



UNIVERSITAT DE BARCELONA



*L'Educació Emocional com a eina de  
prevenció  
Projecte pilot per a alumnes d'Educació Primària*

Curs 2009-2010

*Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*

Autora: M. Àngels Castillo Cano

Tutora: Núria Pérez Escoda



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

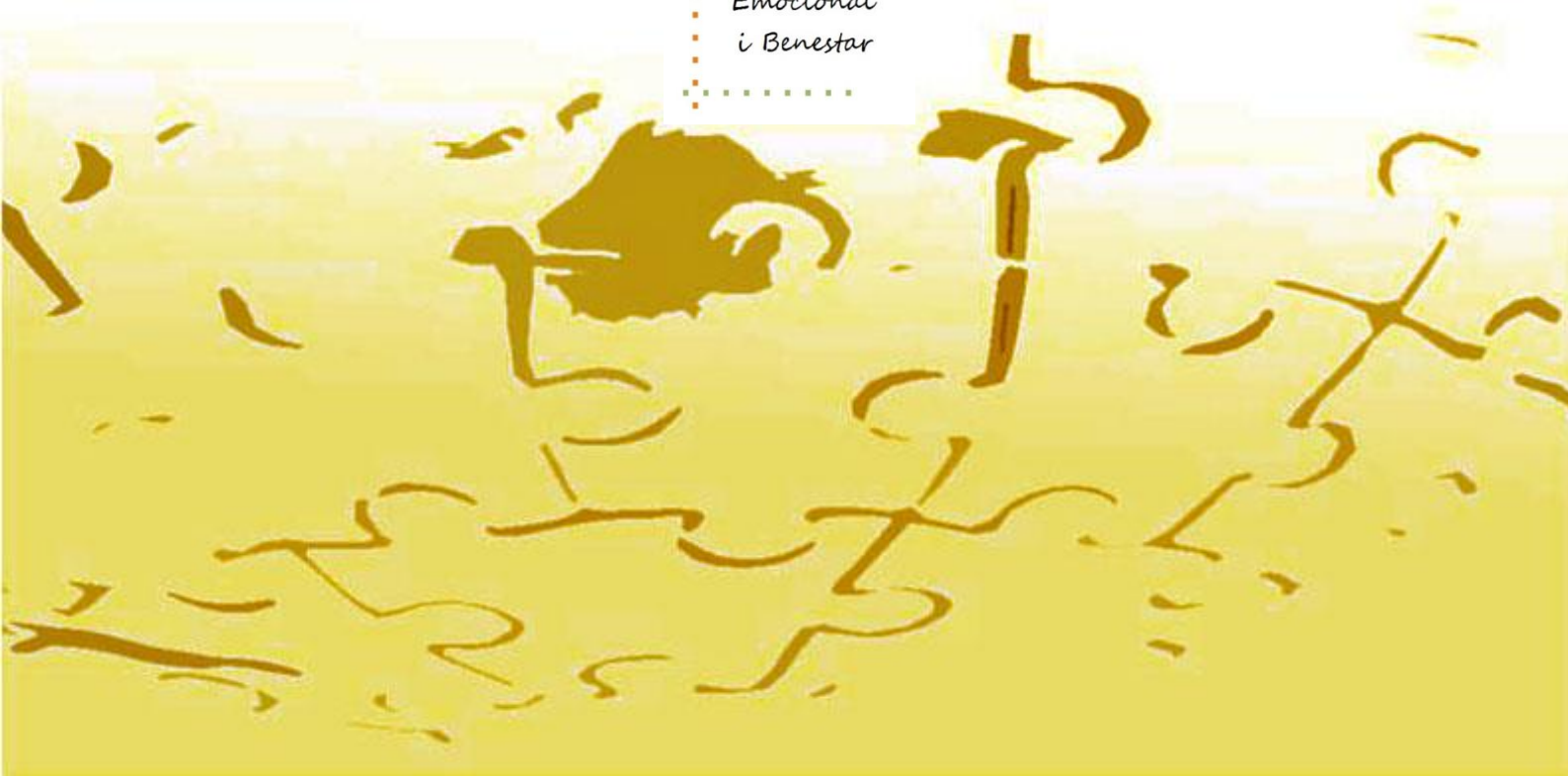


[Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

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

***Per a citar l'obra:***

Castillo Cano, M. A. (2010). *L'Educació Emocional com a eina de prevenció. Projecte pilot per a alumnes d'Educació Primària. Projecte Final del Màster en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/68304>



**POSTGRAU D'EDUCACIÓ EMOCIONAL I BENESTAR**

**CURS 2009-2010**

**L'EDUCACIÓ EMOCIONAL COM A EINA DE PREVENCIÓ:  
Projecte pilot per a alumnes d'Educació Primària.**

---

M. Àngels Castillo Cano  
Tutora: Núria Pérez Escoda

**l'Educació emocional com a eina de prevenció:  
Projecte pilot per a alumnes de 6è d'Educació Primària.**

POSTGRAU D'EDUCACIÓ EMOCIONAL I BENESTAR. CURS 2009-2010  
GRUP DE RECERCA EN ORIENTACIÓ PSICOPEDAGÒGICA  
UNIVERSITAT DE BARCELONA

M Àngels Castillo. Tècnica en Salut Pública i Comunitària  
Tutora: Núria Pérez Escoda

## ÍNDEX

Introducció .....	4
Justificació .....	6
Àmbit d'actuació .....	10
Objectius .....	11
Model teòric .....	12
Anàlisi de necessitats i pla de treball .....	14
Anàlisi de resultats .....	16
Continguts .....	21
Calendari activitats .....	26
Continguts de les activitats .....	27
Bloc activitats: Consciència emocional .....	28
Bloc activitats: Regulació emocional .....	31
Bloc activitats: Autonomia emocional .....	36
Autoestima .....	38
Bloc activitats: Competència social .....	40
Proposta: taller d'educació emocional pels pares i mares .....	45
Material previst .....	46
Avaluació .....	47
Bibliografia .....	49

### **ANNEXOS**

Annex 1. Qüestionari de Desenvolupament Emocional (CDE) .....	52
Annex 2. Qüestionari per a l'Avaluació de l'Autoestima .....	56
Annex 3. Fitxa activitats .....	61

## **Introducció**

El programa educació emocional com a eina de prevenció per a la salut adreçat a alumnes de cicle superior de primària, neix com a projecte en el marc del màster en educació emocional i benestar del Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP) de la Universitat de Barcelona.

El motiu de dissenyar un programa per alumnes de 6è de primària té dues explicacions: una perquè és el col·lectiu en el qual hi ha una vinculació professional a través de l'activitat en promoció de la salut a l'escola que es porta a terme des de l'equip de promoció de la salut del servei de Salut Pública de Mataró; i dos, perquè aquesta franja d'edat és quan encara no s'han iniciat determinades conductes que poden esdevenir un risc per a la salut (relacions sexuals prematures i no protegides, alimentació desequilibrada, la preocupació per l'autoimatge, el distanciament familiar, la presa de substàncies additives, entre d'altres). És per això, que preparar els nens i nenes a identificar i reconèixer les pròpies emocions, aprendre a regular-les -tan les emocions positives com les negatives- i adquirir les habilitats per enfrontar-se a situacions no desitjables, pot ser una via eficaç per a prevenir certs comportaments de risc i tenir cura d'un mateix, un dels factors bàsics per a la prevenció de la salut.

Diversos estudis avalen la teoria que aquells nens i nenes capaços de controlar els seus instints bàsics, a l'arribar a l'adolescència i edat adulta aborden millor els problemes de drogodependència, violència, entre d'altres. És a partir d'aquesta hipòtesi de treball que es dissenya aquest programa, en el marc de referència de les competències emocionals plantejades pel Grup de Recerca en Orientació

Psicopedagògica (GROP). Aquestes competències emocionals s'agrupen en cinc blocs: consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competència social i competències per a la vida i el benestar.

L'aplicabilitat del programa té dues fases, una primera on es fa un anàlisi de necessitats de l'alumnat al qual va adreçat el treball, i una segona, on s'implanta pròpiament el programa. L'anàlisi de necessitats es fa a partir dels resultats dels qüestionaris previs realitzats als/les alumnes: el Qüestionari de Desenvolupament Emocional (CDE) i el Qüestionari per a l'Avaluació de l'Autoestima en Educació Primària (9-13 anys). A l'hora de desenvolupar el programa es posarà l'accent en el treball de la *regulació emocional* i l'*autonomia emocional*, dues de les competències bàsiques que tenen un paper fonamental en la presa de decisions, i en conseqüència, en la manera de manejar les emocions, gestionar l'autonomia i ser assertiu amb les decisions. Són a la vegada dues de les competències emocionals que tenen a veure amb l'autoestima, una característica bàsica de l'autonomia personal.

## Justificació

L'escola, després de la família, és un dels pilars de la societat a l'hora d'educar i formar persones. És per tant el marc idoni per educar també en la prevenció per a la salut, en tota la seva complexitat física i mental. En l'actualitat els/les educadors/res no només es plantegen com a objectiu potenciar els caràcters cognitius i intel·lectuals de l'alumnat, sinó també altres aspectes del desenvolupament humà com poden ser les aptituds, els valors, la motivació, les emocions, l'esforç personal, entre d'altres.

En el països desenvolupats, està augmentant la preocupació per la salut emocional de la població escolaritzada, és per això, que des de el ministeri d'Educació i el de Sanitat han signat el Real Decreto 1513/2006 de 7 de novembre que recull aquesta dimensió en els objectius relacionats amb la promoció de la salut dintre del sistema educatiu<sup>1</sup>. A Catalunya, l'actual normativa sobre educació contempla aplicar un programa d'educació emocional a les escoles, segons recull la llei d'educació a Catalunya<sup>2</sup> i el Decret 279/2006, de 4 de juliol<sup>3</sup> sobre

---

<sup>1</sup> Ministerio de Educación Política Social y Deporte, Ministerio de Sanidad y Consumo. (2008).Guía para las administraciones educativas y sanitarias. Criterios de calidad para el desarrollo de proyectos y actuaciones de promoción y educación para la salud en el sistema educativo.

<sup>2</sup> LLEI 12/2009, del 10 de juliol, d'educació. (DOGC 5422 – 16.7.2009) (Pàg. 56589) . La llei d'educació a Catalunya en el títol preliminar (articles 1 i 2).

<sup>3</sup> DECRET 279/2006, de 4 de juliol, sobre drets i deures de l'alumnat i regulació de la convivència en els centres educatius no universitaris de Catalunya. (DOGC núm. 4670 - 06/07/2006) Promou el dret al desenvolupament personal de l'alumnat en la seva dimensió emocional, perquè el capaciti per a les relacions harmòniques amb ell mateix i amb els altres. Decret que defineix la competència d'autonomia i iniciativa personal com 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.



drets i deures de l'alumnat i regulació de la convivència en els centres educatius no universitaris de Catalunya.

Una de les aportacions que avalen aquesta aportació és l'Informe Delors<sup>4</sup> (informe de la Comissió Internacional sobre Educació per al Segle XXI. UNESCO) que recull i analitza els reptes que té plantejats l'educació en el nou segle i assenyala quatre pilars per a l'educació del futur: aprendre a fer, aprendre a ser, aprendre a conèixer i aprendre a conviuere. Afirma que l'educació emocional és un complement indispensable en el desenvolupament cognitiu i una eina fundamental de prevenció, donat que molts dels problemes tenen el seu origen en l'àmbit emocional.

El desenvolupament de programes en Promoció i Educació per a la Salut (PES) per part dels centres educatius, bé avalat per institucions ben reconegudes com la OMS, UNESCO, UNICEF, entre d'altres, les quals consideren la via més efectiva per promoure estils de vida saludable i el camí ideal perquè l'educació per a la salut arribi a la població més jove (infància, adolescència...), independentment de factors com la classe social, el gènere, o el nivell educatiu dels pares i m<sup>g</sup>res.<sup>5</sup>

D'aquesta necessitat neix l'Informe "Ganar salut en la escuela: guia para conseguirlo" per part del Ministeri d'Educació i el Ministeri de Sanitat i Política Social. D'aquest estudi es desprèn que les escoles que incorporen la promoció de la salut en el seu pla educatiu, estan construint les bases que els permetrà aconseguir millor els objectius educatius i acadèmics.

---

4 DELORS, J. (1996). Educació: hi ha un tresor amagat a dins. Barcelona: Centre UNESCO de Catalunya.

5 Ganar salud en la escuela. Guia para conseguirlo (2009). Trabajo desarrollado en el marco del Convenio establecido entre el Ministerio de Educación y el Ministerio de Sanidad y Política Social para la Promoción y Educación para la Salud en la Escuela (PES).

e?

Des de la psicologia com a disciplina és on s'han fer més aportacions teòriques sobre els beneficis de la intel·ligència emocional i l'educació emocional en el desenvolupament de les persones. Algunes de les teories existents sobre intel·ligència emocional avalen que les capacitats de percepció, comprensió i regulació emocional són bàsiques per l'adaptació al nostre medi i pel benestar i desenvolupament personal, independentment del nivell cognitiu i del rendiment acadèmic de l'alumnat (P. Salovey J.D. Mayer, D.R Caruso, D. Goleman, L.S. Shapiro, A. Vallés, M.T. Greenberg, M.J. Elias). Està demostrat que l'enfocament cognitiu basat només amb informació té poc o nul impacte en l'adopció d'un canvi de conducta saludables; la informació que es transmet, té més impacte si va acompanyada d'altres estratègies, com les que apunten els psicòlegs norteamericans Peter Mayer i John Salovey que en la dècada dels noranta van introduir el concepte d'intel·ligència emocional, entès com la capacitat per reconèixer els nostres sentiments, els dels altres, motivar-nos i manejar adequadament la nostra conducta i els nostres processos de pensament, així com les relacions que mantenim amb els altres per tal de produir millors resultats. Aplicar l'educació emocional en les primeres etapes de la vida ajuda a enfortir el desenvolupament integral de la persona i l'autoestima (Mayer i Salovey. 1997).

Goleman (1995) aporta una observació innovadora a l'afirmar que la intel·ligència emocional és tan o més important que el coeficient intel·lectual per tenir èxit a la vida; demostra com la intel·ligència emocional es pot construir i enfortir i com la manca de la mateixa pot influenciar en l'intel·lecte de les persones. Altres investigadors com Freedman, defineixen la intel·ligència emocional com l'habilitat personal que adquirim per saber escollir un estil de vida propi, una manera de pensar, sentir i actuar. Bar-On (2000), és un autor que planteja un

Bibliog.

model d'intel·ligència emocional basat en les competències que intenten explicar com una persona es relaciona amb altres persones i amb el seu medi; el model representa un conjunt de coneixements emprats per fer front a la vida de manera més efectiva.

Investigadors dels països com R. Bisquerra<sup>6</sup>, justifica la necessitat de l'educació emocional per les necessitats socials, perquè molts dels problemes tenen a veure amb el que s'anomena "analfabetisme emocional". L'educació emocional per en Bisquerra és *"una forma de prevenció primària inespecífica. Entenem com a tal l'adquisició de competències que es poden aplicar a una multiplicitat de situacions, tals com la prevenció del consum de drogues, prevenció de l'estrès, ansietat, depressió, violència, etc. La prevenció primària inespecífica pretén minimitzar la vulnerabilitat de la persona a determinades disfuncions (estrès, depressió, impulsivitat, agressivitat, etc.) o prevenir-ne l'ocasió. Per a això es proposa el desenvolupament de competències bàsiques per a la vida. Quan encara no hi ha disfunció, la prevenció primària tendeix a confluïr amb l'educació per a maximitzar les tendències constructives i minimitzar les destructives"* (Bisquerra, 2003). pg ?

Estudis realitzats a partir de programes de desenvolupament socioafectiu han demostrat tenir un impacte significatiu sobre la disminució de conductes de risc infantil i juvenil (Zins, Bloodworth, Weissberg, & Walberg, 2004), a la vegada que s'ha vist que la reducció

---

<sup>6</sup> Rafael Bisquerra Alzina és catedràtic d'Orientació Psicopedagògica en el Departament de Mètodes d'Investigació i de Diagnòstic en Educació (MIDE) de la Universitat de Barcelona. És director del GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) i director del Master en Educació Emocional en la UB.

de certs comportaments de risc afavoreix l'aprenentatge i en conseqüència un major èxit escolar (CASEL a, 2000-2007)<sup>7</sup>

En el Departament for Education and Skills, d'Anglaterra, estudis longitudinals demostren que el desenvolupament de competències emocionals, socials i de benestar personals poden reduir problemes de salut mental (depressió, conductes alimentàries, estrès, i altres) en els alumnes i també en el professorat (2005). Finalment, assenyalar que en un experiment de la universitat de Columbia, es va veure que els nens i nenes capaços de controlar el seu instint bàsic, a l'arribar a l'adolescència i edat adulta abordaven millor els problemes de drogodependència, violència, entre d'altres, (mencionat per E. Punset en una entrevista a la Vanguardia del dia 1-08-2010).

### **Àmbit d'actuació**

El programa s'aplicarà a una de les escoles públiques d'Educació Primària de la ciutat de Mataró, una població de la comarca del Maresme (Barcelona) que compta amb 122.932 habitants (1 de gener del 2010) i es caracteritza per tenir una població bastant jove. La mitjana d'edat es situa en els 39,48 anys i els menors de 15 anys representa el 15,91% del total. El nombre d'escoles de primària entre públiques i concertades són 36, de les quals 2 són d'educació especial.

L'educació primària comprèn sis cursos acadèmics, des dels 6 als 12 anys, i té caràcter obligatori. S'estructura en tres cicles de dos cursos cadascun: cicle inicial (de 6 a 8 anys), cicle mitjà (de 8 a 10 anys) i cicle superior (de 10 a 12 anys).

---

<sup>7</sup> Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)

A Mataró, aquest curs 2010-2011, s'han inscrit 12.043 alumnes d'Educació Infantil de 2n cicle i Educació Primària (de 3 a 12 anys), 6.510 en centres públics i 5.533 en centres concertats. El total d'alumnes matriculats a 6è curs d'educació primària s'eleva a 1.169 alumnes (curs 2009-2010).

L'escola on es porta a terme el programa d'Educació emocional és d'una sola línia i disposa d'espais esportius, aula d'informàtica (1), aula d'idiomes, mediateca o audiovisual (capacitat per a 50 alumnes), zona d'esbarjo per a P-3, aula de música i biblioteca, aula de psicomotricitat, aula d'educació especial i aula d'acollida. Es tracta d'una escola amb una trajectòria molt participativa i innovadora.

## **OBJECTIUS**

### **Objectiu general**

Dissenyar un programa d'educació emocional que tingui en compte el desenvolupament de competències emocionals com a eines facilitadores per a la prevenció de la salut dels nois i noies de cicle superior de primària.

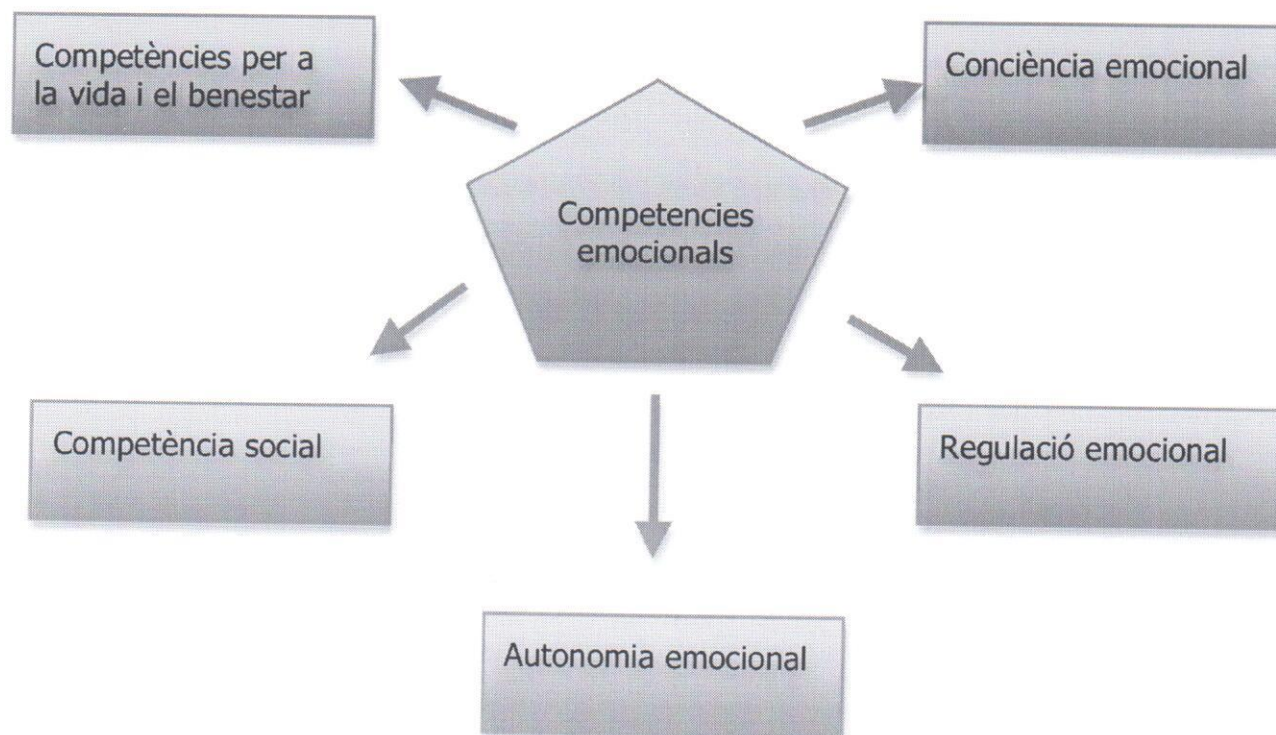
### **Objectius específics**

- Sensibilitzar a l'alumnat, als pares i al professorat sobre els beneficis de l'educació emocional en el desenvolupament de la personalitat.
- Adquirir els coneixements i l'habilitat per enfortir l'autoestima com a característica principal per assolir l'autonomia personal.

## Model teòric

El marc teòric de referència per desenvolupar el programa esta basat en les cinc competències emocionals que planteja el Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP) de la Universitat de Barcelona (R. Bisquerra i N. Pérez Escoda, 2007). D'acord amb aquest model, s'entén per competència emocional el conjunt de coneixements, habilitats i actituds necessaris per comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals. En el concepte de competència s'integra el saber, el saber fer i saber ser.

La representació gràfica de les competències emocionals que planteja el Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP) és la següent:



## **Descripció de les cinc competències emocionals**

- 1.- **consciència emocional.** Competència personal bàsica. Afavoreix el desenvolupament de l'empatia i la millora en les relacions intrapersonals i interpersonals.
- 2.- **Regulació emocional.** Competència necessària per establir relacions socials. Gestió i canalització de les emocions. Afavorir l'autoconeixement i regular la impulsivitat. Adquisició d'estratègies de regulació emocional i habilitat per generar emocions positives.
- 3.- **Autonomia emocional.** Competència emocional indispensable. Implica l'autoconeixement, l'autoacceptació i autoconfiança. Inclou un conjunt de característiques relacionades amb l'autogestió, entre les que s'inclou l'autoestima, capacitat per buscar ajuda i recursos, tenir una actitud positiva davant la vida, el concepte de responsabilitat i la capacitat crítica de les normes socials.
- 4.-**Competència social.** Competència social bàsica per mantenir bones relacions amb altres persones. Desenvolupament de l'empatia. Implica domini de les habilitats socials i capacitat de comunicació i ser assertiu amb les decisions.
- 5.- **Competències per a la vida i el benestar<sup>8</sup>.** Benestar subjectiu. Capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables. Fer front als problemes personals, socials, familiars i potenciar el benestar personal i social.

---

<sup>8</sup> La competència per a la vida i el benestar no es treballarà en aquest programa adreçat a 6è de primària.

## **Anàlisi de necessitats i pla de treball**

L'anàlisi de necessitats té dues intervencions bàsiques, una primera en la qual es presenta la proposta pilot a l'escola i conèixer la predisposició per part de la direcció i del centre a aplicar un programa de competències emocionals i socials als nens i nenes de 6è d'EP i una segona, consisteix en la recollida de dades a partir de dos qüestionaris de detecció de necessitats de desenvolupament emocional facilitats pel GROP<sup>9</sup>:

- 1) El Qüestionari de Desenvolupament Emocional del GROP, QDE per a nens i nenes de 9 a 13 anys (annex 1).
- 2) El Qüestionari per a l'Avaluació de l'Autoestima en Educació Primària A-EP<sup>10</sup> als nens i nenes de 9-13 anys (annex 2).

El Qüestionari de Desenvolupament Emocional del GROP, QDE (9-13) ha estat dissenyat com a instrument per a recollir dades que permetin detectar necessitats en les cinc dimensions de la competència emocional (Bisquerra, 2000, 2003, 2007)<sup>11</sup>; i el Qüestionari d'Autoestima per a Educació Primària té l'objectiu d'avaluar l'autoestima a l'alumnat de 4t a 6è (9-13 anys). Aquest qüestionari mesura una única dimensió global de l'autoestima general. De les 17 preguntes que té el formulari s'ha de sumar les puntuacions que ha donat el nen/nena i comptabilitzar la puntuació directa total (PDT).

---

9 GROP. Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica de la Universitat de Barcelona.

10 A.EP. Qüestionari d'Autoestima per a Educació Primària. Procedència: TEA Edicions, 2006.

11 Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.  
Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa (RIE), 21, 1, 7-43.

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



Un primer pas importantíssim per portar endavant el desenvolupament de l'activitat és precisament el recolzament de la direcció i del/la el/la tutor/ra de referència. Es parteix de la base que els projectes curriculars que elaboren els centres són prou flexibles per a permetre incorporar altres activitats que s'ajustin als ritmes d'aprenentatge i les singularitats de l'alumnat. A partir d'aquesta aprovació, es decideix parlar amb els pares dels alumnes de 5è curs d'EP per portar endavant el projecte. El fet que es plantegés aplicar el programa pilot als alumnes de 6è d'EP, va obligar a haver de passar els qüestionaris als nens i nenes de 5è curs d'EP del curs 2009-2010, que són els que faran 6è el curs 2010-11.

### **Seqüència del pla de treball**

1. Definició del projecte. Reclutació d'informació. Recerca bibliogràfica específica i general.
2. Consensuar l'elaboració i aplicabilitat del projecte com activitat laboral. Presentació a l'escola el programa. Valoració.
3. Sol·licitud a les famílies de la realització del qüestionaris als nens i nenes de 5è d'EP.
4. Realització del qüestionaris.
5. Introducció de les dades i explotació estadística <sup>12</sup>
6. Reunió amb els pares per plantejar el projecte d'educació emocional i encoratjar-los pel taller "Eduquem les emocions!".
8 Aplicació del programa d'educació emocional
9. Taller "eduquem les emocions!" per a mares i pares
10. Avaluació

<sup>12</sup> L'explotació estadística dels qüestionaris ha estat realitzada per N. Pérez Escoda (GROP-UB).

## **Anàlisi de resultats**

D'acord amb els resultats obtinguts dels qüestionaris mencionats anteriorment (CDE i AEP), es posa de manifest que un cop analitzada la mostra (n=23) s'observa que la correlació entre la dimensió d'autonomia del QDE i l'AEP, és on es percep la correlació més alta (*taula 3, i 4 i 5*). Aquesta observació valida l'instrument emprat, tot i que s'hauria de comprovar amb una mostra molt més gran per a que les dades siguin científicament significatives. També s'observa que hi ha una correlació positiva i destacable entre el total de la prova i el qüestionari per a l'avaluació de l'autoestima en educació primària (*taula 1*).

A l'hora de desenvolupar el programa es posarà l'accent en el treball de l'*autonomia emocional i regulació emocional*, dues de les competències bàsiques que tenen un paper fonamental en la presa de decisions, i en conseqüència, en la manera de manejar les emocions, gestionar l'autonomia i ser assertiu amb les decisions. Són a la vegada dues de les competències emocionals que tenen a veure amb l'autoestima, una característica bàsica de l'autonomia personal.

**Taula 1. Resultats del A-EP qüestionari per l'avaluació de l'autoestima en educació primària i taula de baremació. Mataró 2010.**

Alumnes	Puntuació Directa	percentil	<b>Taula baremació</b>	
1	18	4	Puntuació directa total (PTD)	Percentil
2	25	32	0-14	1
3	27	45	15-16	2
4	22	13	17-18	4
5	17	4	19	6
6	18	4	20	8
7	28	54	21	11
8	25	32	22	13
9	24	25	23	17
10	25	32	24	25
11	21	11	25	32
12	22	13	26	37
13	25	32	27	45
14	29	64	28	54
15	20	8	29	64
16	24	25	30	74
17	19	6	31	82
18	25	32	32	89
19	30	74	33	96
20	19	6	34	99
21	21	11		
22	28	54		
23	23	17		

Taula 2. Interpretació dels resultats a partir de la puntuació directa i el percentil obtingut.

Puntuació directa	Percentil	Interpretació
Inferior o igual a 22	1-14	Molt baixa autoestima
23-26	15-40	Autoestima per sota la mitja
27-29	41-65	Dins de la mitja
30-31	66-84	Alta autoestima
32-34	85-99	Molt alta autoestima

A títol d'exemple seria, un percentil de 8 ens indica que el subjecte està entre el 8% dels subjectes amb menor nivell d'autoestima de la mostra normativa, o el que és el mateix, el 92% dels subjectes tenen un nivell d'autoestima major al del subjecte avaluat.

Taula 3. Resultats de la correlació de l'A-EP i QDE-(9-13) en alumnes de 5è (n =23). Mataró 2010.

	Consciencia	Regulació	Autonomia	CompSoci	Cvida	Total	PDT Alumnes
Consciencia							
Pearson Correlation	,398	,033	,538**	,554**	,787**	,285	
Sig. (2-tailed)	,060	,881	,008	,006	,000	,187	
N	23	23	23	23	23	23	
Regulació							
Pearson Correlation	,398	,160	,337	,638**	,767**	,227	
Sig. (2-tailed)	,060	,466	,116	,001	,000	,298	
N	23	23	23	23	23	23	
Autonomia							
Pearson Correlation	,033	,160	1	,151	,475*	,412	,586**
Sig. (2-tailed)	,881	,466		,492	,022	,051	,003
N	23	23	23	23	23	23	23
Competència Social							
Pearson Correlation	,538**	,337	-,151	1	,196	,554**	,177
Sig. (2-tailed)	,008	,116	,492		,371	,006	,419
N	23	23	23	23	23	23	23
Comp. per a la vida i el benestar							
Pearson Correlation	,554**	,638**	,475*	,196	1	,837**	,464*
Sig. (2-tailed)	,006	,001	,022	,371		,000	,026
N	23	23	23	23	23	23	23
Total							
Pearson Correlation	,787**	,767**	,412	,554**	,837**	1	,493*
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,051	,006	,000		,017
N	23	23	23	23	23	23	23
PDT Alumnes							
Pearson Correlation	,285	,227	,586**	,177	,464*	,493*	1
Sig. (2-tailed)	,187	,298	,003	,419	,026	,017	
N	23	23	23	23	23	23	23

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

ES podria destacar amb gràf

**Taula 4. Resultats QDE 9-13 i A-EP grup de 5è curs d'EP. Mataró 2010**

NOMBRE	RESULTATS QDE 9-13 i A-EP grup de 5è curs d'EP										VALORACIÓ AUTOESTIMA	
	Consciència	Regulació	Autonomia	CompSoci	Cvídia	Total	PDT Alumnes	Percentil				
	QDE913	QDE913	QDE913	QDE913	QDE913	emocional			QDE913			
1	6,82	5,33	4,5	6,17	5	5,71	18	4				
2	6,55	5	7,33	3,5	6	5,74	25	32				
3	6,45	5,44	6,5	5,33	7,17	6,16	27	45				
4	6,27	5,44	4,33	5	6,33	5,58	22	13				
5	5,73	5,44	3	5,33	5,67	5,16	17	4				
6	6,18	5,67	5,33	4,67	6	5,66	18	4				
7	7,18	5	5,67	5,67	7,67	6,26	28	54				
8	7,73	4,89	6,67	6	6,33	6,39	25	32				
9	7,55	3,67	5	4,33	5,67	5,42	24	25				
10	5,36	5,22	6	4	6,67	5,42	25	32				
11	8,45	3	3	6	5,17	5,39	21	11				
12	5,45	4,11	7	3,67	5,67	5,13	22	13				
13	7,18	5,22	6	5	6	6	25	32				
14	5,91	3,44	6,5	5,67	5,33	5,29	29	64				
15	5,55	3,89	4	3,33	5	4,47	20	8				
16	7	4,11	7,67	6,33	7,33	6,37	24	25				
17	5,64	3	5	3,33	5,67	4,55	19	6				
18	8,09	6,56	6	5	7,33	6,79	25	32				
19	6,82	6,56	6,33	5,5	7	6,5	30	74				
20	7,18	5	5,67	4,33	7,67	6,05	19	6				
21	5,73	3,89	3	6,17	4	4,66	21	11				
22	8,64	5,89	5,67	5	8,33	6,89	28	54				
23	4,27	2,11	6	2,33	4,33	3,74	23	17				
PDT: Puntuació Directe Total												

**TAULA 5. RESULTATS QDE-AEP. PROMIG DEL GRUP CLASSE**

QDE913	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Consciència.	23	4,27	8,64	6,5968	1,08394
Regulació	23	2,11	6,56	4,6908	1,15371
Autonomia	23	3	7,67	5,4855	1,33703
Competència Social	23	2,33	6,33	4,8551	1,08863
Compet vida i benestar	23	4	8,33	6,1449	1,11725
<b>Total competència emocional</b>	<b>23</b>	<b>3,74</b>	<b>6,89</b>	<b>5,6236</b>	<b>0,78633</b>

Font: elaboració pròpia a partir del resultats facilitats pel GROU-UB (2010).

## CONTINGUTS

En la primera tutoria es fa la presentació als/les alumnes i es defineixen unes pautes a seguir, les quals serviran per poder avaluar la nostra intervenció en educació emocional. A l'inici de la primera sessió tots/es ens identifiquem amb el nostre nom i es fa una dinàmica (*el joc de la teranyina o la pilota missatgera*) per saludar-nos.

Cada sessió serà avaluada a partir del que han après, sentit, descobert, agradat, desagradat, segons es recull en el llibre *Educació Socioemocional a Primària* (2006) de l'Anna Carpena. Aquest tipus d'avaluació la trobo molt adient pels alumnes de 6è d'EP, a més que els dóna la possibilitat d'haver de plantejar-ne sensacions viscudes i motivacions agradables o desagradables entorn a les activitats desenvolupades.

En la primera i última sessió es planteja a l'alumnat que facin una valoració del 0 (gens) al 10 (molt) per tal de valorar la percepció en relació a tres ítems: 1) estat d'anímic, *com em sento?*; 2) motivació per assistir a classe; 3) quina nota es posen a final de curs.

Cada alumne disposarà d'una llibreta personal, anomenada "llibreta de les emocions" on cadascú escriurà i dibuixarà (diagrama) la seva pròpia avaluació. Es tracta d'una llibreta on els/es alumnes podran escriure, dibuixar totes aquelles emocions (agradables i desagradables) que han sentit o viscut al llarg del dia, de la setmana, com per exemple: rebre felicitats, satisfacció per la feina ben feta, rebre un elogi (estàs guapíssim/a), sentir tristesa, ràbia per algun motiu, impotència, alegria per alguna bona notícia, entre d'altres; cal però posar l'accent en les emocions positives, aquelles que ens aporten benestar. També és una llibreta on podem escriure allò que els preocupa, allò que voldrien

aconseguir o per exemple fer un mandala (dibuix, pintura o baix relleu normalment amb trets geomètrics que es desenvolupa a partir d'un punt central), una de les tasques simples que aporten calma a la persona. A l'inici de cada sessió es preguntarà si algú vol comentar algun fet, experiència o dubte. Al final de l'ultima sessió, tots els nois i noies escriuran un elogi, una paraula, una frase, alguna cosa agradable en cadascuna de les llibretes dels companys.

A l'acabar el programa d'educació emocional, s'espera que els nens i nenes que han participat s'ho hagin passat bé, estiguin contents i els hi serveixi per adquirir un coneixement bàsic sobre els continguts genèrics següents:

- Vocabulari emocional (la por, l'alegria, l'entusiasme, l'excitació, l'humor, la vergonya, el rubor, la culpabilitat, la ira, la ràbia, l'odi, l'enveja, l'hostilitat, la irritabilitat, la tristesa, la frustració, la pena, el dolor, la preocupació, el desànim, entre d'altres...).
- Identificació de les emocions pròpies i dels altres.
- Millora de les relacions.
- Millora del nivell d'autonomia i l'autoestima.



Es treballaran quatre de les cinc dimensions que contempla el marc teòric de referència: consciència emocional, regulació, autonomia i competència social:

**1. Consciència emocional.** Identificar les emocions, positives i negatives.

- Prendre consciència de les pròpies emocions i de les dels altres, tan les emocions positives com les negatives. No reprimir les emocions desagradables, també s'han de viure.
- Concepte d'emoció. *Com em sento?, Per què em sento així? Com se sent? Per què se sent així?*
- Què ens diuen les emocions? com es manifesten les emocions en el cos?.

**2. Regulació emocional.** Desenvolupar la capacitat de comprendre i gestionar les emocions de forma apropiada. A partir del treball del primer l'objectiu que ens ajuda a identificar i prendre consciència de les emocions, ens ajudarà a expressar i canalitzar-les a través del diàleg, la reflexió i l'autocrítica.

- Prendre consciència del que penso, sento i com actuo a partir de situacions concretes de la vida. És el mateix el que es pensa i el que se sent?. *Què puc fer per sentir-me millor? Què puc fer per millorar el meu entorn familiar i social?*
- Disposar d'estratègies i recursos propis per regular la impulsivitat.

- Adquirir bones estratègies per tal de facilitar la comunicació amb els altres i poder establir relacions socials més saludables.
- Disposar de tècniques de relaxació. Prendre consciència de la importància de la respiració com a recurs propi, fàcil, immediat i senzill.

**3. Autonomia emocional.** Desenvolupar l'autonomia personal i enfortir l'autoestima.

- Desenvolupar un bon nivell d'autoestima, la vinculació afectiva per afavorir l'optimisme i la confiança en un mateix.
- Desenvolupar el sentit de la responsabilitat.
- Despertar el sentiment d'acceptació d'un mateix
- Afavorir l'autoconeixement, l'autoacceptació i autoconfiança. Com sóc? Com em veuen els demés? Què m'agradaria millorar de mi mateix, Quines són les meves capacitats? i les meves limitacions?.
- Adquirir estratègies que afavoreixin l'autoconeixement per fer front situacions emocionalment perjudicials: situacions de risc, impulsivitat, tolerància a la frustració.
- Adquirir la capacitat de resolució de conflictes. Treballar la comunicació assertiva. El saber dir que "no", posar límits.

**4. Competència social.** Competència social bàsica per mantenir bones relacions amb altres persones. Desenvolupament de l'empatia.

- Conèixer i aprendre habilitats socioemocionals per mantenir bones relacions amb els altres donat que les relacions socials estan íntimament relacionades amb estats emotius.
- Treballar l'empatia i la comunicació assertiva. Desenvolupar la capacitat de reconèixer els sentiments dels altres. (a partir de 6è de primària).
- La resolució de conflictes (a partir de 6è de primària).

**TAULA 6. CALENDARI DE L'ACTIVITAT AMB ALUMNES DE 6è EP**

CATEGORIA	TUTORIA 1*	TUTORIA 2	TUTORIA 3	TUTORIA 4	TUTORIA 5	TUTORIA 6
1. Consciència emocional						
2. Regulació emocional						
3. Autonomia emocional						
4. Competència social. (competència social bàsica)						
5. Competència per a la vida i el benestar <sup>13</sup>						
*Activitat permanent a totes les sessions	<b>Exercicis de relaxació. Prendre consciència de la respiració i els seus beneficis. Relaxar el cos afavoreix la presa de decisions i ajuda a sentir-se millor.</b>					

**\*ACTIVITAT PERMANENT:** 3 minuts de relaxació a les 6 tutories. Bàsicament aplicarem tècniques de Jacobson i de Schultz. Possibilitat de mantenir l'activitat al llarg del curs escolar.

<sup>13</sup> La competència per a la vida i el benestar", no es treballarà en aquest programa adreçat a alumnes de 6è d'educació primària.

## TAULA 7. ACTIVITATS DEL PROGRAMA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL<sup>14</sup>.

COMPETÈNCIES EMOCIONALS	ACTIVITATS A DESENVOLUPAR <sup>15</sup>
<b>ACTIVITAT GENÈRICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Explicar què és una emoció</li> <li>. Diferència entre emoció i sentiment</li> <li>. Posem nom a les emocions.</li> <li>. Emocions i sentiments agradables o desagradables</li> <li>. Com estic?. Què sento?. Llistat de pensaments positius i negatius.</li> </ul>
<b>1. Consciència emocional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Escoltar el cos. Exercici de relaxació.</li> <li>. Què ens passa quan sentim?</li> <li>. Els meus punts secs.</li> <li>. Què se sent?: paisatges emocionals</li> </ul>
<b>2. Regulació emocional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Escoltar el cos. Exercici de relaxació. Visualitzacions tranquil·litzadores.</li> <li>. Quin és el problema?. Què puc fer per sentir-me millor?</li> <li>. Tècnica del semàfor.</li> <li>. l'arbre de la vida</li> </ul>
<b>3. Autonomia emocional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Escoltar el cos. Exercici de relaxació.</li> <li>. El protagonista del dia.</li> <li>. La capsa màgica.</li> </ul> <p><b>3.1. Autoestima</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. L'auto què...? l'autoestima.</li> <li>. Joc de l'autoestima</li> <li>. Tinc metes.</li> <li>. Em cuido, em sento, m'estimo.</li> <li>. Autoestima de grup. Mural d'aula.</li> </ul>
<b>4. Competència social</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Escoltar el cos. Exercici de relaxació.</li> <li>. Maneres d'actuar. Entenem i sentim tots el mateix?. Sentir i comunicar.</li> <li>. Què faig jo per crear "bon rolo" al meu voltant?</li> <li>. No sempre és el que sembla.</li> <li>. La nostra festa.</li> </ul>

<sup>14</sup> Les activitats que s'aplicaran procedeixen de diferents vies: algunes neixen de la pròpia experiència, altres són adaptacions i activitats de programes pioners en el camp de l'educació emocional: els programes del GROU i autors com, Agnès Renom Plana (2008). Educació emocional. Programa para educación Primaria (6-12 años); Bisquerra, R. (2000/2002). Educación emocional y bienestar. Barcelona. Praxis. Wolters Kluwer. Carpena, A. (2006). Educació socioemocional a primària. Vic: Eumo. M. Rosa Solé Gómez, l'Educació emocional com a eina de millora personal del professorat. Departament d'Educació- 2006-07. Programa Coneix, respecta, estima (Servei de Salut Pública. Ajuntament de Mataró).

<sup>15</sup> De les diferents activitats que es contempen a la taula, es farà una selecció d'una a dues activitats per sessió, donat que només tenim planificades sis.

# PRIMER BLOC D'ACTIVITATS

## 1. CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

### ACTIVITAT 1.1.

<i>Què ens passa quan sentim...!</i>	
<b>Objectiu</b>	Prendre consciència de les emocions, les pròpies i les dels altres.
<b>Descripció de l'activitat</b>	Visualitzar les reaccions del cos segons l'emoció que s'experimenta. Moltes de les reaccions que experimentem tenen una funció d'adaptació al medi.
<b>Continguts</b>	Visualitzar les emocions bàsiques (por, ira, alegria, tristesa, sorpresa, fàstic), imaginar i experimentar quina reacció ens produeix i què sentim: por, tristesa, alegria, ira, ràbia, fàstic, sorpresa, vergonya, pudor, rebuig, ressentiment, angoixa, odi, preocupació, culpabilitat, humor, afecte, satisfacció, respecte, i altres. Senyals internes i externes dels estats emocionals. Cada emoció genera un tipus de resposta específica adaptativa (ex. La por: la sang es concentra a les extremitats per afavorir la fugida. El cos es paralitza momentàniament per valorar si podria ser millor amagar-se.
<b>Material</b>	Visualitzar en DVD curts de curta durada on es veuen diferents reaccions, emocions. També es pot fer servir imatges amb expressions.
<b>Guió pel debat</b>	Percepció de les reaccions del cos segons l'emoció que s'experimenta. Com t'has sentit Quins pensaments venen al cap al veure una determinada emoció o acció. Què faries tu en aquesta situació determinada?.
<i>Exercici de relaxació</i>	
<b>Observacions</b>	

## ACTIVITAT 1.2. CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

<i>Els meus punts secs</i>	
<b>Objectiu</b>	Prendre consciència de l'espai. Percepció de l'entorn.
<b>Descripció de l'activitat</b>	Els nens i nenes han de tancar els ulls o bé cobrir els ulls amb un mocador o cinta. Memoritzar els espais i objectes de l'aula o la sala on es faci l'activitat.
<b>Continguts</b>	Cal recordar on està la sortida d'emergència de De quin color estan pintades les parets. On està la paperera. Quantes aules hi ha a la seva escola Si hi ha arbres, quina classe d'arbres es tracta....
<b>Material</b>	Mocador o cinta ample per cobrir els ulls
<b>Guió pel debat</b>	Hem recordat els objectes que hi ha a l'aula? Per què creieu que no ens hi fixem? Quina relació té aquest exercici amb les emocions?.
<i>Exercici de relaxació</i>	
<b>Observacions</b>	És una activitat que donar molt de joc per treballar aspectes de la consciència i percepció de les persones i els objectes.

### ACTIVITAT 1.3. CONSCIÈNCIA EMOCIONAL.

<b>Què se sent?: paisatges emocionals</b>	
<b>Objectiu</b>	Expressa emocions a través d'una imatge Acceptar les opinions dels altres
<b>Descripció de l'activitat</b>	Es deixen diferents imatges –per temàtica– sobre una o més taules. Els/es alumnes/as van passant i trien una fotografia. Es fa una rotllana i cada un va dient el perquè ha escollit aquella imatge, què és el que li ha motivat a agafar aquella i no un altra. S'apunta en una pissarra els motius de l'elecció per poder fer el debat.
<b>Continguts</b>	Què és el que motiva a escollir unes imatges i no unes altres. Les persones experimentem diferents emocions davant situacions similars. Comunicar les emocions ens ajuda a acceptar i entendre millor als companys.
<b>Material</b>	Fotografies, retalls de revistes, diari, de temàtica diversa (situacions, personatges, paisatges, objectes, aliments, jocs, animals, ...).
<b>Guió pel debat</b>	Tots han tingut la mateixa emoció? Les emocions d'un/a són millor o pitjor que la dels altres?
<i>Exercici de relaxació</i>	
<b>Observacions</b>	És una activitat que requereix de 30 minuts com a mínim. Les imatges es poden escollir d'acord amb les característiques dels nens i nenes.



## SEGON BLOC D'ACTIVITATS

### 2. REGULACIÓ EMOCIONAL

#### ACTIVITAT 2.1

<b>Escoltar el cos. Exercici de relaxació</b>	
<b>Objectiu</b>	Prendre consciència de la respiració i els seus beneficis. Experimentar la relaxació
<b>Descripció de l'activitat</b>	Assentats adequadament a la cadira amb l'esquena recta, els peus a terra i les mans posades sobre l'abdomen o com et sentis més còmode; amb els ulls tancats i amb silenci es segueix la veu que els indica escoltar la seva pròpia respiració. Es pot posar música si es disposa del recurs. Posar atenció a la respiració i sent com l'aire entra pel nas i la boca, arriba a la laringe i baixa pels pulmons. Posa atenció a aquelles parts on notes més tensió i dedica-li una respiració, concentrat i observa què passa. Escolta el teu cos.
<b>Continguts</b>	Relaxar el cos i la ment afavoreix la presa de decisions i ajuda a sentir-se millor. Es pot aplicar les tècniques de Jacobson i de Schultz, adaptades al grup.
<b>Material</b>	Espai ampli -també es pot fer a la mateixa aula assentats a la seva cadira-, llum i temperatura adequada. CD o iPat amb música diversa per escollir segons característiques del grup.
<b>Guió pel debat</b>	Sensacions que s'han experimentat durant la relaxació. Quins beneficis creus que produeix la relaxació en el cos, i el la ment? Penses que és difícil fer exercicis de relaxació Has experimentat algun canvi (més tranquil, sorprès...) després de l'exercici.
<b>Observacions</b>	Amb els nens i nenes la relaxació no ha de ser llarga (entre 5-12 minuts és suficient per començar).

## ACTIVITAT 2.2. REGULACIÓ EMOCIONAL

<b>Quin és el problema?</b>	
<b>Objectiu</b>	Prendre consciència entre emoció – cognició – comportament, es adir entre el que sento, penso i el que faig.
<b>Descripció de l'activitat</b>	Formar grups reduïts (3-4). A cada grup se li dóna una situació que han de llegir i valorar com veuen la situació. Posar en comú els diferents punts de vista del problema detectat. Respondre a les preguntes que es plantegen Valorar i comentar en grup la situació, el problema. Resposta en grup de les conclusions.
<b>Continguts</b>	Pràctica del missatge assertiu <sup>16</sup>
<b>Material</b>	Fitxes amb la descripció de situacions de la vida i full de respostes, Pissarra (tradicional o electrònica) Guixos de colors per escriure i diferenciar les respostes dels diferents grups: passiva, agressiva i assertiva.
<b>Guió pel debat</b>	<i>És coneguda, per vosaltres aquesta situació? Com penseu que es sent el/la protagonista? Què faríeu en el seu lloc?</i>
<i>Exercici de relaxació</i>	
<b>Observacions</b>	Es tracta d'una activitat que es pot allargar fins a 45minuts o més.

Font: adaptació de l'activitat del Programa de mediació escolar. Subdirecció General de Formació i Desenvolupament del Personal Docent.

<sup>16</sup> .Güell, Manel i Muñoz, Josep (1998). Desconeix-te tu mateix. Programa d'alfabetització emocional).

L'assertivitat es defineix com l'expressió adequada dels sentiments sense ferir cap persona i sense que es produeixi ansietat o agressivitat. No forma part del caràcter i, per tant, es pot aprendre. Implica respecte cap a altres persones i el dret a defensar les opinions pròpies.

## ACTIVITAT 2.2.1

---

### ACTIVITAT: Quin és el problema?

(Exemple de situació)

La Tània és la noia més baixeta de classe. En Pius sempre es fica amb ella: tap de bassa, microbi, miniatura... i li pica al cap cada cop que passa del costat. Diu que és una broma i que ho fa per veure si encara s'encongeix una mica més. La Tània es troba indefensa i se sent contínuament humiliada. Alguns companys/es riuen<sup>17</sup>.

1. Llegir la situació plantejada.
2. Valoreu i comenteu en grup la situació.
3. Resposta en grup de les conclusions.

#### Valoreu en grup les següents qüestions:

- 3.1. És coneguda, per vosaltres aquesta situació?.....
- 3.2. Com penseu que es sent el/la protagonista?.....
- 3.3. Què faríeu en el seu lloc?.....

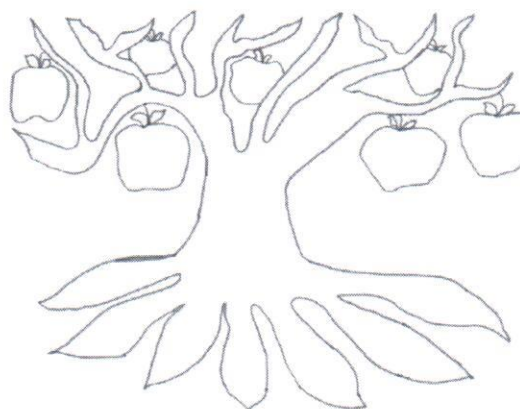
Opcions de conducta		
Conducta passiva	Conducta agressiva	Conducta assertiva

<sup>17</sup> Programa de mediació escolar. M.C. Bodoque, N. Ferrer, M. Pérez, A. Rodón.

## ACTIVITAT 2.3. REGULACIÓ EMOCIONAL.

<b>Tècnica del semàfor</b>	
<b>Objectiu</b>	<p>Desenvolupar estratègies positives per afrontar situacions inesperades.</p> <p>Identificar les pròpies emocions i poder canalitzar-les.</p>
<b>Descripció de l'activitat</b>	<p>Situació en cercle del grup.</p> <p>Infla el globus</p> <p>Pensar i descriure una situació viscuda que l'irrita mol, inspira molta ràbia i malestar.</p> <p>Pensar en una acció, activitat ..., per afrontar la situació, verbalitzar-la i</p> <p>Deixar anar el globus.</p>
<b>Continguts</b>	<p>Gestió de les situacions agressives, impulsives</p> <p>Associar els colors del semàfor amb les emocions i la conducta.</p> <p>1. vermell. Cal parar-se com un cotxe quan no podem controlar una emoció (ràbia, nervis, impulsivitat...)</p> <p>2. Groc. Cal pensar. Quan ens detenim, és el moment per pensar i adonar-se de la situació que vivim i el què sentim en aquell moment</p> <p>3. Verd. És la solució. El fet de donar-nos temps per pensar facilitar que busquem alternatives o solucions al conflicte.</p>
<b>Material</b>	<p>Globus de colors</p> <p>Mural amb els colors del semàfor</p>
<b>Guió pel debat</b>	<p>Què passa si ens entra molta ràbia i continuem inflant el globus?</p> <p>Què passa si parem un moment, respirem profundament i pensem en una situació agradable?.</p> <p>Què passa si passem de la situació i no afrontem el problema?.</p>
<i>Exercici de relaxació</i>	
<b>Observacions</b>	

## ACTIVITAT 2.4. REGULACIÓ EMOCIONAL.



<b>L'arbre</b>	
<b>Objectiu</b>	Identificar les pròpies emocions i poder canalitzar-les.
<b>Descripció de l'activitat</b>	<p>Fer una rotllana a peu dret amb el grup. El cos serà part de l'instrument de l'activitat. Es fa una mica d'exercici, com si fessin teatre. Imaginem que som una llavor i des del terra ens enrotllem amb el nostre propi cos. Es va comptant lentament fins a deu a mesura que ens anem incorporant (anem creixen) fins acabar com un arbre amb flors i fruita: els braços són les branques i els dits les fruites. Sentim la brisa fresca i suau que mou les branques; arriba la tempesta i després la calma (es mouen els braços molt suaument fins a quedar immòbils).</p>
<b>Material</b>	Full amb el dibuix de l'arbre imprès, bolígraf
<b>Guió pel debat</b>	<p>Què passa al cos quan està amb calma? Què se sent quan hi ha problemes (tempesta). Pensar les reaccions del cos</p>
<b>Observacions</b>	<i>La tècnica de l'arbre es pot adaptar a moltes altres raonaments: treballar les habilitats, capacitats, les coses positives de la persona i també per analitzar problemes.</i>

## TERCER BLOC D'ACTIVITATS

### 3. AUTONOMIA EMOCIONAL

#### ACTIVITAT 3.1.

<b>Activitat: <i>El protagonista del dia</i></b>	
<b>Objectiu</b>	Afavorir el desenvolupament de l'empatia i la millora en les relacions
<b>Descripció de l'activitat</b>	Hi ha 2 capsos, una amb els noms de l'alumnat i altre buida per anar posant el nom de qui ja ha estat escollit com a " protagonista del dia". Tots els companys diran un elogi al protagonista i es va apuntant tots els elogis en un full que es deixa penjat a classe al racó "protagonista del dia" i una còpia s'emporta el nen o nena per ensenyar-ho a la família. Abans d'acabar, el protagonista del dia deixa el seu nom a la caixa buida i extreu un altre nom de la caixa plena i anuncia el nom del proper protagonista.
<b>Continguts</b>	Vocabulari emocional. Abans d'iniciar el taller cal explicar que és un compliment, un elogi i que es poden fer des de: - l'aparença. exemple: m'agraden els teus ulls, els teus cabells, ....) - Coses que les persones fan. Ex. Dibuixes molt bé, m'agrada la teva lletra, com escrius, ... - La manera de ser. Ex. Ets molt alegre, ets simpàtic, ... - El comportament. Ex. ajudes als companys quan ho necessiten.
<b>Material</b>	Cartolina, capsos o sobres, retoladors
<b>Guió pel debat</b>	<i>Com em sento?, per què em sento així?</i> <i>Com se sent? Per què ?</i> Què s'entén per l'autoconeixemet l'autovaloració positiva com puc reforçar les qualitats positives, reforçar els vincles
<b>EXERCICI DE RELAXACIÓ</b> <i>La relaxació tranquil·litza el cos i la ment</i>	
<b>Observacions</b>	Es tracta d'una activitat per fer de forma continuada al llarg del curs o bé concentrada en un trimestre fen dues sessions per setmana.

## ACTIVITAT 3.2.. AUTONOMIA EMOCIONAL

<b><i>La capsa màgica</i></b>	
<b>Objectiu</b>	Prendre consciència d'allò que té valor per un mateix.  Conèixer allò que els alumnes valoren
<b>Descripció de l'activitat</b>	Ens imaginem que tenim una capsa màgica, ja que conté allò que més volem (són coses que ni es compren ni es venen).
<b>Continguts</b>	Què li demanaries a aquesta capsa maravellosa?  Què voldries que hi hagués en aquesta capsa? Per la teva mare, pel teu pare, pel teu amic/ga per a tota la teva classe, alumnes professors
<b>Material</b>	Capsa amb mirall a dins, la "llibreta de les emocions" i llapis o bolígraf.
<b>Guió pel debat</b>	Reflexionar sobre el que han comentat. Pensaments de realitzar els seus desitjos....
<i>Exercici de relaxació</i>	
<b>Observacions</b>	

## ACTIVITAT: L'AUTOESTIMA

### ACTIVITAT 3.3.

<i><b>l'auto què...? L'autoestima<sup>18</sup></b></i>	
<b>OBJECTIU</b>	Millorar l'autoestima i identificar i valorar les qualitats positives que la resta veuen en ells i elles.
<b>DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT</b>	<p>Presentació de l'activitat i del concepte d'autoestima. Demanar al grup si sap què és l'autoestima.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Acordar amb el grup classe una definició d'autoestima.</li><li>• Distribució entre els alumnes d'un paper en blanc que s'hauran d'enganxar a l'esquena.</li><li>• Els alumnes han de passejar-se per la classe durant uns 10 minuts anotant en el paper, de tantes persones com vulguin, alguna qualitat positiva d'aquella persona (física, d'habilitats, de conducta).</li></ul> <p>Cap persona no es pot quedar amb el paper en blanc i totes les paraules han de ser positives.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Els alumnes han de tornar a seure passats aquests minuts i llegir el que els han escrit els altres. Si algú vol, ho pot llegir en veu alta.</li><li>• Comentar amb el grup/classe les qüestions de la fitxa del professor.</li><li>• Conclusions.</li></ul>
<b>CONTINGUTS</b>	Concepte d'autoestima. Identificació i valoració de les qualitats positives de cadascú
<b>MATERIAL</b>	Folis, cinta adhesiva, bolígraf o llapis, sobres.
<b>GUIÓ PEL DEBAT</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Us ha costat escriure aquestes qualitats?</li><li>- Algú pensava que no li escriurien res?</li><li>- Algú vol comentar alguna cosa positiva que li hagin escrit i que no s'esperava?</li><li>- Si haguéssim deixat obert a qualitats positives i negatives, quines creieu que haurien sortit? Per què?</li><li>- El nostre entorn cultural facilita o dificulta a les persones donar i rebre valoracions positives? Per què?</li><li>- Té alguna cosa a veure l'autoestima amb la sexualitat?</li></ul>
<b>Observacions</b>	És una activitat que es pot fer de diferents maneres, com per exemple escriure cadascú dels alumnes les qualitats de la persona en un full i posar-ho en un sobre, aquest va passant per tot el grup classe.

**Font:** Activitat del Programa Coneix Respecta Estima (2005). Salut Pública. Ajuntament de Mataró.



### ACTIVITAT 3.4. L'Autoestima

<b>El joc de l'autoestima</b>	
<b>OBJECTIU</b>	Millorar l'autoestima i identificar i valorar les qualitats positives que la resta veuen en ells i elles.
<b>DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT</b>	<p><b>Primera part:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Donar un full de paper a cadascú dient que representa la seva autoestima.</li> <li>- Explicar que llegirem unes frases que poden afectar l'autoestima de manera negativa i positiva.</li> <li>• El tutor llegeix en veu alta cadascuna de les frases que té preparades per guanyar o perdre autoestima.</li> <li>- Primer, les que fan perdre autoestima, per exemple: "un/a amic/ga ha escampat un secret que li vas explicar en confiança". Els nois i noies han de trencar un tros de paper més o menys gran, segons si el missatge els afecta molt o poc. Donar un espai de temps entre frase i frase. Han de conservar els trossos que van trencant.</li> </ul> <p><b>Segona part:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Després llegir frases que ajuden a recuperar l'autoestima, per exemple: "un company t'ha demanat consell sobre un tema delicat". Els alumnes hauran d'anar recuperant trossos dels que han trencat abans i afegint-los al paper que els ha quedat.</li> <li>• Quan s'han llegit totes les frases, comentar amb el grup classe les qüestions proposades a la fitxa del professor.</li> </ul>
<b>CONTINGUTS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'autoestima. Explicar que la nostra autoestima està molt lligada al nostre entorn (família, amics, ...). Cada dia ens trobem amb situacions que afecten la manera com ens sentim amb nosaltres mateixos (ex.: quan ens discutim amb els pares o un amic, quan ens fan una crítica, quan ens feliciten, ...)</li> <li>• Factors i àmbits que influeixen en l'autoestima.</li> </ul>
<b>MATERIAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escriure frases positives i negatives que poden influir en l'autoestima de l'alumnat.</li> <li>- Un full de paper en blanc per cada alumne/a</li> </ul>
<b>GUIÓ PEL DEBAT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tots han recuperat l'autoestima?</li> <li>- Quina situació els ha afectat més? Per què?</li> <li>- Quina situació els ha afectat menys? Per què?</li> <li>- Quina situació ha estat més important per a recuperar l'autoestima?</li> <li>- Com podem defensar la nostra autoestima quan la sentim atacada?</li> <li>- Com podem ajudar els amics i els familiars quan la seva autoestima està afectada?</li> </ul>
<i>Exercici de relaxació</i>	
<b>Observacions</b>	<i>El propi mestre/a poden escriure les frases per guanyar o perdre autoestima pensant amb el seu alumnat.</i>

Font: adaptació de l'activitat El juego de l'autoestima. Educación sexual de adolescentes y jóvenes. López, F. Ed. Siglo XXI.

### ACTIVITAT 3.5. L'autoestima

<b><i>Tinc metes</i></b>	
<b>Objectiu</b>	Tenir consciència de quines coses es volen canviar i millorar. Preveure les emocions que es tindran si es fa l'esforç necessari per aconseguir les metes i aquestes no s'aconsegueixen
<b>Descripció de l'activitat</b>	S'obre una conversa sobre com totes les persones tenim objectius (acabar bé el curs, ser futbolista, ...). Fer un llistat de coses que es volen millorar o canviar.
<b>Continguts</b>	Introduir la regulació emocional. La por a l'esforç necessari per aconseguir les metes. Tenir objectius de millora del que volem. Conèixer quins sentiments i emocions estan presents en l'esforç i al contrari: el no esforç.
<b>Material</b>	Espai per poder està en cercle. Bolígraf i la "llibreta de les emocions" on apuntaran les coses que s'han proposat millorar o canviar
<b>Guió pel debat</b>	Soc capaç d'aconseguir-ho, m'esforço el suficient per aconseguir el que vull. Què passa quan es fa l'esforç i s'aconsegueixen les metes. Què passa si es fa l'esforç i no s'aconsegueix allò que ens hem proposat? Reflexió: a vegades el no sentir-se capaç frena l'actitud positiva necessària.
<i>Exercici de relaxació</i>	
<b>Observacions</b>	

## QUART BLOC D'ACTIVITATS

### 4. COMPETÈNCIA SOCIAL

#### ACTIVITAT 4.1

<b>No sempre és el que sembla</b>	
<b>Objectiu</b>	Ajudar a reflexionar sobre fer judicis de valor sense que tinguin una fonamentació real. Reflexionar sobre la nostra actitud quan no entenem el comportament d'una persona.
<b>Descripció de l'activitat</b>	Activitat grupal. Llegir la història: "l'aniversari de la Maria"  Avui és l'aniversari de la Maria. Està molt contenta perquè fa 13 anys i aquest número li fa una il·lusió especial, perquè diu que no és supersticiosa.  Fa temps que havia quedat amb els seus amics, el Pau i l'Anna, que aquesta tarda anirien a berenar i després al cine. Està segura que serà un dia especial i té moltíssimes ganes que arribi la tarda per poder sortir a celebrar-ho i passar-s'ho bé. - Al voltant de les 12h del mig dia, rep un SMS del Pau: "Canvi de plans. No puc a les 5. Quedem a les 7".  - La Maria, tot i que no entén els motius del canvi, i li molesta una mica, no li dóna més importància i decideix esperar pacientment que arribin les 7.  - No obstant això, a mesura que passa el dia es va posant nerviosa, i a dos quarts de 6 (5:30h) truca a l'Anna per saber què està fent, i per intentar quedar amb ella abans de trobar-se amb el Pau. Però la mare de l'Anna li diu que la seva filla no hi és, que cap a les 5h hi ha anat el Pau i se n'han anat junts.
<b>Continguts</b>	De vegades les actuacions dels altres no ens agraden i tendim a molestar-nos. Saber els motius del comportament a través del diàleg pot desfer mal entesos i reduir el malestar.
<b>Guió pel debat</b>	Què creus que sent la Maria? com et sentiries tu? què pot fer? quines alternatives té? què voldria fer la Maria? <ul style="list-style-type: none"><li>- trucar al Pau i preguntar-li què està passant</li><li>- intentar parlar amb l'Anna per aclarir la situació.</li><li>- relaxar-se pensant que si els seus amics han retardat la cita, segur que tenen un motiu important per haver-ho fet.</li></ul>
<b>Observacions</b>	<i>Activitat per fer a partir dels 10 anys</i>

## ACTIVITAT 4.2. COMPETÈNCIA SOCIAL

<b>Què faig jo per crear "bon rolo" al meu voltant?</b>	
<b>Objectiu</b>	Fomentar el sentiment solidari Desenvolupar una actitud responsable pel benestar del demés.
<b>Descripció de l'activitat</b>	Pluja de idees sobre actuacions que es poden fer per crear "bon rolo". Les escrivim en una cartolina i la pengem a la classe. Cada cop que pensem una acció nova es pot afegir al mural fins que estigui ple.
<b>Continguts</b>	El llenguatge no verbal. Saber escoltar, parlar mirant als ulls Abans d'enfadar-me intento tranquil·litzar-me i pensar.
<b>Material</b>	Cartolina i retoladors
<b>Guió pel debat</b>	Fa vergonya mirar als ulls quan parlem a algú. Abans d'enfadar-me per alguna malifeta que m'han fet, em costa parlar amb aquesta persona?
<i>Exercici de Relaxació</i>	
<b>Observacions</b>	

### ACTIVITAT 4.3. COMPETÈNCIA SOCIAL

<b>Maneres d'actuar<sup>19</sup></b>	
<b>Objectiu</b>	Identificar diferents maneres d'actuar Reconèixer emocions que generen las relacions Buscar estratègies de relació Definir actituds i conductes de relació
<b>Descripció de l'activitat</b>	Treball en grup de classe. Es demana a l'alumnat que defineixi de forma breu i senzilla maneres d'actuar en les relacions. Per exemple: agressiu, cordial, amistosa, irònica, indiferent, evasiu,... S'escriu a la pissarra les conductes amb la definició. Ex. Agressiva: donar cops de peu, cridar..
<b>Continguts</b>	La manera en que ens relacionem no és estàtica. Descobrir maneres de relacionar-se, actituds diverses
<b>Material</b>	Pissarra i guix de colors També pot ser una cartolina, fulls.
<b>Guió pel debat</b>	Quines actuacions afavoreixen les relacions entre persones. Com haguessis actuat? Quines emocions es manifesten i quines us fan sentir bé i per tant predisposen a mantenir una bona relació?. Creieu que s'ha actuat amb assertivitat?.
<b>Observacions</b>	Possibilitat de fer un rol-play per grups amb la intenció de representar alguna de les conductes descrites o histories pensades pel propi grup, ex.: el teu amic et donar un cop de peu jugant al pati. La resta de companys han de endevinar de quina conducta es tracta. Reflexió i debat general de la representació.

<sup>19</sup> Renom Plana, A, (2008). Educación emocional. Programa para educación Primaria (6-12 años).

### ACTIVITAT 4.3. COMPETÈNCIA SOCIAL

<b>La nostra festa</b>	
<b>Objectiu</b>	Organitzar una activitat grupal Defensar les pròpies opinions i acceptar el punt de vista dels demés.
<b>Descripció de l'activitat</b>	Es fan grups reduïts (4-5). Han d'organitzar una festa i posar-se d'acord amb els aspectes que els marca la fitxa de treball. Han d'aportar idees, defensar-les i respecta les aportacions de la resta de companys. Disposaran de 20 minuts per organitzar-la
<b>Continguts</b>	Com s'organitza el grup, com es relacionar, paper que té cada membre del grup en l'organització de l'event.
<b>Material</b>	Fitxa: <i>la nostra festa</i> " llapis, espai suficient.
<b>Guió pel debat</b>	Quins sentiments es despertem quan no són escoltats, quan no s'accepten les idees... Qui fa de líder, apareix aquesta figura en el grup. Algú s'ha sentit marginat?.
<b>Observacions</b>	<i>Es tracta d'una activitat que requereix d'1 hora com a mínim.</i>

#### **GUIÓ DE LA FITXA DE TREBALL: La nostra festa<sup>20</sup>**

- Objectiu de la festa
- Lloc
- Data i hora
- Invitats
- Menjar i begudes que es vol oferir
- Música
- Cost econòmic
- Distribució de tasques i responsabilitats
- Sol·licitar permís als veïns (segons l'hora)
- Altres

<sup>20</sup> Renom Plana, A, (2008). Educación emocional. Programa para educación Primaria (6-12 años). Wolters Kluwer.

## **PROPOSTA: TALLER D'EDUCACIÓ EMOCIONAL PER A PARES I MARES**

**Destinataris:** mares i pares d'alumnes de 6è d'educació Primària

Data:

Horari:

Lloc:

### **Descripció**

Aquest taller pretén oferir un espai de reflexió entorn a com gestionar les emocions presents al dia dia entre pares i fills/filles i proporcionar algunes estratègies útils per promoure l'educació emocional a l'àmbit familiar amb l'objectiu d'afavorir la convivència i el benestar.

### **Objectius**

- Es tracta de crear la sensibilitat entorn a tres de les competències emocionals bàsiques (consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional).
- Identificar les diferents emocions bàsiques i els seus efectes sobre la nostra manera de pensar i de ser.
- Potenciar l'autoestima pròpia i dels fills/es.

### **Metodologia de la Sessió**

Taller dinàmic i participatiu.

### **Continguts**

- Reconèixer les pròpies emocions i les dels altres.
- Plantejament d'algunes estratègies útils en com gestionar les emocions i potenciar l'autoestima pròpia i la dels fills/es.
- prendre consciència i visualitzar com allò que fan i diuen els pares és el model d'aprenentatge dels nostres fills/filles.

### **Materials**

Ordinador i canó, fulls, retoladors.

**Temps:** 1:30 min cada sessió.

**Professional que fa la sessió:**

## **MATERIAL NECESSARI PER FER ELS TALLERS**

- Ordinador i canó
- CD, iPat
- Cartolines
- Retoladors
- fulls A4
- 2 capsas. 1 tancada amb mirall
- Targetes de colors
- Globus
- Llibretes petites (una per cada alumne)
- 1 pilota
- antifaç
- Fotografies, imatges, retals de diari, notícies
- Contes que inviten a la reflexió
- Històries que expliquen o descriuen situacions que poden ser identificades per l'alumnat, (exemple, una historia o curt en DVD que representi la por, la ira...)




## AVALUACIÓ

L'avaluació vindrà donada per l'aplicabilitat del projecte, el seu seguiment i posterior l'anàlisi de la situació observada. Cada sessió serà avaluada a partir del que han après, sentit, descobert, agradat, desagradat<sup>21</sup>.

En la primera i última sessió es planteja a l'alumnat que facin una valoració del 0 (gens) al 10 (molt) per tal de valorar la percepció del nen i la nena en relació a tres ítems: 1) estat d'anímic, *com em sento?*; 2) motivació per assistir a classe; 3) Com valoro el meu final de curs.

Marca amb una creu (x) la teva valoració de 0 (gens) a 10 (molt) en cadascun dels criteris següents:

Quin és el teu estat d'ànim actual COM EM SENTO?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Quina és la teva motivació per assistir a classe.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Com valoro el meu final de curs.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



21 Carpena, A. (2006). Educació socioemocional a primària. Materials pràctics i de reflexió. Eumo editorial.

## **FITXA AVALUACIÓ**

Expressa la teva opinió de cada un dels conceptes següents -encara que sigui amb una paraula-. Un cop completat ho pots dipositar a la anomenada "capsa secreta" que hi trobaràs a la teva aula.

Data: ...../...../.....

He après: .....

M'he sentit:.....

M'ha sorprès:.....

He descobert:.....

M'he adonat:.....

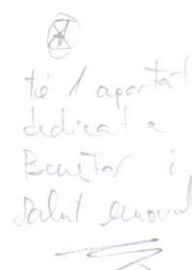
M'ha agradat: .....

M'ha desagradat:.....

## Bibliografia

- Álvarez González, M. (coord), (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Ed. CISSPRAXIS.
- Bach, E y Darder, P. (2002). *Sedueix per seduir. Viure i educar les emocions*. Barcelona: Edicions 62.
- Carpena, A. (2006). *Educació socioemocional a primària*. Materials pràctics i de reflexió. Eumo editorial. Universitat de Vic.
- Castanyer, O. (1996). *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Cava, M. J. (2000). *La potenciación de la autoestima en la escuela*. Barcelona: Paidós.
- Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R., Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales*. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Casas, M., Salvador, I., Torres, T. (2005). *Programa Coneix Respecta Estima*. Salut Pública. Ajuntament de Mataró.
- De Paula, I. (2000). *Habilidades sociales: educar hacia la autoregulación*. Barcelona. ICEHorsori.
- Delors, J. (1996): *Educació: hi ha un tresor amagat a dins*. Barcelona.: Centre UNESCO de Catalunya.

- Elias, M. J., Tobias, S. E., y Friedlander, B. S. (2001). *Educar adolescentes con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza Janés.
- Faber, A., y Mazlish, E. (2002). *Cómo hablar para que sus hijos estudien en casa y en el colegio*. Madrid: Medici..
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2002). *La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela*. Revista Iberoamericana de Educación, 29, 16.
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (2008). *Inteligència emocional*. Barcelona: Kairós.
- López, E. (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis.
- Ministerio de Educación Política Social y Deporte, Ministerio de Sanidad y Consumo. (2008). *Guía para las administraciones educativas y sanitarias. Criterios de calidad para el desarrollo de proyectos y actuaciones de promoción y educación para la salud en el sistema educativo*. Disponible en: [edex.es](http://www.edex.es)
- Ministerio de Educación i Ministerio de Sanidad y Política Social, (2009). *Ganar salud en la escuela, guía para conseguirlo*.
- Morató, J., y Vázquez, J.C. (Coord.) et al. (2004). *Si us plau. Educació emocional i en valors*. Barcelona: Claret.
- Pascual, V., y Cuadrado, M. (Coord.). (2001). *Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria*. Barcelona: Praxis.


 té l'aportat  
 dedicada a  
 Benito i  
 salut emocional  
 [Signature]

- Payne, R. (1996). *Técnicas de relajación. Guía práctica*. Barcelona: Paidotribo.
- Pérez Escoda, N. (2006). Competencias para la vida y el bienestar. En J. Gairin y P. Darder, (Coords.). *Estrategias e instrumentos para la gestión educativa*, p. 723-748. Barcelona: Praxis.
  - Punset, E. (2008). *Brújula para navegantes emocionales*. Aguilar.
  - Renom Plana, A, (2008). *Educación emocional. Programa para educación Primaria (6-12 años)*. Wolters Kluwer.
  - Sastre, G., y Moreno, M. (2002). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional*. Barcelona: Gedisa.
  - Soler, J, Conangla, M.M. (2009). *La ecología emocional. El arte de transformar positivamente las emociones*. Amat editorial.
  - Shapiro, L. E. (1998). *La inteligencia emocional de los niños*. Barcelona: Ediciones B.
  - Solé Gómez, M. Rosa, (2006-07). *L'educació emocional com a eina de millora personal del professorat*. Departament d'Educació.
  - Vallés Arándiga, A. (2000). *La inteligencia emocional de los hijos. Cómo desarrollarla*. Madrid.

# **ANNEXOS**


# **ANNEX 1**

Nombre y Apellidos: ..... Edad:.....Sexo:.....  
Centro: ..... Curso: ..... Fecha:.....

A continuación encontrarás algunas frases. Léelas atentamente e indica la opción que más se aproxima a lo que a ti te pasa. Antes de responder es muy importante que pienses en lo que haces y no en lo que te gustaría hacer o en lo que crees que a los otros les gustaría que hicieras. Señala con una "X" la respuesta que más se aproxime a tus preferencias.

Es muy importante que respondas con sinceridad. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas ni malas.

Si en algún caso no estás seguro de una respuesta, elige aquella casilla que más se acerque a lo que haces, piensas o sientes normalmente.

Si te equivocas redondea la "X" de la siguiente manera  y vuelve a marcar con otra "X" la respuesta que consideres correcta.

Es necesario contestar todas las preguntas. Si no entiendes alguna cosa pregunta a la persona que te pasa la prueba.

1.- Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes	NUNCA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SIEMPRE
2.- Hablo de mis sentimientos con mis amigos	NUNCA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SIEMPRE
3.- Cuando veo que he molestado a alguien pido perdón	NUNCA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SIEMPRE
4.- Me gusta tal y como soy físicamente	NUNCA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SIEMPRE
5.- Cuando tengo un problema me esfuerzo en pensar que todo irá bien	NUNCA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SIEMPRE
6.- Antes de decidir alguna cosa pienso en lo que puede pasar	NUNCA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SIEMPRE
7.- Sé porqué me siento: triste, enfadado, alegre, feliz...	NUNCA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SIEMPRE
8.- Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme	NUNCA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SIEMPRE
9.- Noto fácilmente si los otros están de buen o de mal humor	NUNCA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SIEMPRE
10.- Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando he de decirles algo	NUNCA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SIEMPRE
11.- Cuando estoy nervioso, sé como tranquilizarme	NUNCA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SIEMPRE



30.- Me peleo con la gente	NUNCA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SIEMPRE
31.- Me gusta hacer cosas por los otros	NUNCA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SIEMPRE
32.- Me siento mal cuando veo sufrir a los demás	NUNCA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SIEMPRE
33.- Me enfado fácilmente	NUNCA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SIEMPRE
34.- Cuando me enfado actúo sin pensar	NUNCA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SIEMPRE
35.- Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos	NUNCA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SIEMPRE
36.- Cuando mi amigo se siente triste puedo darme cuenta	NUNCA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SIEMPRE
37.- Soy capaz de respetar a los otros	NUNCA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SIEMPRE
38.- Sé cuando la gente está triste o nerviosa aunque no diga nada	NUNCA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SIEMPRE

Por favor, antes de entregar el cuestionario revisa que hayas contestado todas las preguntas.

Muchas gracias por su colaboración.

## **ANNEX 2**

EDAD

SEXO  Niño

Niña

CURSO

CENTRO

EXAMINADOR

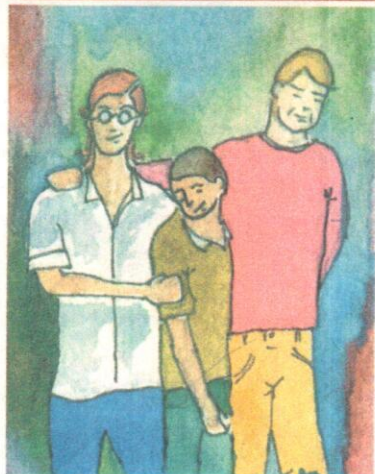
FECHA

# A • EP

## INSTRUCCIONES

- No os preocupéis, porque este cuestionario **no es un examen**.
- No hay respuestas buenas o malas, únicamente tenéis que contestar con **sinceridad**.
- No hay tiempo límite para responder pero se aconseja **no pensar** durante mucho rato las contestaciones.
- Debéis **marcar con un aspa (X)** la respuesta elegida.

## EJEMPLO



MARCA CON  
UN ASPA (X)

Tengo muchos  
amigos

- Sí  
 A veces  
 No



Autores: Ramos, R., Giménez, A. Muñoz-Adell, M. A. y Lapaz, E.

Ilustraciones: Ramos, R.

Copyright © 2006 by TEA Ediciones, S.A. - Edita: TEA Ediciones, S.A.; Fray Bernardino de Sahagún, 24; 28036 MADRID - Prohibida la reproducción total o

## ANNEX 3

# FITXA DE LES ACTIVITATS

<b>Títol del taller o activitat:</b>	
<b>Objectiu</b>	
<b>Descripció de l'activitat</b>	
<b>Continguts</b>	
<b>Material</b>	
<b>Guió pel debat</b>	
<i>Exercici de Relaxació</i>	
<b>Observacions</b>	