>Pensaments</b>	<b>Com et sents</b>
	<b>Rabiós</b>
	<b>Satisfet</b>

Què podria haver fet?

**Situació 9**

A mi m'agrada molt jugar a E.F. però no puc suportar perdre, quan em passa em poso mol i molt rabiós...

<b>Pensaments</b>	<b>Com et sents</b>
	<b>Rabiós</b>
	<b>Satisfet</b>

Què podria haver fet?



# FET- EMOCIÓ- PENSAMENT

Un pensament pot  
regular una emoció

## **Annex 8**

### **Activitat 7**

#### **Power autoestima**

## **Annex 9**

### **Activitat 8 i 9**

#### **Conte autoestima**

## **Annex 10**

### **Activitat 10**

#### ***El que més m'agrada de...***

- Cadascun dels alumnes ha de disposar d'un full de paper, i a la part superior hi ha d'escriure *El que més m'agrada de...* El títol ha d'acabar amb el nom de la persona que escriu el paper, per exemple *el que més m'agrada d'en Musa és...*

- Es tracta que aquest full vagi passant, amb ordre, per tots els alumnes de la classe i que cadascú anoti una característica positiva de cadascú. Per exemple, *el que més m'agrada d'en Musa és la seva sinceritat*. Quan s'acabi la ronda, cada alumne de la classe haurà escrit una característica positiva de cadascun dels seus companys.

- Quan el full arribi a la persona que l'ha començat, aquesta podrà llegir tot allò positiu que veuen els seus companys d'ell. D'aquesta manera podrà potenciar allò que més li interessa i que el fa sentir millor.

Al final de l'activitat es pot comentar l'activitat en grup i que cadascú expliqui el que més li ha cridat l'atenció. Aquesta activitat pot afavorir l'autoestima dels alumnes.

## **Annex 11**

### **Activitat 11**

#### ***1-Ens disculpem?***

Es deixarà un temps determinat als alumnes perquè pensin una situació que els ha passat recentment on algú s'ha enfadat amb ells o a l'inversa. Es tracta que la posin en comú amb la resta del grup i que expliquin com van actuar, si van demanar perdó o van deixar que l'altra persona s'enfadés. Un cop cada alumne expliqui la seva situació, els altres companys exposaran com haguessin actuat ells, que haguessin fet en la seva situació. Així, es podran posar en el lloc dels altres i coneixeran diverses formes d'actuació.

#### ***2-Ens posem en situació***

Es proposaran diverses situacions on algú s'ha ofès per alguna cosa. Els nois hauran de posar-se en situació i dir com actuarien davant de cadascuna d'elles, com les resoldrien.

Les situacions proposades són les següents:

- T'has posat la roba del teu germà sense permís i quan tornes a casa te n'adones que s'ha enfadat moltíssim.
- T'has oblidat de l'aniversari del teu millor amic i a ell li ha sabut greu.
- Ha arribat la factura del telèfon i ha pujat el doble que el mes passat. La culpa ha sigut teva perquè has trucat a molts mòbils i a casa teva estan molt enfadats
- Estàs fent molt de soroll a casa, movent els mobles d'un lloc a un altre, i el veí del pis de sota toca el timbre de casa teva per queixar-se.
- T'has rigut del teu germà petit davant dels teus amics i està molt disgustat. Tu vols fer les paus.

## **Annex 12**

### **Activitat 12**

#### *Parlem-ne*

Abans de començar a treballar l'habilitat de negociar i posar-se d'acord farem una mica de reflexió per valorar els coneixements previs dels alumnes. Ens posarem en rotllana i els hi preguntarem si creuen que quan dos persones o dos grups pensen de maneres diferents i tenen interessos oposats es possible que arribin a posar-se d'acord.

També, què creuen que haurien de fer per arribar a aquest acord i si posar-se d'acord consisteix en que sempre hi hagi algú que cedeixi i un altre que imposi la seva opinió.

#### *Negociem*

Proposarem un seguit de situacions que hauran de resoldre de manera que amb dues parts hi estiguin d'acord. Les situacions podrien ser les següents:

- Vols veure un partit de futbol a la televisió, però la teva mare i el teu germà gran volen veure un altre programa. A casa només teniu un televisor.
- Estàs a la cua per comprar les entrades del cine amb un amic. De sobte us n'adoneu que hi ha una entrada al terra que no és de ningú. Els dos la voleu agafar perquè creieu que l'heu vist primer.
- Els teus amics volen quedar-se a casa un dissabte a la tarda per descansar. Tu tens ganes de sortir a fer un volt perquè estàs avorrit.
- Aquest dissabte fan un concert d'un grup que t'agrada molt al costat de casa teva, però és l'aniversari d'un dels teus millors amics, i t'ha convidat a la seva festa.

#### *Roll- playing*

Ens distribuïrem formant un cercle, de manera que tots ens puguem veure les cares. A cadascun dels alumnes se li donarà en un paper escrit un rol o actitud que haurà de representar: agressiva, cordial, evasiva, amistosa, irònica, indiferent, deshonest, assertiva... Els alumnes miraran les fitxes, reflexionaran un moment sobre el que hi ha escrit i interioritzaran el seu paper. Sense



comunicar-se i en silenci posaran el paper boca avall, per tal de no deixar veure el que hi ha escrit.

Un cop tothom tingui clar el seu paper proposarem la següent conversa: demà anirem al cine i ens hem reunit per posar-nos d'acord sobre la pel·lícula que ens agradaria anar a veure.

Començarem el debat i cada noi haurà d'actuar segons el seu paper

## **18- Agraïment**

Vull agraïu-vos a tots i totes, professors/es, companys/es, i en especial en Manuel Àlvarez, l'ajuda rebuda en aquest camí per aconseguir que fos més intel·ligent emocionalment. De tots i totes he après alguna cosa.

No us diré que ha estat fàcil, haig de reconèixer que més d'un cop m'ha passat pel cap el donar-me per vençuda i abandonar, el ritme del meu dia a dia era trepidant .Però vosaltres em donàveu les forces per a continuar. És el que té de fantàstic i meravellós l'educació emocional, et va canviant poc a poc.

He aconseguit acabar, però sé que només és el començament. Ara em correspon a mi seguir el camí, aquesta serà la meva feina i la meva responsabilitat.

**Teresa Torvà Jordan**  
**Setembre del 2011**

