



Programa d'Educació Emocional DIEHSA: Una proposta pedagògica per treballar la competència socioemocional a alumnes de 2n d'ESO

DIEHSA Emotional Education Program: A pedagogical proposal to work on socio-emotional competence for students of 2nd ESO

Marta Capellas Palenzuela

Rosa Maria Vilaseca Momplet

TFM DE L'ESPECIALITAT D'INTERVENCIÓ PSICOEDUCATIVA

2018 - 2019



*Postgrado
Interuniversitario de
Psicología de la
Educación*



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

UAB
Universitat Autònoma
de Barcelona



UNIVERSITAT
**RAMON
LLULL**

Universitat
de Girona

Programa d'Educació Emocional DIEHSA: Una proposta pedagògica per treballar la competència socioemocional a alumnes de 2n d'ESO

DIEHSA Emotional Education Program: A pedagogical proposal to work on socio-emotional competence for students of 2nd ESO

Marta Capellas Palenzuela

Rosa Maria Vilaseca Momplet

Resum

L'educació emocional és una innovació educativa que té la intenció de donar resposta a les necessitats socials i emocionals que no són ateses des del currículum acadèmic. Per començar, partim de la definició que van fer Salovey i Mayer (1990) de la intel·ligència emocional. Tenint aquest constructe com a punt de partida, les intel·ligències de Gardner (1995) han permès englobar aquestes dues necessitats amb el nom de dues intel·ligències dins la dimensió emocional i social: interpersonal i intrapersonal. Per poder traslladar aquesta fonamentació teòrica a la pràctica docent s'ha fet ús de les competències que defineix Bisquerra (2003) per a cada una de les intel·ligències de Gardner. La teoria explicada serà la base per a poder dissenyar una proposta de programa que beneficiï l'aprenentatge a uns alumnes de 2n d'ESO d'un centre de Rubí. S'ha d'afegir que entre aquests alumnes n'hi ha diagnosticats del Trastorn de l'Espectre Autista (TEA) la qual cosa fa que el programa sigui més ric, ja que s'haurà de tenir més en compte les mancances que poden tenir respecte a les intel·ligències intrapersonal i interpersonals.

La finalitat del present treball és, d'una banda, identificar els nivells que tenen els alumnes en les dues intel·ligències esmentades anteriorment a partir d'uns qüestionaris que s'han elaborat per aquest treball. Per altra banda, si els nivells són més baixos entre els alumnes amb TEA. L'anàlisi dels resultats donarà peu a dissenyar una proposta de programa que doni resposta a aquelles competències que els alumnes no tinguin adquirides. El programa DIEHSA (Desenvolupar la Intel·ligència Emocional i les Habilitats Socials a l'Aula), dividit per blocs i tallers, intenta donar resposta a l'emergència de demandes i necessitats que tenen els alumnes entorn a la dimensió emocional i social. Com a conclusió, els centres educatius han de donar suport a la necessitat de treballar aquesta competència transversal dins les aules ja que beneficia el rendiment acadèmic i millora la convivència a l'aula.

Paraules clau: *educació emocional, intel·ligència intrapersonal, intel·ligència interpersonal, competència socioemocional, intel·ligència emocional.*

Abstract

Emotional education is an educational innovation that intends to respond to the social and emotional needs that are not attended in the academic curriculum. In the first place, we would like to start with the definition that Salovey and Mayer (1990) made for emotional intelligence. Taking this construct as a starting point, the Gardner intelligences (1995) have allowed to cover these two needs with the name of two intelligences in the emotional and social dimension: interpersonal and intrapersonal. To be able to transfer the theory into the teaching practice, we have been used Bisquerra's (2003) competences for each Gardner's intelligences. The theory exposed in the following papers will be the base to be able to design a program proposal that will benefit the learning of the students in a secondary class (2nd of ESO) in a school situated in Rubí. It must be added that, among these students, some are diagnosed of Autism Spectrum Disorder (ASD) which makes the program richer, since their deficiencies between intrapersonal an interpersonal intelligence need to be taken into consideration.

The purpose of the present paper is, on one hand, to identify the levels that students have in the two intelligences based on questionnaires that have been designed for this work. On the other hand, identify if the levels are lower among the pupils diagnosed of ASD. The analysis of the results will help us to design a proposal program that responds to those competences that students have not acquired. The DIEHSA programme (development of emotional intelligence and social skills in the classroom), divided by blocks and workshops, attempts to respond to the emergence of demands and needs of pupils around the social and emotional dimension. As a conclusion, schools must support the need to work on this transversal competence in classrooms, since it benefits academic performance and improves classroom coexistence.

Keywords: *emotional education, intrapersonal intelligence, interpersonal intelligence, socio-emotional competence, emotional intelligence.*

Índex

1. Introducció	6
PART TEÒRICA	8
2. Educació Emocional.....	8
2.1. Concepte d'Emoció	8
2.2. La Intel·ligència Emocional i el traspàs a l'aula.....	8
2.2.1. Intel·ligència Intrapersonal i les competències seleccionades	10
2.2.2. Intel·ligència Interpersonal i les competències seleccionades	11
3. Trastorn de l'Espectre Autista (TEA) i la inclusió	12
4. Justificació	12
PART EMPÍRICA.....	13
5. Programa d'Educació Emocional: Desenvolupar la Intel·ligència Emocional i les Habilitats Socials a l'Aula (DIEHSA).....	13
5.1. Definició del programa.....	13
5.2. Recolzament al Programa DIEHSA	13
5.3. Disseny del programa.....	14
5.3.1. Contingut del programa	15
5.3.2. Programació	15
6. Mètode.....	17
6.1. Participants.....	17
6.2. Instruments.....	17
6.3. Anàlisi de resultats.....	18
6.3.1. Descriure els nivells de les Habilitats Socials dels alumnes amb TEA.	19
6.3.2. Resultats finals dels nivells d'Habilitats Socials	24
6.3.3. Descriure els nivells de Coneixement Personal i Intel·ligència Emocional dels alumnes amb TEA.....	25
6.3.4. Resultats finals dels nivells de Coneixement Personal i Intel·ligència Emocional.....	26
6.3.5. Resultats globals	26
7. Proposta del Programa d'Educació Emocional DIEHSA pel Professorat	27
7.1. Bloc 1: Intel·ligència Intrapersonal.....	27
7.1.1. Descripció de la programació	28
7.2. Bloc 2 i 3: Intel·ligència Interpersonal	29
7.2.1. Descripció de la programació	30
8. Discussió.....	31
9. Conclusions.....	32
10. Limitacions del treball i perspectives de futur	34
11. Referències bibliogràfiques.....	35

Annexes.....	38
Annex 1: Qüestionari d’Habilitats Socials.....	38
Annex 2: Qüestionari de Coneixement Personal.....	39
Annex 3: Qüestionari d’Intel·ligència Emocional	40
Annex 4: Proposta de Programa d’Educació Emocional DIEHSA pel professorat.....	41
Bloc 1: intel·ligència intrapersonal	41
Taller 1 – Consciència Emocional	41
Taller 2 – Consciència Emocional	43
Taller 3 – Consciència Emoció-Cognició-Comportament	46
Taller 4 – Consciència Emoció-Cognició-Comportament	48
Taller 5 – Regulació Emocional.....	50
Taller 6 – Consciència Emoció-Cognició-Comportament	52
Taller 7 – Empatia.....	54
Taller 8 – Empatia.....	56
Taller 9 – Autoestima	59
Taller 10 – Autoestima	61
Bloc 2: intel·ligència interpersonal – Habilitats Socials.....	63
Taller 11 – Presentar-se als altres	63
Taller 12 – Iniciar converses i mantenir-les	65
Taller 13 – Demanar disculpes.....	67
Bloc 3: intel·ligència interpersonal – Competència social.....	69
Taller 14 – Comportament Prosocial i Cooperatiu	69
Taller 15 – Comportament Prosocial i Cooperatiu	71
Taller 16 – Comportament Prosocial i Cooperatiu	73
Taller 17 – Resolució de Conflictes o Problemes	74
Taller 18 – Resolució de Conflictes o Problemes	76
Taller 19 – Resolució de Conflictes o Problemes	78

1. Introducció

L'Educació Emocional, d'ara en endavant EE, és un concepte que ha estat cada vegada més reconegut en el món educatiu. Educar és un verb que ha de considerar tant l'aprenentatge de conceptes teòrics i pràctics com el desenvolupament i l'aprenentatge de la dimensió emocional i social, ja que les persones ens movem per emocions i són aquestes les que guiaran les accions que emprenem (Bisquerra, 2003). L'Educació Emocional es defineix com el procés educatiu, continu i permanent, que se centra en el desenvolupament de les competències emocionals per capacitar a la persona en el seu projecte de vida i amb la finalitat d'augmentar el benestar social i personal (Fusté, 2017). Al llarg d'aquest treball es tindrà en compte el desenvolupament i aprenentatge de la dimensió social i emocional a través de la Intel·ligència Emocional (Fusté, 2017) i les dues intel·ligències de Gardner enfocades a aquesta dimensió. Així mateix, la necessitat de reconsiderar l'educació per poder incloure la dimensió social i emocional en el currículum és de vital importància i, d'aquesta manera, el currículum tindrà una concepció integradora del procés d'ensenyament i aprenentatge pels alumnes.

Seguint aquesta línia, en les últimes dècades, els docents s'han conscienciat de la importància de la dimensió social i emocional pel creixement global de tots els alumnes incloent a les unitats didàctiques diferents metodologies i activitats per treballar-la a l'aula (Bisquerra i Sala, 2003). La incorporació del desenvolupament i aprenentatge d'aquesta dimensió recau principalment a l'Educació Primària donat que aquest desenvolupament es produeix des del naixement fins als 10 anys (Bisquerra i Sala, 2003). No obstant, a partir de l'Educació Secundària es dona la consolidació d'aquest desenvolupament i una cristallització de la identitat i l'autoconcepte, així com la utilització de les competències interpersonals. Per això, el programa que es pretén crear en aquest treball va dirigit a beneficiar la consolidació de la dimensió esmentada a un grup de secundària.

La modificació del currículum per incloure aquesta dimensió també ve donada per la presència dels alumnes amb necessitats educatives especials als centres educatius ja que han de tenir també el mateix aprenentatge. El treball va dirigit a tot l'alumnat d'un grup en concret. També va dirigit als alumnes d'aquest grup que estan diagnosticats del Trastorn de l'Espectre Autista (TEA), ja que són els que clarament presenten més dificultats a nivell social i emocional amb una clara necessitat d'acompanyament en aquest aprenentatge perquè esdevingui més sòlid.

Així doncs, el present treball consta d'una fonamentació teòrica de l'Educació Emocional com a innovació educativa que permet treballar la dimensió socio-emocional. Per a treballar aquesta dimensió a l'aula s'explicarà les dues intel·ligències de Gardner (1995) que són claus pel seu aprenentatge. Així mateix, l'explicació a grans trets del TEA permet donar recolzament a la idea d'un programa d'Educació Emocional. Paral·lelament, la part teòrica avala la part empírica, és a dir, recolza l'elaboració de tres qüestionaris que permetin conèixer els nivells d'aquesta dimensió a un grup d'alumnes d'Educació Secundària Obligatoria. Conèixer els nivells que tenen permetrà la construcció d'un programa d'Educació Emocional (EE) contextualitzat amb la finalitat de beneficiar el creixement social i personal d'aquests alumnes. El programa inclou un conjunt de sessions per a que tots els alumnes tinguin l'oportunitat de desenvolupar i/o reforçar les seves aptituds socials i personals.

La finalitat d'aquest treball de Fi de Màster és l'elaboració d'un programa d'EE enfocat als alumnes de 2n d'ESO, d'entre 13 i 14 anys, de l'escola on es va fer el pràcticum. L'interès per aquest nivell ve determinat per dos motius. El primer motiu ve donada perquè els alumnes presenten dificultats a l'hora d'abordar problemes socio-emocionals que poden sorgir imprevisiblement a l'aula. El segon motiu és perquè en aquest nivell és on es dona més representació d'alumnes diagnosticats de TEA. Per tant, per poder donar resposta a les necessitats detectades i identificar el punt on es troben els alumnes vers aquesta dimensió i poder elaborar el programa, s'han tingut en compte els següents objectius:

1. Avaluar i identificar els nivells de les dues intel·ligències de Gardner en els alumnes de 2n d'ESO.
 - 1.1. Identificar si aquests nivells són més baixos entre els alumnes amb TEA.
2. Elaborar un programa d'Educació Emocional tenint en compte els nivells d'Habilitats Socials, Coneixement Personal i Intel·ligència Emocional obtinguts en l'objectiu anterior.

Una de les limitacions rellevants del treball és la manca de temps per fer una anàlisi pre-test i post-test del programa per conèixer si la competència social i personal d'aquests alumnes s'ha evidenciat alguna millora.

PART TEÒRICA

2. Educació Emocional

L'Educació Emocional tal com la defineix Bisquerra (2003) és una innovació educativa que permet el desenvolupament de competències emocionals i socials que contribueixen a un millor benestar social i personal. L'educació en aquestes competències permet donar resposta a un conjunt de necessitats que no són ateses a l'educació formal. Aquesta manca pot implicar que els joves d'avui tinguin comportaments de risc, tals com violència, problemes derivats de la baixa autoestima, depressió, estrès, consum de drogues i conducta sexual no protegida, entre d'altres (Bisquerra, 2003). Per poder evitar aquestes conductes inadequades, els centres educatius han d'actuar en consonància, és a dir, donar més èmfasis a aquesta innovació educativa. Però abans de parlar de la implementació d'aquest procés educatiu, s'ha de parlar del concepte d'emoció, quins són els elements que formen l'educació emocional i finalment, quins canvis ha d'experimentar el currículum escolar per tenir-la en compte.

Per poder parlar correctament d'Educació Emocional és menester fer una recerca bibliogràfica sobre l'emoció, intel·ligència i com es dona l'elaboració de la Intel·ligència Emocional.

2.1. Concepte d'Emoció

L'emoció, definida per Bisquerra (2003) és un estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació, tan externa com interna, que predisposa a la persona a donar una resposta organitzada. En la valoració d'un esdeveniment emocional intervenen els components neurofisiològics, conductuals i cognitius i la seva conjunció, la persona realitzarà una acció.

D'aquests tres components que formen l'emoció ens centrem en el cognitiu. Quan l'emoció passa a ser conscient i l'acció ha estat modificada pels nostres pensaments, esdevé un sentiment i li donem un nom a l'estat emocional del moment. Però l'etiquetatge de les emocions està delimitat pel domini del llenguatge, fet que implica que tinguem dificultats per prendre consciència de les emocions. D'aquí prové la importància d'una bona educació emocional per tenir un major coneixement de les pròpies emocions i poder dominar el vocabulari emocional (Bisquerra, 2003). La unió del domini del vocabulari emocional i la intel·ligència són els components bàsics de la intel·ligència emocional.

2.2. La Intel·ligència Emocional i el traspàs a l'aula.

Aquesta nova intel·ligència, és a dir, la unió de l'emoció i la intel·ligència no neix fins al 1986 amb el treball de Payne «A study of emotion: Developing emotional intelligence; Self Integration; relating to fear, pain and desire» (citat en Bisquerra, 2003) que proposa integrar emoció i intel·ligència i, així, els centres educatius la puguin treballar com un conjunt. No va ser fins al 1990 que la Intel·ligència Emocional (IE) va tenir ressonància gràcies a la publicació de l'article de Salovey i Mayer. Aquests dos autors entenen la Intel·ligència Emocional:

«com la capacitat o habilitat per a processar informació relacionada amb les emocions, on la intel·ligència i les emocions són els elements vertebradors de: l'habilitat de percebre, valorar i expressar l'emoció, l'habilitat d'accedir i/o generar sentiments quan facilitin i guiïn el pensament, l'habilitat de comprendre l'emoció i el coneixement personal i, finalment, l'habilitat per a regular les emocions per promoure un creixement emocional i intel·lectual (citat en Fernández y Extremera, pp.90-91; Bisquerra, 2003, pp.18)».

Els dos autors, juntament amb Caruso (2000), van elaborar un model d'intel·ligència emocional amb quatre branques interrelacionades:

Taula 1. *Subapartats de la Intel·ligència emocional*

1. Percepció emocional	Les emocions són percebudes i expressades.
2. Integració emocional	Les emocions sentides entren en el sistema cognitiu com senyals que influencien la cognició (integració emoció i cognició).
3. Comprensió emocional	Senyals emocionals en relacions interpersonals són enteses; es consideren les implicacions de les emocions, des del sentiment al seu significat, això significa comprendre i raonar sobre les emocions.
4. Regulació emocional	Els pensaments promouen el creixement emocional, intel·lectual i personal.

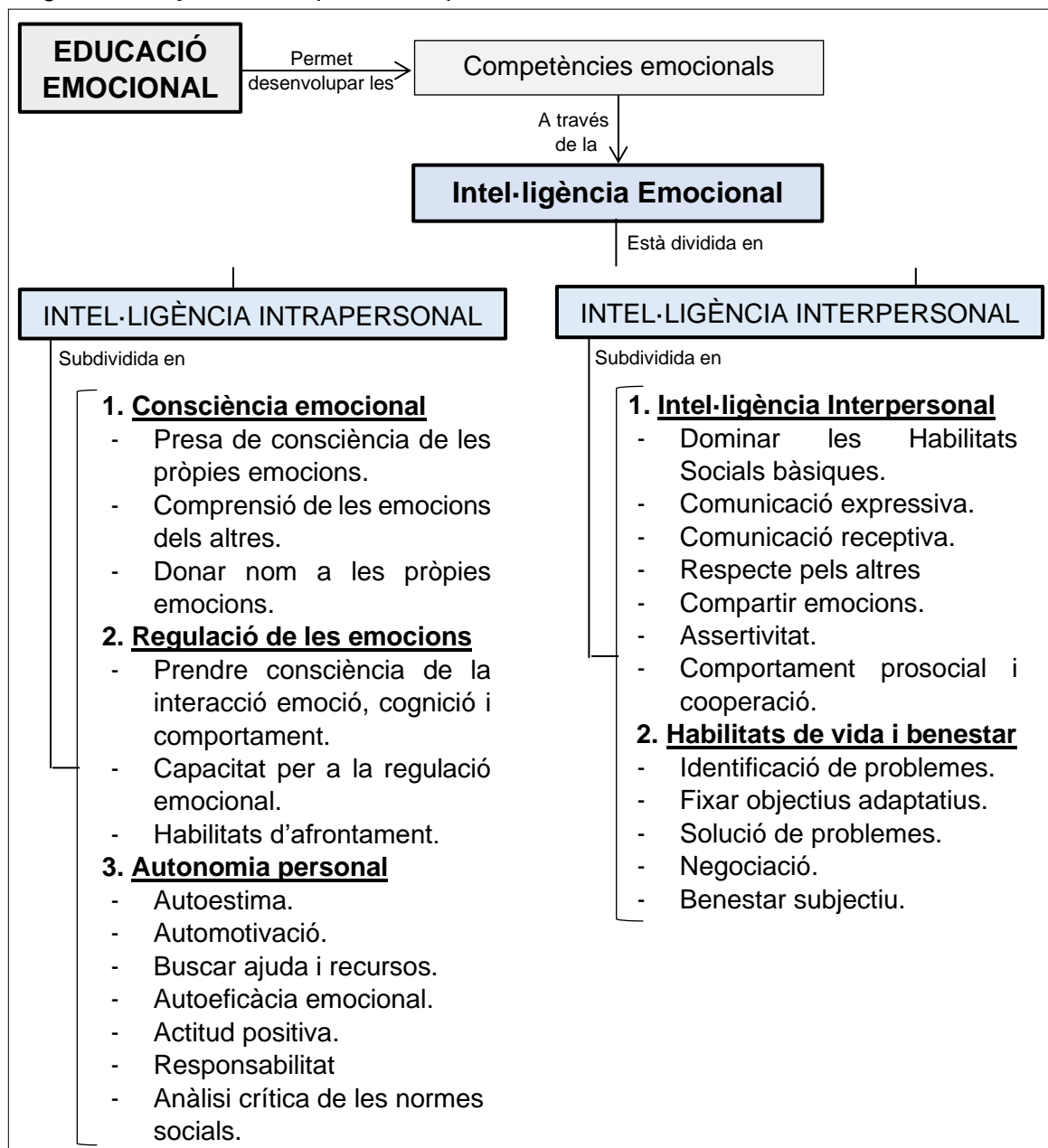
Elaboració pròpia a partir de Bisquerra (2003) i Mayer, Salovey y Caruso (2000)

A partir d'aquestes quatre branques interrelacionades, Goleman va elaborar el seu llibre d'Intel·ligència Emocional l'any 1995 i que va ser reconegut mundialment. Aquest autor defineix la intel·ligència emocional (IE) com la capacitat potencial que determina l'aprenentatge d'habilitats pràctiques basades en els cinc elements compositius: 1) conèixer les pròpies emocions, 2) Domini de les emocions, 3) Motivar-se a un mateix, 4) Reconèixer les emocions dels altres i 5) Establir relacions (citat en Sánchez i Hume, 2004).

La definició de Goleman sobre el constructe d'IE es deriva del desenvolupament de les habilitats pràctiques esmentades anteriorment i que podrien treballar-se en els centres educatius sota el nom d'Educació Emocional. Però per poder traslladar la teoria a la pràctica docent, dit d'una altra manera, per treballar l'Educació Emocional i la Intel·ligència Emocional de Goleman a les aules cal fer esment de la teoria de les intel·ligències múltiples de Gardner (1995). Aquest autor defineix que la intel·ligència intrapersonal i la intel·ligència interpersonal són les úniques que tenen relació amb la perspectiva emocional i social i les que tenen com a finalitat millorar el benestar social i personal de l'individu. Bisquerra (2003) estableix diferents competències de cada una de les intel·ligències de Gardner permetent el trasllat de la teoria a la pràctica docent dins l'aula. La conjunció teòrica de Goleman, Gardner i Bisquerra serà la base per a poder dissenyar un model pedagògic que beneficiï l'aprenentatge dels alumnes d'aquesta dimensió.

En el quadre següent es mostren les dues competències i com estan subdividides per poder-les treballar a l'aula a través de l'Educació Emocional.

Figura 1. Conjunt de competències que s'ha de treballar des de l'Educació Emocional.



Elaboració pròpia basada en Bisquerra (2003)

2.2.1. Intel·ligència Intrapersonal i les competències seleccionades

La intel·ligència intrapersonal es refereix al coneixement dels aspectes interns d'un mateix, és a dir, accedir a la pròpia vida emocional, tenir la capacitat de discriminar entre les emocions i posar-hi nom, la capacitat de recórrer a les emocions com a mitjà per a interpretar i dirigir la pròpia conducta (Obiols, 2005). En aquesta intel·ligència trobem tres competències que estan relacionades amb la consciència i autogestió personal tal com les podem observar en el quadre 1. La intrapersonal conté diferents aptituds que és menester aprendre per poder dominar aquestes competències emocionals:

1. Consciència emocional: presa de consciència de les emocions pròpies, comprensió de les emocions dels altres i donar nom a les pròpies emocions.

2. Regulació de les emocions: prendre consciència i interacció emoció-cognició-comportament, capacitat per a la regulació emocional, habilitat d'afrontament, expressió emocional i competència per autogenerar emocions positives.
3. Autonomia personal: autoestima, automotivació, actitud positiva, anàlisi crític de les normes socials, buscar ajuda i recursos, autoeficàcia emocional i responsabilitat.

2.2.2. Intel·ligència Interpersonal i les competències seleccionades

La intel·ligència interpersonal es construeix a partir de la capacitat per establir bones relacions amb les persones. Implica dominar les habilitats socials, capacitats per la comunicació efectiva, respecte, actituds prosocials, assertivitat, entre d'altres. Aquesta intel·ligència està subdividida per les competències: intel·ligència interpersonal i habilitats de vida i benestar (vegeu Figura 1). De cada competència hi ha aptituds que els alumnes han d'anar aprenent pel seu futur. Les aptituds que trobem a la competència intel·ligència interpersonal són les següents:

1. Dominar les Habilitats Socials bàsiques: escoltar, saludar, demanar disculpes, saber elogiar, actitud dialogant, aprendre a iniciar una conversa i presentar-se als altres.
2. Comunicació expressiva: habilitat d'aprendre a iniciar i mantenir converses, expressar els propis sentiments i pensaments amb claredat i demostrar als altres que han estat ben compresos.
3. Comunicació receptiva: entendre els altres (comunicació verbal i no verbal) per rebre els missatges amb precisió.
4. Respecte pels altres: intenció d'acceptar i apreciar les diferències individuals i grupals i valorar els drets de totes les persones.
5. Compartir emocions: consciència que les relacions van definides pel grau d'immediatesa emocional o sinceritat expressiva i el grau de reciprocitat en la relació.
6. Comportament prosocial i cooperatiu: capacitat per esperar el torn, compartir en situació de grup i mantenir actitud d'amabilitat i respecte als altres.
7. Assertivitat: mantenir comportament equilibrat, implica dir no amb claredat i mantenir-ho i capacitat per defensar els drets propis, opinions i sentiments.

Respecte a les aptituds de la competència habilitat de vida i benestar, trobem:

1. Identificació de problemes: capacitat per identificar situacions que requereixen una solució o decisió i avaluar riscos, barreres i recursos.
2. Fixar objectius adaptatius: capacitat per fixar objectius més realistes.
3. Solució de problemes: capacitat per desenvolupar solucions positives i dirigides als problemes.
4. Negociació: capacitat per resoldre conflictes en pau.
5. Benestar subjectiu: capacitat per gaudir de forma conscient de benestar subjectiu.

3. Trastorn de l'Espectre Autista (TEA) i la inclusió

El Trastorn de l'Espectre Autista (TEA) és considerat pel DSM 5 (APA, 2013) un trastorn del neurodesenvolupament que es manifesta durant el període de desenvolupament. Es caracteritza per dos criteris:

Criteri A. 1) Dèficit en la reciprocitat social i emocional que va des de formes d'apropament socials particulars fins a la falta total d'iniciativa o resposta a la interacció social; 2) Dèficit en aspectes no verbals de la comunicació social que va des de la poca integració entre la comunicació verbal i la no verbal, passant per l'afectació del contacte visual i el llenguatge corporal fins a una falta total d'expressió facial i comunicació no verbal; 3) Dèficit en el desenvolupament, manteniment i comprensió de les relacions que va des de les dificultats per adaptar la conducta a diferents contextos, passant per les dificultats per compartir jocs imaginatius i amistats fins a una falta total d'interès pels iguals.

Criteri B. 1) Diàleg, moviments dels ulls o la utilització d'objectes, estereotipats o repetitius; 2) Insistència en fer el mateix, adherència rígida a rutines i patrons de comportament verbals i no verbals; 3) Interessos molt restrictius, fixos, atípics per la seva intensitat o focus; 4) Hiperreactivitat o hiporreactivitat a les il·lacions sensorials o interessos estranys en aspectes sensorials de l'entorn.

El TEA és una discapacitat de caràcter crònic i els símptomes causen un impediment clínicament significatiu en diferents àrees de la vida, ja sigui personal, social, acadèmic, entre d'altres (Masó, 2017).

En aquest sentit, la legislació educativa actual (LOE, 2006) defineix l'alumne amb necessitats educatives especials com aquell que requereix, sigui en un període curt o al llarg de tota l'escolarització, determinats suports i atencions educatives especials (Masó, 2017). Seguint aquesta línia, la presència d'alumnes amb TEA ha augmentat en els últims anys a l'escola ordinària i implica compartir espais amb els iguals, encara que utilitzin recursos materials i personals diferenciats. Per tant, els centres educatius han d'estar preparats per atendre a aquest conjunt d'alumnes i, més concretament, tenir els recursos necessaris per poder-los atendre adequadament (Masó, 2017).

A causa de les polítiques educatives que van dirigides a que tots els alumnes rebin la mateixa educació, les escoles han de disposar de programes determinats per a donar resposta a les necessitats de tota l'aula, ja que una escola inclusiva ha de donar respostes específiques i ajustades per satisfer a totes les particularitats dels alumnes. En el cas dels alumnes amb TEA, els programes han de constar d'un apartat centrat en la competència social i emocional per contrarestar els dèficits que presenten en les relacions socials i la consciència emocional (de la Iglesia i Olivar, 2008).

4. Justificació

Per acabar, el treball pretén centrar el seu focus en la competència social i emocional que, com ja s'ha explicat, és important pel desenvolupament integral dels joves. La incorporació d'un programa al currículum educatiu serà la manera més adequada perquè els alumnes puguin desenvolupar les habilitats i estratègies amb la idea que puguin ser competents en aquest àmbit. Així doncs, el punt de partida és incloure aquest

model pedagògic a les diferents hores de tutoria, ja que és la més flexible dins l'horari escolar.

La base teòrica que fonamenta la proposta del programa d'Educació Emocional que es desenvoluparà a posteriori, parteix de la Intel·ligència de Goleman (1995), les dues intel·ligències de Gardner (1995) i les competències definides per Bisquerra (2003). L'ús d'aquest programa dins el procés d'ensenyament i aprenentatge permet ajudar a tot aquell alumne que presenti mancances en aquesta intel·ligència, com per exemple els alumnes amb TEA.

Abans de donar resposta al primer objectiu del treball és menester descriure i donar forma a la proposta del programa que permetrà posar en pràctica la teoria explicada.

PART EMPÍRICA

5. Programa d'Educació Emocional: Desenvolupar la Intel·ligència Emocional i les Habilitats Socials a l'Aula (DIEHSA)

5.1. Definició del programa

El programa d'Educació Emocional es pot considerar com un instrument d'aprenentatge de la competència social i emocional per a millorar el benestar dels alumnes seleccionats. Per aquesta raó, és convenient preparar-los per la vida adulta proporcionant els recursos i les estratègies adequades per fer front a diferents situacions que hauran de viure i experimentar al llarg de la vida. L'aprenentatge que faran els alumnes està dirigida a millorar la intel·ligència emocional, i més concretament, la intel·ligència interpersonal -adquirir habilitats socials- i la intel·ligència intrapersonal -autoconeixement i control emocional-. Perquè la proposta de programa s'identifiqui amb el seu contingut, el títol del programa és Desenvolupar la Intel·ligència Emocional i les Habilitats Socials a l'Aula (DIEHSA).

5.2. Recolzament al Programa DIEHSA

La idea d'elaborar un programa d'Educació Emocional ha estat gràcies al pràcticum i a diferents projectes. El pràcticum ha ajudat a veure què hi ha una manca de dedicació de la competència social i emocional a l'aula. I els projectes seleccionats per donar sentit al programa han estat els següents: Obiols (2005), Abril (2008) i Fusté (2017).

Del projecte d'Abril (2008) es pot extreure una de les idees rellevants del treball, és a dir, la importància de treballar i aprendre les habilitats socials en els centres educatius per ajudar als alumnes a millorar les relacions interpersonals. Per tant, es recalca que l'aprenentatge d'aquestes conductes són molt importants pel fet que els alumnes puguin ser competents en l'àmbit social i els permeti adaptar-se a qualsevol situació.

Respecte els projectes d'Obiols (2005) i Fusté (2017) cal remarcar la idea que l'educació que reben els joves ha d'anar dirigida tant al benestar individual com al col·lectiu. En aquest sentit, l'educació emocional és el mitjà més adequat per construir la personalitat, la identitat personal per a que assoleixin el màxim desenvolupament personal, social i emocional. D'aquesta idea s'extreu la necessitat d'una intervenció en aquesta dimensió

per resoldre qualsevol problema emocional i evitar, en la mesura del possible, les disfuncions que es puguin produir o prevenir la seva aparició.

Per acabar, els tres projectes incorporen un seguit d'activitats per implicar a l'alumnat en el procés d'aprenentatge de la competència social i emocional perquè arribin a ser competents en el seu projecte de vida. Aquestes activitats es distribueixen en diferents sessions per a que l'alumnat les aprenguin d'una manera més pràctica i puguin transferir els aprenentatges fora de l'aula.

5.3. Disseny del programa

El programa està estructurat en tres blocs -coincidint aproximadament amb els tres trimestres en què es divideix l'any escolar (vegeu taula 2), en els quals es treballaran (1) Intel·ligència Intrapersonal, (2) Intel·ligència Interpersonal enfocat a les Habilitats Socials i (3) Intel·ligència Interpersonal enfocat a la comunicació i resolució de conflictes. No podem oblidar que el programa està dirigit a un grup d'alumnes en concret i els tallers estaran enfocats a les respostes que hagin donat als tres qüestionaris dissenyats per a aquest treball.

Taula 2. Distribució dels tres blocs del programa en un curs escolar.

TRIMESTRE	BLOCS	PERÍODE	OBJECTIU
Primer Trimestre	Primer bloc	Octubre a Gener	Treballar la consciència i regulació emocional, i l'autonomia personal.
Segon Trimestre	Segon bloc	Gener a Març	Aprendre aquelles habilitats socials que s'han seleccionat a priori i on els alumnes presenten dificultats.
Tercer Trimestre	Tercer bloc	Març a Juny	Potenciar una interacció entre iguals constructiva.

Més concretament, el primer bloc es focalitza en un conjunt de tallers centrats en la consciència i regulació emocional, i l'autonomia personal perquè els alumnes puguin conèixer i etiquetar les seves emocions i reconèixer les emocions dels altres per gestionar les relacions socials de manera adequada. El segon bloc està dirigit a aprendre aquelles habilitats socials que s'han seleccionat a priori i on els alumnes presenten dificultats. Finalment, el tercer bloc està centrat en què els alumnes entenguin que la interacció entre iguals ha de ser constructiva.

Els blocs estan ordenats de manera que l'aprenentatge de la intel·ligència intrapersonal, és a dir, tenir un creixement personal en l'àmbit emocional contribueix al desenvolupament integral de la persona i es construeix a partir de la interacció amb els altres. A més, aquest creixement personal o autoconeixement conflueix amb l'aprenentatge de la intel·ligència interpersonal, és a dir, l'alumne es percep com a aprenent tant en l'àmbit individual com cooperatiu per poder formar part activa de la vida del centre i de l'entorn.

En definitiva, el coneixement personal i, més concretament, la intel·ligència intrapersonal és la base de la construcció de la identitat personal, la qual es fa efectiva en contínua relació amb els altres (Departament d'Ensenyament, 2018).

5.3.1. Contingut del programa

El desenvolupament del programa parteix del model d'Intel·ligència emocional de Goleman (1995) a través de les dues intel·ligències múltiples de Gardner (1995) i les competències seleccionades per Bisquerra (2003), però sense deixar de banda la mirada constructivista de l'aprenentatge significatiu, és a dir, buscant la motivació intrínseca dels alumnes i implicant-lo en el procés d'ensenyament i aprenentatge. A més, la intervenció mostra connexió tant amb el context aula com les característiques i necessitats dels alumnes i sent coherent amb els objectius d'aquest treball.

Les activitats tindran la següent estructura: 1) explicació teòrica inicial, 2) realització de l'activitat o activitats i 3) Valoració i/o Reflexió conjunta. D'aquesta manera, les activitats que s'hagin de fer en petit o gran grup es pretén potenciar la interacció i cooperació entre els alumnes.

En el transcurs de les activitats la funció del/la tutor/a serà de guia mentre que seran els alumnes qui marquin el ritme de les sessions, donant suport al triangle interactiu del model social constructivista (Coll i Solé, 2001). El/La tutor/a, a part de guiar, també observarà com es desenvolupen les activitats, la motivació que genera en els alumnes per ajudar a que les activitats generin aprenentatges significatius.

5.3.2. Programació

Com hem comentat abans, la proposta de Programa DIEHSA hauria de tenir una durada d'un curs escolar i es pretén desenvolupar al llarg de les hores de tutoria.

El conjunt de les activitats estan desenvolupades i incloses a l'Annex 4 ja que cada bloc té una extensió relativament gran de tallers. L'extensió de cada bloc es vincula amb la importància que se li dona a l'aprenentatge de cada competència. D'aquesta manera, els alumnes podran fer un aprenentatge més consolidat de la dimensió social i emocional. A la següent taula es mostra la programació de la proposta.

BLOC 1: INTEL·LIGÈNCIA INTRAPERSONAL – COMPETÈNCIA EMOCIONAL	
TEMA	TALLER
Consciència Emocional	1
	2
Consciència Emoció-Cognició-Comportament	3
	4
Regulació Emocional	5
	6
Empatia	7
	8
Autoestima	9
	10

BLOC 2: INTEL·LIGÈNCIA INTERPERSONAL – HABILITAT SOCIALS	
TEMA	TALLER
Presentar-se als altres	11
Iniciar Converses i Mantindre-les	12
	12
Demandar disculpes	13

BLOC 3: INTEL·LIGÈNCIA INTERPERSONAL – COMPETÈNCIA SOCIAL	
TEMA	TALLER
Comportament Prosocial i Cooperatiu	14
	15
	16
	17
Resolució de Conflictos o Problemes.	18
	19

Fins aquí l'explicació i la importància de la proposta de programa d'Educació Emocional. Per donar resposta al primer objectiu del treball, és a dir, conèixer els nivells dels alumnes respecte les dues intel·ligències explicades anteriorment, l'apartat següent explica la metodologia que s'ha utilitzat per respondre'l. Cal remarcar que els temes seleccionats de cada bloc han sorgit de l'anàlisi dels resultats dels qüestionaris utilitzats. D'aquesta manera, el segon objectiu és el disseny dels tallers fent que siguin contextualitzats i enfocats a la resposta del primer objectiu, és a dir, a les carències i necessitats que mostren els alumnes.

6. Mètode

6.1. Participants

La proposta del programa està dirigit als alumnes de 2n d'ESO d'un centre educatiu de Rubí. El nivell està dividit en tres línies amb un total de 89 alumnes. L'interès d'aquest programa recau també amb la presència de 4 alumnes amb TEA. A la taula següent es pot veure com estan distribuïts els alumnes a les línies.

Taula 2. *Distribució dels alumnes a les aules*

	Alumnes	Alumnes amb TEA	Total
2nA	28	1	29
2nB	28	2	30
2nC	29	1	30
			89

6.2. Instruments

Els articles que s'han utilitzat per obtenir la informació adequada per poder dissenyar i elaborar els tres qüestionaris que s'han passat als alumnes han estat els següents.

Respecte al qüestionari que pretén conèixer els nivells d'Habilitats Socials (HHSS) dels alumnes s'han dissenyat les 10 preguntes a partir de la informació extreta del treball d'Abril (2008) i de les competències que descriu Bisquerra (2003) (vegeu Annex 1). Aquest article defineix què són les HHSS i les divideix en quatre tipus d'habilitats: elementals, avançades, relacionades amb els sentiments i alternatives a l'agressivitat. A partir del contingut que té cada habilitat, he dissenyat les 10 preguntes de resposta múltiple on cada una de les preguntes pot tenir entre una o dues subhabilitats (vegeu Taula 3).

Taula 3. *Tipus d'habilitats socials que es vol conèixer en el qüestionari*

HABILITATS ELEMENTALS	Ítem 1	Saber elogiar
	Ítem 3	Aprendre a iniciar una conversa Aprendre a formular preguntes
	Ítem 8	Escoltar a l'altre
HABILITATS AVANÇADES	Ítem 10	Saber presentar-nos als altres i presentar els altres.
	Ítem 4	Demandar disculpes
	Ítem 5	Aprendre a convèncer els altres
HABILITATS RELACIONADES AMB ELS SENTIMENTS	Ítem 6	Saber demandar disculpes
	Ítem 7	Conèixer els propis sentiments i emocions i saber-les expressar. Comprendre, valorar i respectar als altres els seus sentiments i emocions.
	Ítem 8	Saber reaccionar davant de l'enuig de l'interlocutor i gestionar bé la situació.
	Ítem 9	Conèixer els propis sentiments i emocions i saber-les expressar.
HABILITATS ALTERNATIVES A L'AGRESSIVITAT	Ítem 2	Ajudar als altres
	Ítem 4	Aprendre a negociar
	Ítem 9	Recórrer a l'autocontrol en situacions difícils.

Elaboració pròpia a partir d'Abril (2008)

Per dissenyar el qüestionari de Coneixement Personal (CP) s'ha partit dels articles: Abril (2008), Bisquerra (2003), Flores (2002) i Silva i Mejía (2015).

De l'article de Silva i Mejía (2015) he extret la idea d'elaborar els ítems relacionats amb l'empatia on l'objectiu és conèixer si són capaços de posar-se en el lloc de l'altra. Per dissenyar ítems relacionats amb l'assertivitat m'he centrat en les explicacions dels articles de Flores (2002) i Abril (2008) per poder conèixer les actuacions dels alumnes davant de diferents situacions, tals com mantenir una conversa en petit grup, participar en un debat, o com afronten un conflicte. Per elaborar els ítems que tenen relació amb el coneixement de les pròpies emocions i control emocional ha servit l'article de Bisquerra (2003). Tots aquests conceptes tenen relació amb els 26 ítems que s'explica a la Taula 4 (vegeu Annex 2). Les preguntes són d'escala Likert on 0 és molt desacord i 5 molt d'acord.

Taula 4. *Les competències que s'inclouen en el qüestionari de la Intel·ligència Intrapersonal que es vol conèixer*

	CONCEPTE
Ítem 1	Coneixement de les pròpies emocions
Ítem 2	Assertivitat
Ítem 3	Empatia
Ítem 4	Control emocional
Ítem 5	Empatia
Ítem 6	Control emocional
Ítem 7	Coneixement de les pròpies emocions
Ítem 8	Assertivitat
Ítem 9	Control emocional
Ítem 10	Empatia
Ítem 11	Assertivitat
Ítem 12	Coneixement de les pròpies emocions
Ítem 13	Assertivitat
Ítem 14	Assertivitat
Ítem 15	Empatia
Ítem 16	Coneixement de les pròpies emocions
Ítem 17	Assertivitat
Ítem 18	Coneixement de les pròpies emocions + Control emocional
Ítem 19	Empatia
Ítem 20	Coneixement de les pròpies emocions
Ítem 21	Assertivitat
Ítem 22	Empatia
Ítem 23	Control emocional
Ítem 24	Assertivitat
Ítem 25	Empatia
Ítem 26	Coneixement de les pròpies emocions

Elaboració pròpia a partir de Abril (2008), Bisquerra (2003), Rubiños (2013) i Silva i Mejía (2015)

Per elaborar els 30 ítems del qüestionari d'Intel·ligència Emocional (IE) (vegeu Annex 3) s'ha extret informació dels articles d'Extremera i Fernández (2003) i Bisquerra (2003). Els ítems estan dirigits a conèixer els nivells que tenen respecte a la intel·ligència Intrapersonal, és a dir, la consciència i regulació emocional i l'autonomia emocional. Igual que el qüestionari de Coneixement Personal, les respostes són d'escala likert on 0 és totalment en desacord i 5 totalment d'acord.

6.3. Anàlisi de resultats

En primer lloc, per analitzar cada una de les preguntes del qüestionari d'Habilitats Socials s'ha fet una anàlisi descriptiu per obtenir taules de contingència. No s'ha pogut

treure una taula conjunta perquè les respostes no són categòriques i no es pot avaluar conjuntament. Amb el seu anàlisi es podrà detectar quines habilitats tenen adquirides i quines són les que han d'adquirir, reforçar i eliminar per millorar en la competència social.

En segon lloc, per analitzar els resultats dels qüestionaris de Coneixement Personal i Intel·ligència Emocional s'ha utilitzat la comparació de mitjanes per observar si la Prova *t* per a igualtat de mitjanes aporta alguna dada significativa respecte a tenir TEA o no. S'ha pogut realitzar aquesta prova perquè l'escala dels dos qüestionaris és categòrica (Likert) i es pot avaluar conjuntament.

Per acabar, totes les anàlisis de dades de cada un dels qüestionaris s'han realitzat amb el programa estadístic *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) en la seva versió 22.0 per a Windows.

6.3.1. Descriure els nivells de les Habilitats Socials dels alumnes amb TEA.

Ítem 1

Com podem veure a la Taula 5 hi ha 32 alumnes i 3 amb TEA que s'alegren i ho comparteixen amb el company. Només 1 alumne amb TEA i 15 alumnes més ignoren que un alumne hagi tret bona nota. Ara bé, tot i que 38 alumnes tenen un *insight* alt en què han de treballar més la pròxima vegada, convé treballar aquesta habilitat social amb tots els alumnes.

Taula 5. Taula de contingència entre alumnes amb TEA i ítem 1: Quan un company treu bones notes, tu...

		P1 - HHSS			Total
		Alegrar-se i dir-li	Ignorar	Més esforç	
Alumnes TEA	No	32	15	38	85
	Sí	3	1	0	4
Total		35	16	38	89

Conjunt de respostes diferenciat per diagnòstic a la pregunta com actues quan un company treu bones notes.

Ítem 2

A la Taula 6 podem veure una resposta favorable al primer objectiu del treball, és a dir, que la majoria dels alumnes, i els 4 amb TEA també, han après que ajudar és important per un mateix i per les relacions socials. Per tant, tenen un nivell alt en aquesta habilitat social i una certa autonomia en resoldre conflictes. Tot i així, seria necessari potenciar diferents maneres d'afrontar un conflicte per a que els alumnes siguin el més assertius possible.

Taula 6. Taula de contingència entre alumnes amb TEA i ítem 2: Si un company o amic està trist, què fas?

		P2 - HHSS			Total
		Ajudar	Escoltar	Demandar ajuda	
Alumnes TEA	No	82	1	2	85
	Sí	4	0	0	4
Total		86	1	2	89

Conjunt de respostes diferenciat per diagnòstic a la pregunta com actues quan un company està trist.

Ítem 3

La Taula 7 mostra que tenim 30 alumnes i 3 amb diagnòstic que romanen callats quan tenen una idea. Només 1 alumne amb TEA dels 33 en total que comparteixen la idea enmig d'una conversa. Les dades demostren que els nivells de la comunicació expressiva és relativament baixa en general i, com a conseqüència, s'ha de tenir en compte pel programa. Així doncs, a cada línia de 2n s'ha d'elaborar activitats relacionades amb debats i treball cooperatiu perquè cada alumne es vegi capaç de poder donar l'opinió.

Taula 7. Taula de contingència entre alumnes amb TEA i ítem 3: Tens una idea al cap o opinió sobre algun tema del que s'està parlant, com actues?

		P3 - HHSS				Total
		Compartir	Callar	Conversar	Preguntar	
Alumnes TEA	No	32	30	9	14	85
	Sí	1	3	0	0	4
Total		33	33	9	14	89

Conjunt de respostes diferenciat per diagnòstic a la pregunta com actues quan tens una idea o opinió sobre qualsevol tema.

Ítem 4

Els alumnes de 2n tenen diferents maneres d'actuar davant d'un conflicte quan no tenen raó. Observant la Taula 8, es pot veure que 29 alumnes i 1 amb TEA presenten una conducta assertiva demanant perdó quan no tenen raó. Trobem un grup d'alumnes que segueixen creient que tenen la raó, encara que s'hagi generat el conflicte, 18 alumnes i 1 amb TEA. Davant d'aquesta situació, podem distingir que 20 alumnes segueixen el conflicte amb l'objectiu que el conflicte s'acabi quan li donen la raó.

En conjunt, podem extreure que els nivells de l'habilitat social de demanar disculpes, tenir una conducta dialogant i assertiva és relativament baix quan es genera un conflicte. Per tant, el treball amb els alumnes seria conscienciar-los d'un comportament equilibrat per tenir les eines adequades per fer front a futurs problemes.

Taula 8. *Taula de contingència entre Alumnes amb TEA i ítem 4: Davant d'una situació que no tens raó i es genera un conflicte, tu:*

		P4 - HHSS				Total
		Perdonar	Tenir raó	Discutir	Abandonar	
Alumnes TEA	No	29	18	20	18	85
	Sí	1	1	0	2	4
Total		30	19	20	20	89

Conjunt de respostes diferenciat per diagnòstic a la pregunta com actues quan no tens raó i es genera un conflicte.

Ítem 5

Davant d'un debat, s'ha de tenir un comportament prosocial i cooperatiu, a més d'una bona comunicació receptiva i un comportament assertiu. L'anàlisi de la taula següent ens permetrà conèixer els nivells que tenen els alumnes vers a aquest comportament. La diferència entre la pregunta 3 i aquesta és el nombre d'alumnes que participen en la conversa. En un debat també trobem 33 alumnes i 3 amb TEA que callen per escoltar les altres veus enmig d'un debat (vegeu Taula 9) en petit grup tenim 30 alumnes i només 1 amb TEA calla (vegeu Taula 7). La taula informa també que només 1 alumne amb TEA participa en el debat, però la seva participació és de manera agressiva i imposant la seva opinió en els debats. Per acabar, convé afegir que els nivells del comportament que s'ha de tenir en un debat són relativament baixos i, per tant, s'hauria de treballar la comunicació expressiva i la conducta prosocial i cooperativa amb tots els alumnes, i especialment als alumnes amb TEA.

Taula 9

Taula de contingència entre Alumnes amb TEA i ítem 5: Quan hi ha un debat:

		P5 - HHSS				Total
		Participar	Callar	Imposar	Intentar acordar	
Alumnes TEA	No	33	33	4	15	85
	Sí	0	3	1	0	4
Total		33	36	5	15	89

Conjunt de respostes diferenciat per diagnòstic a la pregunta com actues quan hi ha un debat.

Ítem 6

Aquesta pregunta és semblant a la pregunta 4, però la diferència és la consciència que tenen els alumnes en reconèixer l'error i dir-ho obertament. Com podem veure a la Taula 10, la consciència que tenen els alumnes davant d'un error és relativament baixa, ja que tenim 52 alumnes i 1 amb TEA que ocasionalment ho reconeixen. Seguint aquesta línia, veiem que 2 alumnes i 1 amb TEA que no el reconeixem mai. Finalment, tenim 2 alumnes amb TEA que ho reconeixen sempre, però cap demanen perdó.

Com a conclusió, els nivells de consciència i responsabilitat davant l'error no es veu representada en l'alumnat. Així mateix, s'ha de treballar tant la consciència de responsabilitat i de perdó com el respecte pels altres, ja que són dues competències necessàries per no arribar a un conflicte.

Taula 10. Taula de contingència entre Alumnes amb TEA i ítem 6: Quan comets un error:

		P6 - HHSS				Total
		Sempre	Ocasional	Mai	Sempre i perdones	
Alumnes TEA	No	24	52	2	7	85
	Sí	2	1	1	0	4
Total		26	53	3	7	89

Conjunt de respostes diferenciat per diagnòstic a la pregunta com actues quan comets un error.

Ítem 7

L'ítem pretén conèixer el nivell d'assertivitat i regulació emocional quan es troben enmig d'una baralla. La conducta més freqüent és la impulsiva quan es troben enmig d'una baralla, 22 alumnes i 1 amb diagnòstic (vegeu Taula 11). Seguidament, tenim la conducta d'allunyar-se i la de pensar abans d'actuar, que ambdues hi trobem 18 alumnes i 1 amb TEA. Finalment, la conducta clau per tenir una bona relació amb els altres és la dialogant, però podem veure que la presència en els alumnes de 2ⁿ és baixa, només 27 alumnes i 1 amb TEA, dels 89 en total.

Per concloure l'anàlisi, podem afirmar que la presència d'una conducta assertiva i de regulació emocional en els alumnes és baixa i, per aquest fet, s'ha de treballar la comunicació receptiva, consciència i regulació emocional, juntament amb una conducta assertiva i el domini d'habilitats d'afrontament davant d'un esdeveniment negatiu.

Taula 11

Taula de contingència entre Alumnes amb TEA i ítem 7: Estàs enmig d'una baralla, tu...

		P7 - HHSS				Total
		Penses	Impuls	Dialogar	Allunyar-se	
Alumnes TEA	No	18	22	27	18	85
	Sí	1	1	1	1	4
Total		19	23	28	19	89

Conjunt de respostes diferenciat per diagnòstic a la pregunta com actues si estàs enmig d'una baralla.

Ítem 8

La idea de la pregunta és permetre saber els nivells d'escolta activa i respectar l'enuig de qualsevol persona per a que les relacions interpersonals siguin més sanes. L'anàlisi del resultat mostra que la majoria dels alumnes, també els alumnes amb TEA, saben escoltar als altres per ajudar, respectar l'enuig i poder ajudar més endavant quan ho necessiti. Aleshores, es pot afirmar que els nivells són alts perquè responen correctament davant l'enuig del company respectant els sentiments que pugui tenir. Per afegir, es podria treballar la consciència emocional de comprendre els sentiments i emocions dels altres per saber reaccionar i gestionar correctament la situació.

Taula 12. Taula de contingència entre Alumnes amb TEA i ítem 8: Si el teu amic/amiga està enfadat/enfadada:

		P8 - HHSS				Total
		Respectar	Escoltar	Parlar després	Insisteixes	
Alumnes TEA	No	4	44	36	1	85
	Sí	1	2	1	0	4
Total		5	46	37	1	89

Conjunt de respostes diferenciat per diagnòstic a la pregunta com actues si el teu amic o amiga està enutjat.

Ítem 9

Quan un està enutjat ha de tenir la capacitat d'autoregular-se per ser capaç d'actuar en conseqüència evitant una conducta no assertiva. D'aquesta manera, podem veure que la conducta que més destaca entre els alumnes és la impulsiva amb 31 alumnes i 1 amb TEA (vegeu Taula 13). La conducta que haurien de tenir tots els alumnes, la dialogant i d'autocontrol, l'observem en 27 alumnes i 2 amb TEA (vegeu Taula 13). Finalment, trobem 14 alumnes i 1 amb diagnòstic que observen el comportament de l'altra per actuar en conseqüència.

En aquesta línia, s'ha de treballar la consciència i regulació emocional amb tots els alumnes per reduir la impulsivitat i treballar la comunicació receptiva per entendre el comportament de l'altra persona i actuar de manera assertiva.

Taula 13. Taula de contingència entre Alumnes amb TEA i ítem 9: Si joestic enfadat o enfadada...

		P9 - HHSS				Total
		Control	Impulsivitat	Dialogar	Observació	
Alumnes TEA	No	27	31	13	14	85
	Sí	2	1	0	1	4
Total		29	32	13	15	89

Conjunt de respostes diferenciat per diagnòstic a la pregunta com actuen si es senten enutjats.

Ítem 10

Saber presentar-se a la gent sense problemes és una habilitat social essencial per a la vida social i laboral. La Taula 14 mostra dos blocs: un bloc de presentar-se sense problemes -35 alumnes i 2 amb TEA-, i l'altra bloc que són els últims en presentar-se -29 alumnes i 1 amb TEA-. Finalment tenim pocs alumnes (9) que els han de presentar i 12 que no es presenten. Amb aquesta anàlisi es pot afirmar que els nivells d'aquesta habilitat social de presentació els altres és molt baixa, la qual cosa s'incorporarà en el programa.

Taula 14. Taula de contingència entre Alumnes amb TEA i ítem 10: Davant d'una persona que no conec:

		P10 - HHSS				Total
		Presentació	No parla	Presenten els altres	Ser l'últim	
Alumnes TEA	No	35	12	9	29	85
	Sí	2	1	0	1	4
Total		37	13	9	30	89

Conjunt de respostes diferenciat per diagnòstic a la pregunta com actuen davant d'una persona que no coneixen.

6.3.2. Resultats finals dels nivells d'Habilitats Socials

L'anàlisi del qüestionari d'habilitats socials i la detecció de les competències que haurien d'estar adquirides ajuda a respondre el primer objectiu del treball. Les competències en habilitats socials que els alumnes tenen adquirides són les següents: escoltar i saber reaccionar davant l'enuig de l'altre, saber elogiar i ajudar. Les competències que s'han pogut analitzar a través del qüestionari i que s'han vist que tenen poc interioritzades són: presentar-se als altres, demanar disculpes, comunicació expressiva i receptiva, comportament prosocial i cooperatiu, iniciar converses i mantenir-les i negociació.

A més de la detecció de les competències relacionades amb les habilitats socials, també ha permès la identificació de la manca de consciència i regulació emocional de l'alumnat en qüestió. L'anàlisi d'aquest qüestionari permet ser d'ajuda a l'anàlisi dels dos qüestionaris posteriors.

Els resultats obtinguts indiquen que el programa ha d'incloure un conjunt de sessions i activitats que vagin dirigides a l'aprenentatge i a millorar el nivell de les competències relacionades amb les Habilitats Socials i Intel·ligència Interpersonal següents: comunicació expressiva i receptiva, comportament prosocial i cooperatiu, iniciar converses i mantenir-les, negociació i presentar-se als altres, demanar disculpes.

6.3.3. Descriure els nivells de Coneixement Personal i Intel·ligència Emocional dels alumnes amb TEA

Resultats comparatius entre Diagnòstic i els dos qüestionaris (CP i IE)

De l'anàlisi dels dos qüestionaris s'ha pogut extreure que sí hi ha diferències significatives respecte els Alumnes amb TEA en els dos qüestionaris, CP ($p=0.032$) i IE ($p=0.043$) (Taula 36). Per tant, s'haurà de fer una proposta d'intervenció tenint en compte que aquests alumnes presenten una intel·ligència intrapersonal inferior als companys.

Taula 15. *Estadístics de grup. Coneixement personal i intel·ligència emocional enfocat a Alumnes amb TEA*

	Alumnes TEA	N	Media	Desviació típica	Error típica de la mitjana
Coneixement Personal	No	85	77,08	9,330	1,012
	Sí	4	72,50	2,380	1,190
Intel·ligència Emocional	No	84	90,73	10,016	1,093
	Sí	4	88,50	7,326	3,663

Taula 16. *Prova de mostres independents*

		Prova de Levene per a igualtat de variàncies		Prova T per a igualtat de mitjanes						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferència de mitjanes	Error típic. de la diferencia	95% Interval de confiança para la diferencia	
								Superior	Inferior	
Coneixement Personal	S'han assumit variàncies iguals	3,106	,042	,976	87	,032	4,582	4,696	-4,752	13,916
	No s'han assumit variàncies iguals			2,933	8,742	,157	4,582	1,562	1,032	8,132
Intel·ligència Emocional	S'han assumit variàncies iguals	,541	,049	,438	86	,043	2,226	5,084	-5,881	12,333
	No s'han assumit variàncies iguals			,582	3,557	,595	2,226	3,822	-8,929	13,381

Sig. (bilateral) fa referència a la $p < 0.05$ assumint o no variàncies iguals en els dos qüestionaris.

6.3.4. Resultats finals dels nivells de Coneixement Personal i Intel·ligència Emocional

L'anàlisi d'aquest dos qüestionaris mostren que els alumnes amb TEA presenten major dificultat en conèixer les pròpies emocions i la dels altres, i de la regulació emocional. Vinculant les competències detectades en el primer qüestionari, Habilitats Socials, aquests dos qüestionaris mostren que els nivells de la competència emocional són insuficients per a tot l'alumnat, inclòs els alumnes amb TEA. Per aquest motiu, la proposta de programa va dirigida a tot l'alumnat de 2ⁿ d'ESO i la intenció és potenciar la intel·ligència intrapersonal amb un conjunt de tallers.

6.3.5. Resultats globals

Per finalitzar l'anàlisi dels resultats, s'han d'extreure amb claredat les competències que es treballaran a cada bloc inclosos dins la proposta del programa. Per tant, cada bloc consta de les següents competències:

- **Bloc 1** (Intel·ligència Intrapersonal): prendre consciència de les pròpies emocions i dels altres, donar nom a les emocions, prendre consciència de la interacció emoció, cognició i comportament, capacitat per a la regulació emocional, autoestima.
- **Bloc 2** (Intel·ligència Interpersonal enfocat a les HHSS): iniciar converses i mantenir-les, presentar-se als altres.
- **Bloc 3** (Intel·ligència Interpersonal enfocat a la comunicació): comportament prosocial i cooperatiu i resolució de conflictes i problemes.

7. Proposta del Programa d'Educació Emocional DIEHSA pel Professorat

Un cop s'ha analitzat els qüestionaris i s'han identificat les competències que no tenen adquirides respecte les dues intel·ligències de Gardner (1995), la proposta de programa d'Educació Emocional que aquí es presenta té la intenció de treballar en profunditat cada una de les dues intel·ligències. Així mateix, per a treballar-les, el programa consta d'un seguit d'activitats o tallers que es divideixen en diferents blocs.

Els tallers de cada bloc parteixen d'objectius generals i específics d'aprenentatge, així com diferents competències i continguts que també s'han d'adquirir al llarg del programa d'Educació Emocional DIEHSA.

7.1. Bloc 1: Intel·ligència Intrapersonal

1. INTEL·LIGÈNCIA INTRAPERSONAL

Competència global que es vol desenvolupar a l'alumnat:

Prendre consciència d'un mateix i implicar-se en el procés de creixement personal.

Producte final:

Cada alumne desenvoluparia un millor benestar personal.

Durada:

La intervenció tindria una durada de 10 tallers, cada un d'1h.

Context d'aplicació:

Es busca potenciar l'interès pel benestar subjectiu.

OBJECTIUS D'APRENTATGE

Objectius generals	Objectius específics
1. Obtenir una major consciència de les emocions.	1.1. Presa de consciència de les pròpies emocions. 1.2. Donar nom a les pròpies emocions. 1.3. Expressió emocional.
2. Obtenir un major control de les emocions.	2.1. Ser conscient que les emocions es poden regular. 2.2. Saber regular i expressar les emocions de manera adequada. 2.3. Ser conscient de les conseqüències de la regulació de les emocions.
3. Interacció entre emoció, cognició i comportament.	3.1. Conèixer que tant les emocions com el comportament poden ser controlats a través del pensament. 3.2. Ser conscient de la influència de les emocions sobre el comportament i del comportament sobre les emocions. 3.3. Conèixer la connexió permet tenir major control d'impulsos.
4. Acceptar les emocions dels altres.	4.1. Comprensió de les emocions dels altres. 4.2. Dirigir-se amb respecte i tolerància als companys i companyes independentment de si hi ha trastorn mental o no.
5. Millorar la satisfacció d'un mateix.	5.1. Descripció de com em veig, em sento i actuo. 5.2. Construcció d'una imatge del propi jo. 5.3. Convertir en oportunitats les mancances o errors ajuda a superar les dificultats i habitar-se a respostes eficaces a problemes cada vegada més complexos.

Competències	Continguts
<u>Competències comunicatives:</u> A. Competència comunicativa. B. Competència expressiva.	<u>Conceptuals:</u> 1. Conèixer les emocions i les diferents maneres d'interpretar-les. 2. Conèixer estratègies per vincular les emocions amb la conducta. 3. Conèixer el potencial personal.
<u>Competència personal:</u> C. Competència d'autonomia i coneixement personal.	<u>Procedimental:</u> 1. Saber expressar les emocions de manera lliure. 2. Construir un autoconcepte positiu. 3. Treballar una actitud oberta y cooperativa amb el grup.
<u>Competència per conviure:</u> D. Competència social i ciutadana.	<u>Actitudinal:</u> 1. S'esforça en treballar en parella i en grup. 2. Tolera les opinions i aportacions dels demés. 4. Es percep competent emocionalment. 5. Aprendre a creure en un mateix per tenir millor autosatisfacció.

7.1.1. Descripció de la programació

Tal com s'ha explicat anteriorment, el primer bloc està dividit en 10 tallers. Cada taller pretén treballar una competència. Els dos primer tallers treballen la Consciència Emocional dels alumnes. El tercer i quart taller tenen la intenció de millorar la Consciència Emoció-Cognició-Comportament. El cinquè i sisè taller volen potenciar la Regulació Emocional. El setè i vuitè taller tenen la intenció de Millorar l'Empatia de l'alumnat. Finalment, el novè i desè taller estan dirigits a la Millora de l'Autoestima de cada un dels alumnes. Com ja s'ha comentat anteriorment, cada una de les explicacions de cada taller es troben descrits a l'Annex 4.

TEMA	TALLERS
Consciència Emocional	Activitat 1: Les emocions
	Activitat 2: Identifiquem-nos
Consciència Emoció-Cognició-Comportament	Activitat 3: Actuem com pensem o pensem com actuem?
	Activitat 4: Controlem l'enuig
Regulació Emocional	Activitat 5: Apartar-se de la situació
	Activitat 6: On és la solució i com podem arribar-hi entre tots?
Empatia	Activitat 7: Què expressa?
	Activitat 8: Ara tu!
Autoestima	Activitat 9: Sé com soc?
	Activitat 10: Soc com em veuen els altres?

7.2. Bloc 2 i 3: Intel·ligència Interpersonal

2. INTEL·LIGÈNCIA INTRAPERSONAL

Competència global que es vol desenvolupar a l'alumnat:

Adquirir un comportament adequat en qualsevol situació.

Producte final:

Cada alumne desenvoluparia un millor benestar social.

Durada:

La intervenció tindria una durada de 10 tallers, cada un d'1h.

Context d'aplicació:

Es busca potenciar l'interès pel benestar social.

OBJECTIUS D'APRENENTATGE

Objectius generals	Objectius específics
1. Millorar la presentació d'un mateix.	1.1. Mostrar una actitud positiva davant els altres. 1.2. Mostrar respecte quan algú està parlant. 1.3. Adquirir seguretat quan s'està parlant.
2. Desenvolupar una comunicació assertiva.	2.1. Ser sincers i expressar el que pensem, sentim i fem quan ens comuniquem. 2.2. Respectar les explicacions. 2.3. Mantenir una escolta activa i dinàmica. 2.4. Demostrar el control emocional adquirit.
3. Desenvolupar un comportament prosocial i cooperatiu.	3.1. Donar i rebre crítiques constructives. 3.2. Dirigir-se amb respecte i tolerància als companys i a les companyes independentment de si hi ha trastorn mental o no. 3.3. Mantenir bones relacions interpersonals quan s'està treballant en equip.
4. Resolució de conflictes.	4.1. Enfrontar-nos intel·ligentment a qualsevol conflicte 4.2. Saber negociar per resoldre qualsevol conflicte. 4.3. Saber demanar perdó si no es té la raó.

Competències	Continguts
<u>Competències comunicatives:</u> A. Competència comunicativa. B. Competència expressiva. C. Competència receptiva.	<u>Conceptuals:</u> 1. Conèixer les habilitats socials que ajuda a tenir bones relacions socials. 2. Conèixer què és l'assertivitat per actuar en conseqüència.
<u>Competència personal:</u> D. Competència d'autonomia i creixement personal.	<u>Procedimental:</u> 1. Saber comunicar-se correctament. 2. Treballar una actitud assertiva y cooperativa amb el grup.
<u>Competència per conviure:</u> E. Competència social i ciutadana.	3. Aconseguir que ens compreguin i comprendre els altres. <u>Actitudinal:</u> 1. S'esforça en treballar en parella i en grup. 2. Tolera les opinions i aportacions dels demés. 3. Demuestra tenir un coneixement personal davant de qualsevol situació. 4. Es percep competent socialment.

7.2.1. Descripció de la programació

La competència social està dividida en dos blocs: el segon bloc treballa les habilitats socials, i el tercer i últim bloc es treballa la competència social i ciutadana.

El segon bloc del programa està format per 4 tallers que s'estructuren de la manera següent: el taller 11 té com a objectiu treballar la presentació als altres, el 12 es divideix en dues sessions i es vol potenciar les converses i mantenir-les. Finalment, el taller 13 té l'objectiu que els alumnes interioritzin l'habilitat social de demanar disculpes.

TEMA	TALLERS
Presentar-se als altres	Activitat 11: Sabem presentar-nos?
Iniciar converses i mantenir-les	Activitat 12: Conversem!
Demanar disculpes	Activitat 13: Sabem acceptar l'error?

Per altra banda, el bloc 3 centrat en la competència social i ciutadana està dividida de la següent manera: El taller 14, 15 i 16 estan centrats en el comportament prosocial i cooperatiu. Els tallers 17, 18 i 19 tenen l'objectiu de potenciar la resolució de conflictes o problemes entre els alumnes.

TEMA	TALLERS
Comportament prosocial i cooperatiu	Activitat 14: Cursa de cotxes
	Activitat 15: Culturitzem-nos plegats!
	Activitat 16: Construïm una torre
Resolució de conflictes o problemes	Activitat 17: Trobem la solució?
	Activitat 18: Negociem?
	Activitat 19: Resolem situacions

8. Discussió

Els resultats que s'han obtingut en aquest treball recolzen la necessitat d'un creixement curricular a les aules de la dimensió social i personal, ja que, tal com afirmen Gilar, Miñano i Castejón (2008), l'escola és un ambient on apareixen múltiples demandes referides a aquesta dimensió o competència. Una dada rellevant a tenir en compte és que la competència social és una constel·lació de pensaments, sentiments, habilitats i comportaments que es presenten diferents segons la situació que tenim davant. D'aquesta manera, Gilar, Miñano i Castejón (2008) posen de relleu que l'aplicació d'un programa que permeti treballar aquesta dimensió en els centres educatius és positiu per a la millora del rendiment acadèmic i actituds transferibles a d'altres contextos.

Una de les opcions que es proposen en aquest treball per a fomentar la dimensió social i emocional, tenint en compte l'anàlisi dels resultats del primer qüestionari, el d'habilitats socials, és l'aprenentatge cooperatiu. Aquest aprenentatge permet adquirir als alumnes diferents aprenentatges, tals com metes acadèmiques, consciència de responsabilitat, estratègies cognitives, capacitat d'escolta activa, donar solucions a problemes acadèmics i del medi a través de la presa de decisions conjuntes (Rendón, 2011). En aquest sentit, la proposta ha incorporat diferents tallers per a treballar l'aprenentatge cooperatiu i promoure entre els iguals un aprenentatge enriquidor de les intel·ligències interpersonal i intrapersonal.

La estructuració dels tallers on es doni primer l'aprenentatge de la intel·ligència intrapersonal i, posteriorment, la intel·ligència interpersonal és rellevant per a la consolidació del seu aprenentatge en els alumnes. Els autors Eisenberg, Fabes i Murphy (1996) recolzen aquesta seqüència d'aprenentatges ja que l'alumnat es comportarà d'una manera més competent amb la interiorització de la competència social quan hagin interioritzat i après a regular les pròpies emocions. Un cop hagin après a regular-se emocionalment, les relacions entre iguals seran més satisfactòries.

Com s'ha mencionat anteriorment, la intenció d'elaborar una proposta de programa sobre l'educació emocional era millorar el benestar integral dels alumnes. Els qüestionaris construïts per a aquesta intervenció han servit per a detectar diversos problemes que tenen els alumnes vers a aquesta competència, com per exemple dificultats en la identificació i comprensió de les emocions, regulació emocional, entre d'altres. La implementació d'aquest tipus de programes a les escoles ha d'afavorir l'adquisició i domini de la competència social i personal per part de l'alumnat, reduint el sentiment de soledat que poden patir alguns alumnes que no dominin aquesta competència (Baixauli, Roselló, Berenguer, Colomer, Grau, 2017).

Com a dada final, aquest treball recolza la ferma necessitat d'incloure les competències socials i emocionals dins l'àmbit educatiu perquè són crucials per explicar el funcionament de la persona en totes les seves àrees vitals i l'adaptació al seu entorn (Jiménez i López, 2009). L'ús de programes com el que s'ha dissenyat en aquest treball i la seva incorporació en els currículums escolars farà que millorin aspectes essencials de convivència a l'aula (Acosta, 2008; Bisquerra, 2008; Yus 2008, citats en Jiménez i López, 2009).

9. Conclusions

Els recents estudis que parlen sobre la competència social i emocional afirmen que els centres educatius han d'incloure-la en el procés d'ensenyament i aprenentatge per a que l'alumnat sigui competent en qualsevol àmbit de la seva vida. Un dels objectius de l'educació secundària obligatòria és treballar tots els àmbits: social, personal, acadèmica i professional. D'aquesta manera, no es pot oblidar que aquesta competència és de vital importància per a la vida de cada infant i jove. Per incloure les competències en aquest procés, els docents han de fer un gir en la seva pràctica pedagògica dirigida a l'avaluació i ensenyament per competències.

A la dada anterior cal afegir els reptes que afronta l'equip docent a l'hora de programar i avaluar per competències a causa de la manca d'un model pedagògic que cobreixi aquesta teoria. Al no haver un model pedagògic consolidat, dificulta la presència d'aquest tipus de programes en els centres educatius. Per això, el present treball s'ha desenvolupat una proposta amb l'objectiu que els alumnes puguin aprendre aquesta dimensió o competència i pugui ser compatible i viable amb el currículum escolar.

L'enfocament de la proposta psicopedagògica que aquí s'ha desenvolupat parteix de les dues intel·ligències de Gardner (1995) dins l'aula. Aquestes intel·ligències estan dividides en diferents competències per a que el seu aprenentatge es realitzi de manera més fàcil per l'alumnat de 2ⁿ d'ESO. Així mateix, per a donar resposta al primer objectiu del treball s'han elaborat tres qüestionaris que permetran conèixer quins nivells tenen els alumnes respecte les intel·ligències explicades. La identificació dels nivells ha permès elaborar un programa idoni per a ajudar a que els alumnes construeixin la seva identitat personal i social.

La metodologia utilitzada per a l'elaboració de la proposta psicopedagògica ha estat separar les dues intel·ligències per facilitar el seu aprenentatge i que esdevingui a llarg termini. El seu treball de manera individual fa que els alumnes estiguin més motivats i implicats en l'aprenentatge de la dimensió. No es pot oblidar que la proposta també intenta donar resposta als dèficits que presenten els alumnes amb TEA entorn a la dimensió. És per això que l'elaboració del programa té en compte l'alumnat seleccionat per a que sigui contextualitzat i eficaç per a aquests alumnes.

Des d'aquesta proposta, el programa DIEHSA (Desenvolupar la Intel·ligència Emocional i les Habilitats Socials a l'Aula), dividit per blocs i tallers, intenta satisfer l'emergència de demandes i necessitats que tenen els alumnes entorn a la dimensió emocional i social. Tots els àmbits -social, personal, acadèmic i professional- es consideren importants en el procés d'aprenentatge dels alumnes. És rellevant dir que les emocions tenen una forta influència en la motivació i ajuda a generar un clima idoni per l'aprenentatge a l'aula i al centre i, a més, són essencials per la gestió del conflicte i la convivència escolar (Sánchez, 2011). La concreció d'objectius generals i específics per a cada taller ajuda al docent a saber quins són els aprenentatges que s'estan duent a terme a cada moment.

A priori, la intenció d'escollir aquests alumnes per poder conèixer quina era la base d'aquesta dimensió i elaborar un programa que pogués donar una resposta satisfactòria era poder-lo entregar al centre perquè els tutors el possessin en pràctica. Malgrat la

manca de temps, només s'ha pogut dissenyar els tallers en funció dels problemes detectats. No obstant això, hi ha interès en presentar-lo al centre perquè el valorin i puguin treure un ús pel curs vinent. Per acabar, l'aprenentatge que s'extreu d'aquest treball és positiu, ja que s'ha fet més clara la necessitat de treballar des dels centres educatius aquesta dimensió, ja que és essencial perquè el procés d'aprenentatge de l'alumne sigui integral.

En definitiva, els centres educatius haurien d'estar al corrent de les actualitzacions o aparició de models psicopedagògics que tenen com a interès treballar aquesta dimensió per a traslladar-ho a les aules i convertir l'aprenentatge en un procés integrador de totes les competències que ha d'adquirir l'alumnat un cop acabi l'educació secundària obligatòria. Més acotat, el centre del pràcticum hauria d'allargar el projecte vinculat amb l'educació emocional que tenen a Educació Primària fins l'últim curs de secundària, ja que, com afirmen Jiménez i López (2009), les emocions juguen un nou paper cultural en la societat actual. Una nova línia seria poder posar en pràctica el treball desenvolupat amb aquests alumnes per poder observar si la proposta del programa d'educació emocional és eficaç i aprofundir més en aquesta línia, sempre amb l'objectiu de beneficiar el procés d'ensenyament i aprenentatge d'aquests alumnes. Finalment, els docents, siguin d'aquest centre o en general, haurien d'estar formats perquè l'aplicació dels futurs nous models psicopedagògics basats en aquesta dimensió siguin aplicables dins les aules.

10. Limitacions del treball i perspectives de futur

El treball presenta les següents limitacions. Per una banda, una de les limitacions té a veure amb els tres qüestionaris que s'han elaborat per l'anàlisi de la competència social i emocional. Aquests qüestionaris s'han creat a partir d'una recerca bibliogràfica i, com a conseqüència, cap d'aquests estan estandarditzats, el que implica que els índex de fiabilitat i validesa seran baixos. Malgrat no estar estandarditzats, l'anàlisi dels qüestionaris ha estat positiu, ja que les anàlisis dels qüestionaris han permès donar resposta al primer objectiu del treball i, conseqüentment, la continuïtat del treball.

Per altra banda, malgrat la intenció d'elaborar un programa d'Educació Emocional i poder-lo incloure en les hores de tutoria del centre i valorar la seva eficàcia, la manca de temps no ha ajudat a poder realitzar un pretest i posttest del programa.

Una de les perspectives de futur seria que l'escola valorés positivament la proposta de model i, en la mesura del possible, integrar aquest programa al currículum inclouen el currículum escolar dels alumnes enquestats a les hores de tutoria pel pròxim curs dels alumnes enquestats a les hores de tutoria pel curs vinent. En cas que valoració sigui positiva, cal que s'avaluï com a part del Pla d'Acció Tutorial per implementar-ho com un projecte per a tota la secundària.

11. Referències bibliogràfiques

- Acosta, A. (2008). Educación emocional y convivencia en el aula. En M. S. Jiménez (coord.). *Educación emocional y convivencia en el aula*. Madrid: Ministerio de Educación, Política social y Deporte.
- Abril, G. (2008). *Programa d'habilitats socials pels alumnes de l'Aula Oberta del Primer Cicle d'ESO: IES Vallvera* (Tesis doctoral no publicada). Universitat de Girona, Girona.
- American Psychiatric Association (2013): *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Bauxauli, I., Roselló, B., Berenguer, C., Colomer, C. I Grau, M.D. (2017). Intervenciones para promover la comunicación social en niños con trastornos del espectro autista. *Revista de neurología*, 64, 39-44.
- Bejarano, A., Magán, M., de Pablos, A., i Canal, R. (2017). Intervención psicoeducativa en alumnos con trastornos del espectro del autismo en educación primaria. *Revista Española de Discapacidad*, 5(2), 87-110.
- Bisquerra, R. (2003). Educación Emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R., i Sala, J. (2003). Educació emocional en l'ensenyament obligatori a Catalunya. Recuperat de: <https://www.fbofill.cat/publicacions/educacio-emocional-en-lensenyament-obligatori-catalunya>
- Bisquerra, R. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional. *Estudios sobre educación*, 11, 9-25. Recuperat de <http://hdl.handle.net/10171/9208>
- Bisquerra, R. (2008). Educación emocional para la convivencia: las competencias emocionales. En M. S. Jiménez (coord.). *Educación emocional y convivencia en el aula*. Madrid: Ministerio de Educación, Política social y Deporte.
- Coll, C. i Solé, I. (2001). Enseñar y aprender en el contexto del aula. En Coll, C., Palacios, J. & Marchesi, A. (Coords), *Desarrollo Psicológico y Educación. 2. Psicología de la Educación Escolar* (pp. 357-386). Madrid: Alianza.
- Departament d'Educació, Generalitat de Catalunya (2018). Àmbit personal i social. Recuperat de <http://ensenyament.gencat.cat/ca/departament/publicacions/colleccions/competencies-basiques/eso/ambit-personal-social/>
- Duran, D. i Monereo, C. (2012). *Entramados. Métodos de aprendizaje cooperativo y colaborativo*. Barcelona: Horsori.
- Eisenberg, N., Fabes, R.A., i Murphy, B.C. (1996). Parents' reactions to children's negative emotions: relations to children's social competence and comforting behaviour. *Child Development*, 67, 2227-2247.
- Fernández, P., i Extremera, N. (2009). La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66, 85-108.

- Flores, M. (2002). Asertividad: Una habilidad social necesaria en el mundo de hoy. *Revista de la Universidad Autónoma de Yucatán*, 17(221), 34-47.
- Fusté, L. (2017). *Projecte d'intervenció en educació emocional en adolescents de 1r i 2n d'ESO. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*. (Tesis doctoral). Universitat de Barcelona, Barcelona. Recuperat de <http://hdl.handle.net/2445/118321>
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Gilar, R., Miñano, P., i Castejón, J. (2008). Inteligencia Emocional y Empatía: su influencia en la Competencia Social en Educación Secundaria Obligatoria. *Summa Psicológica UST*, 5(1), 21-32.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence. Why it can matter more than IQ*. Nueva York: Bantam Books. (Versión castellana: Inteligencia emocional, Barcelona: Kairós, 1996).
- Jiménez, M.I. i López-Zafra, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: Estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(1), 67-77.
- Luque, M. (2016). *L'educació emocional a Primària: una proposta transversal*.
- Mayer, J., Salovey, P., i Caruso, D. (2000). Emotional Intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298.
- Obiols, M. (2005). Disseny, desenvolupament i avaluació d'un programa d'educació emocional en un centre educatiu. (Tesis doctoral). Universitat de Barcelona, Barcelona. Recuperat de <http://www.tesisenred.net/TDX-0623106-091502>
- Payne, W. (1986). A study of emotion: Developing emotional intelligence; Self Integration; relating to fear, pain and desire. *Dissertation Abstracts International*, 47(1), 2030.
- Rendón, M. (2011). Incidencia de un programa de intervención pedagógica basado en habilidades de pensamiento crítico-reflexivo y aprendizaje cooperativo en la competencia socioemocional de estudiantes de la básica de la ciudad de Medellín. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (32), 104 -128. Recuperat de <http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/28>
- Rubiños, U. (2013). *Propiedades psicométricas de la Escala Multidimensional de Asertividad en alumnos de secundaria*. (Tesis para Licenciatura). Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú.
- Salovey, P., i Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-221.
- Sánchez, M. T., i Hume, M. (2004). Evaluación e intervención en inteligencia emocional y su importancia en el ámbito académico. *Docencia e Investigación: Revista de la Escuela Universitaria del Magisterio de Toledo*, 4, 1-26.
- Santamaría, J. S. (2010). La competencia emocional en la escuela: una propuesta de organización dimensional y criterial. *Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 25, 79-96.

- Silva, I., i Mejía, O. (2015). Autoestima, adolescencia y pedagogía. *Revista Electrónica Educare*, 19(1), 241-256. doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.19-1.13>
- Toribio, L. (2010). Las competencias básicas: el nuevo paradigma curricular en Europa. *Foro de Educación*, 8(12), 25-44.
- Tortosa, F. (2004). *Intervención educativa en el alumnado con trastornos del espectro autista. Servicio de Atención a la Diversidad. Murcia*. Dirección General de Promoción Educativa e Innovación. Consejería de Educación.
- Yus, R. (2008). Integración de la educación emocional en un programa de educación en valores. En M. S. Jiménez (coord.). *Educación emocional y convivencia en el aula*. Madrid: Ministerio de Educación, Política social y Deporte.

Annexes

Annex 1: Qüestionari d'Habilitats Socials

Les següents preguntes fan referència a la teva actuació amb els altres ja sigui en un conflicte com la teva vida diària. Fes una creu davant la resposta que creguis que s'adequa més al teu comportament.

- 1. Quan un company treu bones notes, tu...**
 - Li dius "empollón" i te'n rius d'ell o d'ella.
 - Te n'alegres i li dius.
 - Ho ignores.
 - Penses en esforçar-te més la pròxima vegada.
- 2. Si un company o amic està trist, què fas?**
 - L'intentes ajudar entenent els seus sentiments.
 - Només l'escoltes i no fas res.
 - Demanes ajuda a algú altra.
 - L'ignores.
- 3. Tens una idea al cap o opinió sobre algun tema del que s'està parlant, com actues?**
 - La comparteixes.
 - Calles.
 - Inicies la conversa.
 - La formules com una pregunta.
- 4. Davant d'una situació que no tens raó i es genera un conflicte, tu:**
 - Demanes perdó.
 - Segueixes creient que sí la tens.
 - Segueixes discutint fins que l'altra persona t'acaba donant la raó.
 - Abandones ràpidament.
- 5. Quan hi ha un debat:**
 - Participes i dones la teva opinió.
 - Calles i escoltes les altres veus.
 - Imposes la teva opinió.
 - Intentes que s'arribi a un acord entre tots.
- 6. Quan comets un error:**
 - Ho reconeixes sempre.
 - Ocasionalment ho reconeixes.
 - Mai o molt poques vegades ho reconeixes.
 - Ho reconeixes sempre i demanes perdó.
- 7. Estàs enmig d'una baralla, tu...**
 - Penses abans de dir qualsevol cosa.
 - Tens l'impuls i insultes o pegues sense pensar.
 - Intentes dialogar amb l'altra persona.
 - T'allunyes de la persona i busques ajuda.
- 8. Si el teu amic/amiga està enfadat/enfada:**
 - Respectes el seu enuig i els sentiments que tingui.
 - L'escoltes per ajudar-lo.
 - Deixes que es calmi per parlar després.
 - El busques perquè salti i iniciar una baralla.
- 9. Si jo estic enfadat o enfadada...**
 - Conec les meves emocions i em controlo per parlar amb calma després.
 - Actuo impulsivament davant la persona que m'ha enfadat.
 - Sé resoldre la situació dialogant amb el company/a del conflicte.
 - Observar l'altra persona i actuo en conseqüència.
- 10. Davant d'una persona que no conec:**
 - Em presento sense problemes.
 - Tinc vergonya i no parlo.
 - Em presenten els altres.
 - Primer s'han de presentar els altres per tenir la seguretat i fer-ho jo després.

Annex 2: Qüestionari de Coneixement Personal

En aquest qüestionari es vol conèixer l'assertivitat davant de diferents situacions, l'empatia vers els altres, el coneixement de les teves emocions i el control emocional.

D'aquesta manera, cal senyalar en quin grau estàs d'acord amb els següents ítems, essent 1 estant totalment en desacord i essent 5 estant totalment d'acord.

1. Generalment soc conscient del que sento.	1	2	3	4	5
2. Em reservo les meves opinions.	1	2	3	4	5
3. Em preocupo pels altres.	1	2	3	4	5
4. M'irriten els errors dels altres.	1	2	3	4	5
5. Jutjo a la gent per la seva aparença.	1	2	3	4	5
6. No m'agrada involucrar-me en els problemes dels altres.	1	2	3	4	5
7. Sovint ignoro els meus sentiments.	1	2	3	4	5
8. Intento guiar als altres.	1	2	3	4	5
9. No suportó que algú em contradigui.	1	2	3	4	5
10. Actuo amb menyspreu davant de qualsevol debilitat.	1	2	3	4	5
11. Tinc una paraula amable per a tothom.	1	2	3	4	5
12. No sé quins són els meus sentiments.	1	2	3	4	5
13. Puc convèncer als demés per a que facin alguna cosa.	1	2	3	4	5
14. Tinc por a dir i em quedo en segon pla.	1	2	3	4	5
15. Intento perdonar i oblidar.	1	2	3	4	5
16. Sovint em paro per analitzar com em sento.	1	2	3	4	5
17. No m'agrada aclaparar l'atenció.	1	2	3	4	5
18. Adverteixo de les meves emocions.	1	2	3	4	5
19. Poques vegades em poso a la pell de l'altre persona.	1	2	3	4	5
20. Reflexiono sobre les causes de les meves emocions.	1	2	3	4	5
21. Busco influenciar als demés.	1	2	3	4	5
22. Sento compassió per aquells que estan pitjor que jo.	1	2	3	4	5
23. M'irrito amb facilitat.	1	2	3	4	5
24. Prenc control sobre les coses i converses.	1	2	3	4	5
25. Tendeixo a jutjar als demés ràpidament.	1	2	3	4	5
26. Poques vegades penso en com em sento.	1	2	3	4	5

Annex 3: Qüestionari d'Intel·ligència Emocional

La intel·ligència emocional es defineix com la capacitat que tenim els éssers humans de controlar i identificar les nostres emocions, enfocar la nostra motivació i entendre els sentiments aliens. Per cal respondre el qüestionari següent en total sinceritat. El qüestionari està dissenyat que l'1 pertany al grau en que estàs totalment en desacord i el número 5 estant totalment d'acord amb l'ítem.

1. Sé mantenir la calma davant d'esdeveniments.	1	2	3	4	5
2. Crec que les emocions dirigeixen la nostra vida.	1	2	3	4	5
3. Sento l'alegria que transmeten els demés.	1	2	3	4	5
4. Ploro d'emoció fàcilment.	1	2	3	4	5
5. Planifico la vida segons com em sento.	1	2	3	4	5
6. Faig cas a les meves emocions quan haig de prendre una decisió.	1	2	3	4	5
7. Expresso físicament el meu afecte.	1	2	3	4	5
8. Rarament mostro el meu enuig.	1	2	3	4	5
9. No m'afecta la felicitat dels demés.	1	2	3	4	5
10. Tinc dificultats per demostrar el meu afecte.	1	2	3	4	5
11. Em costa demostrar a la gent que m'importa.	1	2	3	4	5
12. Mostro la meva tristesa.	1	2	3	4	5
13. Generalment, acabo rient si els que m'envolten també ho fan.	1	2	3	4	5
14. Em costa mantenir el meu mal humor si la gent del meu voltant està contenta.	1	2	3	4	5
15. Tan de bo pogués exterioritzar fàcilment els meus sentiments negatius.	1	2	3	4	5
16. Mantinc la calma inclús davant de situacions tenses.	1	2	3	4	5
17. No m'afecta el dolor i patiment dels demés.	1	2	3	4	5
18. Rarament adverteixo de les meves reaccions emocionals.	1	2	3	4	5
19. No exterioritzo els meus sentiments per molt infeliç que sigui/estigui.	1	2	3	4	5
20. Exterioritzo els meus sentiments quan estic feliç.	1	2	3	4	5
21. Sospito que l'expressió de la meva cara em delata quan estic trist.	1	2	3	4	5
22. Em guardo els sentiments positius per a mi.	1	2	3	4	5
23. Rarament em deixo atrapar per l'emoció.	1	2	3	4	5
24. Crec que les decisions importants han d'estar basades en el raonament lògic.	1	2	3	4	5
25. Em preocupo poc pels altres.	1	2	3	4	5
26. Abraço als meus amics més propers.	1	2	3	4	5
27. Crides quan estàs enfadat.	1	2	3	4	5
28. Pego als altres quan estàs enfadat/enfadada.	1	2	3	4	5
29. Em preocupo poc pels altres.	1	2	3	4	5
30. No puc ajudar, però semblo afectat quan passa alguna cosa dolenta.	1	2	3	4	5

Annex 4: Proposta de Programa d'Educació Emocional DIEHSA pel professorat

La funció bàsica del/la tutor/a és la d'orientador, guia en el coneixement, moderador i motivador. L'actitud ha de ser oberta, sense por de compartir les pròpies emocions, però no ha d'actuar com a terapeuta emocional. Ha d'implicar-se en el procés d'ensenyament i aprenentatge, però actuant com a guia deixant que siguin els propis alumnes qui aprenguin a desenvolupar les dues intel·ligències amb l'ajuda de les activitats del programa. A més, la tutora sempre explicarà el taller per ajudar als alumnes amb TEA a anticipar ja que són poc tolerants als canvis.

Bloc 1: intel·ligència intrapersonal

Taller 1 – Consciència Emocional

TALLER 1: TREBALLAR LA CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	
DURADA: 1h	
OBJECTIUS ESPECÍFICS D'APRENTATGE	1.1. Presa de consciència de les pròpies emocions. 1.2. Donar nom a les pròpies emocions. 3.2. Dirigir-se amb respecte i tolerància als companys i companyes independentment de si hi ha trastorn mental o no. 4.2. Construcció d'una imatge del propi jo. 4.3. Convertir en oportunitats les mancances o errors ajuda a superar les dificultats i habitar-se a respostes eficaces a problemes cada vegada més complexos.
COMPETÈNCIES	B. Competència expressiva C. Competència d'autonomia i coneixement personal. D. Competència social i ciutadana.
CONTINGUTS	<u>Conceptuals:</u> 1. Conèixer les emocions i les diferents maneres d'interpretar-les. <u>Procedimentals:</u> 1. Saber expressar les emocions de manera lliure. 2. Construir un autoconcepte positiu. 3. Treballar una actitud oberta y cooperativa amb el grup. <u>Actitudinals:</u> 1. S'esforça en treballar en parella i en grup. 2. Tolera les opinions i aportacions dels demés. 3. Es percep competent emocionalment.
MATERIALS I RECURSOS	Paper i bolígraf.
ACTIVITATS	Activitat 1: Les Emocions

Activitat 1: Les Emocions

1. **Introducció** (15'): Explicació de la importància d'una bona Educació Emocional pel creixement personal i social. Explicar en què consisteix el Programa DIEHSA i com s'anirà desenvolupant al llarg de les sessions, és a dir, que la dinàmica anirà canviant segons l'activitat i temàtica (Ex: intel·ligència interpersonal). Finalment, la tutora farà una petita explicació de com es dividirà la tasca de la sessió.
 - a. Pensar en una emoció de manera individual i respondre unes preguntes.
 - b. Fer un petit debat sobre què és l'emoció i anotar-la al foli i a la pissarra.
 - c. Després, en parelles, s'explicaran la situació descrita.

- d. En grup classe, els alumnes podran exposar la seva situació.
 - e. Finament, una rúbrica per saber si han entès el concepte emoció.
2. Com em sento (10'): Cada alumne, Individualment, pensarà en una emoció que hagi viscut en un somni o fet real i descriure la situació en el mateix paper. Les anotacions a la pissarra i les preguntes següents poden servir d'ajuda:
- On estava?
 - Què passava?
 - Qui més estava?
 - Com vaig actuar?
 - Com van actuar els altres?
 - Com vaig saber que tenia aquesta emoció?
 - Per què creus que vas tenir aquesta emoció?
 - Si et tornés a passar, sentiries la mateixa emoció?
3. Pregunta (15') Què és l'emoció?
Es fa un petit debat entre el grup classe per respondre la pregunta. El/La professor/a guiarà el debat donant pas a les mans aixecades i apuntant a la pissarra allò que és cert. Allò que hagi escrit la professora, els alumnes ho hauran d'escriure en un paper.
4. En parelles (5'): Després del debat, per parelles s'explicaran la situació que han escrit.
5. Grup-classe (10'): posada en comú dels relats dels alumnes.
6. Tancament (5'): Valoració de l'activitat (Rúbrica alumne/professora a elecció del tutor o de la tutora).

Orientacions

És convenient tenir present que els alumnes amb TEA presentin més dificultats. En aquests casos, el company o la tutora els guiarà per respondre les activitats.

La professora apuntarà la participació dels alumnes per conèixer quins són els que participen més i qui són els alumnes que els hi costa participar. Aquesta idea és per adonar-se'n de qui no participa i forçar a que diguin la seva en les següents activitats en grup-classe i anar treballant aquestes habilitats a tots els àmbits.

Taller 2 – Consciència Emocional

TALLER 2: TREBALLAR LA CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	
DURADA: 1h	
OBJECTIUS ESPECÍFICS D'APRENTATGE	1.1. Presa de consciència de les pròpies emocions. 1.2. Donar nom a les pròpies emocions. 3.2. Dirigir-se amb respecte i tolerància als companys i companyes independentment de si hi ha trastorn mental o no. 4.2. Construcció d'una imatge del propi jo. 4.3. Convertir en oportunitats les mancances o errors ajuda a superar les dificultats i habitar-se a respostes eficaces a problemes cada vegada més complexos.
COMPETÈNCIES	B. Competència expressiva C. Competència d'autonomia i coneixement personal. D. Competència social i ciutadana.
CONTINGUTS	<u>Conceptuals:</u> 1. Conèixer les emocions i les diferents maneres d'interpretar-les. 2. Conèixer estratègies per vincular les emocions amb la conducta. <u>Procedimentals:</u> 1. Saber expressar les emocions de manera lliure. 2. Construir un autoconcepte positiu. 3. Treballar una actitud oberta y cooperativa amb el grup. <u>Actitudinals:</u> 1. S'esforça en treballar en parella i en grup. 2. Tolera les opinions i aportacions dels demés. 3. Es percep competent emocionalment.
MATERIALS I RECURSOS	Paper i bolígraf.
ACTIVITATS	Activitat 1: Les Emocions Activitat 2: Identifiquem-nos!

Activitat 2: Identifiquem-nos!

1. **Introducció** (10'): La tutora farà un resum de la definició d'emoció per a que els alumnes interioritzin el concepte.

*Una **emoció** és una condició complexa de l'organisme, que es caracteritza per una alteració que predisposa a una resposta coordinada. La percepció d'aquesta emoció desencadena la valoració, durà a la resposta emocional. Aquesta resposta consta de tres components: neurofisiològic, comportamental i cognitiu.*

Quan l'emoció es fa conscient es parla de sentiment, i la voluntat és la que decideix si el sentiment durarà més o menys.

Les emocions es poden classificar en positives i negatives.

- a. La tutora preguntarà si han entès el concepte per poder passar a l'apartat següent.
- b. Per parelles, hauran de buscar les emocions en una sopa de lletres. Les hauran de separar en positives i negatives.
- c. En comú, s'afegiran aquelles emocions que no estiguin a la sopa de lletres.
- d. Individualment, hauran de seleccionar emocions, positives i negatives i respondre una pregunta.

- e. En grups hauran de respondre unes preguntes.
- f. Finalment, tota la classe haurà de respondre a la pissarra “*avui em sento...*”.

2. **Bombolla d'emocions** (5'): Per parelles buscaran les 15 emocions a la sopa de lletres i les classificaran en positives i negatives.

C I A I I S O O U R V V U M D E E	Afecte
Q C F R I X R A Q I I E E H A X N	Timidesa
I O E A U O G E O Z I R N F U N V	Por
O E C D D Y U C G A I G T E Q T E	Vergonya
T U T N C J L E Q O A O U Y D O J	Felicitat
F I E I E X L P I K M N S Y I J A	Enveja
R E M T R I S T E S A Y I P X H S	Orgull
Y I L I P F D Y Y E M A A U J U Q	Amor
W D Q I D C O M P R E N S I Ó B V	Sorpresa
B E J R C E Q P Y I O Y M R Y J U	Ira
Z A M O R I S D V A B S E E V S I	Fàstic
A R Q O B Y T A Q K A F H A K Q E	Tristesia
I V F I L U D A P Z P Z À I U Z F	Comprensió
V J M L U P Y P T J B O W S A O Y	Entusiasme
E N A V V Y O D I S G U S T T B N	Disgust
J V B A O I U R J W K U B Z K I A	
O S O R P R E S A E E V E U K E C	

3. **Ampliació d'emocions** (10'): La professora anotarà a la pissarra aquelles emocions que creguin els alumnes que són i que no estan a la sopa de lletres. A més, es classificaran en positives i negatives i els alumnes les hauran d'anotar al mateix foli de l'activitat anterior. Les emocions de la taula següent són exemples per si els alumnes no les diuen i poder ampliar vocabulari emocional.

EMOCIONS POSITIVES		EMOCIONS NEGATIVES	
Alegria	Acceptació	Impotència	Pena
Optimisme	Afinitat	Odi	Ressentiment
Confiança	Amistat	Hostilitat	Desesperança
Compassió	Agraïment	Preocupació	Soledat
Respecte	Seguretat	Gelosia	Enemistat

4. **Reviure emocions** (10'): individualment, els alumnes hauran de seleccionar cinc emocions positives i cinc negatives i pensar quan, com i on la va sentir.

Emoció	Quan la vas sentir? Què va passar?

5. **Edat emocional** (15'): En grups de quatre es respondrà a les següents preguntes:

- Quines són les emocions que són més freqüents a la nostra edat?
- Comentar el que la majoria del grup senten en les següents situacions:

Estàs passejant pel carrer amb un amic o amiga teva i veieu com uns joves estan pegant a un gosset perdut.

A la següent hora tens un examen pel qual has estudiat molt.

El cap de setmana tens una festa i a més, el teu/va millor amic/amiga ve a dormir a casa en acabat la festa.

Has de parlar d'un tema que saps molt i s'està tractant a classe de Ciències Naturals.

6. Reflexió conjunta! (5'): En acabat, la professora escriurà a la pissarra la frase "Avui em sento..." i cada alumne haurà d'escriure aquella emoció que els representi.

Orientacions

En aquelles activitats que es facin en grup o en parelles i estigui l'alumne amb TEA, s'haurà d'ajudar a definir aquelles emocions que no conegui i deixar que parli per expressar-se i poder-lo ajudar a millora la seva consciència emocional.

Taller 3 – Consciència Emoció-Cognició-Comportament

TALLER 3: MILLORAR LA CONSCIÈNCIA EMOCIÓ-COGNICIÓ-COMPORTAMENT	
DURADA: 1h	
OBJECTIUS ESPECÍFICS D'APRENENTATGE	1.1. Presa de consciència de les pròpies emocions. 1.3. Expressió emocional. 2.1. Saber distingir les emocions, el comportament i el pensament. 2.2. Conèixer que tant les emocions com el comportament poden ser controlats a través del pensament. 2.3. Ser conscient de la influència de les emocions sobre el comportament i del comportament sobre les emocions. 2.4. Conèixer la connexió permet tenir major control d'impulsos. 3.2. Dirigir-se amb respecte i tolerància als companys i companyes independentment de si hi ha trastorn mental o no. 4.2. Construcció d'una imatge del propi jo.
COMPETÈNCIES	B. Competència expressiva C. Competència d'autonomia i coneixement personal. D. Competència social i ciutadana.
CONTINGUTS	<u>Conceptuals:</u> 1. Conèixer les emocions i les diferents maneres d'interpretar-les. 2. Conèixer estratègies per vincular les emocions amb la conducta. <u>Procedimentals:</u> 1. Saber expressar les emocions de manera lliure. 2. Construir un autoconcepte positiu. 3. Treballar una actitud oberta y cooperativa amb el grup. <u>Actitudinals:</u> 1. S'esforça en treballar en parella i en grup. 2. Tolera les opinions i aportacions dels demés. 3. Es percep competent emocionalment.
MATERIALS I RECURSOS	Paper i bolígraf.
ACTIVITATS	Activitat 3: Actuem com pensem o pensem igual que actuem?

Activitat 3: Actuem com pensem o pensem igual que actuem?

1. Introducció (5'): La professora exposa la següent situació a tot el grup.

Aquest matí, la Clàudia li ha costat aixecar-se del llit, vestir-se i preparar-se l'esmorzar. La seva mare s'ha enfadat i li ha cridat.

“Com sempre vas adormida i arribarà tard a l'escola, i, a més, no mostra interès per a res...”

La Clàudia es sentia trista, tenia un nus a l'estómac i amb ganes de plorar per com li havia tractat la seva mare. La mare desconeix que la nit anterior va estar desperta fins tard acabant els deures que tenia. Ha volgut explicar-li el motiu pel qual estava cansada i anava amb retràs, però... enfadada, ha tancat la porta amb un cop i ha marxat a l'escola sense esmorzar.

- a. Tot seguit, els alumnes hauran de respondre a unes preguntes individualment.
- b. Es posen en comú les respostes.
- c. Per parelles s'hauran d'inventar una situació completant les oracions.
- d. En grups de quatre representaran la situació inventada.
- e. Finalment, reflexionar si han entès en vincle entre emoció, pensament i comportament.

Un cop ha llegit, els alumnes han de respondre a les següents preguntes de manera individual (10').

- Què ha pensat el pare?
- Què ha sentit?
- Quin ha estat el seu comportament?
- Què ha pensat la Clàudia?
- Què ha sentit?
- Quin ha estat el seu comportament?
- Quines conseqüències ha tingut l'actitud del pare?
- I la de la Clàudia

2. Posada en comú (10'): La professora preguntarà a algun alumne que encara no hagi intervingut si aquesta situació la viscut ell o ella i com ha actuat. Després podrà intervenir qualsevol altre alumne.

3. Inventar una situació (5'): Per parelles, omplir els forats on es tindrà en compte les emocions, pensaments i comportaments.

Quan m'enutjo faig i penso

Quan m'espanto faig i penso

Quan estic content/a faig..... i penso

Quan estic trist/a faig i penso

Quan m'avergonyeix faig i penso

4. Representació de la situació inventada (20'): En equips de quatre preparen un diàleg per aquesta situació per després representar-la (JOC DE ROLS)

5. Reflexió (5'): La tutora preguntarà als alumnes si han entès que les emocions condueixen a actuar en conseqüència, i a la inversa.

Orientacions

En el joc de rols, els alumnes hauran de saber treballar en equip per poder realitzar la tasca correctament. És així que totes les veus dels grups hauran de ser escoltades per poder arribar a un acord. D'aquesta manera, la tutora farà els equips de tal manera que hi hagi un alumne per grup que sigui el dinamitzador per a que puguin treballar cooperativament.

Taller 4 – Consciència Emoció-Cognició-Comportament

TALLER 4: MILLORAR LA CONSCIÈNCIA EMOCIÓ-COGNICIÓ-COMPORTAMENT	
DURADA: 1h	
OBJECTIUS ESPECÍFICS D'APRENTATGE	1.2. Presa de consciència de les pròpies emocions. 1.3. Expressió emocional. 2.1. Saber distingir les emocions, el comportament i el pensament. 2.2. Conèixer que tant les emocions com el comportament poden ser controlats a través del pensament. 2.3. Ser conscient de la influència de les emocions sobre el comportament i del comportament sobre les emocions. 2.4. Conèixer la connexió permet tenir major control d'impulsos. 3.2. Dirigir-se amb respecte i tolerància als companys i companyes independentment de si hi ha trastorn mental o no. 4.2. Construcció d'una imatge del propi jo.
COMPETÈNCIES	B. Competència expressiva C. Competència d'autonomia i coneixement personal. D. Competència social i ciutadana.
CONTINGUTS	<u>Conceptuals:</u> 1. Conèixer les emocions i les diferents maneres d'interpretar-les. 2. Conèixer estratègies per vincular les emocions amb la conducta. <u>Procedimentals:</u> 1. Saber expressar les emocions de manera lliure. 2. Construir un autoconcepte positiu. 3. Treballar una actitud oberta y cooperativa amb el grup. <u>Actitudinals:</u> 1. S'esforça en treballar en parella i en grup. 2. Tolera les opinions i aportacions dels demés. 3. Es percep competent emocionalment.
MATERIALS I RECURSOS	Paper, bolígraf i cartolina.
ACTIVITATS	Activitat 3: Actuem com pensem o pensem igual que actuem? Activitat 4: Controlem l'enuig!

Activitat 4: Controlem l'enuig!

1. **Introducció** (5'): La tutora introdueix de què anirà la sessió amb una petita explicació de l'enuig al grup classe:

L'enuig fa que actuem sense tenir en compte a l'altra persona perquè el que volem és que l'altra persona o qualsevol altra senti el mateix dolor que estàs sentint tu. No ens adonem que, a més de fer mal a l'altra, també ens fem mal a nosaltres mateixos.

- a. Tot seguit, cada alumne ha de respondre unes preguntes tenint en compte l'explicació inicial.
 - b. En grups de tres han d'inventar-se un exemple.
 - c. Posada en comú de les estratègies utilitzades en l'exemple creat.
2. **Com actuo?** (10'): Individualment, els alumnes han de respondre a les següents preguntes pensant en com es comporten habitualment:
 - Per què m'enfado moltes vegades, quasi sempre, o a vegades?

- Quins són les coses que no accepto de les que últimament em diu me mare o el meu pare? Per què?
- Quines són les coses que no accepto de les que últimament em diuen els professors? Per què?
- Quines són les coses que no accepto de les que últimament em diuen els amics/amigues? Per què?
- Quan em diuen quelcom per millorar el meu comportament, actitud, com tendeixo a respondre? Per què?

3. Com s'hauria d'actuar? (15'): utilitzant la tècnica de joc de rols (**Duran i Monereo, 2012**), cada equip format per tres alumnes, han d'inventar un exemple.

Fet/Actuació	
Emoció	
Comportament	
Adequat o inadequat	
Nova estratègia / Recursos	

4. Estratègies per evitar conflictes (15'): El delegat d'aquella setmana sortirà a la pissarra per escriure les diferents estratègies que han escrit els equips. Un altre equip escriurà aquestes mateixes estratègies en una cartolina per penjar-la a la classe. Així, tots els alumnes podran aprendre diferents maneres d'actuar davant de diferents situacions.

Orientacions

La tutora haurà d'explicar en què consisteix el joc de rol per a que la tasca es pugui realitzar correctament i els alumnes es vegin motivats per aprendre de l'activitat.

Taller 5 – Regulació Emocional

TALLER 5: POTENCIAR LA REGULACIÓ EMOCIONAL	
DURADA: 1h	
OBJECTIUS ESPECÍFICS D'APRENTATGE	1.3. Expressió emocional. 2.1. Ser conscient que les emocions es poden regular. 2.2. Saber regular i expressar les emocions de manera adequada. 2.3. Ser conscient de les conseqüències de la regulació de les emocions. 3.2. Ser conscient de la influència de les emocions sobre el comportament i del comportament sobre les emocions. 4.2. Dirigir-se amb respecte i tolerància als companys i companyes independentment de si hi ha trastorn mental o no. 5.2. Construcció d'una imatge del propi jo.
COMPETÈNCIES	B. Competència expressiva C. Competència d'autonomia i coneixement personal. D. Competència social i ciutadana.
CONTINGUTS	<u>Conceptuals:</u> 1. Conèixer les emocions i les diferents maneres d'interpretar-les. 2. Conèixer estratègies per vincular les emocions amb la conducta. <u>Procedimentals:</u> 1. Saber expressar les emocions de manera lliure. 2. Construir un autoconcepte positiu. 3. Treballar una actitud oberta y cooperativa amb el grup. <u>Actitudinals:</u> 1. S'esforça en treballar en parella i en grup. 2. Tolera les opinions i aportacions dels demés. 3. Es percep competent emocionalment.
MATERIALS I RECURSOS	Paper i bolígraf.
ACTIVITATS	Activitat 5: Apartar-se de la situació.

Activitat 5: Apartar-se de la situació

1. **Introducció** (5'-10'): La tutora llegirà el text per guiar les activitats posteriors. Després, la tutora donarà un per parella. Informarà als alumnes que el text està relacionat amb el text de l'activitat 3.

Aquest matí, la Clàudia s'ha aixecat abans que la mare. Ha preparat l'esmorzar per les dues. La mare l'ha mirat sorpresa. Ella ha mirat a la seva mare als ulls i tot encara estar enutjada, li ha dit que vol parlar del que va passar dies enrere.

Mentre esmorzaven, la Clàudia li ha dit que no hauria d'haver-se enfadat, i malgrat ser veritat que es va aixecar tard, la nit anterior va estar fent deures fins molt tard. Li ha dit que li va resultar difícil oblidar el que li va dir, però que també entén que la seva mare tingui preocupacions en el treball. La Clàudia accepta que es va portar malament: tancant la porta amb un cop i marxant. Però no podia controlar l'enuig que sentia. Ara ho entén molt millor, que ha estat una bona lliçó per a ella...

La mare abraça a la seva filla, se la notava contenta i emocionada, fins i tot tenia els ulls plorosos. Han sortit juntes de casa, la mare l'ha portat en cotxe fins l'escola, i en baixar del cotxe, li ha guinyat l'ullet. La Clàudia ha entès el que li volia dir. Ha aixecat la mà i li ha dit adeu. Camina contenta fins la classe.

- a. De manera individual, els alumnes hauran de respondre unes preguntes respecte el text.
 - b. Preparar un guió.
 - c. Fer un *role playing*.
 - d. Reflexió final.
2. Simbiosi (10'): individualment, cada alumne haurà de respondre, però posant-se a la pell de la Clàudia.
- *Què va pensar la Clàudia per regular l'enuig que tenia contra la seva mare i per canviar el seu comportament?*
 - *En què ha canviat el seu comportament? Com s'ha comportat la Clàudia amb la seva mare?*
 - *Quina emoció sent avui?*
 - *I la mare, quina emoció sent amb els fets explicats?*
 - *Quina emoció ha sentit la mare?*
 - *Què ha passat després del que ha passat?*
 - *Quines conclusions extreus?*
 - *Què ha provocat el canvi, l'emoció, el comportament o el pensament?*
 - **Com actuaries tu en aquesta situació?**
3. Per parelles (10'): prepararan un guió d'aquesta situació, on un de la parella serà la mare i l'altra de Clàudia. Sempre es tindrà en compte el comportament i les emocions a cada moment.
4. Role-playing (20): les parelles anteriors, hauran de representar la situació inventada. Els companys hauran d'apuntar quins comportaments i emocions van sortint.
5. Reflexió (10'): Exposar conjuntament aquells comportaments i emocions que han anotat per a que els alumnes vagin adquirint control de les emocions i connectin amb el comportament que l'acompanya. A més, la tutora farà una reflexió final exposant la necessitat de controlar les emocions per no generar un conflicte i, sobretot, donant èmfasi a la necessitat de pensar en les emocions que estem sentint per donar la resposta adequada.

Taller 6 – Consciència Emoció-Cognició-Comportament

TALLER 6: POTENCIAR LA REGULACIÓ EMOCIONAL	
DURADA: 1h	
OBJECTIUS ESPECÍFICS D'APRENENTATGE	1.3. Expressió emocional. 2.1. Ser conscient que les emocions es poden regular. 2.2. Saber regular i expressar les emocions de manera adequada. 2.3. Ser conscient de les conseqüències de la regulació de les emocions. 3.2. Ser conscient de la influència de les emocions sobre el comportament i del comportament sobre les emocions. 4.2. Dirigir-se amb respecte i tolerància als companys i companyes independentment de si hi ha trastorn mental o no. 5.2. Construcció d'una imatge del propi jo.
COMPETÈNCIES	B. Competència expressiva C. Competència d'autonomia i coneixement personal. D. Competència social i ciutadana.
CONTINGUTS	<u>Conceptuals:</u> 1. Conèixer les emocions i les diferents maneres d'interpretar-les. 2. Conèixer estratègies per vincular les emocions amb la conducta. <u>Procedimentals:</u> 1. Saber expressar les emocions de manera lliure. 2. Construir un autoconcepte positiu. 3. Treballar una actitud oberta y cooperativa amb el grup. <u>Actitudinals:</u> 1. S'esforça en treballar en parella i en grup. 2. Tolera les opinions i aportacions dels demés. 3. Es percep competent emocionalment.
MATERIALS I RECURSOS	Paper i bolígraf.
ACTIVITATS	Activitat 5: Apartar-se de la situació. Activitat 6: On és la solució i com podem arribar-hi entre tots?

Activitat 6: On és la solució i com podem arribar-hi entre tots?

1. **Introducció** (5-10'): La tutora farà una explicació de com es dividirà la sessió.
 - a. Es faran grups de 4-5 persones (3')
 - b. Cada membre del grup s'inventarà un conflicte personal o inventat (2'). S'ha de tenir en compte que el conflicte impliqui alguna emoció treballada i com connectar-la amb el pensament i comportament.
 - c. El grup haurà d'arribar a un consens en triar un conflicte (5')
 - d. Després es farà una pluja d'idees o "*brainstorming*" per solucionar el conflicte, sempre arribant a un acord (10').
 - e. Cada grup escull un portaveu.
 - f. Els portaveus surten a la pissarra i els membres es situen darrere. Expliquen els motius de per què han triat el conflicte i les accions que proposen per solucionar-lo (3' per grup).
 - g. Si un membre d'un altre grup que escolten al portaveu no està d'acord amb la conclusió poden vetar la conclusió aixecant la mà. Aquest, s'aixecarà de la cadira i exposarà la seva idea (2').
 - h. Finalment, reflexionar com podem controlar les emocions i el pensament per a que la solució sigui positiva.

2. Creació de conflictes (2'): cada membre del grup s'ha d'inventar un conflicte personal o inventat.
3. Selecció del conflicte (5'): el grup ha d'arribar un acord de quin serà el conflicte que seleccionaran.
4. Brainstorming i resolució (10'): Un cop escollit el conflicte, els alumnes han de dividir la tasca en dos:
 - a. Primer buscar les causes que han provocat aquest conflicte
 - b. Buscar les possibles solucions.
 - c. Veure les diferents alternatives i escollir la millor.
 - d. Acordar la seva aplicació.
5. Exposició (3' per grup): Amb un alumne de portaveu, s'explica als altres quin conflicte han escollit, per què l'han triat i les accions que proposen per solucionar-lo.
6. Reflexió final (5-10'): com podem controlar les emocions i el pensament per a que la solució sigui positiva.

Orientacions

A través d'aquest taller, els alumnes també van treballant la resolució de conflictes. Tot i que també es treballarà en tallers posteriors, també és bo que la tutora vegi com van resolent els conflictes que poden anar sorgint per intervenir en la creació de grups posteriors.

Taller 7 – Empatia

TALLER 7: MILLORAR L'EMPATIA	
DURADA: 1h	
OBJECTIUS ESPECÍFICS D'APRENENTATGE	1.3. Expressió emocional. 4.1. Comprensió de les emocions dels altres. 4.2. Dirigir-se amb respecte i tolerància als companys i companyes independentment de si hi ha trastorn mental o no. 5.2. Construcció d'una imatge del propi jo.
COMPETÈNCIES	B. Competència expressiva C. Competència d'autonomia i coneixement personal. D. Competència social i ciutadana.
CONTINGUTS	<u>Conceptuals:</u> 1. Conèixer les emocions i les diferents maneres d'interpretar-les. <u>Procedimentals:</u> 1. Saber expressar les emocions de manera lliure. 2. Construir un autoconcepte positiu. 3. Treballar una actitud oberta y cooperativa amb el grup. <u>Actitudinals:</u> 1. S'esforça en treballar en parella i en grup. 2. Tolera les opinions i aportacions dels demés. 3. Es percep competent emocionalment.
MATERIALS I RECURSOS	Paper, bolígraf, portàtil, cartolina, colors.
ACTIVITATS	Activitat 7: Què expressa?

Activitat 7: què expressa?

- Introducció (10'): La tutora exposarà els apartats de la sessió.
 - Preguntarà al grup classe què és l'empatia.
 - La tutora posarà diferents parts de cançons als alumnes (10').
 - Els alumnes hauran d'escollir una i respondre unes preguntes (5-10').
 - Aquells alumnes que hagin escollit la mateixa cançó formaran un grup per compartir les opinions (2').
 - Cada membre del grup té un número i utilitzaran el mètode puzle amb l'objectiu que tots els alumnes obtinguin la informació de totes les cançons analitzades.
 - Finalment, crearan un collage amb totes les cançons analitzades i ho penjaran a l'aula.
- Empatia? (5'): La tutora preguntarà als alumnes què creuen que entenen per empatia.

L'empatia es defineix com la comprensió de les emocions que senten els altres.

Un cop tots saben què és l'empatia poden passar al següent apartat.

- Música (10'): La tutora posarà diferents fragments de cançons. No dirà el títol de la cançó fins al final.
- Què transmet? (5-10'). Individualment, els alumnes han de respondre unes preguntes dirigides a la cançó escollida.
 - Per què has escollit aquesta cançó?
 - Quin missatge ha volgut transmetre, segons tu, l'autor/a de la cançó?

- Tenint en compte el missatge que vol transmetre, en quina situació emocional estava l'autor/a?
 - Qui haurà escrit la cançó, un noi o una noia?
 - Per què l'haurà escrit? Què haurà volgut expressar o compartir?
 - Quan has escoltat la cançó, has sentit alguna cosa? Què?
 - Què li preguntaries a l'autor/a si el tinguessis davant?
 - Quin missatge li transmetries tu?
5. Compartim opinions (5'): Els alumnes que hagin escollit la mateixa cançó es posen en grup per compartir el que han respòs. Hauran d'escriure en un paper aquelles emocions que creguin que volia transmetre l'autor/a.
 6. Puzle (10'): Cada membre del grup té un número, s'ajunten tots els del mateix número per a compartir els sentiments que han extret de la cançó escollida. A més, també apunten els sentiments que han extret els companys de la cançó que han escollit.
 7. Collage (10'): El grup inicial haurà d'apuntar a una taula el nom de la cançó i l'emoció que transmet.
 8. Reflexió (5-10'): Reflexionar sobre l'empatia.

NOM DE LA CANÇÓ	EMOCIÓ QUE TRANSMET

Orientacions

La tutora haurà d'explicar què és el mètode puzle als companys perquè entenguin com s'ha de fer una de les activitats de la sessió.

Taller 8 – Empatia

TALLER 8: MILLORAR L'EMPATIA	
DURADA: 1h	
OBJECTIUS ESPECÍFICS D'APRENTATGE	1.3. Expressió emocional. 4.1. Comprensió de les emocions dels altres. 4.2. Dirigir-se amb respecte i tolerància als companys i companyes independentment de si hi ha trastorn mental o no. 5.2. Construcció d'una imatge del propi jo.
COMPETÈNCIES	B. Competència expressiva C. Competència d'autonomia i coneixement personal. D. Competència social i ciutadana.
CONTINGUTS	<u>Conceptuals:</u> 1. Conèixer les emocions i les diferents maneres d'interpretar-les. <u>Procedimentals:</u> 1. Saber expressar les emocions de manera lliure. 2. Construir un autoconcepte positiu. 3. Treballar una actitud oberta y cooperativa amb el grup. <u>Actitudinals:</u> 1. S'esforça en treballar en parella i en grup. 2. Tolera les opinions i aportacions dels demés. 3. Es percep competent emocionalment.
MATERIALS I RECURSOS	Paper, bolígraf, portàtil, cartolina, colors, retoladors.
ACTIVITATS	Activitat 7: Què expressa? Activitat 8: Ara tu!

Activitat 8: Ara tu!

1. **Introducció** (10'): La tutora presentarà el joc, informarà que tindran 30' de joc i 20' per respondre conjuntament a unes preguntes.
 - a. **Regles bàsiques:** El grup es divideix en quatre, i cada grup escollirà un coordinador o una coordinadora per votació. Cada coordinador/a recollirà una targeta d'instruccions i els hi donarà als membres del seu grup. Els altres no han de conèixer les normes.
El treball del coordinador serà fer complir el seu treball a les persones del seu grup. Si algú no compleix les normes, es pot castigar, però també premiar. Quan arribin persones noves, el coordinador les acceptarà, però no els hi explicarà les instruccions.
 - b. **Detalls del joc:** hi ha quatre torns, i en cada un, un grup haurà d'aconseguir els objectius que el coordinador hagi exposat. El torn serà de 5' i quan el professor o la professora digui "ara", acabarà el torn i haurà de començar un nou grup. La persona coordinadora o el propi grup decidiran qui surt del grup.
 - c. **Posada en comú:** quan acabin els 4 torns, es posarà en comú responen a unes preguntes.

2. Targetes d'instruccions:

GRUP A

Sobre la base de la plantilla repartida, el grup haurà de construir cubs. Dos terços faran els cubs retallant paper i enganxant amb cola, l'altra terç els adonaran fent dibuixos i enganxant fotos.

Quan acabi el torn, el coordinador/a decidirà quin membre anirà al grup B: serà qui hagi construït el cub més especial. Aquest cub serà canviat per un altre producte del grup B.

Per començar el següent torn, el coordinador/a escollirà qui construeix el cub més ràpid, que passi a adornar els cubs.

En aquest grup es descartaran els alumnes que tenen els ulls clars; a aquests no se'ls deixarà material ni treballar... si el o la participant que arriba té els ulls més clars, serà qui tingui el rol de desplaçat/da; si té els ulls més foscos, passarà per sobre d'ells i d'elles, i així successivament. L'alumne que arriba del Grup D haurà de construir cubs, però no li diran què ha de fer, ho haurà d'esbrinar. I recordem que aquell que tingui els ulls clars serà desplaçat, i que podrà començar a enganxar plantilles.

El vostre objectiu és construir cubs.

GRUP B

L'objectiu és construir vaixells de paper, i esteu molt orgullosos d'aquesta feina perquè creieu que és molt important i que tothom hauria d'aprendre. Cada grup farà el seu vaixell, i aquell que construeixi el vaixell més bonic anirà al Grup C. Sou un grup hospitalari i accepteu a la persona que vingui del Grup A, obtindreu el cub a canvi d'uns vaixells, i li ensenyareu a construir-los per a que sigui un/a de vosaltres. En el moment d'escollir el vaixell més bonic, tots i totes opinareu, però si hi ha complicacions en la presa de la decisió, es tindrà en compte l'opinió de la persona coordinadora.

El vostre objectiu serà construir vaixells i ensenyar a la resta a construir-los.

GRUP C

El vostre grup haurà de fer dos subgrups: **agricultors/es i pastors/es**. El vostre treball serà jugar a cartes. Per cada torn jugareu una partida. El joc serà el següent:

- Un grup jugarà contra l'altra, cada **jugador/a** traurà una carta, i **qui** hagi tret la carta més alta se les endurà totes. Quan acabi el torn, **la persona participant** que menys cartes tingui haurà d'anar al Grup D.
- Si en aquell moment algú del grup es queda sense cartes, **perdrà una persona participant** i haurà d'anar a un altre grup, en el que no podrà ni jugar ni parlar al llarg de la partida.
- Després, si guanyen la partida, **aquesta persona participant** podrà tornar a jugar, si parla, haurà de mirar el terra durant 1 minut.

En el següent torn es seguirà jugant de la mateixa manera, però **una persona participant** del Grup B vindrà al nostre grup; se li oferirà una carta, si es senar s'unirà amb **els i les agricultors/es**, però si és parell anirà al grup **dels i de les pastors/es**. El grup que l'accepti li explicarà les regles del joc per a que es senti **integrat/da**. La **persona coordinadora** vetllarà pel compliment de les regles i s'encarregarà d'enviar al Grup D a la persona escollida.

El vostre objectiu serà guanyar cartes

GRUP D

En aquest grup, dos terços faran d'homes i l'altre terç, de dones. Els homes escriuen un conte. Les dones no poden parlar amb els homes, si no ho compleixen hauran de mirar la paret durant 10 minuts.

Quan acabin el conte, els homes escolliran a un d'ells per vendre'ls el conte, ja que d'aquesta manera podran obtenir diners per escriure un altre conte. Hauran d'escollir a un dels participants que vulguin entrar a l'equip. S'ha de tenir cura que convé que la persona acceptada sigui home, per poder seguir treballant i escriure el següent conte. Si és dona haurà d'acceptar les normes sense conèixer-les. No podrà mirar a ningú a la cara i quan acabi el torn, la fareu fora del grup, perquè ja teniu bastant amb les vostres companyes.

El vostre objectiu és escriure contes bonics per vendre'ls als altres grups.

3. Posada en comú (20'): Responen tots junts les següents preguntes.

Preguntes per a qui coordina: *Els alumnes han interioritzat les regles? Fins quin punt?*

Preguntes per l'alumnat: *Heu estat a gust? Us heu sentit part del grup? Us heu sentit importants? Per què havia de sortir un company/a del grup? Com s'ha pres aquesta decisió?*

Preguntes per a qui han sortit del grup: *Com t'has sentit quan t'han escollit per marxar del grup? I al sortir? I quan t'has apropat a un altre grup? Quan has hagut de participar en un grup nou? Has comprès les instruccions? Si has participat en altres grups, quines diferències has sentit?*

Orientacions

La professora recull les respostes de cada pregunta en una taula de dues columnes i les comenta a tot l'alumnat perquè rebin un feedback i acabin consolidant l'aprenentatge de la competència.

Taller 9 – Autoestima

TALLER 9: MILLORAR L'AUTOESTIMA	
DURADA: 1h	
OBJECTIUS ESPECÍFICS D'APRENTATGE	1.1. Presa de consciència de les pròpies emocions. 2.1. Ser conscient que les emocions es poden regular. 3.2. Ser conscient de la influència de les emocions sobre el comportament i el comportament sobre les emocions. 4.2. Dirigir-se amb respecte i tolerància als companys i companyes independentment de si hi ha trastorn mental o no. 5.1. Ser conscient de la imatge que tenim de nosaltres mateixos. 5.2. Construcció d'una imatge del propi jo. 5.3. Convertir en oportunitats les mancances o errors ajuda a superar les dificultats i habitar-se a respostes eficaces a problemes cada vegada més complexos.
COMPETÈNCIES	B. Competència expressiva. C. Competència d'autonomia i coneixement personal. D. Competència social i ciutadana.
CONTINGUTS	<u>Conceptuals:</u> 1. Conèixer el potencial personal. <u>Procedimentals:</u> 1. Saber expressar les emocions de manera lliure. 2. Construir un autoconcepte positiu. 3. Treballar una actitud oberta y cooperativa amb el grup. <u>Actitudinals:</u> 1. S'esforça en treballar en parella i en grup. 2. Tolera les opinions i aportacions dels demés. 3. Es percep competent emocionalment.
MATERIALS I RECURSOS	Mirall, cartolina, colors i/o retoladors, cola, paper i bolígraf.
ACTIVITATS	Activitat 9: Sé com soc?

Activitat 9: Sé com soc?

1. Introducció (5'): La tutora explicarà com es dividirà la sessió:
 - a. Petit debat del concepte autoestima.
 - b. Entregarà un foli amb un llistat que els alumnes hauran d'omplir corresponen amb la imatge que tenen d'ells mateixos.
 - c. Individualment, els alumnes hauran d'escriure com es veuen amb l'ús d'un mirall.
 - d. Finalment reflexionar conjuntament.
2. Què és l'autoestima (10'-15'): La professora iniciarà el debat amb la pregunta què és l'Autoestima. A més, també guiarà les participacions dels alumnes, intentarà ajudar a aquells alumnes que encara no hagin participat. Amb les aportacions que facin, la tutora les escriurà a la pissarra.

Un cop tots els alumnes coneixen i han après el concepte, es passa a l'activitat posterior.

3. Atributs, jo? (10'): La tutora repartirà un llistat per a cada alumne per a què escollin set paraules que corresponguin a la imatge que tenen de si mateixos. També podran afegir altres paraules a la llista.

Soc NOBLE	Soc ALEGRE	Visc A GUST
Em RESPECTEN	Soc XERRAIRE	M'ESTIMEN
Visc FELIÇ	Soc DE FIAR	Soc GUAPO/A
Soc LLEST	Soc DIVERTIT/DA	M'ESFORÇO
Soc BO/BONA	Soc AMIC/AMIGA DELS	Soc TRANQUIL/LA
AMIC/AMIGA	MEUS AMICS/AMIGUES
Soc APLICAT/DA	Soc INTERESSANT
Soc VIU/VIVA	Soc ORDENAT/DA

Set paraules que m'agraden o que vols afegir a la llista.

-
-
-
-
-
-

4. Descobrim el meu retrat (20'): Cada alumne portarà un mirall petit i una cartolina blanca. Hauran de doblegar la cartolina per la meitat per enganxar el mirall al costat dret, tapant el mirall amb l'altra meitat. A la part interior esquerra, el mirall queda a la dreta, escriuran les paraules escollides a l'activitat anterior. L'escriptura serà de dreta a esquerra, d'aquesta manera quan es doblegui la cartolina, les paraules quedaran reflectides al mirall juntament amb el rostre de cada alumne.
5. Reflexió (10'): La tutora deixarà anar la pregunta a l'aire de si han après una mica de com és cadascú.

Orientacions

La tutora haurà d'estar pendent i guiar els alumnes amb TEA ja que en aquest tipus d'activitats els hi costa posar adjectius i identificar-se correctament.

Taller 10 – Autoestima

TALLER 10: MILLORAR L'AUTOESTIMA	
DURADA: 1h	
OBJECTIUS ESPECÍFICS D'APRENTATGE	1.2. Presa de consciència de les pròpies emocions. 2.1. Ser conscient que les emocions es poden regular. 3.2. Ser conscient de la influència de les emocions sobre el comportament i el comportament sobre les emocions. 4.2. Dirigir-se amb respecte i tolerància als companys i companyes independentment de si hi ha trastorn mental o no. 5.1. Ser conscient de la imatge que tenim de nosaltres mateixos. 5.2. Construcció d'una imatge del propi jo. 5.3. Convertir en oportunitats les mancances o errors ajuda a superar les dificultats i habitar-se a respostes eficaces a problemes cada vegada més complexos.
COMPETÈNCIES	B. Competència expressiva. C. Competència d'autonomia i coneixement personal. D. Competència social i ciutadana.
CONTINGUTS	<u>Conceptuals:</u> 1. Conèixer el potencial personal. <u>Procedimentals:</u> 1. Saber expressar les emocions de manera lliure. 2. Construir un autoconcepte positiu. 3. Treballar una actitud oberta y cooperativa amb el grup. <u>Actitudinals:</u> 1. S'esforça en treballar en parella i en grup. 2. Tolera les opinions i aportacions dels demés. 3. Es percep competent emocionalment.
MATERIALS I RECURSOS	Mirall, cartolina, colors i/o retoladors, cola, paper i bolígraf.
ACTIVITATS	Activitat 9: Sé com soc? Activitat 10: Soc com em veuen els altres?

Activitat 10: Soc com em veuen els altres?

1. **Introducció** (5'). Com els alumnes haurien d'haver après el concepte d'autoestima, la tutora fa un petit recordatori del que es va dir a la sessió anterior. Un cop ha recordat, explicarà com es dividirà la sessió:
 - a. Els alumnes s'agruparan de 4 en 4 de manera lliure (1').
 - b. Es repartirà a cada alumne una fotocòpia amb un tetraedre desplegat (2').
 - c. Cada alumne haurà de decorar les cares exteriors del tetraedre i posarà el seu nom a una de les cares interiors sense pintar. Després el retallarà (5-10').
 - d. Cada alumne tindrà un retolador d'un color diferent.
 - e. Tot seguit, cada persona passarà el seu tetraedre a la persona de la seva esquerra on haurà d'escriure una o dues qualitats bones de la persona propietària del tetraedre. I així successivament fins que arribi el tetraedre al propietari o a la propietària (10')
 - f. Quan tinguin el seu també hauran d'afegir dues qualitats més que estigui escrita (2').
 - g. Enganxaran els plecs del tetraedre per muntar el cos geomètric (5-10').

- h. Finalment, es demanaran voluntaris per llegir els missatges positius. La tutora preguntarà quines qualitats li han sobtat més que li possessin (10-15').

Orientacions

La tutora forçarà a que aquells alumnes, també als alumnes amb TEA, que no participen quasi mai en els debats per a que expliquin quines qualitats li han escrit al tetraedre perquè vagin agafant més confiança en ells mateixos per parlar en públic.

Bloc 2: intel·ligència interpersonal – Habilitats Socials

Taller 11 – Presentar-se als altres

TALLER 11: PRESENTAR-SE ALS ALTRES	
DURADA: 1h	
OBJECTIUS ESPECÍFICS D'APRENTATGE	1.1. Mostrar una actitud positiva davant els altres. 1.2. Mostrar respecte quan algú està parlant. 1.3. Adquirir seguretat quan s'està parlant. 2.3. Mantenir una escolta activa i dinàmica. 3.2. Dirigir-se amb respecte i tolerància als companys i a les companyes independentment de si hi ha trastorn mental o no.
COMPETÈNCIES	A. Competència comunicativa B. Competència expressiva. C. Competència receptiva. D. Competència social i ciutadana.
CONTINGUTS	<u>Conceptuals:</u> 2. Conèixer què és l'assertivitat per actuar en conseqüència. <u>Procedimentals:</u> 1. Saber comunicar-se correctament. 2. Construir un autoconcepte positiu. 3. Treballar una actitud assertiva y cooperativa amb el grup. <u>Actitudinals:</u> 1. S'esforça en treballar en parella i en grup. 2. Tolera les opinions i aportacions dels demés. 3. Es percep competent socialment.
MATERIALS I RECURSOS	Paper i bolígraf.
ACTIVITATS	Activitat 11: Sabem presentar-nos?

Activitat 11: Sabem presentar-nos?

- 1. Introducció (10')**: La tutora explicarà que aquest bloc està dirigit a la intel·ligència interpersonal i, més concretament, a l'adquisició d'habilitats socials que no estan adquirides entre els alumnes. Explicarà quines són aquelles habilitats que presenten més dificultats.
- 2. Explicació dels apartats**: A més, explicarà com es dividirà la sessió perquè cap alumne es perdi.
 - a. De manera individual, els alumnes hauran d'elaborar una llista o un paràgraf redactant una petita presentació d'ell mateix (10').
 - b. La tutora utilitzarà la llista dels alumnes per crear parelles a l'atzar. Aquestes parelles han d'explicar-se mútuament el que han escrit (5'-10').
 - c. En grup gran, la tutora escollirà 10 números de la llista i hauran de sortir a la pissarra a descriure's a ells i a la seva parella (5' per persona).
 - d. Finalment, reflexió conjunta de les dificultats que s'han pogut donar.
- 3. Definim-nos! (10')**: Cada alumne haurà d'escriure en un foli els següents temes:
 - a. Com em dic.
 - b. A quina escola estudio.
 - c. Com et veus de gran.
 - d. Què voldria estudiar de gran.
 - e. Els hobbies.
 - f. Si practiques algun esport.

4. Presentem-nos! (5'-10'): Es formaran parelles creades per la tutora. S'hauran de presentar entre ells.
5. Eliminem pors (5' per persona): La tutora escollirà 10 alumnes per presentar-se enmig de la pissarra. I a més, hauran de presentar la parella que els hi ha tocat.
6. Reflexionem (10'): La tutora preguntarà a tota la classe si els hi ha resultat difícil presentar-se a la parella i al grup gran. I si els hi ha resultat difícil presentar al company.

Taller 12 – Iniciar converses i mantenir-les

TALLER 12: INICIAR CONVERSES I MANTENIR-LES	
DURADA: 1h	
OBJECTIUS ESPECÍFICS D'APRENTATGE	1.4. Mostrar una actitud positiva davant els altres. 1.5. Mostrar respecte quan algú està parlant. 1.6. Adquirir seguretat quan s'està parlant. 2.3. Mantenir una escolta activa i dinàmica. 2.4. Demostrar el control emocional adquirit. 3.1. Donar i rebre crítiques constructives. 3.2. Dirigir-se amb respecte i tolerància als companys i a les companyes independentment de si hi ha trastorn mental o no. 3.3. Mantenir bones relacions interpersonals quan s'està treballant en equip.
COMPETÈNCIES	A. Competència comunicativa B. Competència expressiva. C. Competència receptiva. D. Competència social i ciutadana.
CONTINGUTS	<u>Conceptuals:</u> 2. Conèixer què és l'assertivitat per actuar en conseqüència. <u>Procedimentals:</u> 1. Saber comunicar-se correctament. 2. Construir un autoconcepte positiu. 3. Treballar una actitud assertiva y cooperativa amb el grup. <u>Actitudinals:</u> 1. S'esforça en treballar en parella i en grup. 2. Tolera les opinions i aportacions dels demés. 3. Es percep competent socialment.
MATERIALS I RECURSOS	Paper i bolígraf.
ACTIVITATS	Activitat 12: Conversem! Activitat 12: Conversem!

Activitat 12: Conversem!

1. Introducció (10'): la tutora explicarà als alumnes que tothom té una opinió respecte qualsevol cosa i que s'ha de compartir, ja sigui negativa com positiva. Informarà als alumnes que aquesta sessió es farà en dos dies.
2. Explicació dels apartats:
 - a. En grups de 4-5 persones, cada alumne apuntarà en un paper 3 temes diferents que li interessi compartir amb la resta (5').
 - b. Un cop han apuntat els temes que volen parlar, cada alumne elaborarà una pregunta introduint un tema que vulgui compartir. Aquí s'iniciarà un petit debat de 5' per mantenir la conversa. Un cop hagin passat els 5', el següent alumne farà el mateix, i així successivament fins que tots els membres del grup hagin exposat un tema i s'hagi debatut entre tots.
 - c. Com no podran exposar els tres temes en una sessió, aquesta activitat estarà dividida en dos.
3. Reflexió (15'): En finalitzar les dues sessions per aquesta activitat, es farà una posada en comú de quins han estat les dificultats que s'han trobat a l'hora

d'iniciar la conversa i en mantenir-la quan el tema no l'havia proposat ell/a.

Algunes de les preguntes que pot fer la tutora són:

- a. Com heu iniciat la conversa, fent una pregunta o donant una opinió?
- b. Heu tingut dificultats a l'hora d'elaborar-la?
- c. Quan heu mantingut la conversa, heu respectat els torns de paraules?
- d. Heu tingut alguna dificultat per mantenir la conversa?
- e. A qui li ha costat participar en la conversa? Per què?

Orientacions

La tutora ha d'anar recordant el que s'ha anat aprenent en les activitats anteriors, fent referència al bloc 1 per tal que els alumnes siguin participants del procés d'ensenyament i aprenentatge a mesura que van adquirint nous coneixements.

Taller 13 – Demanar disculpes

TALLER 13: DEMANAR DISCULPES	
DURADA: 1h	
OBJECTIUS ESPECÍFICS D'APRENTATGE	2.1. Ser sincers i expressar el que pensem, sentim i fem quan ens comuniquem. 2.4. Demostrar el control emocional adquirit. 3.3. Dirigir-se amb respecte i tolerància als companys i a les companyes independentment de si hi ha trastorn mental o no.
COMPETÈNCIES	A. Competència comunicativa B. Competència expressiva. C. Competència receptiva. D. Competència social i ciutadana.
CONTINGUTS	<u>Conceptuals:</u> 2. Conèixer què és l'assertivitat per actuar en conseqüència. <u>Procedimentals:</u> 1. Saber comunicar-se correctament. 3. Treballar una actitud assertiva y cooperativa amb el grup. <u>Actitudinals:</u> 1. S'esforça en treballar en parella i en grup. 2. Tolera les opinions i aportacions dels demés. 3. Es percep competent socialment.
MATERIALS I RECURSOS	Targetes de rols.
ACTIVITATS	Activitat 13: Sabem acceptar l'error?

Activitat 13: Sabem acceptar l'error?

- Introducció (5-10'): La tutora explicarà als alumnes que tant demanar les coses correctament com disculpar-se és de ser educat/da. És així que en aquesta sessió s'intentarà interioritzar demanar disculpes quan un no té raó.
- Desenvolupament dels apartats:
 - Es fan grups de tres persones, dos de les quals la persona 1 tindrà el rol d'enfadar-se amb la persona 2. La persona 3 el que haurà de fer és de dinamitzador per tal que facin les paus demanant-se perdó.
 - Un cop hagin fet l'activitat, es donarà un altre rol perquè tots passin pels tres papers: l'enutjat/da, el que ho fa sense voler i el dinamitzador.
 - Finalment, es farà una posada en comú de com s'han desenvolupat els rols per conèixer les opinions dels alumnes. En aquest cas, la tutora farà preguntes directament als grups.

A.

Persona 1: El teu amic o la teva amiga ha explicat un secret teu a una altra persona. T'has enfadat amb ella i li has de demostrar que ho estàs. Ha d'acabar demanant-te perdó perquè saps que el teu enuig és lògic.

Persona 2: Has de defensar que si li has explicat el seu secret a una altra persona és perquè ha estat sense voler. Però no entens que per això li hakis de demanar perdó.

Persona 3: Has de fer entendre a la Persona 2 que si la Persona 1 li ha explicat un secret, ella no ha de ser qui ho expliqui als demés. I que per aquest fet, ha de demanar-li perdó.

B.

Persona 1: Li has trencat el bolígraf a un company de classe. Però ha estat sense voler, llavors no entens perquè li has demanat perdó.

Persona 2: Estàs molt enutjat/da perquè t'ha trencat el bolígraf i li obligues a que et compri un nou.

Persona 3: Primer has de parlar amb la Persona 2 perquè entri en raó que la Persona 1 no ho ha fet a propòsit i que per això no li ha de comprar un nou. També has de parlar amb la Persona 1 per fer-li entendre que tot i que no ho hagi fet intencionadament ha de demanar perdó igualment.

C.

Persona 1: A Ed. Física li has volgut passar la pilota a un company/a, però l'altra persona estava despistada i en comptes d'agafar-la li has donat a les cames. La teva resposta és que ha estat sense voler.

Persona 2: Estàs enutjat/da perquè creus que ho ha fet amb intenció de fer mal i l'escridasses fent-lo sentir molt malament.

Persona 3: Has de parlar amb la Persona 2 per aconseguir que cregui les paraules de la Persona 1 i que, parlant-li malament no aconseguirà res. A més, has d'aconseguir que primer demani perdó la Persona 2 i després la Persona 1.

3. Reflexió (10'): Es farà una posada en comú de com s'han desenvolupat les diferents dinàmiques de grup. Per poder conèixer les opinions dels alumnes, la tutora preguntarà per grups:
- Quin paper ha costat més?
 - Us ha resultat fàcil demanar perdó?
 - Quan heu estat dinamitzadors, us heu sentit còmodes?
 - Què extraieu de l'activitat realitzada respecte a demanar perdó?

Bloc 3: intel·ligència interpersonal – Competència social

Taller 14 – Comportament Prosocial i Cooperatiu

TALLER 14: COMPORTAMENT PROSOCIAL I COOPERATIU	
DURADA: 1h	
OBJECTIUS ESPECÍFICS D'APRENTATGE	1.1. Mostrar una actitud positiva davant els altres. 1.2. Mostrar respecte quan algú està parlant. 2.2. Respectar les explicacions. 2.3. Mantenir una escolta activa i dinàmica. 2.4. Demostrar el control emocional adquirit. 3.1. Donar i rebre crítiques constructives. 3.2. Dirigir-se amb respecte i tolerància als companys i a les companyes independentment de si hi ha trastorn mental o no. 4.2. Saber negociar per resoldre qualsevol conflicte.
COMPETÈNCIES	A. Competència comunicativa B. Competència expressiva. C. Competència receptiva. D. Competència social i ciutadana.
CONTINGUTS	<u>Conceptuals:</u> 2. Conèixer què és l'assertivitat per actuar en conseqüència. <u>Procedimentals:</u> 1. Saber comunicar-se correctament. 2. Construir un autoconcepte positiu. 3. Treballar una actitud assertiva y cooperativa amb el grup. <u>Actitudinals:</u> 1. S'esforça en treballar en parella i en grup. 2. Tolera les opinions i aportacions dels demés. 3. Es percep competent socialment.
MATERIALS I RECURSOS	Pistes, paper i bolígrafs.
ACTIVITATS	Activitat 14: Cursa de cotxes

Activitat 14: Cursa de cotxes.

1. **Introducció:** La tutora explicarà als alumnes que l'últim bloc del programa DIEHSA fa referència a la competència social i, més concretament, es treballarà la cooperació i la resolució de conflictes/problemes.

En el treball en equip s'hauria d'actuar de manera cooperativa. Aquesta manera de treballar implica una interdependència positiva (Sharon, 2010) entre els membres, ja que cadascú té una informació diferent i han de compartir-la per poder arribar a l'objectiu comú.

Amb aquesta informació, els alumnes s'han de conscienciar que el treball en equip és un element essencial per a la vida laboral per poder trobar solucions a nivell grupal.

2. **Desenvolupament dels apartats:**
 - a. Els grups de 5 alumnes els crearà la tutora a partir de la llista (2').
 - b. L'activitat consistirà en que hi haguin una carrera de 10 cotxes i han de resoldre la classificació, quines marques i de quins colors eren els cotxes, com per exemple; l'últim cotxes és daurat.

- c. Cada alumne del grup tindrà 3/4 pistes i l'objectiu és que es doni interdependència positiva en el moment de treballar cooperativament per poder resoldre l'activitat. Tindran entre 20'-30' per extreure la classificació de la cursa.
3. Reflexió comuna (10'): La tutora preguntarà a cada grup:
- Si s'ha donat aquesta informació en el procés de treball en equip per trobar les respostes quan no compartien tota la informació.
 - Si han tingut dificultats a l'hora de posar-se d'acord i com ho han resolt.

Finalment, la tutora farà un feedback del que ha anat anotant a la rúbrica de cada grup perquè els alumnes siguin conscients de l'aprenentatge que han desenvolupat gràcies a aquesta activitat.

Pistes

El Nissan Micra veu un cotxe blanc i un cotxe gris mate davant seu.
L'últim cotxe és daurat.
El Renault Twingo va davant d'un cotxe blau.
Els tres primers cotxes fan la bandera d'Alemanya.
El Mitsubishi Asx només veu un Volkswagen Polo.
El número 5 és un Hunday Kona.
El BMW X5 va enmig d'un cotxe gris i un cotxe verd.
L'Opel Corsa és de color del sol.
El primer cotxe és un Audi TT.
El Volkswagen Polo va darrere d'un Renault Twingo.
El cotxe verd és el número 8.
Un color de la bandera d'Alemanya és un Ford Kuga.
La quarta lletra de l'abecedari informa que el cotxe és blanc.
El Dacia Sandero va darrere d'un cotxe groc.
El número 9 és un Volkswagen Polo.
El Volkswagen Polo veu un cotxe verd i un cotxe blau mate.

Resolució:

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| 1. AUDI TT NEGRE | 6. NISSAN MICRA GRIS |
| 2. FORD KUGA VERMELL | 7. BMW X5 BLAU MATE |
| 3. OPEL CORSA GROC | 8. RENAULT TWINGO VERD |
| 4. DACIA SANDER BLANC | 9. WOLKSWAGEN POLO BLAU |
| 5. HUNDAY KONA GRIS MATE | 10. MITSUBISHI ASX DAURAT |

Orientacions

La tutora tindrà una rúbrica per cada grup i anirà observant i anotant el comportament que tenen per poder fer una valoració a final de classe.

Taller 15 – Comportament Prosocial i Cooperatiu

TALLER 15: COMPORTAMENT PROSOCIAL I COOPERATIU	
DURADA: 1h	
OBJECTIUS ESPECÍFICS D'APRENTATGE	1.1. Mostrar una actitud positiva davant els altres. 1.2. Mostrar respecte quan algú està parlant. 2.2. Respectar les explicacions. 2.3. Mantenir una escolta activa i dinàmica. 2.4. Demostrar el control emocional adquirit. 3.1. Donar i rebre crítiques constructives. 3.2. Dirigir-se amb respecte i tolerància als companys i a les companyes independentment de si hi ha trastorn mental o no. 4.2. Saber negociar per resoldre qualsevol conflicte.
COMPETÈNCIES	A. Competència comunicativa B. Competència expressiva. C. Competència receptiva. D. Competència social i ciutadana.
CONTINGUTS	<u>Conceptuals:</u> 2. Conèixer què és l'assertivitat per actuar en conseqüència. <u>Procedimentals:</u> 1. Saber comunicar-se correctament. 2. Construir un autoconcepte positiu. 3. Treballar una actitud assertiva y cooperativa amb el grup. <u>Actitudinals:</u> 1. S'esforça en treballar en parella i en grup. 2. Tolera les opinions i aportacions dels demés. 3. Es percep competent socialment.
MATERIALS I RECURSOS	Ordinador/mòbil, foli, bolígrafs.
ACTIVITATS	Activitat 14: Cursa de cotxes Activitat 15: Culturitzem-nos plegats!

Activitat 15: Culturitzem-nos plegats!

1. **Introducció** (5'-10'): La tutora explicarà que l'activitat consistirà en aprendre una mica més d'allò que al grup li interessi. Els grups els crearan els propis alumnes i seran de 4 o 5.
2. **Desenvolupament de l'activitat:** L'activitat durarà entre 30'-40'.
 - a. Cada alumne escriurà en un foli dos temes que li motivi conèixer una mica més.
 - b. Posada en comú dels temes i escollir un que motivi a tot el grup.
 - c. Un cop s'han posat d'acord i han escollit un tema, fer una petita recerca sobre un tema que al grup l'interessi.
 - d. La informació seleccionada s'haurà d'escriure en un powerpoint. Hi ha d'haver com a màxim 6 diapositives.
 - e. Finalment, entre un i dos alumnes hauran d'exposar el treball.

La tutora només donarà les directrius següents:

- Un alumne hauria de fer la recerca.
- Un alumne o dos han de redactar.
- Un altre corregeix les faltes ortogràfiques i gramaticals.

- L'altre alumne haurà d'exposar el treball.
3. Reflexió: La tutora preguntarà als alumnes:
- a. Si els hi ha costat posar-se d'acord en escollir un tema.
 - b. Com s'han posat d'acord en assignar una tasca a cada membre del grup.
 - c. Si en el transcurs de l'activitat hi hagut cooperació per tirar endavant l'activitat.
 - d. Si han portat bé treballar sota pressió.
 - e. I si hi hagut alguna confrontació entre els membres. I si hi hagut, com ho han solucionat.

Orientacions

La tutora estarà pendent de l'alumne amb TEA per veure si està realitzant la tasca correctament i si els companys l'ajuden en realitzar la tasca que li han assignat.

Taller 16 – Comportament Prosocial i Cooperatiu

TALLER 16: COMPORTAMENT PROSOCIAL I COOPERATIU	
DURADA: 1h	
OBJECTIUS ESPECÍFICS D'APRENTATGE	1.1. Mostrar una actitud positiva davant els altres. 1.2. Mostrar respecte quan algú està parlant. 2.2. Respectar les explicacions. 2.3. Mantenir una escolta activa i dinàmica. 2.4. Demostrar el control emocional adquirit. 3.1. Donar i rebre crítiques constructives. 3.2. Dirigir-se amb respecte i tolerància als companys i a les companyes independentment de si hi ha trastorn mental o no. 4.2. Saber negociar per resoldre qualsevol conflicte.
COMPETÈNCIES	A. Competència comunicativa B. Competència expressiva. C. Competència receptiva. D. Competència social i ciutadana.
CONTINGUTS	<u>Conceptuals:</u> 2. Conèixer què és l'assertivitat per actuar en conseqüència. <u>Procedimentals:</u> 1. Saber comunicar-se correctament. 2. Construir un autoconcepte positiu. 3. Treballar una actitud assertiva y cooperativa amb el grup. <u>Actitudinals:</u> 1. S'esforça en treballar en parella i en grup. 2. Tolera les opinions i aportacions dels demés. 3. Es percep competent socialment.
MATERIALS I RECURSOS	Llapis, cartolines, regla, goma d'esborrar, tisores, cola,
ACTIVITATS	Activitat 14: Cursa de cotxes. Activitat 15: Culturitzem-nos plegats! Activitat 16: Construïm una torre.

Activitat 16: Construïm una torre.

1. **Introducció:** La tutora explicarà que per construir una torre, en aquest cas, els membres de l'equip s'han de comunicar molt bé per poder treballar cooperativament. En aquest cas, els propis estudiants formaran grups d'entre 4 o 5.
2. **Desenvolupament de l'activitat:** té una durada d'entre 50'-55' aproximadament.
 - a. L'objectiu de cada grup és construir una torre el més alta possible.
 - b. La torre ha de resistir de forma que pugui suportar el pes d'unes tisores a dalt de tot.
 - c. Només es pot utilitzar el material que s'ha demanat.
 - d. S'han de dibuixar i tallar trossos de cartolina amb una mesura de 5x30 i amb ells fer una U.
 - e. No poden preguntar res a la tutora.
3. **Reflexió conjunta (5'-10')**: La tutora preguntarà a cada grup:
 - a. Com ha anat la cooperació.
 - b. Què ha anat bé.
 - c. Què s'hauria de millorar i per què.

Taller 17 – Resolució de Conflictes o Problemes

TALLER 17: RESOLUCIÓ DE CONFLICTES o PROBLEMES	
DURADA: 1h	
OBJECTIUS ESPECÍFICS D'APRENTATGE	1.1. Mostrar una actitud positiva davant els altres. 1.2. Mostrar respecte quan algú està parlant. 2.2. Respectar les explicacions. 2.3. Mantenir una escolta activa i dinàmica. 2.4. Demostrar el control emocional adquirit. 3.1. Donar i rebre crítiques constructives. 3.2. Dirigir-se amb respecte i tolerància als companys i a les companyes independentment de si hi ha trastorn mental o no. 4.1. Enfrontar-se intel·ligentment a qualsevol conflicte. 4.2. Saber negociar per resoldre qualsevol conflicte.
COMPETÈNCIES	A. Competència comunicativa B. Competència expressiva. C. Competència receptiva. D. Competència social i ciutadana.
CONTINGUTS	<u>Conceptuals:</u> 2. Conèixer què és l'assertivitat per actuar en conseqüència. <u>Procedimentals:</u> 1. Saber comunicar-se correctament. 2. Construir un autoconcepte positiu. 3. Treballar una actitud assertiva y cooperativa amb el grup. <u>Actitudinals:</u> 1. S'esforça en treballar en parella i en grup. 2. Tolera les opinions i aportacions dels demés. 3. Es percep competent socialment.
MATERIALS I RECURSOS	Targetes.
ACTIVITATS	Activitat 17: Trobem la solució?

Activitat 17: Trobem la solució?

1. **Introducció** (5-10'): La tutora explicarà prèviament què es treballarà en aquest tercer i últim bloc, és a dir, quins temes són els que s'abordarà. I abans de començar la sessió informarà que el tema que es tractarà serà el de resolució de conflictes per poder preguntar als alumnes què en saben d'aquest tema.
2. **Desenvolupament dels apartats:**
 - a. Amb la pregunta de la tutora permet conèixer el punt de partida de coneixement que tenen els alumne per poder avançar al llarg de la sessió (10'). Un cop tots els alumnes tenen el mateix coneixement, s'explicarà l'activitat.
 - b. La classe es dividirà en dos grups (3'). Una part del grup rep una targeta on està escrit el rol que han de desenvolupar. L'altra grup estarà d'observador. Es deixarà uns minuts perquè cada alumne es posi en el paper del seu rol i haurà d'actuar defensant el que li ha tocat.
 - c. La tutora, que actua com a coordinadora del debat, l'iniciarà fent unes preguntes sobre el tema als participants. Un cop s'ha iniciat el debat, moderarà i regularà el torn de paraula. El debat durarà aproximadament uns 15-20'.

- d. Un cop ha finalitzat el debat, els observadors rebran les targetes dels companys per començar un altra vegada el debat. El debat també ha de tenir una durada entre 15-20'.
- e. Per acabar, la tutora anota a la pissarra les aportacions que facin els alumnes sobre les idees més importants que han pogut sortir en els dos debats. Els alumnes haurien d'adonar-se, amb la guia de la tutora, que existeixen diversos punts de vista vàlids i que es poden extrapolar en molts aspectes de la vida.

Exemples de targetes:

1. Els teus pares s'acaben de separar. Te mare no volia separar-se, però el teu pare ha marxat de casa. Te mare està molt deprimida i aquesta situació t'entristeix. Penses que si el teu pare tornés es solucionaria tot.
2. Els teus pares es van separar fa 1 any de mutu acord. A l'inici ho vas passar malament perquè no acabaves d'entendre les coses, però t'has adonat que era la millor opció. Vius amb el teu pare i veus a la teva mare els cap de setmana i a les vacances.
3. Els teus pares es van divorciar quan erets petit. No recordes als teus pares junts, però es porten bé. Cada un té la seva parella i altres fills i tu vius per temporades amb els dos. Per a tu el divorci és normal i no ho consideres traumàtic.
4. Els teus pares estan molt bé junts i el tema de divorci mai s'ha parlat.

Orientacions

La tutora dividirà la classe en funció del lliat d'alumnes. Durant l'aprenentatge del rol nou ha d'anar recordar als alumnes que s'han de creure la situació i defensar el rol en el debat. També anirà informant que totes les intervencions han de ser respectant als altres i tenint una escolta activa

Taller 18 – Resolució de Conflictes o Problemes

TALLER 18: RESOLUCIÓ DE CONFLICTES o PROBLEMES	
DURADA: 1h	
OBJECTIUS ESPECÍFICS D'APRENTATGE	1.1. Mostrar una actitud positiva davant els altres. 1.2. Mostrar respecte quan algú està parlant. 2.2. Respectar les explicacions. 2.3. Mantenir una escolta activa i dinàmica. 2.4. Demostrar el control emocional adquirit. 3.1. Donar i rebre crítiques constructives. 3.2. Dirigir-se amb respecte i tolerància als companys i a les companyes independentment de si hi ha trastorn mental o no. 4.1. Enfrontar-se intel·ligentment a qualsevol conflicte. 4.2. Saber negociar per resoldre qualsevol conflicte.
COMPETÈNCIES	A. Competència comunicativa B. Competència expressiva. C. Competència receptiva. D. Competència social i ciutadana.
CONTINGUTS	<u>Conceptuals:</u> 2. Conèixer què és l'assertivitat per actuar en conseqüència. <u>Procedimentals:</u> 1. Saber comunicar-se correctament. 2. Construir un autoconcepte positiu. 3. Treballar una actitud assertiva y cooperativa amb el grup. <u>Actitudinals:</u> 1. S'esforça en treballar en parella i en grup. 2. Tolera les opinions i aportacions dels demés. 3. Es percep competent socialment.
MATERIALS I RECURSOS	Targetes.
ACTIVITATS	Activitat 17: Trobem la solució? Activitat 18: Negociem?

Activitat 18: Negociem?

- Introducció (10')**: La tutora, com a cada taller ha de fer un resum o preguntar directament als alumnes què es va fer a la sessió anterior per poder realitzar el taller següent. Un cop s'ha fet aquesta petita introducció, la tutora explicarà els passos que s'han de seguir per resoldre un conflicte/problema, sempre des de l'estratègia de la negociació.
 - Identificar el problema.
 - Buscar possibles solucions: *Brainstroming*.
 - Escollir una solució.
 - Visualitzar l'aplicació de la solució
 - Analitzar el resultat.

Si no són satisfactoris els resultats, cal pensar un altra vegada en diverses solucions. A part d'utilitzar aquesta estratègia, els alumnes hauran de parlar de dos temes més:

- L'actitud davant del conflicte: evasiva, còmoda, culpabilitzadora, competitiva, transigent, col·laboradora o cooperativa.
- Les emocions que has pogut experimentar en llegir el conflicte.

2. Desenvolupament dels apartats:
 - a. Es fan grups de 5 persones.
 - b. A cada grup es dona un conflicte/problema.
 - c. Durant 20'-25' han d'utilitzar l'estratègia de la negociació per arribar a una solució.
 - d. Finalment, la tutora escollirà un portaveu de cada grup perquè explica a la resta d'alumnes quin era el problema, què han pogut extreure i a quina solució han arribat (15'.20').
3. Trobem solucions (20-25''): Els grups han de negociar i resoldre el problema que se'ls planteja seguint els passos que ha explicat la tutora.
4. Posada en comú (15-20'): Un alumne de cada grup, escollit per la tutora, haurà d'explicar a la resta dels alumnes seguint les preguntes següents escrites a la pissarra per la tutora:
 - a. Quin era el problema?
 - b. Quines emocions uns han despertat?
 - c. Quina actitud heu expressat?
 - d. Quines solucions s'han trobat?
 - e. Amb quina solució us heu quedat?
 - f. Veieu que la solució podria resoldre el problema?
5. Reflexió (10'): La tutora pregunta a tota la classe:
 - a. Si s'han sentit bé treballant en grup
 - b. Com han fet per arribar a un acord per escollir la solució.
 - c. Si ha sorgit algun conflicte perquè no es posaven d'acord, com ho han resol?

Temes:

1. A les 21h de la nit m'escriu un amic pel mòbil dient-me si he estudiat per l'examen de matemàtiques pel dia següent. Com no ho tenia apuntat a l'agenda no ho recordava i per tant, no he estudiat res. Què faries?
2. El planeta s'està escalfant a causa de la industrialització i la intervenció de l'home en la destrucció de boscos. Què o quines actuacions es podrien fer per intentar frenar l'escalfament climàtic?
3. S'està a punt d'acabar el curs, i coneixent les teves notes saps que et queden suspeses cinc assignatures i que per tant, tens moltes probabilitats de repetir. Estàs a una setmana dels exàmens de recuperació, però has d'estudiar tot el que no has fet durant el curs. Què faries?
4. Un company teu t'ha explicat com a secret que li estan assetjant pel mòbil, però t'ha obligat a no dir res perquè sinó el grau d'assetjament podria augmentar. Estàs molt preocupat per ell/a i el/la vols ajudar. Què faries?
5. Un amic o una amiga teva ha començat a ajuntar-se amb uns del barri que fumen porros. D'ençà que esta amb aquesta nova colla, ve a classe fumada, però només ho saps tu perquè vol que t'ajuntis tu també. Com arreglaries la situació?
6. Dos amics molt propers a tu estan barallats perquè s'han assabentat que es critiquen mútuament parlant amb altres companys de classe. Com solucionaries la situació?

Taller 19 – Resolució de Conflictes o Problemes

TALLER 19: RESOLUCIÓ DE CONFLICTES o PROBLEMES	
DURADA: 1h	
OBJECTIUS ESPECÍFICS D'APRENTATGE	1.1. Mostrar una actitud positiva davant els altres. 1.2. Mostrar respecte quan algú està parlant. 2.2. Respectar les explicacions. 2.3. Mantenir una escolta activa i dinàmica. 2.4. Demostrar el control emocional adquirit. 3.1. Donar i rebre crítiques constructives. 3.2. Dirigir-se amb respecte i tolerància als companys i a les companyes independentment de si hi ha trastorn mental o no. 4.1. Enfrontar-se intel·ligentment a qualsevol conflicte. 4.2. Saber negociar per resoldre qualsevol conflicte.
COMPETÈNCIES	A. Competència comunicativa B. Competència expressiva. C. Competència receptiva. D. Competència social i ciutadana.
CONTINGUTS	<u>Conceptuals:</u> 2. Conèixer què és l'assertivitat per actuar en conseqüència. <u>Procedimentals:</u> 1. Saber comunicar-se correctament. 2. Construir un autoconcepte positiu. 3. Treballar una actitud assertiva y cooperativa amb el grup. <u>Actitudinals:</u> 1. S'esforça en treballar en parella i en grup. 2. Tolera les opinions i aportacions dels demés. 3. Es percep competent socialment.
MATERIALS I RECURSOS	Pistes, folis i bolígrafs.
ACTIVITATS	Activitat 17: Trobem la solució? Activitat 18: Negociem? Activitat 19: Resolem situacions

Activitat 19: Resolem situacions

1. **Introducció** (5-10'): La tutora explicarà als alumnes que l'activitat combina el desenvolupament de l'habilitat d'empatia, resolució de conflictes i la presa de decisions.
2. **Desenvolupament de l'activitat:**
 - a. Primer de tot, cada alumne haurà d'escriure en un foli una situació que li hagi semblat difícil d'afrontar i de resoldre (15'). Un cop ho hagin escrit, la tutora els recollirà tots i els repartirà de nou de manera que cap alumne rebi el que ha escrit.
 - b. Cada alumne llegirà detingudament el problema i ha d'escriure què faria ell en aquella situació. la tutora explicita que les descripcions han de ser realistes i pràctiques (15').
3. **Solució o solucions?** (20'-25'): Un cop ho tenen escrit, cada alumne llegeix la solució que ha descrit, donant pas a que altres alumnes argumentin solucions alternatives.

Al final la tutora ressaltarà la idea que no hi ha una única solució vàlida, que és més fàcil trobar una solució a problemes que no afecten a un mateix i que per cada solució que es dona hi haurà algun inconvenient.