



UNIVERSITAT DE BARCELONA



Escola de Pares

Curs 2009-2010

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora: Carolina Moreno Romero

Tutora: Maritxell Obiols



*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:

Moreno Romero, C. (2010). *Escola de Pares. Projecte Final del Màster en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/68286>



ESCOLA DE PARES

Universitat de Barcelona
Facultat de Pedagogia
Dept. MIDE
Màster en Educació Emocional i Benestar

Carolina Moreno Romero
Curs 2009-10
Tutora: Meritxell Obiols

ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ.....	5
2. FONAMENTACIÓ TEÒRICA.....	7
3. DESCRIPCIÓ DEL PROGRAMA.....	13
3.1. Anàlisi del context on s'aplica el programa.....	13
3.2. Necessitats identificades.....	14
3.3. Objectius del programa.....	14
3.4. Temari.....	14
3.5. Metodologia.....	15
3.6. Estratègies d'avaluació.....	16
4. AVALUACIÓ DEL PROGRAMA.....	18
5. CONCLUSIONS.....	19
6. BIBLIOGRAFIA.....	20
7. ANNEX.....	21
Qüestionari previ a L'Escola de pares.....	22
Resultats del qüestionari previ.....	24
Activitat: Curtmetratge "The Butterfly Circus".....	25
Objectius.....	25
Materials.....	25
Procediment.....	25
Orientacions.....	25
Activitat: Qui ha tret el màxim de tu mateix?.....	26
Objectius.....	26
Materials.....	26
Procediment.....	26
Orientacions.....	26
Activitat: "Jo sóc un deu en...".....	27
Objectius.....	27
Materials.....	27
Procediment.....	27

Orientacions.....	27
Model del Regal entregat a cada pare i mare assistent.	28
Activitat: Recollir una experiència positiva de com parlar i/o escoltar als nostres fills perquè escoltin i/o parlin.	29
Objectius.....	29
Materials.	29
Procediment.	29
Orientacions.....	29
Activitat: Anàlisi DAFO.....	30
Objectius.....	30
Materials.	30
Procediment.	30
Orientacions.....	30
Anàlisi DAFO.....	31
Activitat: Correspondència amb la Sta. Francis	32
Objectius.....	32
Materials.	32
Procediment.	32
Orientacions.....	32
Carta consultori Sta. Francis I	33
Carta consultori Sta. Francis II.....	34
Activitat: El globus.....	35
Objectius.....	35
Materials.	35
Procediment.	35
Orientacions.....	35
Activitat: L'estrella.....	36
Objectius.....	36
Materials.	36
Procediment.	36
Orientacions.....	36

1. INTRODUCCIÓ

A l'inici de curs, a l'escola CEIP El Cabrerès, on exercia de mestra de primària, es va realitzar la reunió informativa als pares i mares de l'escola, i vaig exposar, entre altres temes, el projecte d'educació emocional i teatre que preveia desenvolupar amb els alumnes de cycle superior. Aquest treball el vaig elaborar durant el curs 2008-09 al Postgrau en Educació Emocional de la UB sota el títol *Treballar la literatura d'abans per reconèixer les emocions d'ara*. Després de l'explicació del projecte, on citava alguns conceptes d'educació emocional, un grup de pares va verbalitzar el seu interès per conèixer i aprofundir sobre el tema de l'educació emocional.

Aprofitant aquesta demanda directa dels pares es va proposar a l'AMPA de l'escola dur a terme les pràctiques del Màster en Benestar i Educació Emocional organitzant un taller per a l'escola de pares amb l'objectiu de donar resposta a la petició prèvia. L'AMPA de l'escola va tenir una bona predisposició i va acceptar el projecte proposat encoratjant-me en la meva decisió.

Desitjava elaborar un programa que em suposés un repte com a persona i com a professional de l'educació i aquesta va ser una raó clau per la qual vaig dirigir-me a uns destinataris diferents als que tracto habitualment.

L'escola de pares és un espai idoni perquè les famílies comparteixin experiències i ampliïn coneixements sobre temes pedagògics, socials i psicològics que poden influenciar de manera directa o indirecta en l'educació dels seus fills.

Considero que treballar l'educació emocional en aquest marc pot ser de gran utilitat perquè les famílies prenguin consciència d'una manera pràctica i activa de la importància d'incloure l'educació emocional a les activitats diàries.

Tal i com deia Goleman: "*La família és el gresol on els infants aprenen a relacionar-se amb ells mateixos i amb els altres emocionalment. La família és el model més important d'on partirà l'aprenentatge emocional.*"

Els pares són el model més influenciant per als infants. D'una manera inconscient, molts pares i mares, ensenyen als fills una manera de fer, valors i actituds que serviran de model de partida pels aprenentatges que faran els fills i filles.

Per aquesta raó, és important que famílies i centres educatius comparteixin la responsabilitat de l'aprenentatge per tal que tinguin un acompanyament coherent i eficaç en el seu desenvolupament personal i social.

El projecte es fonamenta en les parts següents:

- *Marc teòric*: definició d'intel·ligències emocionals, d'educació emocional, de competències emocionals, diferenciació entre educació i escolarització, concepte d'analfabetisme emocional i reflexió sobre la importància de tractar l'educació emocional a l'àmbit familiar.
- *El programa dissenyat*: descripció del programa analitzant el context, les necessitats del grup, els objectius del programa, el temari, la metodologia i les estratègies d'avaluació.
- *Avaluació del programa*: les eines que s'han fet servir per l'avaluació del programa i la seva valoració de la posada en pràctica.

2. FONAMENTACIÓ TEÒRICA

Howard Gardner va proposar la **teoria de les intel·ligències múltiples** que es va publicar l'any 1983 en el llibre titulat *Frames of Mind* i, des d'aleshores, ha rebut un enorme reconeixement. Fa uns vint anys, Gardner va considerar que era necessari trencar l'ortodòxia dels models psicomètrics de la intel·ligència i va iniciar una investigació nova que reconsiderava els avenços realitzats per les ciències cognitives. La crítica fonamental que va fer als models d'una única intel·ligència general i unitària era que es tractava de models que no podien copsar l'enorme complexitat d'aquesta actitud ni de la mateixa ment humana.

Gardner va iniciar els seus estudis a partir d'observacions realitzades sobre poblacions de subjectes bastant singulars i especials: nens talentosos en dominis artístics i adults que havien sofert algun tipus d'accident cerebral i que per aquest motiu havien perdut alguna capacitat cognitiva però no tot el repertori d'aptituds intel·lectuals. Gardner va observar que certs individus, després dels accidents cerebrals, mostraven perfils d'aptituds molt deteriorats, i uns altres totalment respectats; en les seves pròpies paraules, “ *quedava molt impressionat per l'evidència que certes capacitats mostraven pèrdues funcionals importants mentre que unes altres restaven íntegres*”. (Gardner, 1998); a més, aquestes capacitats podien variar d'un subjecte a un altre. Aquest fet va ser un dels motius que van dur a Gardner a buscar un model d'intel·ligència compatible amb aquestes evidències, ja que els models unitaris no semblaven adequats per a justificar aquestes diferències intraindividuals en les aptituds cognitives.

Altres elements determinants per a la proposta de la teoria de les intel·ligències múltiples van ser les observacions antropològiques amb les quals va constatar com diferents cultures resolen problemes similars de manera diferent i com en aquestes cultures es desenvolupen les habilitats de forma diferenciada.

Així mateix, va recollir observacions del camp de la psicologia del desenvolupament que evidenciaven l'existència d'històries evolutives diferents de les aptituds tant en persones normals com en els individus excepcionals.

Finalment, es va fixar en les ciències biològiques, especialment en els avenços en el coneixement del sistema nerviós central que han descrit el funcionament cerebral d'acord amb mòduls que tenen una finalitat independent i que en col·laboració són capaços de dur a terme les complexes operacions atribuïdes precisament al cervell.

D'aquestes observacions, Gardner va deduir que la única explicació possible de l'activitat cognitiva era que els éssers humans disposem d'un repertori de capacitats cognitives independents i no una única capacitat global o unitària que es pugui aplicar a qualsevol àmbit o domini de problemes.

El 1983 Gardner va proposar inicialment set intel·ligències afegint més tard una vuitena intel·ligència bàsica:

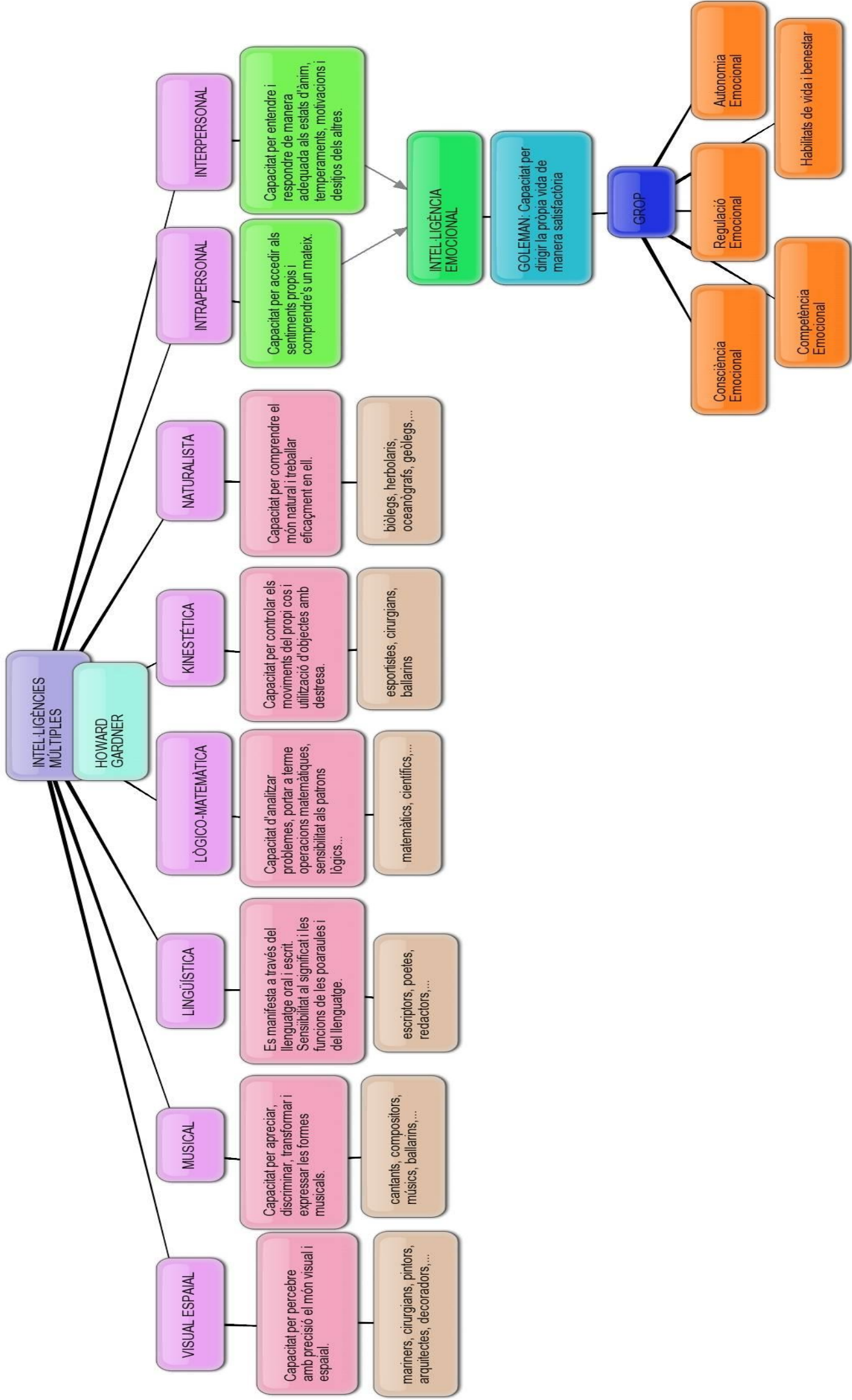
- 1) Intel·ligència lingüística: s'utilitza en la lectura de llibres, en l'escriptura de textos i en la comprensió de les paraules i l'ús del llenguatge quotidià.
- 2) Intel·ligència logicomatemàtica: utilitzada en la resolució de problemes matemàtics, en el contrast d'un balanç o compte bancari i en multitud de tasques que requereixen l'ús de la lògica inferencial o proposicional.
- 3) Intel·ligència musical: s'utilitza en cantar una cançó, compondre una sonata, tocar un instrument musical o en apreciar la bellesa i estructura d'una composició musical.
- 4) Intel·ligència espacial: s'utilitza en la realització de desplaçaments per una ciutat o edifici, en comprendre un mapa, orientar-se, imaginar-se la disposició d'uns mobles en un espai determinat o en la predicció de la trajectòria d'un objecte mòbil.
- 5) Intel·ligència cinestèsicacorporal: s'utilitza en l'execució d'esports, de balls i en general, en aquelles activitats en què el control corporal és essencial per a obtenir un bon rendiment.
- 6) Intel·ligència naturalista: s'utilitza per a reconèixer plantes, animals i altres elements de l'entorn natural com poden ser els núvols o les roques.
- 7) Intel·ligència interpersonal: s'aplica en la relació amb altres persones, per a comprendre els seus motius, desitjos, emocions i comportaments. És la capacitat d'entendre i comprendre els estats d'ànims dels altres, les motivacions o els estats psicològics dels altres. Es refereix a una capacitat cognitiva de comprendre els estats d'ànim dels altres, no a la resposta emocional que provoca aquesta comprensió i que clàssicament denominem empatia.
- 8) Intel·ligència intrapersonal: la capacitat d'accedir als sentiments propis, les emocions d'un mateix i utilitzar-los per a guiar el comportament i la conducta del subjecte. Es refereix a una capacitat cognitiva de comprendre els estats d'ànims d'un mateix. S'utilitza per a comprendre'ns a nosaltres mateixos, els

nostres desitjos, motius i emocions. També té un paper determinant en els canvis personals associats a millores o adaptacions als esdeveniments vitals.

Anys més tard, el 1995, **Daniel Goleman** publica *Emotional Intelligence* sent el llibre més venut sobre aquesta temàtica de tota la història. La idea de Goleman, a l'igual que autors com ara Mayer, Salovey i Caruso, és soterrar d'una vegada per totes el poder de la influència del coeficient intel·lectual. Reforçant, en certa manera, la teoria de les intel·ligències múltiples de Gardner, Goleman afirmava que “només el 25% de l'èxit el devem al nostre coeficient intel·lectual. El 75% restant depèn de la nostra intel·ligència emocional”.

Goleman (1995) defineix el concepte d'intel·ligència emocional com “la capacitat de reconèixer els propis sentiments, els sentiments dels altres i gestionar adequadament les relacions que sostenim amb els altres i amb nosaltres mateixos”.

A continuació, s'adjunta l'esquema que s'ofereix als participants de l'escola de pares que resumeix els conceptes treballats fins ara intentant aportar un esquema visual pràctic.



El concepte **d'intel·ligència emocional** qüestiona els clàssics conceptes d'èxit, capacitat i talent, quan reafirma que la intel·ligència general és una condició necessària però no suficient per aconseguir l'èxit en el món laboral, familiar, emocional i social de la vida. A més, de la intel·ligència (concebuda com a concepte clàssic) és necessària una bona intel·ligència emocional.

El concepte de intel·ligència emocional fa referència a un constructe que complementa el concepte tradicional d'intel·ligència emfatitzant les contribucions emocionals, personals i socials dins de la conducta intel·ligent (López Franco i Caballero, 1999).

Goleman (1995) va definir la intel·ligència emocional com la capacitat per reconèixer els nostres propis sentiments i els dels altres, d'automotivar-nos i de regular de manera positiva les nostres emocions, sobretot, aquelles que tenen a veure amb les nostres relacions humanes. La intel·ligència emocional és per a ell una forma d'interactuar amb el món que té en compte els sentiments i engloba habilitats tals com el control dels impulsos, l'autoconsciència, la motivació, l'entusiasme, la perseverança, l'empatia, l'agilitat mental, etc.. que configuren el caràcter, com l'autodisciplina, la compassió o l'altruisme, indispensables per una bona i creativa adaptació social.

L'evidència empírica demostra els enormes beneficis (personals i socials) de la intel·ligència emocional; fins al punt que s'ha arribat al convenciment de què aquesta constitueix un important mesurador de l'èxit en la vida i del benestar psicològic general. Sortosament, cada vegada més, hi ha una consciència social de què és important treballar i potenciar les competències emocionals. I per aconseguir-ho, que millor que tenir una bona educació emocional, una educació per a la vida (personal, social, familiar, professional,...) que ens proporcioni un major benestar subjectiu, benestar social i una major qualitat de vida (Bisquerra, 2001).

L'educació emocional és un procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals, com element essencial del desenvolupament integral de la persona.

S'entenen **les competències emocionals** com el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular de manera apropiada els fenòmens emocionals. Dins de les competències emocionals s'hi troben la consciència i regulació emocional, autonomia emocional, competències socials, habilitats de vida i benestar. (Bisquerra, 2001)

El desenvolupament de competències emocionals requereix d'una pràctica continuada. Per aquesta raó, l'educació emocional s'inicia en els primers moments de la vida i ha

d'estar present al llarg de tot el cicle vital. Conseqüentment hauria d'estar present en l'educació infantil, primària, secundària, família, formació d'adults, mitjans sociocomunitaris, organitzacions, persones majors, etc.

L'escola, en resposta a les noves demandes socials, ha d'assumir la seva part de responsabilitat en aquest procés dirigit al desenvolupament integral de l'individu, i propiciar dins del seu projecte formatiu, el valor afegit de la competència emocional dels alumnes.

No s'ha de confondre l'educació amb l'escolarització. L'escolarització és el que es fa en els centres d'educació infantil, primària i secundària. Educació equival a educació formal. Però l'educació és un concepte molt més ampli que fa referència a qualsevol procés d'aprenentatge en qualsevol context. Inclou, per tant, l'escolarització, l'educació en família, la formació en les organitzacions i l'educació continua al llarg de la vida.

L'informe Delors (UNESCO, 1996) reconeix que l'educació emocional és un complement indispensable en el desenvolupament cognitiu i una eina fonamental de prevenció ja que molts problemes tenen el seu origen en l'àmbit emocional. Aquests problemes sovint tenen relació amb "**l'analfabetisme emocional**". Les persones incapaces de dominar la seva intel·ligència emocional tenen relacions familiars i professionals conflictives, a més, de permanents lluites internes que els impedeixen establir relacions saludables amb els altres i amb els mateixos. Per aquesta raó, és convenient insistir en la importància de l'educació emocional (Bisquerra, 2001).

3. DESCRIPCIÓ DEL PROGRAMA.

3.1. Anàlisi del context on s'aplica el programa.

El programa es va dur a terme a l'única escola, CEIP El Cabrerès, del poble de L'Esquirol- Santa Maria de Corcó. L'Esquirol està situat a una alçada de 693 m.

El poble es va formar al S. XV al llarg del camí ral de Vic a Olot. Al segle XVIII tenia una forta empenta la indústria menestral dels paraires (professionals que es dediquen a l'art de la llana) i teixidors, però a mitjans de segle XIX, a causa de la industrialització de la comarca, els paraires es van quedar sense feina; malgrat això la tradició del tèxtil sobreviu fins a finals del segle XX.

Encara que en els últims anys hi ha hagut una modernització de les construccions és molt interessant veure com encara queden moltes cases amb llindes de pedra i inscripcions llatines del segle XVIII.

La indústria tèxtil havia tingut un pes molt important en l'economia del poble, pes que ha anat perdent; també l'agricultura tradicional ha anat perdent pes enfront de les grans explotacions ramaderes. En aquests moments existeixen en el nucli de l'Esquirol petits tallers, una indústria metal·lúrgica, una fàbrica de pinsos i diversos establiments de comerç i restauració.

En els últims anys s'experimenta un increment de la gent que viu a l'Esquirol i que treballa a ciutats com Vic i Manlleu.

L'escola del poble és de caràcter públic, té una línia amb una mitjana d'uns vint-i-un alumnes per aula. L'escola compta amb divuit mestres de procedència diversa.

La situació econòmica de les famílies és molt diversa, tot i que podem dir que l'entorn econòmic és en general mitjà-alt. La procedència cultural també és molt variada i en força casos els pares han estat antics alumnes del centre. El percentatge d'alumnes estrangers és baix i molt baix si es compara amb poblacions properes com Manlleu.

3.2. Necessitats identificades.

Prèviament a l'elaboració del projecte i per concretar les necessitats dels pares es va demanar que seleccionessin un dels quatre temes proposats per treballar durant el taller.

Els temes que es van oferir van ser els següents:

- a) Els límits educatius.
- b) La ira. Com fer front?
- c) L'estrès i la vida familiar.
- d) La comunicació amb els nostres fills.

El tema més votat va ser l'últim: la comunicació amb els nostres fills.

Posteriorment a aquesta demanda, es van poder anomenar d'una manera més detallada les necessitats del grup com les següents:

- Coneixement del concepte d'educació emocional.
- Descobriments de formes pràctiques per portar a terme l'educació emocional des de l'àmbit familiar.
- Compartir experiències.
- Millorar la comunicació amb els fills i filles.

3.3. Objectius del programa.

1. Comprendre el concepte d'educació emocional.
2. Modificar, introduir i/o potenciar pràctiques que millorin l'educació emocional de la família.
3. Proporcionar eines vàlides per millorar la comunicació amb els fills i filles.
4. Desenvolupar estratègies per procurar-se benestar.
5. Crear un espai de discussió, intercanvi d'opinions i vivències sobre l'educació.

3.4. Temari

Durant la **primera sessió** es van tractar els següents temes:

- a) Resultats dels qüestionaris previs.
- b) Les intel·ligències múltiples de Gardner.
- c) L'educació emocional segons Goleman.
- d) Les competències emocionals de Bisquerra.

- e) Visualització del curtmetratge *The Butterfly Circus* com a exemple d'educació emocional i posada en comú.
- f) Activitat de reflexió: Qui ha tret el màxim de tu mateix?
- g) Exposició de situacions extretes del llibre *Com hem de parlar perquè els fills escoltin i com hem d'escoltar perquè els fills parlin?* de Adele Faber i Elaine Mazlish.
- h) Activitat: Jo sóc un deu en...
- i) Tasques a fer: Recollir una experiència positiva de com parlar i/o escoltar als nostres fills perquè escoltin i/o parlin.

La **segona sessió** es va estructurar de la següent manera:

- a) Posada en comú de les tasques a fer de la sessió anterior.
- b) Finalització de l'exposició de situacions extretes del llibre *Com hem de parlar perquè els fills escoltin i com hem d'escoltar perquè els fills parlin?* de Adele Faber i Elaine Mazlish.
- c) Pràctica de l'Anàlisi DAFO.
- d) Visualització de l'audiovisual *Children see, children do*. Posada en comú.
- e) El conflicte i els tres tipus de resposta.
- f) Estratègies d'afrontament davant el conflicte.

A la **tercera i última sessió** es van tractar els següents temes:

- a) Característiques de la persona emocionalment intel·ligent.
- b) L'assertivitat.
- c) Pràctica: correspondència Sta. Francis.
- d) Pràctica: El globus.
- e) Pràctica: L'Estrella.
- f) Valoració del curs.
- g) Regal del carnet: "Ets un deu en..."

3.5. Metodologia

El taller ha estat dissenyat per ser presencial i es va desenvolupar en tres sessions de quatre hores de durada. L'horari va ser de 10 a 14h durant els següents dissabtes: 20 de març, 10 d'abril i 24 d'abril del 2010.

La metodologia i dinàmiques d'aula van ser bàsicament participatives i d'interacció amb els pares i mares. Totes les activitats estaven relacionades amb els continguts teòrics.

Amb l'objectiu d'elaborar un suport visual a l'explicació teòrica i com a reforçament a les idees clau es va elaborar un power point que es va anar passant durant el taller. Aquest recurs va facilitar els enllaços als audiovisuals projectats i a les músiques seleccionades per ser escoltades en diferents moments del taller.

A més, com a recurs material s'han aportat fotocòpies i bibliografia sobre educació emocional.

3.6. Estratègies d'avaluació.

S'han tingut en compte les diferents eines d'avaluació:

- a) Qüestionari final del programa.
- b) Observació directa i atenta.

Preguntes del Qüestionari final.

1. Valora del 0 al 10 la competència de la formadora.
2. Valora del 0 al 10 el grau de coneixement de la matèria per part de la formadora.
3. Valora del 0 al 10 la capacitat de la formadora per resoldre els dubtes.
4. T'han semblat interessants les activitats realitzades?
5. Quines t'han semblat més interessants? Per què?
6. Creus que has après coses que abans desconeixies? Quines?
7. Indica algun canvi que hagi realitzat a la teva vida quotidiana després de les sessions.
8. Creus que el taller ha servit per millorar la comunicació amb els teus fills/es? Si creus que sí, en quins aspectes ha millorat?
9. Creus que el taller t'ha ajudat a millorar la relació amb les persones del teu voltant? Si creus que sí, en quins aspectes ha millorat?
10. Què creus que es podria millorar?

4. AVALUACIÓ DEL PROGRAMA

Després d'haver aplicat el projecte crec que el programa ha estat ben dissenyat, ja que dóna resposta a les necessitats que s'havien plantejat anteriorment i els resultats de les valoracions dels participants han estat molt positives.

Com ja s'ha comentat anteriorment a les estratègies d'avaluació s'han fet servir diversos instruments d'avaluació. El qüestionari passat al final del programa i l'observació directa i atenta han estat les eines per valorar-lo.

Del buidatge del qüestionari es poden extreure les següents informacions:

- La valoració de la formadora ha estat elevada en tots els casos.
- S'ha despertat un interès notable en el tema de l'educació emocional per part de tots els participants.
- Les activitats que més han agradat han estat la de "Jo sóc un deu en...", l'activitat de l'estrella i la visualització del curtmetratge *The Butterfly Circus*.
- Els nous aprenentatges són diversos. D'entre els conceptuals hi ha l'aprenentatge dels conceptes d'educació emocional, d'intel·ligències múltiples, d'analfabetisme emocional i l'assertivitat. Altres aprenentatges procedimentals que es van destacar són: conèixer el grau d'autoestima i intentar valorar-se més, actuar d'una manera més assertiva davant els conflictes, actituds per escoltar i parlar millor així com parlar més de les emocions.
- La comunicació amb els fills: la majoria creu que ha millorat però que s'ha de continuar treballant.
- La relació amb els altres: han millorat algunes coses.
- Possibles millores: ampliació de les sessions i modificació de la durada de les sessions ja que la majoria comentaven que a les 14h era massa tard per acabar les classes.

5. CONCLUSIONS

Dissenyant i aplicant el programa he comprovat la importància d'adaptar el projecte d'una manera conscient a les possibilitats reals de la seva aplicació. Això significa tenir en compte els destinataris, la disponibilitat, la duració i les infraestructures reals entre altres aspectes. Considero la flexibilitat com una de les habilitats que més pot fer decantar l'èxit d'un programa.

Com a valoració personal puc concloure que l'experiència ha estat molt satisfactòria. La bona rebuda i la participació activa dels pares i mares ha estat clau per aconseguir els resultats desitjats. A la introducció comentava que una de les raons per les quals havia decidit dissenyar aquest projecte era pel repte personal i professional que em suposava. Un cop finalitzat puc destacar que ha estat un repte apassionat i que m'he sentit molt recolzada en tot moment per la tutora qui m'ha ofert tot un reguitzell de recursos i idees que m'han facilitat molt la tasca.

Comentar, per últim, que treballar amb els pares dels alumnes ha set un privilegi ja que he pogut conèixer de més a prop les realitats individuals i particulars de cadascun d'ells i el coneixement sempre aporta més llum a les relacions.

6. BIBLIOGRAFIA

Alfonso, C. et al. (2003). *La participació de pares i mares a l'escola*. Barcelona: Graó.

Aguilera, J. *Juegos*. Barcelona: Editorial Edebé.

Araiz, B. *Sobremesas y veladas*. Barcelona: Editorial Edebé.

Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. Bilbao. Colección: Educación Emocional y en Valores. Ed: Wolters Kluwer España.

Faber, A i Mazlish, E. (2002). *Com hem de parlar perquè els fills escoltin i com hem d'escoltar perquè els fills parlin*. Barcelona: Ediciones Medici.

Gardner, H. (1991). *La mente no escolarizada. Cómo piensan los niños y cómo deberían enseñar las escuelas*. Barcelona: Ediciones Paidós.

Gardner, H. (1993). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Ediciones Paidós.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós. (Versió original en anglès: *Emotional Intelligence*. 1995)

Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Goleman, D. ; Boyatzis, R. y Mckee, A. (2002) *El líder resonante crea más*. Barcelona: Plaza y Janés.

Puntet, E. (2008) *Brújula para navegantes emocionales*. Madrid: Aguilar

7. ANNEX



Qüestionari previ a L'Escola de pares.

1. Saps que són les intel·ligències múltiples? Encercla una resposta.

- a. Sí, conec bastant bé el tema.
- b. Sé que són però no sóc un/a expert/a.
- c. He sentit a parlar però no sé què són.
- d. No sé que són.

2. Si saps que són, contesta: consideres que és útil conèixer les intel·ligències múltiples per l'educació dels nostres fills? Encercla una resposta.

- a. Sí, sens dubte és de gran importància.
- b. No està de més saber-ho.
- c. No
- d. NS/NC

3. Quin és el càstig que utilitzes amb més freqüència amb el teu fill/a?

4. Creus que li dediques prou temps al teu fill o fills?

- a. Sí, crec que és suficient el temps que els dedico.
- b. No, considero que no li dedico prou temps.
- c. NS/NC



5. Quina és l'activitat que més t'agrada compartir amb els teu fill/fills?

6. Quina és la tècnica que millor et funciona amb el teu fill o filla?

7. Coneixes el significat d'assertivitat? Encercla una resposta.

- a. Sí, conec bastant bé el terme.
- b. Sé que és però no sóc un/a expert/a.
- c. He sentit a parlar però no sé què és.
- d. No sé que és.

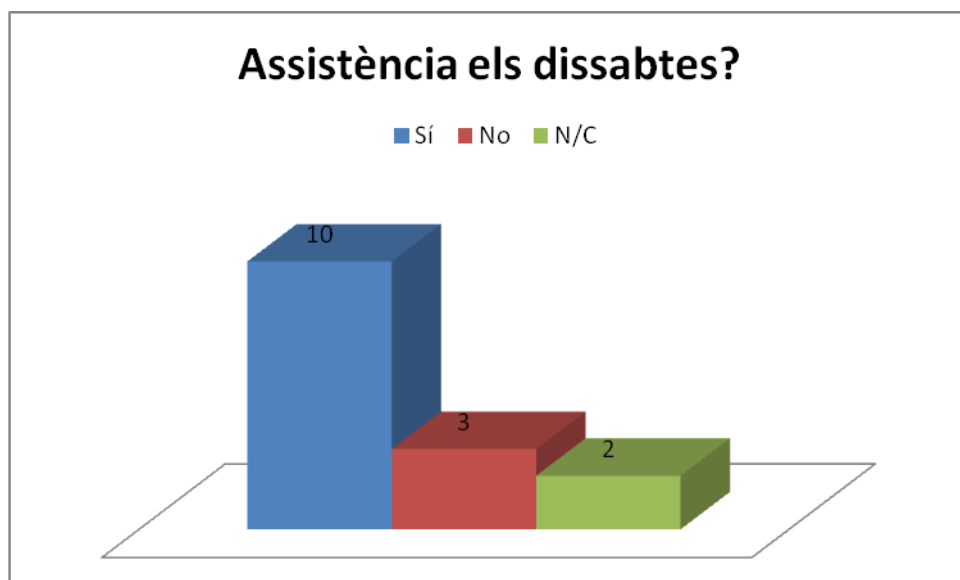
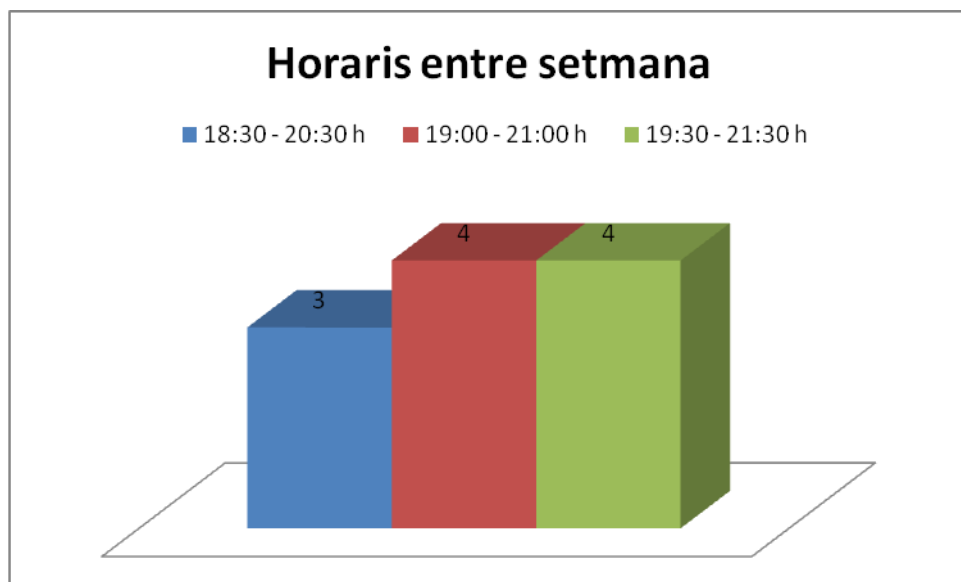
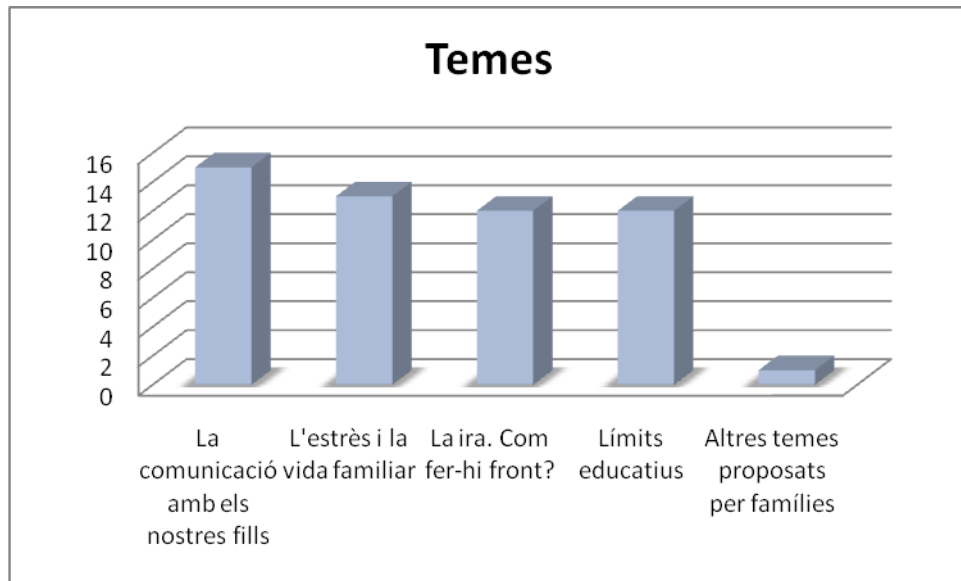
8. Quin és el moment o l'activitat on sorgeixen més problemes amb el teu fill/a?

9. En general estàs satisfet de la relació que mantens amb el teu fill/a? Encercla una resposta.

- a. Sí, estic molt satisfet/a.
- b. Sí però crec que han de canviar alguns aspectes.
- c. No massa. Crec que s'han de millorar moltes coses.
- d. No, no estic gens satisfet.



Resultats del qüestionari previ





Activitat: Curtmetratge “The Butterfly Circus”

Objectius.

- a) Visualitzar un curtmetratge que potencia l’educació emocional.
- b) Reflexionar sobre les conseqüències de diferents tipus d’educació.
- c) Prendre consciència de la importància d’un reforçament positiu i dels límits educatius.

Materials.

Audiovisual del curtmetratge *The Butterly Circus*.

Procediment.

Visualitzar el curtmetratge per posteriorment posar en comú els aspectes més rellevants i aquelles situacions que més han cridat l’atenció.

Orientacions.

És interessant que el formador tracti el tema del reforçament positiu i del límits educatius, en el cas, que no hagi sortit a la reflexió conjunta.



Activitat: Qui ha tret el màxim de tu mateix?

Objectius.

- a) Reflexionar sobre els models que vam tenir i sobre el model que volem ser.
- b) Observar els beneficis del reforçament positiu.
- c) Prendre consciència dels aspectes positius d'una escolta atenta.

Materials.

No és necessari fer servir cap material però pot ser de gran utilitat tenir les preguntes que es realitzen projectades durant el moment de la reflexió.

Procediment.

Formular les següents preguntes:

- Qui ha tret el màxim de tu mateix?
- Què feia?
- Com et feia sentir?
- Com et sents al recordar-lo?

Reflexionar sobre aquestes preguntes intentant respondre-les de manera individual.

Posteriorment, és interessant fer una posada en comú respectant les persones que decideixen no participar.

Orientacions.

Si durant la reflexió conjunta no s'ha parlat sobre el reforçament positiu o l'escolta atenta, seria interessant que el formador/a parlés sobre aquests temes.

Aquesta activitat és extreta d'una conferència realitzada per Richard Boyatzis sobre el líder ressonant a la Universitat de Barcelona l'any 2010.



Activitat: “Jo sóc un deu en...”

Objectius.

- a) Potenciar l’autoestima i prendre consciència de la seva importància.
- b) Valorar els reforçaments positius i comprovar les conseqüències.
- c) Prendre consciència de la importància de rebre reforçaments positius per part dels fills/es.

Materials.

Paper i llapis.

Procediment.

Prèviament a la realització de l’activitat seria convenient fer una explicació sobre l’autoestima i sobre la importància de treballar-la d’una manera conscient.

En aquesta activitat, es pretén que els participants acabin la següent frase: “Jo sóc un deu en...” (s’entén deu com a número relacionat amb la nota màxima que es pot treure en un examen i no com a divinitat). Es demana als participants que escriguin una qualitat seva o bé allò que saben fer molt bé.

Posteriorment, es posa en comú.

Orientacions.


És important potenciar l’autoestima dels nostres fills/es de la mateixa manera que és important cuidar i treballar la pròpia autoestima. Els fills prenen com a model allò que veuen dels seus pares.

*Al finalitzar el taller es va entregar a cada participant un petit carnet que havien omplert els fills i filles de cadascú dels seus pares responent a la pregunta “En què és un deu el teu pare o mare?”. Va ser un regal molt emotiu i molt valorat per part dels pares.

A continuació, s’adjunta el model del carnet entregat.



Model del Regal entregat a cada pare i mare assistent.



*Des de l'Escola de pares es fa
constar que el Sr/a.*

és un deu en:



Activitat: Recollir una experiència positiva de com parlar i/o escoltar als nostres fills perquè escoltin i/o parlin.

Objectius.

- a) Portar a la pràctica alguna de les tècniques apreses durant la sessió.
- b) Prendre consciència sobre la realització d'alguna tècnica per millorar la comunicació amb els fills/es.
- c) Reflexionar sobre alguns comportaments que poden ser millorats per aconseguir una millor comunicació.

Materials.

Paper i llapis.

Procediment.

Després de l'explicació teòrica es demana als pares i mares que escriguin una experiència on posin en pràctica una de les tècniques exposades a la sessió de classe.

Orientacions.

La posada en comú sempre és una eina molt útil on els pares i mares poden compartir experiències, opinions i angoixes.



Activitat: Anàlisi DAFO.

Objectius.

- a) Valorar d'una manera més objectiva i completa el grup familiar.
- b) Prendre consciència de la realitat pròpia.

Materials.

Quadre DAFO (adjuntat a continuació).

Procediment.

Explicació del quadre DAFO:

- De tipus intern: Debilitats i Fortaleses.
- De tipus extern: Amenaces i Oportunitats.

Cada participant haurà d'omplir el seu quadre d'una manera individual.

Posteriorment es fa una posada en comú.

Orientacions.

La posada en comú sempre és una eina molt útil on els pares i mares poden compartir experiències, opinions i angoixes així com adonar-se d'aspectes que potser no havien contemplat a l'hora de fer l'anàlisi DAFO.



Anàlisi DAFO

De tipus intern

De tipus extern

DEBILITATS	AMENACES
FORTALESES	OPORTUNITATS



Activitat: Correspondència amb la Sta. Francis

Objectius.

- a) Prendre consciència de la individualitat de cada persona.
- b) Treballar l'empatia d'una manera conscient.
- c) Elaborar una resposta adequada i assertiva per a cada necessitat.

Materials.

Les cartes de la Sta. Francis (adjuntades a continuació)

Procediment.

Després d'una petita introducció i recordatori del funcionament de l'intercanvi de cartes amb la Sta. Francis es fan dos grups.

Al primer grup se li entrega la carta número I. Al segon grup se li entrega la carta número II.

Cada grup ha d'elaborar la carta de la resposta com si fossin la Sta. Francis.

Per últim, es llegeix en veu alta les cartes realitzades.

Orientacions.

En aquesta activitat és important reservar un temps pel diàleg conjunt.



Carta consultori Sta. Francis I

Benvolguda Sra. Francis,

Sóc un noi de 12 anys i no sé què fer amb la meva mare. Sempre critica tot el que faig: que miro massa la televisió, que sempre faig els deures a última hora i mal fets, que sóc desendreçat, irresponsable ...

No puc posar-me a jugar amb la consola sense que m'interrompi per preguntar-me si no tinc res millor a fer, tot sermonejant-me sobre el que hauria d' estar fent.

Per descomptat, controla cada minut del meu temps de lleure , com si fos un nen petit.

He intentat fer-li entendre que no cal que em digui tot el que he de fer, però em sembla que això no serveix de res; ens enfadem i ella sempre acaba plorant, fent-me sentir culpable.

Vivim força bé i la meva mare no necessita treballar, per tant, tampoc té massa preocupacions.

Només ha de portar la casa i cuidar-se de mi, perquè el meu pare sempre està viatjant. Per això, no entenc per què sempre està nerviosa i aclaparada.

Si us plau, ajudi'm!

Un fill amargat



Carta consultori Sta. Francis II

Benvolguda Sra. Francis,

Què he de fer amb el meu fill de 12 anys? Significa molt per a mi i sempre intento donar-li tot el que em demana. Mai li nego ni un euro, li dono tot el meu amor i tota la meva atenció i, a canvi, qualsevol pregunta que li faig, té una resposta per la seva part, seca i malhumorada, inclús diu que sempre l'estic controlant.

El meu marit viatja contínuament per motius de feina i ha delegat en mi la tasca d'educar el nostre fill. Quan li explico aquest problema, em diu que és culpa meva per haver-lo malcriat i no m'aporta cap solució.

He intentat fer-li veure al meu fill fins a quin punt em té preocupada la seva actitud, però amb freqüència exploto i em poso a plorar. A vegades penso que m'odia, malgrat que faig tot el possible per fer-li veure com l'estimo i com em preocupa tot el que ell fa. He fet tantes coses per ell!

És aquesta la meva recompensa ?

Una mare angoixada



Activitat: El globus.

Objectius.

- a) Reflexionar sobre diferents estratègies per combatre l'estrès.
- b) Prendre consciència d'allò que ens evita un major benestar emocional.
- c) Alliberar tensions a través del cos.

Materials.

Globus.

Procediment.

Es demana al grup que agafi un parell de globus i que els inflin mentre van pensant en allò que els ocasiona estrès o malestar.

Un cop inflats es van lligant i es van deixant al terra.

Quan tothom a inflat els seus globus, es tracta d'aixecar-se i activament anar trepitjant-los.

L'activitat s'acaba amb una reflexió de grup.

Orientacions.

És important fer la relació d'intentar fer desaparèixer allò que ens angoixa d'una manera activa amb l'acció de trepitjar els globus.



Activitat: L'estrella.

Objectius.

- a) Reflexionar sobre el fet de treballar l'educació emocional començant per nosaltres.
- b) Potenciar l'autoestima dels participants.
- c) Cohesió de grup.

Materials.

Fotocòpia d'una estrella mida DIN-5.

Procediment.

S'entregarà la fotocòpia de l'estrella i cada participant haurà de posar el seu nom al mig. L'estrella anirà passant per cada membre del grup i cadascú haurà d'escriure una qualitat de la persona de qui és l'estrella.

L'activitat acaba quan tothom ha escrit a les estrelles de tots els membres i tothom té la seva estrella amb el nom i les qualitats que tothom ha escrit.

Orientacions.

És interessant que els participants intentin no llegir el que els altres han escrit anteriorment a l'estrella perquè pot condicionar a l'hora d'escriure.

Es recomana que tothom faci la lectura en veu alta del que els altres han escrit a la seva estrella.