



Universitat de Lleida

Llei  
d'educació  
de Catalunya

**LEC**

# **CURRÍCULUM D'EDUCACIÓ EMOCIONAL I LEC**

**EDUCACIÓ SECUNDÀRIA OBLIGATÒRIA**



**TREBALLEM  
L'EDUCACIÓ  
EMOCIONAL**

**COORDINADORA**

Gemma Filella Guiu

**GROP**  
Grup de  
Recerca en  
Orientació  
Psicopedagògica

Autores: Ramona Ribes, Laura Gasol, Anna Soldevila, M. Jesús Agulló i M. Pilar Rueda

[https://doi.org/10.21001/curriculum\\_emocional\\_LEC\\_ESO](https://doi.org/10.21001/curriculum_emocional_LEC_ESO)



Reconeixement-NoComercial 4.0 de Creative Commons  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.ca>



Universitat de Lleida

## Currículum emocional i LEC.

### JUSTIFICACIÓ

La societat catalana aspira a proporcionar la millor educació a les noves generacions i, més enllà, a continuar donant oportunitats educatives a tothom durant tota la seva vida. Aquesta aspiració es correspon amb la voluntat col·lectiva de fer de Catalunya un país pròsper, benestant i cohesionat, on tothom que hi viu pugui portar a terme lliurement el seu projecte vital ( Llei 12/2009, del 10 de juliol, d'educació-LEC). L'educació és, doncs, la porta obligada a la realització personal i al progrés col·lectiu; és la palanca que fa possible la superació dels condicionants personals, socials, econòmics i culturals en origen; és la clau de les oportunitats per a superar les desigualtats i per a descobrir i aprofitar tots els talents de la societat. La Generalitat de Catalunya ha assumit al llarg de la seva història aquesta responsabilitat: des dels primers traspassos rebuts l'any 1981 s'han elaborat lleis específiques en l'àmbit educatiu. Les aspiracions educatives de la societat catalana han anat evolucionant en el temps. Si fa trenta anys calia superar grans dèficits i bastir i renovar una oferta educativa normalitzada, avui, amb aquell objectiu aconseguit, s'apunta a fites noves i exigents, centrades en la qualitat educativa i en la superació de les desigualtats socials encara vigents en el sistema educatiu. La societat reclama fer possibles al mateix temps els objectius d'equitat i d' excel·lència de la nostra educació, que són garantia de progrés personal.

La Llei pretén que la pràctica educativa respongui millor a la diversitat dels alumnes catalans, de manera que la institució escolar de Catalunya pugui adoptar en tot moment mesures concretes per a satisfer les situacions que presenta una societat complexa i canviant com la del segle XXI. Per fer-ho, la Llei desenvolupa les competències exclusives i compartides que en matèria educativa confereix l'Estatut a la Generalitat de Catalunya per a singularitzar el sistema educatiu català, millorar-ne la qualitat i dotar-lo de l'estabilitat necessària per a assolir els seus objectius.

Els principis rectors del sistema educatiu que contempla la LEC en el seu Article 2, són:

- ◆ El respecte dels drets i els deures que deriven de la Constitució, l'Estatut i la resta de la legislació vigent.
- ◆ La transmissió i la consolidació dels valors propis d'una societat democràtica: la llibertat personal, la responsabilitat, la solidaritat, el respecte i la igualtat.
- ◆ La universalitat i l'equitat com a garantia d'igualtat d'oportunitats i la integració de tots els col·lectius.
- ◆ El pluralisme.
- ◆ La inclusió escolar i la cohesió social.

- ◆ La qualitat d'educació, que possibilita l'assoliment de les competències bàsiques i la consecució de l'excel·lència, en un context d'equitat.
- ◆ El conreu del coneixement de Catalunya i l'arrelament dels alumnes al país, i el respecte a la convivència.
- ◆ El respecte i el coneixement del propi cos.
- ◆ El foment de la pau i el respecte dels drets humans.
- ◆ El respecte i la preservació del medi ambient i el gaudi respectuós i responsable dels recursos naturals i del paisatge.
- ◆ El foment de l'emprenedoria.
- ◆ La coeducació i el foment de la igualtat real i efectiva entre dones i homes.
- ◆ L'afavoriment de l'educació més enllà de l'escola.
- ◆ L'educació al llarg de la vida.
- ◆ El respecte del dret de mare i pares perquè llurs fills rebin la formació moral que vagi d'acord amb llurs conviccions.
- ◆ L'exclusió de qualsevol mena de proselitisme o adoctrinament.

El sistema educatiu es regeix pels principis específics següents:

- ◆ La formació integral de les capacitats intel·lectuals, ètiques, físiques, emocionals i socials dels alumnes que el permeti el ple desenvolupament de la personalitat, amb un ensenyament de base científica, que ha d'ésser laic, d'acord amb l'Estatut, en els centres públics i en els centres privats en què ho determini llur caràcter propi.
- ◆ La vinculació entre pensament, emoció i acció que contribueixi a un bon aprenentatge i condueixi els alumnes a la maduresa i la satisfacció personals.
- ◆ La capacitació cultural, científica i tècnica que permeti als alumnes la plena integració social i laboral.
- ◆ L'habilitació per a l'aprenentatge permanent.
- ◆ L'estímul i el reconeixement de l'esforç i la valoració del rigor, l'honestedat i la constància en el treball.
- ◆ La capacitació per a exercir activament la ciutadania.
- ◆ L'aplicació general de criteris i procediments d'avaluació.
- ◆ La competència per a la utilització autònoma i creativa dels sistemes digitals.
- ◆ La competència per a l'anàlisi i la contrastació de tota la informació, sigui quin sigui el mitjà de transmissió.

L'Article 3 de la LEC contempla el “ dret a una educació integral”: Els alumnes tenen dret a rebre una educació integral, orientada al ple desenvolupament de la personalitat, amb respecte als principis democràtics de la convivència i als drets i les llibertats fonamentals.

L'Article 21 de la LEC contempla els drets dels alumnes, que són:

- ◆ Accedir a l'educació en condicions d'equitat i gaudir d'igualtat d'oportunitats.
- ◆ Accedir a la formació permanent.
- ◆ Rebre una educació que n'estimuli les capacitats, en tingui en compte el ritme d'aprenentatge i n'incentivi i en valor l'esforç i el rendiment.
- ◆ Rebre una valoració objectiva de llur rendiment escolar i de llur progrés personal.
- ◆ Ésser informats dels criteris i els procediments d'avaluació.
- ◆ Ésser educats en la responsabilitat.
- ◆ Gaudir d'una convivència respectuosa i pacífica, amb l'estímul permanent d'hàbits de diàleg i de cooperació.
- ◆ Ésser educats en el discurs audiovisual.
- ◆ Ésser atesos amb pràctiques educatives inclusives i, si escau, de compensació.
- ◆ Rebre una atenció especial si es troben en una situació de risc que eventualment pugui donar lloc a situacions de desemparament.
- ◆ Participar individualment i col·lectivament en la vida del centre .
- ◆ Reunir-se i, si escau, associar-se, en el marc de la legislació vigent.
- ◆ Rebre orientació, particularment en els àmbits educatiu i professional.
- ◆ Gaudir de condicions saludables i d'accessibilitat en l'àmbit educatiu.
- ◆ Gaudir de protecció social, en l'àmbit educatiu, en els casos d'infortuni familiar o accident.

En l'article 22 es contempen els deures dels alumnes:

- ◆ Assistir a classe.
- ◆ Participar en les activitats educatives del centre.
- ◆ Esforçar-se en l'aprenentatge i en el desenvolupament de les capacitats personals.
- ◆ Respectar els altres alumnes i l'autoritat del professorat.
- ◆ Respectar i no discriminar els membres de la comunitat educativa.
- ◆ Complir les normes de convivència del centre.

- ◆ Contribuir al desenvolupament correcte de les activitats del centre.
- ◆ Respectar el projecte educatiu i, si escau, el caràcter propi del centre.
- ◆ Fer un bon ús de les instal·lacions i el material didàctic del centre.

Els diferents articles de la LEC esmentats anteriorment fan evident la necessitat d'abordar l'Educació Emocional de manera transversal en les diferents etapes educatives, però a més, fixar la concreció curricular de la mateixa per poder arribar a assolir-la amb els continguts, objectius i criteris d'avaluació els principis que es contemplen a la Llei d'Educació de Catalunya.

Així mateix, tal com afirma l'informe Delors (1996) "Davant els nombrosos desafiaments de l'avenir, l'educació constitueix un instrument indispensable perquè la humanitat pugui progressar cap als ideals de pau, llibertat i justícia social". Gairebé dues dècades després, en un escenari de replantejament de l'educació del segle XXI, el document "Repensar l'Educació" (2015) de la UNESCO, fixa la mirada en unes escoles que no només se centrin en els coneixements, sinó en les competències emocionals i ètiques dels seus alumnes, ja que s'hauran d'afrontar en el futur a un món accelerat i ple de contradiccions. Segons la Llei Orgànica 8/2013, de 9 de desembre, per a la millora de la qualitat educativa (LOMCE; Text consolidat, darrera modificació 29 juliol 2015) les habilitats cognitives, sent imprescindibles, no són suficients; cal adquirir des d'edats primerenques competències transversals, com el pensament crític, la gestió de la diversitat, la creativitat o la capacitat de comunicar, i actituds clau com la confiança individual, l'entusiasme, la constància i l'acceptació del canvi. L'educació és cada vegada més determinant ja que avui en dia el procés d'aprenentatge no s'acaba en el sistema educatiu, sinó que es projecta al llarg de tota la vida de la persona.

La Recomanació (2002) 12 del Comitè de Ministres del Consell d'Europa als estats membres sobre l'Educació per a la Ciutadania Democràtica, de data 16 d'octubre de 2002, assenyala que l'educació per a la ciutadania democràtica és essencial per promoure una societat lliure, tolerant i justa i que contribueix a defensar els valors de la llibertat, el pluralisme, els drets humans i l'imperi de la llei, que són els fonaments de la democràcia.

Un dels principis en què s'inspira el sistema educatiu espanyol, i també la LEC, és la transmissió i posada en pràctica de valors que afavoreixin la llibertat personal, la responsabilitat, la ciutadania democràtica, la solidaritat, la tolerància, la igualtat, el respecte i la justícia, així com valors que ajudin a superar qualsevol tipus de discriminació. Es contempla també com a fi a la consecució del s'orienta el Sistema Educatiu Espanyol la preparació per a l'exercici de la ciutadania i per a la participació activa en la vida econòmica, social i cultural, amb actitud crítica i responsable i amb capacitat d'adaptació a les situacions canviants de la societat del coneixement.

Aquesta llei orgànica considera essencial la preparació per a la ciutadania activa i l'adquisició de les competències socials i cíviques, recollides en la Recomanació del Parlament Europeu i del Consell del 18 de desembre de 2006 sobre competències clau per a l'aprenentatge permanent. En el context del canvi metodològic que aquesta llei orgànica propugna s'aborda aquesta necessitat de forma transversal en incorporar l'educació cívica i constitucional de

competències socials i cíviques s'inclouï la dinàmica quotidiana dels processos d'ensenyament i aprenentatge i es potencia d'aquesta manera, a través d'un plantejament conjunt, la seva possibilitat de transferència i el seu caràcter orientador.

En aquest sentit, i per fer evident en el currículum aquests ideals i intencions s'ha desenvolupat la següent seqüenciació d'objectius, continguts i criteris d'avaluació sobre les competències emocionals (consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competència social i competència de vida i benestar).

D'aquesta manera, es fa visible el currículum ocult de les mateixes, comprès en les següents competències generals que estableix la LEC: Comunicació lingüística, sentit de la iniciativa i esperit emprenedor, consciència i expressions culturals, matemàtica, ciència i tecnologia, digital, aprendre a ser, social i cívica, així com les que desplega la LEC en dos grups: les competències bàsiques transversals, que són la base del desenvolupament personal i de la construcció del coneixement (entre les quals cal considerar les comunicatives, per comprendre i expressar la realitat, les metodològiques, que activen l'aprenentatge, i les personals) i les competències bàsiques específiques, centrades a conèixer i habitar el món i relacionades amb la cultura i la visió del món. Cadascuna d'aquestes competències generals i bàsiques, preveuen quatre eixos d'actuació: saber, saber fer, saber ser i saber estar. En el present document, es justifica com l'eix els eixos d'actuació saber ser i saber estar es fonamenten en les competències emocionals. Per tant, la competència emocional adquireix el tractament i la consideració de competència transversal.

Aquest plantejament suposa un canvi de mirada per part del docent en particular i de tota la comunitat educativa en general. Aquesta nova mirada impregnarà una nova manera d'aprendre, fer i de ser durant el procés d'ensenyament-aprenentatge i implicarà abordar el tractament de les competències curriculars des d'aquesta perspectiva humanista.

## **COMPETÈNCIES EMOCIONALS SEGONS EL GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica)**

### **I. Consciència emocional**

Podem definir la consciència emocional com la capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions dels altres, incloent l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat. Dins d'aquest bloc es poden especificar un seguit d'aspectes com els següents.

*Presa de consciència de les pròpies emocions.-* És la capacitat per percebre amb precisió els propis sentiments i emocions; identificar-los i etiquetar-los. Contempla la possibilitat d'experimentar emocions múltiples i de reconèixer la incapacitat de prendre consciència dels propis sentiments a causa de inatenció selectiva o dinàmiques inconscients.

*Donar nom a les emocions.-* És l'eficàcia en l'ús del vocabulari emocional adequat i utilitzar les expressions disponibles en un context cultural determinat per designar els fenòmens emocionals.

*Comprensió de les emocions dels demès.-* És la capacitat per percebre amb precisió les emocions i sentiments dels altres i d'implicar-se empàticament en les seves vivències emocionals. Inclou la perícia de servir-se de les claus situacionals i expressives (comunicació verbal i no verbal) que tenen un cert grau de consens cultural per al significat emocional.

*Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament.-* Els estats emocionals incideixen en el comportament i aquests en l'emoció; tots dos poden regular per la cognició (raonament, consciència). Emoció, cognició i comportament estan en interacció contínua, de manera que resulta difícil discernir que és primer. Moltes vegades pensem i ens comportem en funció de l'estat emocional.

## **II. Regulació emocional**

La regulació emocional és la capacitat per gestionar les emocions de manera apropiada. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament; tenir bones estratègies d'afrontament; capacitat per autogenerar emocions positives, etc.

Les microcompetències que la configuren són:

*Expressió emocional apropiada.-* És la capacitat per expressar les emocions de forma apropiada. Implica l'habilitat per comprendre que l'estat emocional intern no necessita correspondre amb l'expressió externa. Això es refereix tant a un mateix com en els altres. En nivells de major maduresa, suposa la comprensió de l'impacte que la pròpia expressió emocional i el propi comportament, puguin tenir en altres persones. També inclou l'hàbit per tenir això en compte en el moment de relacionar-se amb altres persones.

*Regulació d'emocions i sentiments.-* És la regulació emocional pròpiament dita. Això vol dir acceptar que els sentiments i emocions sovint han de ser regulats. La qual cosa inclou: regulació de la impulsivitat (ira, violència, comportaments de risc); tolerància a la frustració per prevenir estats emocionals negatius (ira, estrès, ansietat, depressió); perseverar en l'assoliment dels objectius malgrat les dificultats; capacitat per diferir recompenses immediates a favor d'altres més a llarg termini però d'ordre superior, etc.

*Habilitats d'afrontament* .-Habilitat per afrontar reptes i situacions de conflicte, amb les emocions que generen. Això implica estratègies d'autoregulació per gestionar la intensitat i la durada dels estats emocionals.

*Competència per autogenerar emocions positives.-* És la capacitat per autogenerar i experimentar de forma voluntària i conscient emocions positives (alegria, amor, humor, fluir) i gaudir de la vida. Capacitat per auto-gestionar el propi benestar emocional a la recerca d'una millor qualitat de vida.

## **III. Autonomia emocional**

La definició d'autonomia emocional la podem entendre com un concepte ampli que inclou un conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal, entre les quals es troben l'autoestima, actitud positiva davant la vida, responsabilitat, capacitat per analitzar críticament les normes socials, la capacitat per buscar ajuda i recursos, així com l'autoeficàcia emocional. Com microcompetències inclou les següents.



*Autoestima.*- Aquesta característica de l'Autonomia Emocional es refereix a tenir una imatge positiva de si mateix; estar satisfet de si mateix; mantenir bones relacions amb si mateix. L'autoestima té una llarga tradició a investigadora i en educació.

*Automotivació.*- És la capacitat d'automotivar-se i implicar-se emocionalment en activitats diverses de la vida personal, social, professional, de lleure, etc. Motivació i emoció van de la mà. Automotivar és essencial per donar un sentit a la vida.

*Autoeficàcia emocional.*- Aquesta altra característica de l'Autonomia Emocional es refereix a la percepció que s'és capaç (eficaç) en les relacions socials i personals gràcies a les competències emocionals. L'individu es percep a si mateix amb capacitat per a sentir-se com desitja; per generar les emocions que necessita. L'autoeficàcia emocional significa que s'accepta la pròpia experiència emocional, tant si és única i excèntrica com si és culturalment convencional, i aquesta acceptació està d'acord amb les creences de l'individu sobre el que constitueix un balanç emocional desitjable. En cas contrari, l'individu està en condicions de regular i canviar les pròpies emocions per fer-les més efectives en un context determinat. Es viu d'acord amb la pròpia "teoria personal sobre les emocions" quan es demostra autoeficàcia emocional, que està d'acord amb els propis valors morals.

*Responsabilitat.*- Es refereix a la capacitat per respondre dels propis actes. És la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics. Assumir la responsabilitat en la presa de decisions. Davant la decisió de quines actituds (positives o negatives) vaig a adoptar davant la vida?, en virtut de l'autonomia i llibertat, decidir amb responsabilitat, sabent que en general el més efectiu és adoptar una actitud positiva.

*Actitud positiva.*- És la capacitat per decidir que vaig a adoptar una actitud positiva davant la vida. Tot i que sempre van a sobrar motius perquè l'actitud sigui negativa. Saber que en situacions extremes, l'heroic és adoptar una actitud positiva; encara que costi. Sempre que sigui possible manifestar optimisme i mantenir actituds d'amabilitat i respecte als altres. Per extensió, l'actitud positiva repercuteix en la intenció de ser bo, just, caritatiu i compassiu.

*Anàlisi crítica de normes socials.*- Aquesta nova característica de l'Autonomia Emocional és la capacitat per avaluar críticament els missatges socials, culturals i dels mass media, relatius a normes socials i comportaments personals. Això té sentit de cara a no adoptar els comportaments estereotipats propis de la societat irreflexiva i acrítica. L'autonomia ha d'ajudar a avançar cap a una societat més conscient, lliure, autònoma i responsable.

*Resiliència.*- És la capacitat que té una persona per enfrontar-se amb èxit a unes condicions de vida summament adverses (pobresa, guerres, orfandat, etc.).

#### **IV. competència social**

La competència social és la capacitat per mantenir bones relacions amb altres persones. Això implica dominar les habilitats socials bàsiques, capacitat per a la comunicació efectiva, respecte, actituds prosocials, assertivitat, etc. Les microcompetències que inclou la competència social són les següents:

*Dominar les habilitats socials bàsiques.*- La primera de les habilitats socials és escoltar. Sense ella, difícilment es pugui passar a les altres: saludar, acomiadar-se, donar les gràcies, demanar un favor, manifestar agraïment, demanar disculpes, esperar torn, mantenir una actitud dialogant, etc.

*Respecte pels altres.*- És la intenció d'acceptar i apreciar les diferències individuals i grupals i valorar els drets de totes les persones. Això s'aplica en els diferents punts de vista que puguin sorgir en una discussió.

*Practicar la comunicació receptiva.*- És la capacitat per atendre els altres tant en la comunicació verbal com no verbal per rebre els missatges amb precisió.

*Practicar la comunicació expressiva.*- És la capacitat per iniciar i mantenir converses, expressar els propis pensaments i sentiments amb claredat, tant en comunicació verbal com no verbal, i demostrar als altres que han estat ben compresos.

*Compartir emocions.*- Compartir emocions profundes no sempre és fàcil. Implica la consciència que l'estructura i naturalesa de les relacions vénen en part definides tant pel grau d'immediateza emocional, o sinceritat expressiva, com pel grau de reciprocitat o simetria en la relació.

*Comportament prosocial i cooperació.*- És la capacitat per realitzar accions en favor d'altres persones, sense que ho hagin sol·licitat. Tot i que no coincideix amb l'altruisme, té molts elements en comú.

*Assertivitat.* Significa mantenir un comportament equilibrat entre l'agressivitat i la passivitat. Això implica la capacitat per defensar i expressar els propis drets, opinions i sentiments, al mateix temps que es respecta als altres, amb les seves opinions i drets. Dir "no" clarament i mantenir-lo i acceptar que l'altre et pugui dir "no". Fer front a la pressió de grup i evitar situacions en les quals un pot veure coaccionat per adoptar comportaments de risc. En certes circumstàncies de pressió, procurar demorar la presa de decisions i l'actuació, fins sentir-se adequadament preparat, etc.

*Prevenió i solució de conflictes.*- És la capacitat per identificar, anticipar-se o afrontar resolutivament conflictes socials i problemes interpersonals. Implica la capacitat per identificar situacions que requereixen una solució o decisió preventiva i avaluar riscos, barreres i recursos. Quan inevitablement es produeixen els conflictes, afrontar-los de manera positiva, aportant solucions informades i constructives. La capacitat de negociació i mediació són aspectes importants de cara a una resolució pacífica del problema, considerant la perspectiva i els sentiments dels altres.

*Capacitat per gestionar situacions emocionals.*- És l'habilitat per reconduir situacions emocionals en contextos socials. Es tracta d'activar estratègies de regulació emocional col·lectiva. Això es superposa amb la capacitat per induir o regular les emocions en els altres.

## **V. Competències per a la vida i el benestar**

Les competències per a la vida i el benestar són la capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els desafiaments diaris de la vida, ja siguin personals, professionals, familiars, socials, de lleure, etc. Les competències per a la vida permeten organitzar la nostra vida de forma sana i equilibrada, facilitant-nos experiències de satisfacció o benestar. Com microcompetències s'inclouen les següents.

*Fixar objectius adaptatius.*- És la capacitat per a fixar objectius positius i realistes. Alguns a curt termini (per un dia, setmana, mes); altres a llarg termini (un any, diversos anys).

*Preses de decisions.*- Desenvolupar mecanismes personals per prendre decisions sense dilació en situacions personals, familiars, acadèmiques, professionals, socials i de lleure, que esdevenen en la vida diària. Suposa assumir la responsabilitat per les pròpies decisions, tenint en compte aspectes ètics, socials i de seguretat.

*Buscar ajuda i recursos.*- És la capacitat per identificar la necessitat de suport i assistència i saber accedir als recursos disponibles apropiats. Ciutadania activa, participativa, crítica, responsable. - La qual cosa implica reconeixement dels propis drets i deures; desenvolupament

d'un sentiment de pertinença; participació efectiva en un sistema democràtic; solidaritat i compromís; exercici de valors cívics; respecte pels valors multiculturalmentals i la diversitat, etc. Aquesta ciutadania es desenvolupa a partir del context local, però s'obre a contextos més amplis (autonòmic, estatal, europeu, internacional, global). Les competències emocionals són essencials en l'educació per a la ciutadania (Bisquerra, 2008).

*Benestar emocional.*- És la capacitat per gaudir de forma conscient de benestar (emocional, subjectiu, personal, psicològic) i procurar transmetre-ho a les persones amb les que s'interactua. Adoptar una actitud favorable al benestar. Acceptar el dret i el deure de buscar el propi benestar, ja que amb això es pot contribuir activament al benestar de la comunitat en la qual un viu (família, amics, societat).

*Fluir.*- Capacitat per generar experiències òptimes en la vida professional, personal i social (Bisquerra i Pérez-Escoda, 2012)

### **LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS I LA IMPORTÀNCIA DE L'EIX D'ACTUACIÓ "APRENDRE A SER" EN LA LEC.**

Ara per ara, l'escola no pot ignorar que les emocions formen part de l'ésser humà i han d'estar presents explícitament en el currículum formal. Hi ha evidències neurocientífiques que ens refereixen a la influència de les emocions sobre el raonament (Morgado, 2010):

Les emocions direccionen l'atenció i fan possible que li assignem valor a les coses. Estableixen prioritats en el pensament, perquè confereixen rellevància a l'esdeveniment o fet. Per això serveixen per avaluar i prioritzar qualsevol fet vital (persones, experiències, idees ...)

Faciliten la memorització i el record. En ser la nostra memòria selectiva, la nostra ment ha de tenir algun criteri per discriminar entre el rellevant que cal memoritzar i el que no. A més, no només permet recordar més, sinó també tenir el sentiment que es recorda millor.

Possibiliten la comunicació no verbal. Les emocions són un poderós mitjà de comunicació interpersonal. El nostre cervell no només és capaç de produir emocions, sinó també d'interpretar-les. Entendre no només els sentiments, sinó també a través d'ells, les intencions dels altres.

Ajuden en l'anàlisi, la presa de decisions i la planificació del futur. Les emocions són crítiques i fan que la presa de decisions no sigui un procés exclusivament racional. L'anàlisi, cost-benefici, és necessàriament avaluat a partir dels emocions que suscita.

Estimulen la creativitat, tant en l'art plàstic, com en el musical ... són grans potenciadores de la màxima expressió creativa de l'ésser humà.

A més de la importància a nivell de raonament neurocientífic, com indica Christopher Clouder, director de l'informe de la Fundació Botín sobre la situació internacional de l'educació emocional i social "... en una època de turbulències i incerteses econòmiques marcada per l'augment de l'índex de desocupació entre els joves, la inseguretat laboral i unes perspectives professionals frustrades, hauríem de centrar-nos en trobar la manera de preparar els nens i joves per fer front a un món així ".

Les emocions tenen connexió directa amb el benestar i amb la qualitat de vida de les persones. Els individus més intel·ligents emocionalment tenen millor salut psicològica i física, millors relacions socials, una actitud més positiva cap a l'escola i al professorat i un major benestar. Per això, es concep com un protector de diferents àrees importants per a la vida com són la salut mental, el consum de substàncies addictives i el rendiment acadèmic en adolescents.

# **CURRÍCULO EMOCIONAL**

## **PRIMER NIVELL DE CONCRECIÓ CURRICULAR DELS PILARS “ SABER SER” i “SABER ESTAR”**

### **COMPETÈNCIA LINGÜÍSTICA**

- Estar disposat al diàleg, crític i constructiu.
- Reconèixer el diàleg com a eina primordial per a la convivència.
- Tenir interès per la interacció amb els altres.
- Ser conscient de la repercussió de la llengua en altres persones.

### **COMPETÈNCIA MATEMÀTICA I COMPETÈNCIES BÀSIQUES EN CIÈNCIA I TECNOLOGIA**

- Respectar les dades i la seva veracitat.
- Assumir els criteris ètics associats a la ciència i la tecnologia.
- Donar suport a la investigació científica i valorar el coneixement científic.

### **COMPETÈNCIA DIGITAL**

- Tenir una actitud activa, crítica i realista cap a les tecnologies i els mitjans tecnològics.
- Tenir la curiositat i la motivació per l'aprenentatge i la millora en l'ús de les tecnologies.
- Valorar les fortaleses i debilitats dels mitjans tecnològics.
- Respectar principis ètics en el seu ús.

### **APRENDRE A APRENDRE**

- Motivar-se per aprendre.
- Tenir la necessitat i la curiositat d'aprendre.
- Sentir protagonista del procés i del resultat del seu aprenentatge.
- Tenir la percepció d'autoeficàcia i confiança en si mateix.

### **COMPETÈNCIES SOCIALS I CÍVIQUES**

- Tenir interès pel desenvolupament socioeconòmic i per la seva contribució a un major benestar social.
- Tenir disposició per superar els prejudicis i respectar les diferències.
- Respectar els drets humans.
- Participar en la presa de decisions democràtiques a tots els nivells.

### **CONSCIÈNCIA I EXPRESSIONS CULTURALS**

- Respectar el dret a la diversitat cultural, el diàleg entre cultures i societats.
- Valorar la llibertat d'expressió.
- Tenir interès, estima, respecte, gaudi i valoració crítica de les obres artístiques i culturals.

### **SENTIT DE LA INICIATIVA I ESPERIT EMPRENEDOR**

- Actuar de manera creativa i imaginativa.
- Tenir autoconeixement i autoestima.
- Tenir iniciativa, interès, pro activitat i innovació, tant en la vida privada i social com en la professional.

## SEGON NIVELL DE CONCRECIÓ CURRICULAR DE LES COMPETÈNCIES LEC DERIVADES DEL SABER SER

Un cop identificat el primer nivell de concreció curricular del pilar " Aprendre a ser " , present en les set competències LOMCE I LEC , presentem les competències emocionals per construir així el segon nivell curricular amb la seqüenciació en objectius , continguts i criteris d'avaluació corresponent.

<b>SEGON NIVELL DE CONCRECIÓ CURRICULAR</b>	
<b>COMPETÈNCIES EMOCIONALES</b>	<b>MICROCOMPETÈNCIES</b>
<b>CONSCIÈNCIA EMOCIONAL</b>	Presa de consciència de les pròpies emocions i dels altres, Donar nom a les emocions Comprensió de les emocions pròpies i dels altres
<b>REGULACIÓ EMOCIONAL</b>	Presa de consciència de la relació : emoció - pensament-acció. Expressió emocional Regulació emocional Habilitats d'afrontament Competències per generar emocions positives
<b>AUTONOMIA EMOCIONAL</b>	Autoestima Automotivació Actitud positiva Responsabilitat Acte- eficiència emocional Anàlisi crítica de les normes socials Resiliència
<b>COMPETÈNCIA SOCIAL</b>	Habilitats socials Respecte als altres Comunicació expressiva i receptiva Compartir emocions Comportament pro - social i cooperació Assertivitat Prevenció i resolució de conflictes Capacitat de gestionar situacions emocionals
<b>COMPETÈNCIA DE VIDA I BENESTAR</b>	Fixar objectius adaptatius Presa de decisions Buscar ajuda i recursos Ciutadania activa Benestar subjectiu Fluir

**OBJECTIUS DE LES  
MICROCOMPETÈNCIES  
EMOCIONALS**

## COMPETÈNCIA I: CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

Capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions dels altres, incloent l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat. Dins d'aquest bloc es poden especificar un seguit d'aspectes com els següents.

**Microcompetència C1: Presa de consciència de les pròpies emocions.**- És la capacitat per percebre amb precisió els propis sentiments i emocions; identificar-los i etiquetar-los. Contempla la possibilitat d'experimentar emocions múltiples i de reconèixer la incapacitat de prendre consciència dels propis sentiments degut a l' inatenció selectiva o dinàmiques inconscients.

**Microcompetència C2: Donar nom a les emocions.**- És l'eficàcia en l'ús del vocabulari emocional adequat i utilitzar les expressions disponibles en un context cultural determinat per designar els fenòmens emocionals.

**Microcompetència C3: Comprensió de les emocions dels altres.**- És la capacitat per percebre amb precisió les emocions i sentiments dels altres i d'implicar-se empàticament en les seves vivències emocionals. Inclou la perícia de servir-se de les claus situacionals i expressives (comunicació verbal i no verbal) que tenen un cert grau de consens cultural per al significat emocional.

**Microcompetència C4: Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament.**- Els estats emocionals incideixen en el comportament i aquests en l'emoció; tots dos poden regular-se per la cognició (raonament, consciència). Emoció, cognició i comportament estan en interacció contínua, de manera que resulta difícil discernir que és primer. Moltes vegades pensem i ens comportem en funció de l'estat emocional.



<b>COMPETÈNCIES I</b>	<b>Microcompetències</b>	<b>Nivell bàsic</b>	<b>Nivell intermedi</b>	<b>Nivell avançat</b>
<b>CONSCIÈNCIA EMOCIONAL</b>	<b>C1: Presa de consciència de les pròpies emocions</b>	Percebre i identificar els senyals corporals que produeixen l'emoció.	Reconèixer el que estàs sentint	Legitimar l'emoció.
	<b>C2: Donar nom a les emocions</b>	Assignar un nom a l'emoció que estàs sentint.	Utilitzar la paraula que correspon a la intensitat de l'emoció (por-terror-pànic).	Disposar d'un ampli i precís vocabulari emocional.
	<b>C3: Comprensió de les emocions dels altres</b>	Observar les emocions dels altres.	Identificar i assignar a l'altre la seva emoció.	Comprendre les emocions que sent l'altre.
	<b>C4: Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament</b>	Reconèixer i entendre la relació entre emoció, pensament i acció.	Raonar sobre la causa i efecte de l'emoció.	Comprendre la circumval·lació entre emoció-pensament-acció.

## COMPETÈNCIA 2: REGULACIÓ EMOCIONAL

COMPETÈNCIES	Microcompetències	Nivell bàsic	Nivell intermedi	Nivell avançat
--------------	-------------------	--------------	------------------	----------------

La regulació emocional és la capacitat per gestionar les emocions de manera apropiada. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament; tenir bones estratègies d'afrontament; capacitat per auto generar emocions positives, etc.

**Microcompetència R1: Expressió emocional apropiada.**- És la capacitat per expressar les emocions de forma apropiada. Implica l'habilitat per comprendre que l'estat emocional intern no necessita correspondre amb l'expressió externa. Això es refereix tant a un mateix com en els altres. En nivells de major maduresa, suposa la comprensió del impacte que la pròpia expressió emocional i el propi comportament, puguin tenir en altres persones. També inclou l'hàbit per tenir això en compte en el moment de relacionar-se amb altres persones.

**Microcompetència R2: Regulació d'emocions i sentiments.**- És la regulació emocional pròpiament dita. Això vol dir acceptar que els sentiments i emocions sovint han de ser regulats. La qual cosa inclou: regulació de la impulsivitat (ira, violència, comportaments de risc); tolerància a la frustració per prevenir estats emocionals negatius (ira, estrès, ansietat, depressió); perseverar en l'assoliment dels objectius malgrat les dificultats; capacitat per diferir recompenses immediates a favor d'altres més a llarg termini però d'ordre superior, etc.

**Micro competència R3: Habilitats d'afrontament.**- Habilitat per afrontar reptes i situacions de conflicte, amb les emocions que generen. Això implica estratègies d'autoregulació per gestionar la intensitat i la durada dels estats emocionals.

**Micro Competència R4: Competència per auto generar emocions positives.**- És la capacitat per auto generar i experimentar de forma voluntària i conscient emocions positives (alegria, amor, humor, fluir) i gaudir de la vida. Capacitat per auto gestionar el propi benestar emocional i cerca d'una millor qualitat de vida.

<b>REGULACIÓ EMOCIONAL</b>	<b>R1: Expressió emocional apropiada</b>	Reconèixer en un mateix l'expressió emocional manifestada.	Comprendre l'impacte que la pròpia expressió emocional té en els altres.	Tenir l'hàbit d'expressar l'emoció de manera adequada.
	<b>R2: Regulació d'emocions i sentiments</b>	Acceptar que les emocions poden regular-se.	Conèixer el procés de regulació emocional propi.	Ajudar a regular les emocions dels altres.
	<b>R3: Habilitats d'afrontament</b>	Identificar l'estratègia de regulació emocional idònia per a la situació.	Adquirir l'habilitat per afrontar reptes i situacions de conflicte amb un mateix.	Adquirir l'habilitat per afrontar reptes i situacions de conflicte amb els altres.
	<b>R4: Competència per auto generar emocions positives</b>	Conèixer els beneficis del benestar.	Generar situacions de benestar.	Gaudir de les situacions de benestar.

### COMPETÈNCIA 3: AUTONOMÍA EMOCIONAL

La definició d'autonomia emocional la podem entendre com un concepte ampli que inclou un conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal, entre les quals es troben l'autoestima, actitud positiva davant la vida, responsabilitat, capacitat per analitzar críticament les normes socials, la capacitat per buscar ajuda i recursos, així com l'autoeficàcia emocional. Com microcompetències inclou les següents.

**Microcompetència A1: Autoestima.**- Aquesta característica de l'Autonomia Emocional es refereix a tenir una imatge positiva de si mateix; estar satisfet de si mateix; mantenir bones relacions amb si mateix. L'autoestima té una llarga tradició en recerca i en educació.

**Microcompetència A2: Auto motivació.**- És la capacitat d'automotivar-se i implicar-se emocionalment en activitats diverses de la vida personal, social, professional, de lleure, etc. Motivació i emoció van de la mà. Auto motivar és essencial per donar un sentit a la vida.

**Microcompetència A3: Auto eficàcia emocional.**- Aquesta altra característica de l'Autonomia Emocional es refereix a la percepció que s'és capaç (eficaç) en les relacions socials i personals gràcies a les competències emocionals. L'individu es percep a si mateix amb capacitat per a sentir-se com desitja; per generar les emocions que necessita. L'autoeficàcia emocional significa que s'accepta la pròpia experiència emocional, tant si és única i excèntrica com si és culturalment convencional, i aquesta acceptació està d'acord amb les creences de l'individu sobre el que constitueix un balanç emocional desitjable. En cas contrari, l'individu està en condicions de regular i canviar les pròpies emocions per fer-les més efectives en un context determinat. Es viu d'acord amb la pròpia "teoria personal sobre les emocions" quan es demostra autoeficàcia emocional, que està d'acord amb els propis valors morals.

**Microcompetència A5: Responsabilitat.**- Es refereix a la capacitat per respondre dels propis actes. És la intenció de implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics. Assumir la responsabilitat en la presa de decisions. Davant la decisió de quines actituds (positives o negatives) vaig a adoptar davant la vida?, en virtut de l'autonomia i llibertat, decidir amb responsabilitat, sabent que en general el més efectiu és adoptar una actitud positiva.

**Microcompetència A6: Actitud positiva.**- És la capacitat per decidir que vaig a adoptar una actitud positiva davant la vida. Tot i que sempre van a sobrar motius perquè l'actitud sigui negativa. Saber que en situacions extremes, el heroic és adoptar una actitud positiva; encara que costi. Sempre que sigui possible manifestar optimisme i mantenir actituds d'amabilitat i respecte als altres. Per extensió, l'actitud positiva repercuteix en la intenció de ser bo, just, caritatiu i compassiu.

**Microcompetència A7: Anàlisi crítica de normes socials.**- Aquesta nova característica de l'Autonomia Emocional és la capacitat per avaluar críticament els missatges socials, culturals i dels mass media, relatius a normes socials i comportaments personals. Això té sentit de cara a no adoptar

els comportaments estereotipats propis de la societat irreflexiva i acrítica. L'autonomia ha d'ajudar a avançar cap a una societat més conscient, lliure, autònoma i responsable.

**Microcompetència A8: Resiliència.**- És la capacitat que té una persona per enfrontar-se amb èxit a unes condicions de vida summament adverses (pobresa, guerres, orfanat, etc.).

#### COMPETÈNCIA 4: COMPETÈNCIA SOCIAL

COMPETÈNCIES	Microcompetències	Nivell bàsic	Nivell intermedi	Nivell avançat
<b>AUTONOMIA EMOCIONAL</b>	<b>A1: Autoestima</b>	Tenir un autoconcepte positiu.	Acceptar les fortaleses i debilitats.	Potenciar les fortaleses i millorar les debilitats.
	<b>A2: Automotivació</b>	Prendre consciència d'aquelles activitats que generen motivació.	Posar en pràctica aquelles activitats que generen motivació.	Atorgar un sentit a l'automotivació per a la realització personal.
	<b>A3:Autoeficàcia emocional</b>	Sentir-se capaç de ...	Tenir l'autoconfiança per poder ser capaç de ...	Actuar en coherència de les capacitats (Ser capaç de ...)
	<b>A4: Responsabilitat</b>	Assumir responsabilitat en la presa de decisions.	Ser capaç de respondre de manera assertiva a les pròpies decisions / actes.	Implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics amb un mateix i amb els altres.
	<b>A5: Actitud positiva</b>	Mantenir actituds d'amabilitat i respecte amb un mateix i amb els altres.	Manifestar una actitud positiva davant la vida.	Actuar amb actitud positiva davant la vida.
	<b>A6: Anàlisi crític de normes socials</b>	Tenir una capacitat crítica amb un mateix.	Tenir una capacitat crítica amb un mateix, amb els altres.	Tenir una capacitat crítica amb un mateix, amb els altres i amb l'entorn.
	<b>A7: Resiliència</b>	Tolerar la frustració.	Tolerar i reflexionar sobre la situació frustrant per al creixement personal.	Enfrontar-se amb èxit a unes condicions de vida summament adverses i créixer personalment.

És la capacitat per mantenir bones relacions amb altres persones. Això implica dominar les habilitats socials bàsiques, capacitat per a la comunicació efectiva, respecte, actituds prosocials, assertivitat, etc. Les microcompetències que inclou la competència social són les següents.

**Microcompetència S1: Dominar les habilitats socials bàsiques.**- La primera de les habilitats socials és escoltar. Sense ella, difícilment es pugui passar a les altres: saludar, acomiadar-se, donar les gràcies, demanar un favor, manifestar agraïment, demanar disculpes, esperar torn, mantenir una actitud dialogant, etc.

**Microcompetència S2: Respecte pels altres.**- És la intenció d'acceptar i apreciar les diferències individuals i grupals i valorar els drets de totes les persones. Això s'aplica en els diferents punts de vista que puguin sorgir en una discussió.

**Microcompetència S3: Practicar la comunicació receptiva.**- És la capacitat per atendre els altres tant en la comunicació verbal com no verbal per rebre els missatges amb precisió.

**Microcompetència S4: Practicar la comunicació expressiva.**- És la capacitat per iniciar i mantenir converses, expressar els propis pensaments i sentiments amb claredat, tant en comunicació verbal com no verbal, i demostrar als altres que han estat ben compresos.

**Microcompetència S5: Compartir emocions.**- Compartir emocions profundes no sempre és fàcil. Implica la consciència que l'estructura i naturalesa de les relacions vénen en part definides tant pel grau d'immediatesa emocional, o sinceritat expressiva, com pel grau de reciprocitat o simetria en la relació.

**Microcompetència S6: Comportament prosocial i cooperació.**- És la capacitat per realitzar accions en favor d'altres persones, sense que ho hagin sol·licitat. Tot i que no coincideix amb l'altruisme, té molts elements en comú.

**Microcompetència S7: Assertivitat.**- Significa mantenir un comportament equilibrat entre l'agressivitat i la passivitat. Això implica la capacitat per defensar i expressar els propis drets, opinions i sentiments, al mateix temps que es respecta als altres, amb les seves opinions i drets. Dir "no" clarament i mantenir-lo i acceptar que l'altre et pugui dir "no". Fer front a la pressió de grup i evitar situacions en les quals un pot veure's coaccionat per adoptar comportaments de risc. En certes circumstàncies de pressió, procurar demorar la presa de decisions i l'actuació, fins sentir-se adequadament preparat, etc.

**Microcompetència S8: Prevenció i solució de conflictes.**- És la capacitat per identificar, anticipar-se o afrontar resolutivament conflictes socials i problemes

interpersonals. Implica la capacitat per identificar situacions que requereixen una solució o decisió preventiva i avaluar riscos, barreres i recursos. Quan inevitablement es produeixen els conflictes, afrontar-los de manera positiva, aportant solucions informades i constructives. La capacitat de

<b>COMPETÈNCIES</b>	<b>Microcompetències</b>	<b>Nivell bàsic</b>	<b>Nivell intermedi</b>	<b>Nivell avançat</b>
---------------------	--------------------------	---------------------	-------------------------	-----------------------

negociació i mediació són aspectes importants de cara a una resolució pacífica del problema, considerant la perspectiva i els sentiments dels altres.

**Microcompetència S9: Capacitat per gestionar situacions emocionals.**- És l'habilitat per reconduir situacions emocionals en contextos socials. Es tracta d'activar estratègies de regulació emocional col·lectiva. Això es superposa amb la capacitat per induir o regular les emocions en els altres.

<b>COMPETÈNCIA SOCIAL</b>	<b>S1: Dominar les habilitats socials bàsiques</b>	Conèixer les habilitats socials bàsiques: saludar, acomiadar-se, demanar permís ...	Tenir una actitud crítica cap a les habilitats socials bàsiques: saludar, acomiadar-se ...	Sentir el compromís ètic de manifestar habilitats bàsiques per a la millora de la convivència.
	<b>S2: Respecte pels altres</b>	Respectar-se a un mateix.	Acceptar i apreciar les diferències individuals i grupals	Valorar i tenir una actitud proactiva en drets humans.
	<b>S3: Practicar la comunicació receptiva</b>	Saber escoltar.	Saber interpretar el llenguatge no verbal.	Escoltar i comprendre el missatge sense jutjar-lo
	<b>S4: Practicar la comunicació expressiva</b>	Saber escoltar i mostrar interès pel missatge de l'altre.	Saber utilitzar connectors per mantenir la conversa.	Manifestar l'opinió sense jutjar la de l'altre.
	<b>S5: Compartir emocions</b>	Manifestar les emocions.	Expressar les emocions amb els altres de manera sincera.	Legitimar les emocions pròpies i dels altres.
	<b>S6: Comportament prosocial i cooperació</b>	Prendre consciència de la necessitat i el bé comú.	Realitzar accions a favor d'altres persones.	Tenir una actitud i comportament altruista.
	<b>S7: Assertivitat</b>	Diferenciar entre el comportament agressiu, assertiu i passiu.	Tenir un comportament equilibrat entre l'agressivitat i la passivitat.	Consolidar l'assertivitat en les accions quotidianes.
	<b>S8: Prevenció i solució de conflictes</b>	Veure el conflicte com una oportunitat de creixement personal i social.	Conèixer el procés de regulació emocional i la resolució assertiva de conflictes.	Practicar i consolidar el procés de regulació emocional i resolució assertiva de conflictes.
	<b>S9: Capacitat per a gestionar situacions emocionals</b>	Conèixer estratègies de regulació emocional col·lectiva.	Practicar estratègies de regulació emocional col·lectiva.	Tenir l'habilitat per reconduir situacions emocionals en contextos socials.

**COMPETÈNCIA 5: COMPETÈNCIA DE VIDA I BENESTAR**



Les competències per a la vida i el benestar són la capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els desafiaments diaris de la vida, ja siguin personals, professionals, familiars, socials, de lleure, etc. Les competències per a la vida permeten organitzar la

<b>COMPETÈNCIES</b>	<b>Microcompetències</b>	<b>Nivell bàsic</b>	<b>Nivell intermedi</b>	<b>Nivell avançat</b>
---------------------	--------------------------	---------------------	-------------------------	-----------------------

nostra vida de forma sana i equilibrada, facilitant-nos experiències de satisfacció o benestar. Com microcompetències s'inclouen les següents.

**Microcompetència V1: Fixar objectius adaptatius.**- És la capacitat per a fixar objectius positius i realistes. Alguns a curt termini (per un dia, setmana, mes); altres a llarg termini (un any, diversos anys).

**Microcompetència V2: Presa de decisions.**- Desenvolupar mecanismes personals per prendre decisions sense dilació en situacions personals, familiars, acadèmiques, professionals, socials i de lleure, que esdevenen en la vida diària. Suposa assumir la responsabilitat per les pròpies decisions, tenint en compte aspectes ètics, socials i de seguretat.

**Microcompetència V3: Buscar ajuda i recursos.**- És la capacitat per identificar la necessitat de suport i assistència i saber accedir als recursos disponibles apropiats .Ciutadania activa, participativa, crítica, responsable i compromesa.- La qual cosa implica reconeixement dels propis drets i deures; desenvolupament d'un sentiment de pertinença; participació efectiva en un sistema democràtic; solidaritat i compromís; exercici de valors cívics; respecte pels valors multiculturals i la diversitat, etc. Aquesta ciutadania es desenvolupa a partir del context local, però s'obre a contextos més amplis (autonòmic, estatal, europeu, internacional, global). Les competències emocionals són essencials en l'educació per a la ciutadania (Bisquerra, 2008).

**Microcompetència V4: Benestar emocional.**- És la capacitat per gaudir de forma conscient de benestar (emocional, subjectiu, personal, psicològic) i procurar transmetre-ho a les persones amb les que s'interactua. Adoptar una actitud favorable al benestar. Acceptar el dret i el deure de buscar el propi benestar, ja que amb això es pot contribuir activament al benestar de la comunitat en la qual un viu (família, amics, societat).

**Microcompetència V5: Fluir.**- Fluir.- Capacitat per generar experiències òptimes en la vida professional, personal i social.

<b>COMPETÈNCIA DE VIDA I BENESTAR</b>	<b>V1: Fixar objectius adaptatius</b>	Conèixer els objectius propis a curt termini.	Conèixer els objectius propis a llarg termini.	Prendre consciència de la possibilitat de fer-los realitat.
	<b>V2: Presa de decisions</b>	Assumir la responsabilitat de les pròpies decisions.	Tenir una visió ètica, social i de seguretat en les decisions preses.	Dur a terme les decisions preses, i és responsable de les conseqüències a curt i a llarg termini.
	<b>V3: Buscar ajuda i recursos</b>	Identificar la necessitat de suport i ajuda.	Saber demanar ajuda a la persona, lloc i moment precís.	Participació efectiva, compromesa en un sistema democràtic (ONG, voluntaris ...)
	<b>V4: Benestar emocional</b>	Acceptar el dret i el deure de buscar el propi benestar.	Saber com trobar el benestar personal i social.	Contribuir activament al benestar de la comunitat en la qual un viu
	<b>V5: Fluir</b>	Prestar atenció al moment present (atenció plena)	Fer del moment present una oportunitat de creixement.	Generar experiències òptimes de benestar als altres en la vida professional, personal i social.



# PROPOSTA D'ACTIVITATS

<b>ACTIVITAT Nº: 1</b> <b>NOM DE L' ACTIVITAT: L'habitatge ideal</b>	
<b>COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR</b>	C1B, C2B,C3B,S5B,S5I
<b>DESCRIPCIÓ</b>	<p>El professor planteja a l'alumnat l'oportunitat de dibuixar la casa on els agradaria, sense cap limitació econòmica per a la seva construcció i donant llibertat perquè expressin els seus desitjos respecte a allò que volen tenir en una cosa tan bàsica com el seu habitatge. El professor demana, en treball individual, que imaginin la casa on volen viure, el lloc on s'ha d'ubicar (muntanya, platja, ciutat, poble rural, caseriu, etc.) l'aspecte de l'entorn, el tipus d'habitatge: rústica, gratacels, bungalow, adossat, apartament, etc. El clima del lloc, com seria l'exterior de la casa, els seus detalls a l'interior, etc. ... A continuació, durant 15-20 minuts han de dibuixar-la en un foli, per continuar amb una posada en comú en petit grup per explicar cadascun el que ha dibuixat i per què ho ha fet durant 10 minuts més. Un cop explicades les seves preferències, en el segon pas se'ls demana que construeixin la casa del grup, durant 15-20 minuts, reflexionant sobre el que han fet ells mateixos i el que han vist dels seus companys. Crear la casa ideal del grup, en què tots els membres se sentin a gust per viure. Durant aquest procés només un membre del grup pot treballar alhora en la seva realització; no ha de traçar més d'una línia i després passar el llapis a un altre membre del grup. Quan s'està en possessió del llapis i només llavors, es pot esborrar el que no us agradi del que ja està dibuixat i després escriure la línia que us correspongui. Abans de començar la següent volta, cada membre del grup ha d'haver participat.</p> <p>En darrer lloc es fa una posada en comú durant 15-20 minuts, on el grup exposa la seva casa a la pissarra o en la paret, després es pregunta: qui viuria a gust a la casa que heu fet com a grup? Us sembla que s'han respectat els vostres gustos i idees? Què heu sentit quan us han esborrat una cosa que havíeu posat vosaltres? Com us heu arreglat per donar gust al que els companys desitjaven? Heu estat conscients a l'hora de satisfer als companys, cedint part dels vostres interessos?</p>
<b>DURACIÓ</b>	Dues sessions de tutoria perquè l'activitat es realitzi correctament amb l'expressió de les emocions a través del dibuix i la posada en comú.

ESTRUCTURACIÓ GRUPAL	Individual, petit grup i gran grup.
OBSERVACIONS	És important plasmar a la casa ideal el major nombre de detalls que permetin conèixer els gustos i preferències de tots i cadascun dels estudiants. La posada en comú permet prendre consciència de les pròpies necessitats i del respecte a les idees dels altres.
FITXA/ RECURSOS COMPLEMENTARIS	No conté

ACTIVITAT Nº: 2 NOM DE L' ACTIVITAT: <b>Una situació de rebuig</b>	
COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR	C3I, C3A, C4A. A6B,A5B, A4A, S8B, S5A, S6A, S9A.
DESCRIPCIÓ	<p>Es planteja al grup la següent història:  <i>"Rosana és una alumna de 2n d'ESO. Si bé mai ha tingut problemes d'estudi, últimament, es mostra distreta, poc motivada i està començant a faltar a algunes classes. Els professors han observat que els seus companys / es no la deixen participar en les activitats de grup, prefereixen no seure al seu costat, no volen fer treballs amb ella i al pati sol estar sola. Quan preguntes individualment als seus companys d'aula tots responen que no tenen cap problema amb Rosana però afirmen que si no es relacionen amb ella és per por que la resta del grup els rebutgi també al veure'ls junts. Aquesta situació no és nova sinó que ja porta diversos mesos produint-se".</i></p> <p>Després d'explicar la història, el grup es divideix en petits grups de 5-6 participants. La seva tasca consisteix a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborar un llistat amb totes les formes possibles de solucionar aquesta situació.</li> <li>- Seleccionar de totes les alternatives proposades la solució que consideren més adequada.</li> <li>- Raonar per què consideren que aquesta és la solució més adequada. Si no aconsegueixen seleccionar la millor solució per consens, la seleccionaran per majoria.</li> <li>- A continuació cada petit grup triarà un portaveu. Aquest comenta al gran grup les diferents solucions proposades, l'alternativa seleccionada i l'argumentació de la seva elecció. Aquesta informació s'anirà anotant a la pissarra. Finalment, s'obre un debat en gran grup.</li> </ul> <p>Algunes qüestions per a ells podrien ser les següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Què penseu que sent Rosana davant aquesta situació?</li> <li>- Quant temps creieu que es pot aguantar una situació així?</li> <li>- Què podria fer per sentir-se més integrada en el seu grup?</li> <li>- Què podria fer el grup per ajudar a Rosana?</li> <li>- Són les diferents alternatives de solució proposades igualment vàlides?</li> <li>- Creieu que es pot trobar una solució individual, d'una única persona, o que requereix el compromís de tot el grup?</li> </ul>
DURACIÓ	Una sessió de tutoria.
ESTRUCTURACIÓ GRUPAL	Petit grup: reflexió sobre la situació de rebuig, elaboració de propostes de solució ... Gran grup: debat i posada en comú.

OBSERVACIONS	<p>L'activitat requereix que l'alumnat es posi en el lloc de la persona que es descriu en l'activitat i que reflexioni sobre quins serien els seus sentiments davant aquesta situació i sobre com podria solucionar-se la situació de rebuig. El debat que es genera pot fomentar el desenvolupament de l'empatia en l'alumnat i la capacitat de posar-se al lloc de l'altre. En haver de exposar els / les estudiants portaveus al gran grup les seves respostes, cadascú, en el seu torn de paraula, està desenvolupant habilitats comunicatives, mentre que la resta està treballant una habilitat fonamental per a la prevenció de la violència, l'escolta activa, la escolta empàtica.</p>
FITXA COMPLEMENTÀRIA	<p><b>Història:</b></p> <p><i>"Rosana és una alumna de 2n d'ESO. Si bé mai ha tingut problemes d'estudi, últimament, es mostra distreta, poc motivada i està començant a faltar a algunes classes. Els professors han observat que els seus companys / es no la deixen participar en les activitats de grup, prefereixen no seure al seu costat, no volen fer treballs amb ella i al pati sol estar sola. Quan preguntes individualment als seus companys d'aula tots responen que no tenen cap problema amb Rosana però afirmen que si no es relacionen amb ella és per por que la resta del grup els rebutgi també al veure'ls junts. Aquesta situació no és nova sinó que ja porta diversos mesos produint-se".</i></p> <p><b>Alternatives de solució:</b></p> <p><b>Selecció de la solució més adequada:</b></p> <p><b>Raons de la vostra elecció:</b></p>



ACTIVITAT Nº 3

NOM DE L' ACTIVITAT: **Els pèls de punta**

COMPETÈNCIA EMOCIONAL  
QUE CONTRIBUEIX A  
DESENVOLUPAR

R1B, R1I, R1A

DESCRIPCIÓ

El tutor / a dedica uns minuts a explicar, en gran grup, els objectius de l'activitat i, a continuació, reparteix a cada estudiant un foli en el qual hi ha dibuixat un oval gran (una cara) i unes línies com si fossin raigs ( els pèls de punta).

S'obre un torn de paraules, en gran grup, per parlar de situacions que ens han fet muntar en còlera, estar molt enfadats. Se'ls pregunta com noten que algú està molt enfadat (cara enrogida, crits, punys tancats, mirada desafiant, insults, etc.). Se'ls demana que, aprofitant l'oval, dibuixin una cara molt enfadada i que, en cada "pèl", escriguin una d'aquestes manifestacions de còlera o enuig.

S'estableix un petit debat, preguntant d'on creuen que procedeix la còlera. Després del debat, els enviem dibuixar un cor a l'interior de l'oval, explicant que el cor simbolitza que els sentiments de còlera procedeixen de l'interior de cada un (dels nostres pensaments).

A continuació se'ls demana que individualment reflexionin sobre les següents qüestions (a les què han de respondre al foli):

- Valoraquin tipus d'emoció és la còlera: ¿positiva? ¿Negativa?
- Tenim dret a enfadar-nos? Tothom ho pot fer?
- Enfadar-nos en ajuda a solucionar els problemes?
- Els empitjora?

Un cop aclarit que som nosaltres els que ens enfadem i que la còlera no ens deixa pensar bé què fer, se'ls planteja una nova qüestió: ¿com podem controlar-nos ?, a la qual cal respondre, en grups de 4 o 5, aportant idees relacionades amb vivències que anem compartint, sense jutjar ni moralitzar. El portaveu de cada grup ha d'anotar al dors del full les principals formes d'autocontrol, amb les paraules utilitzades pels membres del seu grup (recordar un moment agradable, comptar fins a cent, relaxar-se, respirar lenta i profundament, repetir-se a un mateix *estic tranquil...*), per a posteriorment llegir-ho a tota la classe.

	<p>☑ Finalment s'obre un debat de valoració amb tota la classe: què us ha semblat parlar de quan ens deixem portar per la còlera? Què hem après?</p>
DURACIÓ	Una sessió de tutoria.
ESTRUCTURACIÓ GRUPAL	Gran grup, treball individual, petit grup i gran grup de nou.
OBSERVACIONS	Convé que el tutor / a doni una definició de <i>còlera</i> que sigui entesa per tots els estudiants, i que posi exemples, si cal, per a la seva clarificació.
FITXA/RECURSOS COMPLEMENTARIS	No conté

ACTIVITAT Nº: 4

NOM DE L' ACTIVITAT: **Quan m' enfado**

COMPETÈNCIA EMOCIONAL  
QUE CONTRIBUEIX A  
DESENVOLUPAR

R1B, R1I, R1A

DESCRIPCIÓ

El tutor / a dedica uns minuts a explicar, en gran grup, els objectius de l'activitat i, a continuació, reparteix a cada estudiant un foli en el qual hi ha dibuixat un oval gran (una cara) i unes línies com si fossin raigs ( els pèls de punta).

S'obre un torn de paraules, en gran grup, per parlar de situacions que ens han fet muntar en còlera, estar molt enfadats. Se'ls pregunta com noten que algú està molt enfadat (cara enrogida, crits, punys tancats, mirada desafiant, insults, etc.). Se'ls demana que, aprofitant l'oval, dibuixin una cara molt enfadada i que, en cada "pèl", escriguin una d'aquestes manifestacions de còlera o enuig.

S'estableix un petit debat, preguntant d'on creuen que procedeix la còlera. Després del debat, els manem dibuixar un cor a l'interior de l'oval, explicant que el cor simbolitza que els sentiments de còlera procedeixen de l'interior de cadascú (dels nostres pensaments).

A continuació se'ls demana que individualment reflexionin sobre les següents qüestions (a què han de respondre al foli):

- Valora quina classe de sentiment és la còlera: ¿Positiu? ¿Negatiu?
- Tenim dret a enfadar-nos? Tothom pot fer-ho?
- Enfadar-nos ens ajuda a solucionar els problemes?
- Els empitjora?

Un cop aclarit que som nosaltres els que ens enfadem i que la còlera no ens deixa pensar bé què fer, se'ls planteja una nova qüestió: com podem controlar-nos ?, a la qual cal respondre, en grups de 4 o 5, aportant idees relacionades amb vivències que anem compartint, sense jutjar ni moralitzar. El portaveu de cada grup ha d'anotar al dors del full les principals formes d'autocontrol, amb les paraules utilitzades pels membres del seu grup (recordar un moment agradable, comptar fins a cent, relaxar-se, respirar lenta i profundament, repetir-se a un mateix *estic tranquil* ...), per a posteriorment llegir-ho a tota la classe.

Per últim s'obre un debat de valoració amb tota la classe: Què us ha semblat parlar de quan ens deixem portar per la còlera? Què hem après?

DURACIÓ	Una o dues sessions de classe
ESTRUCTURACIÓ GRUPAL	Gran grup, treball individual, petit grup i gran grup de nou.
OBSERVACIONS	Convé que el tutor / a doni una definició de còlera que sigui entesa per tots els estudiants, i que posi exemples, si cal, per a la seva clarificació.
FITXA/RECURSOS COMPLEMENTARIS	

ACTIVITAT Nº: 5

NOM DE L' ACTIVITAT: **Com solucionar baralles i insults**

COMPETÈNCIA EMOCIONAL  
QUE CONTRIBUEIX A  
DESENVOLUPAR

R1I, R1A, R2B, R2I, R3A.

DESCRIPCIÓ

Introducció prèvia a l'activitat. Tots desitgem gaudir de relacions satisfactòries amb les persones del nostre entorn. Però en la convivència diària sorgeixen dificultats que enterboleixen i converteixen en problemàtiques les relacions amb certes persones. La tendència natural és fer alguna cosa per resoldre aquests problemes, i moltes vegades optem per solucions superficials, fàcils i que normalment procedeixen de l'eres aliens a la comprensió dels fets que han configurat les situacions conflictives. Ens agradi o no, la veritat és que només a partir de l'acceptació i anàlisi dels conflictes podrem trobar una solució adequada als nostres problemes. En aquesta activitat aprendrem una forma adequada de pensar en els problemes, que ens permeti analitzar les causes i poder després elaborar i aplicar estratègies adequades per a la seva solució.

Presentació de l'activitat. Aquesta activitat us permetrà analitzar dues situacions problemàtiques que altres nois i noies de la vostra mateixa edat van tenir. Tingueu present que un conflicte és sempre un esdeveniment complex la resolució requereix d'una anàlisi detingut dels fets, des del punt de vista de les diverses persones implicades. Per pensar de manera efectiva sobre el problema pot servir d'ajuda el següent guió ( que s'escriu a la pissarra ) :

- Analitzar les causes.
- Pensar en diferents solucions.
- Coordinar mitjans i fins.
- Avaluat les seves conseqüències.
- Analitzar les perspectives de les persones implicades.

Es formen grups de 7/8 estudiants, nomenant un / a representant del grup que serà el / la encarregat / a de prendre nota de les aportacions i de traslladar-les a la posada en comú final. S'entrega a cada grup un text amb els dos conflictes sobre els quals treballar. En la posada en comú final es presta especial atenció a les alternatives que s'han trobat per resoldre els conflictes. Finalment, s'emfatitza el valor del treball realitzat i s'anima els estudiants a que analitzin els problemes que vagin trobant en les seves vides.

DURACIÓ	Dos sessions de tutoria.
ESTRUCTURACIÓ GRUPAL	Gran grup i petit grup.
OBSERVACIONS	En tractar-se d'una activitat fonamentalment cognitiva és convenient crear una motivació prèvia que augmenti i garanteixi l'interès.
FITXA/RECURSOS COMPLEMENTARIS	<p>Tasca nº 1 LES BARALLES</p> <p>Conflicte . Em dic Raúl. A la meva classe hi ha un noi ( Joan) que sempre fa com si et ajudés en tot però , per darrere, sempre critica als altres. Quan jo no estic em critica. Un dia vaig parlar amb ell però no em va fer cas. Jo intento controlar la meva ràbia però fa dos dies vaig perdre el control i li vaig pegar. Ens van separar i ens van castigar a tots dos. El segueix igual i si no deixa de ficar-se amb mi tornaré a pegar-li. Crec que seria millor que plantegés el problema als representants de la classe però m'agradaria resoldre-ho a la meva manera, penso que és insuportable, que no té remei i es mereix que li doni una bona pallissa.</p> <p>Preguntes</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Raúl ja ha intentat solucionar el problema a la seva manera i ha comprovat que no li dona bons resultats. Per què s'entesta a repetir el que ja ha fet i no busca un altre tipus de solucions?</li> <li>2. Ha utilitzat la seva intel·ligència per resoldre el conflicte?</li> <li>3. Quines altres coses hagués pogut fer?</li> <li>4. El fet que Joan critiqui Raúl, dona dret a Raúl per pegar-li?</li> <li>5. Si cada vegada que un insulta l'altre pega, i cada vegada que un pega l'altre insulta, ¿quan i com acabarà el problema?</li> <li>6. Com creieu que se sent Raúl?</li> <li>7. Creieu que està en condicions de saber i decidir ell només quines coses es mereix el seu company o, per contra, creieu que altres noies i nois de la classe, no tan implicats en el problema, podrien ajudar a trobar una solució millor ?</li> <li>8. Raúl diu que Joan sempre li critica, què significa realment sempre?</li> <li>9. És possible que Raúl exageri?</li> <li>10.¿Com creieu que se sent Joan?</li> <li>11.Imaginad que una amiga o amic vostre sovint critica a una altra persona, què li diríeu ?, quins consells li donaríeu?</li> <li>12.Pensad una solució intel·ligent que no impliqui recórrer a la violència.</li> </ol> <p>Tasca nº 2 ELS INSULTS</p>

Conflicte. Fa alguns dies vaig sortir amb un grup de companys de classe. Era la primera vegada que anava amb ells. Els altres es coneixien molt i havien sortit altres vegades junts. La cosa va anar força bé fins que vaig haver de fer alguna cosa que els va molestar. Van començar a ficar-se amb mi. Una autèntica tortura. No sabia què fer. Mai m'havien tractat tan malament. Es van burlar de mi i em van dir coses terribles. Volia anar-me'n però vaig tenir por que si deia que m'anava encara em atacarien més. Dos dies després es van disculpar i em van dir que mai havien pensat que jo sigui tot el que em van dir, que ho van dir sense pensar, que senten haver-me fet mal. Però ara ja sé com són i procuro no estar al seu costat. El problema que tinc és que no vull explicar a ningú el que va passar i els altres s'estranyen del meu comportament i comencen a dir que sóc rara. A sobre ells es riuen de mi perquè no dic res. He de fer alguna cosa però no sé què fer. No m'agrada denunciar i no vull que ningú sàpiga el que van dir de mi.

#### Preguntes

1. Per què creieu que es van enfadar tant?
2. Què creieu que els va dir ella?
3. Per què es va desencadenar l'agressió?
4. Què creieu que van dir els altres?
5. Per què creieu que es van comportar d'aquesta manera?
6. Què van pensar?
7. Com es van sentir?
8. Per què es riuen d'ella si de veritat senten el que van fer?
9. Creieu que és suficient amb disculpar?
10. Què altra cosa podrien fer per mitigar el dolor que li van causar?
11. Si a una de les vostres amistats li passa el mateix que li passa a aquesta noia, què consells li donaries?
12. ¿Qué li diries que fes?, ¿per què?

<b>ACTIVITAT Nº: 6</b> <b>NOM DE L'ACTIVITAT: Què passa amb tu?</b>	
<b>COMPETENCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR</b>	R2B, R2I, R2A, R3B,
<b>DESCRIPCIÓ</b>	<p>1a sessió</p> <p>1. Retallem de revistes juvenils consultes que els adolescents fan sobre problemes que els preocupen. Les llegim en veu alta i plantegem les següents preguntes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Creus que aquesta persona té un problema?</li> <li>- Què senyals et fan pensar que ho té?</li> <li>- Tens prou informació per poder aconsellar?</li> <li>- Si no és així, quina informació addicional necessitaries?</li> <li>- Creus que el problema afecta algú més?</li> <li>- Si és així, quin creus que serà el seu punt de vista?</li> </ul> <p>2. Activitat individual: es repartiran el "Material per a l'alumnat I" que inclou: Casos dels que l'alumne haurà de triar un per analitzar i realitzar la seva activitat. Fitxa "Què he de preguntar-me per analitzar el problema?" Que haurà d'omplir l'estudiant. Reflexió individual sobre aquest material.</p> <p>3.- Activitat en petit grup. Es formen grups de 4 a 6 persones segons el problema que hagin triat (que ha de ser el mateix). Comparen els resultats de les seves anàlisis individuals.</p> <p>4.- Activitat en gran grup. Els portaveus de cada grup exposen les seves principals conclusions.</p> <p>2a sessió</p> <p>Activitat individual: cada alumne haurà de plantejar-se un problema personal i aplicar sobre ell la fitxa que es presenta al "Material per a l'alumnat II". Aquesta reuneix alguns dels passos que s'han de seguir per donar solució als problemes. Els problemes poden ser passats o actuals. També poden ser personals o d'algun amic / a però serà l'alumne qui ompli la fitxa i faci de guia per solucionar-ho. Finalment es farà una exposició davant tot el grup de la seva proposta de solució al problema.</p>
<b>DURACIÓ</b>	Dues sessions de tutoria.
<b>ESTRUCTURACIÓ GRUPAL</b>	Individual, petit grup i gran grup
<b>OBSERVACIONS</b>	És necessari per assegurar la fiabilitat i validesa de les respostes i correcta realització de la tasca que els estudiants hagin comprès perfectament el contingut de l'activitat, posant l'accent en la necessitat de llegir bé cada pregunta,



	i comprendre el que se'ls qüestiona en cadascuna d'elles, per evitar respostes amb escàs o nul nivell de reflexió.
FITXA COMPLEMENTÀRIA	<p><b>MATERIAL PER A L'ALUMNAT - I</b></p> <p>A continuació presentem quatre suposats problemes que tenen alguns adolescents. El primer que has de fer és llegir-los tots i triar un.</p> <p><b>Cas 1.</b> Laura és una noia de 15 anys, totes les seves amigues s'han fet un pírcing, però el seu pare no li deixa. Està molt enfadada i ha decidit que li és igual el que digui el seu pare, que un cop fet, no podrà fer res més que arrencar (i no creu que s'atreveixi). A més, opina que és injust perquè el seu pare de jove va portar els cabells llargs encara que a la seva àvia no li agradava.</p> <p><b>Cas 2.</b> A l' institut ha arribat un nou professor. Clara és una estudiant molt bona, i tot el professorat del centre la coneix i la tracta molt bé, però ella creu que aquest professor nou és molt antipàtic amb ella, fins i tot ha intentat ridiculitzar-la a classe davant dels seus companys. No són imaginacions d'ella perquè les seves amigues i amics també li diuen que el nou li ha agafat mania.</p> <p><b>Cas 3.</b> Manel i Xavier són grans amics, es coneixen des dels 5 anys i ara ja tenen 16. Xavier surt amb una noia, Maria, i des de llavors Manel i Xavier no passen molt temps junts. A més, Maria i Xavier volen que Manel surti amb una amiga de Maria, però a ell no li agrada el rotllo de caminar per aquí com paretetes, encara que la noia no li desagrada del tot.</p> <p><b>Cas 4.</b> Cristina i Lucía són companyes de classe des de Primària i s'estimen molt, surten juntes tots els dissabtes i s'ho passen molt bé. A Cristina li agrada molt un noi que només veu els caps de setmana, però aquest noi ja li ha dit a Lucía en diverses ocasions que la que li agrada és ella. En realitat, a Lucía també li agrada, però creu que, com no ho ha dit des del principi, Cristina s'enfadarà amb ella. Fins ara no ha fet res al respecte.</p> <p>Fitxa anàlisi del problema:</p> <p>Identificació del problema:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Què li passa a aquest noi / a?</li> <li>• Què és el que vol aconseguir?</li> </ul> <p>Altres implicats</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quines altres persones es veuen influïdes per aquest problema?</li> <li>• En quins punts les seves opinions interfereixen en les decisions d'aquest noi?</li> <li>• Creus que hauria d'obviar alguna d'elles i centrar-se més en el seu problema? A quin / quins?</li> </ul> <p>Ambient:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pot demanar consell a algú? A qui? Per què?</li> <li>• A qui no hauria de demanar consell? Per què?</li> <li>• Podria anar a alguna institució pública? A quina?</li> </ul> <p>Individu:</p>

	<p>En el cas que aconseguís la seva meta, com canviaria la seva relació amb els altres implicats? Quins creus que són les millors opcions, bones i dolentes, que té per solucionar el problema? Quina seria la millor? I la pitjor? Creus que estan al seu abast totes les solucions? Quina seria la més difícil? I la més senzilla?</p> <p>Opinió personal: Sincerament, què faries tu?</p>

<b>ACTIVITAT Nº: 7</b> <b>NOM DE L'ACTIVITAT: Control, control...</b>	
<b>COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR</b>	R3I, V3B, V3I, V5I.
<b>DESCRIPCIÓ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Es presenta el tema amb una reflexió sobre la impossibilitat de controlar tots els aspectes que afecten les nostres vides. Per exemple, plantejar el cas d'un divorci, que per a un fill pot ser molt traumàtic i queda fora del seu control. En canvi, en aquest mateix cas, el fill sí que pot intentar que les relacions amb els seus dos progenitors canviïn el menys possible.</li> <li>2. Omplir la còpia del qüestionari que s'adjunta (veure annex), tenint en compte que les respostes han de ser el més concretes que sigui possible.</li> <li>3. Comentar els resultats en gran grup.</li> <li>4. Proposar com a tema de reflexió per treballar en grups petits com podem augmentar el control dels nostres actes. Per exemple, cal intentar que l'alumnat valori la importància d'aspectes com la previsió, l'eficàcia, la col·laboració, la concreció, el treball per objectius, la motivació, l'esforç continuat en un mateix sentit, la comunicació, etc. Podem proposar també que busquin algun exemple de com aquest conjunt d'elements augmenta el control sobre els nostres actes i les seves conseqüències.</li> <li>5. Quan l'alumnat hagi acabat aquesta tasca, passem a comentar els resultats en gran grup de nou.</li> </ol>
<b>DURACIÓ</b>	Una sessió de tutoria
<b>ESTRUCTURACIÓ GRUPAL</b>	Gran grup, treball individual, grups petits i gran grup.
<b>OBSERVACIONS</b>	Hem de fer èmfasi que, tot i que múltiples factors escapen al nostre control, hi ha molts altres que estan a l'abast de les nostres mans. Per exemple, pot ser que no puguem evitar que un familiar pateixi un accident, però el que sí podem fer és cuidar-lo i brindar-li tot el nostre suport en una situació traumàtica.

FITXA COMPLEMENTÀRIA

**QÜESTIONARI: QUÈ PODEM CONTROLAR?**

1. Anem amb els nostres col·legues a una discoteca un dissabte a la nit

Sota control ..... Fora de control

Què podem fer?

2. El nostre pare o la nostra mare perd la feina i la família passa greus dificultats econòmiques.

Sota control ..... Fora de control

Què podem fer?

3. El nostre millor amic abandona la ciutat per un sobtat canvi de treball dels seus pares.

Sota control ..... Fora de control

Què podem fer?

4. S'aproxima la data d'un examen molt important.

Sota control ..... Fora de control

Què podem fer?

ACTIVITAT Nº: 8	
NOM DE L'ACTIVITAT: Problemes, ¿em superen o puc amb ells?	
COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR	R3I
DESCRIPCIÓ	<p>El tutor/a dedica uns minuts a explicar en gran grup els objectius de l'activitat i tot seguit reparteix a cada estudiant un foli (annex I) en el qual hi ha redactat un cas pràctic amb unes preguntes orientatives. Planteja un problema simulat, que es pot donar en realitat, davant el qual ha d'aportar la seva experiència personal i fer una primera presa de decisions per resoldre el problema.</p> <p>- A continuació se'ls hi passa un qüestionari (annex II), per a que responguin, amb la major sinceritat, a una sèrie de preguntes sobre com afronten els problemes. Per parelles, aprofitant la informació que puguin treure al qüestionari anterior, intentaran contrastar les seves respostes, buscant similituds i diferències. Després, contestaran unes preguntes orientatives sobre la resolució de problemes (annex III).</p> <p>- Dirigits pel tutor / a, s'inicia un petit debat en gran grup, per evidenciar la manera com solen afrontar els problemes, usant per a això les conclusions obtingudes tant del qüestionari de l'annex I, com del contrast de parers realitzat en l'activitat per parelles .</p> <p>-Per últim, el tutor / a, en continu diàleg amb els estudiants, els donarà unes pautes d'actuació (annex IV) que els serveixin d'ajuda per millorar la seva actitud davant els problemes, la forma d'abordar-los i solucionar-los. Un cop llegides les pautes de l'annex IV, se'ls convidarà a que les apliquin als problemes que habitualment els succeeixen, a ells o als que els envolten, i tractin de reflexionar sobre com els ha anat a l'intentar-ho. Observaran que tot ha anat millor.</p>
DURACIÓ	Una o dos sessions de tutoria
ESTRUCTURACIÓ GRUPAL	Gran grup, treball individual, petit grup i gran grup.
OBSERVACIONS	Cal que s'estableixi, prèviament a l'aplicació d'aquesta activitat, un clima de confiança, diàleg i respecte a l'aula.
FITXA COMPLEMENTÀRIA	Cas pràctic. Al primer curs de l'ESO del nostre IES, ha arribat una nova alumna anomenada Alícia. Té problemes importants de convivència. No es troba a gust al centre, i les seves relacions tant amb els seus companys, com amb els seus professors, són poc fluïdes. La seva família, per raons laborals, va haver de canviar de domicili, passant d'una zona rural a una zona urbana. Ella, aquest trasllat li ha resultat molt dur. En el temps que fa que és al centre només ha aconseguit connectar amb un company i li diu: No m'agrada la localitat ni l' Institut. La gent em considera una intrusa i una persona estranya i em miren amb menyspreu allunyant-se de mi. No trobo amabilitat

en la gent. Què em passa?, per què no caic bé a la resta dels companys? "

#### Qüestions

- Has patit alguna vegada aquesta situació?
- Coneixes algun cas semblant?
- Si coneguessis o coneixes algun cas o ho has patit personalment, què intentaries per solucionar-ho?

Qüestionari. Respon amb la major sinceritat i de forma individual, a les següents qüestions:

- Els problemes com el que se m'ha plantejat, es donen normalment en l'ambient que m'envolta o és una situació excepcional?
- Davant els problemes, quina actitud sols prendre?
- Quan tinc problemes, ¿tracto de compartir-los amb els altres perquè m'ajudin o els assumeixo jo sol i tracto de resoldre'ls pel meu compte?
- Arriba algú amb algun problema, li prestaries ajuda per solucionar-ho, o per contra, passaries d'ajudar-lo?
- Davant els diversos problemes, ¿els tracto tots de manera igual o, segons el problema, ho analitzo i aplico solucions diferents?

#### Qüestions orientatives

- Els problemes, ¿afecten per igual a les persones o de manera diferent?
- Solem aportar les mateixes solucions o cada persona busca alternatives diferents als mateixos problemes?

Llegiu el següent text tots junts en veu alta:

- Els problemes per a mi no són una llosa impossible d'aixecar.
- Afronto els problemes com si fossin un repte que vaig a superar.
- L' interioritzar els problemes i no comunicar-los als altres, perquè intentin ajudar-me, és perjudicial a la llarga per a mi.
- Quan un company em demani ajuda per resoldre un problema, tractaré d'ajudar-lo, de manera desinteressada, dins de les meves possibilitats.
- He de considerar els problemes, no com una cosa excepcional, sinó com una cosa quotidiana i habitual que es troba en el món que ens envolta.
- Davant els problemes, no m'obsessionaré en una única solució, hauré de valorar diferents alternatives i buscar la solució o solucions que millor s'adaptin al problema plantejat, de manera reflexiva.

ACTIVITAT Nº: 9	
NOM DE L'ACTIVITAT: <b>El nostre D.N.I</b>	
COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR	A1B, A3B
DESCRIPCIÓ	<p><i>Anuncis per paraules.</i> A la premsa surten anuncis que ofereixen un lloc de treball a la persona amb les qualitats que es detallen en el mateix o bé és algú qui s'ofereix. A partir d'aquest exemple cada estudiant ha d'escriure un anunci de si mateix per a la premsa en el qual descrigui les seves capacitats i qualitats personals. Es demana prèviament que cadascú porti una foto de la seva infància.</p> <p>En un A3 enganxem la foto de la infància i l'anunci de si mateix. Cada un llegeix el seu anunci i diu un aspecte que li agradava de si quan era petit. El tutor destaca els aspectes d'autoestima (imatge positiva de si) i assertivitat (afirmació clara i directa dels enunciat). S'incorpora aquest DNI a la cartellera de l'aula.</p> <p><i>El positiu i el negatiu de la meva foto.</i> El tutor dibuixa a la pissarra l'esquema "El positiu i el negatiu". Els estudiants l'omplen, escrivint en un foli característiques positives i negatives de si mateixos.</p> <p>En un recipient es posen els noms de tots els estudiants. Cadascun agafa una papereta i omple el mateix quadre d'abans sobre el company que li ha tocat. Es torna a ficar el segon quadre en el recipient i es dona a cada persona el seu, mantenint l'anonimat de qui ho hagi emplenat.</p> <p>Cadascú compara els dos quadres que té sobre si mateix, amb el següent plantejament: llegeix la informació de cada quadre, el que has fet tu i el que t'ha fet un company, compara les semblances i les diferències i comprometre't-: queda't amb el positiu i elimina el negatiu, talla el negatiu, trenca'l i tira-ho a la paperera.</p> <p>-Em quedo amb el positiu: escriu en la teva fitxa els aspectes positius amb què ens hàgim quedat: el que m'agrada de mi i el que els agrada als altres.</p>
DURACIÓ	Una sessió de tutoria
ESTRUCTURACIÓ GRUPAL	Individual i gran grup.
OBSERVACIONS	Avisar la classe anterior que cadascú porti una foto de la seva infància. L'anunci que cadascú faci de si mateix ha de ser un anunci per paraules (aproximadament unes 20 paraules).

FITXA COMPLEMENTÀRIA

**EL POSITIU I EL NEGATIU DE LA MEVA FOTO**

**El meu positiu**

**El meu negatiu**

**Físic**

**Manera de ser**

**Relació amb els altres**



ACTIVITAT Nº: 10	
NOM DE L' ACTIVITAT: <b>Coneixement d'un mateix</b>	
COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR	A1B, A6B, A6A
DESCRIPCIÓ	<p>S'entrega a cada alumne un full amb paraules descriptives que llegeix i explica. Se li demana que seleccioni, entre aquestes paraules, les que utilitzaria la seva mare per expressar el que pensa d'ell. Les paraules seleccionades s'han d'escriure a la columna sota el títol mare. A continuació es repeteix l'activitat seleccionant les paraules que expressen com ho veu el seu pare, el seu millor amic, o ell mateix. Les paraules s'escriuen en les columnes corresponents. Seguidament responen a les qüestions sobre els aspectes personals dels que se senten més satisfets i aquells altres que els agradaria canviar. En petits grup (tres o quatre persones) comenten les respostes que han donat completant-les amb possibles opinions dels seus companys / es.</p> <p>En gran grup es reflexiona sobre les descripcions de les quatre columnes: d'on procedeixen les idees sobre un mateix? S'inicia un diàleg sobre la influència social en el desenvolupament de l'auto concepte: com influeix l'opinió dels altres, pares, amics, en l'opinió sobre nosaltres mateixos ?, creus que el coneixement de nosaltres mateixos es modifica al llarg de la nostra vida? Posada en comú sobre el que cada un ha posat de forma voluntària.</p>
DURACIÓ	Una o dues sessions de tutoria.
ESTRUCTURACIÓ GRUPAL	Treball individual per a contestació a la fitxa en petit grup per al comentari dels aspectes contestats. Posada en comú en gran grup.
OBSERVACIONS	La resposta en comú d'aspectes relacionats amb l'autoestima requereix d'un coneixement previ entre els companys que faciliti la verbalització dels mateixos així com un clima de respecte. És recomanable que el professor / a conservi els documents realitzats durant l'activitat, ja que aporten informació complementària de l'alumnat, que podrà consultar quan tingui entrevistes individuals amb els noi / es, o amb els seus pares, o en reunions d'equips docents. És a dir, amb aquesta activitat s'obté informació que li resultarà d'utilitat en diferents tipus d'intervencions educatives.
FITXA COMPLEMENTÀRIA	<p><b>CONEIXEMENT D'UN / A MATEIX / A</b></p> <p>Llegeix i anota almenys tres d'aquests adjectius que pensis que la teva mare, el teu pare, els teus amics i tu mateix destacaries de tu (pots triar qualsevol altre adjectiu que et sembli adequat).</p> <p>Llista de paraules descriptives</p> <p>Valent, confiat, alegre, desobedient, amistós, grosser, feliç, obedient, popular, enfadat, descarat, fort, sincer, no</p>

cooperador, infeliç, llest, atrevit, cautelós, cooperador, enèrgic, honest, insegur, mandrós, optimista, orgullós ,  
desconfiat, egoista, estúpid, generós, impopular, valent, creatiu, educat, covard, deshonest, raonable, orgullós, bo,  
net, estúpid, enginyós, capritxós, valent, agressiu, desastrós, covard, intel·ligent, indolent, servicial, pessimista , acurat

**Descriptors**

**Mare      Pare      Amics      Jo mateix**

Sempre hi ha aspectes que t'agrada de tu mateix i dels que et sents orgullós, de què et sents orgullós?

\_ Hi ha altres aspectes que t'entristeixen i t'avergonyeix i que desitjaries canviar per a ser diferent i millorar la teva autoestima\*.

En quins aspectes desitjaries ser diferent? (escriu, com a mínim, dos atributs)

1.....2.....3.....

<b>ACTIVITAT Nº: 11</b> <b>NOM DE L'ACTIVITAT: Flors millors que tomàquets</b>	
<b>COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR</b>	A1B, A4A, A5B
<b>DESCRIPCIÓ</b>	<p>Els alumnes i les alumnes es situen formant un cercle gran a l'aula. Cada membre de la classe pensarà en tots i cadascun dels seus companys i companyes, inclòs ell mateix, i els anirà atribuint una qualitat o un tret positiu. Aquesta qualitat la escriurà en un paper al qual se li pot donar forma de flor. Cada un realitza tantes flors com nombre de companys té a la classe. A cada flor posen el nom de l'alumne i la seva qualitat.</p> <p>Quan tots han dit qualitats de tots, cada alumne/a surt davant dels altres i individualment els seus companys i companyes li van donant les seves flors. Després, es deixa un temps perquè cada un pugui llegir en silenci les qualitats que li han escrit els seus companys en les flors que li han donat. Realitzen una posada en comú preguntant el tutor a cadascú/na com es senten en rebre les flors dels altres. En acabar s'anima perquè tots comparteixin en veu alta les qualitats que li han escrit en totes les seves flors. L'activitat pot finalitzar recordant el tutor diferents qualitats que s'han dit en general i l'important que és, tant per la seva estima personal com per al grup, que els altres reconeixin en nosaltres les qualitats positives enfront de les negatives, igual que nosaltres en els altres.</p>
<b>DURACIÓ</b>	Una hora de tutoria.
<b>ESTRUCTURACIÓ GRUPAL</b>	Gran grup en una disposició espacial (en cercle) que els permeti estar a tots comunicats amb la mirada.
<b>OBSERVACIONS</b>	Que tots escriguin una qualitat positiva sobre cadascun dels seus companys i companyes. És una qüestió fonamental en aquesta activitat que participin tots.
<b>FITXA COMPLEMENTÀRIA</b>	No conte

<p>ACTIVITAT Nº: 12          NOM DE L'ACTIVITAT: El meu secret amagat</p>	
<p>COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX DESENVOLUPAR</p>	<p>A11</p>
<p>DESCRIPCIÓ</p>	<p>Descobreix la teva pedra preciosa: el tutor motiva sobre la necessitat de ser sincers per saber qui som. Es globalitza l'activitat amb la frase: Tenim dificultats per expressar la nostra identitat? Es llegeix el text: descobreix la teva pedra preciosa.          Nostres secrets: contesten les preguntes personals i després les de grup.          Cada grup s'identifica amb la pedra preciosa que esculli.          Posada en comú: es tracta que destaquin el que han descobert i com es proposen viure-ho.</p>
<p>DURACIÓ</p>	<p>Una sessió de tutoria.</p>
<p>ESTRUCTURACIÓ GRUPAL</p>	<p>Individual, petit grup i gran grup.</p>
<p>OBSERVACIONS</p>	
<p>FITXA COMPLEMENTÀRIA</p>	<p><b>1. Descobreix la teva pedra preciosa "El conte de la ceba"</b></p> <p><i>Hi havia una vegada un hort ple d'hortalisses i arbres fruiters. Donava gust seure a l'ombra dels arbres a contemplar aquell paisatge i escoltar el cant dels ocells. Però un bon dia, van començar a néixer unes cebes especials. Cadascuna tenia un color diferent: vermell, groc, taronja, morat ... Els colors eren enlluernadors, com el color d'una mirada o d'un bonic record. Després de falses investigacions, va resultar que cada ceba tenia dins, al mateix cor (perquè també les cebes tenen el seu cor), una pedra preciosa. Aquesta tenia un topazi, l'altra un robí, la de més enllà maragda ...</i></p> <p><i>Però per alguna incomprendible raó es va començar a dir que allò era perillós, inadequat i fins vergonyós. Total, que les bellíssimes cebes van haver de començar a amagar la seva pedra preciosa amb capes, cada vegada més fosques i lletges, per dissimular com eren per dins. Fins que van començar a convertir-se en unes cebes d'allò més vulgar. Va passar llavors per allà un savi, que li agradava seure a l'ombra de l'hort i que sabia tant que entenia fins al llenguatge de les cebes i va començar a preguntar-les:</i></p> <p><i>Per què no ets com ets per dins?</i>  <i>I elles li anaven responent:</i>  <i>Em van obligar a ser així ... Em van anar posant capes ... fins i tot jo me les vaig posar perquè no em diguessin ...</i></p>

*Algunes cebes tenien fins a deu capes i ja gairebé ni es recordaven de per què es van posar les primeres. I al final el savi es va posar a plorar. I quan la gent el va veure plorant, va pensar que plorar davant les cebes era propi de persones intel·ligents. Per això tothom segueix plorant quan una ceba ens obre el seu cor. I així serà fins a la fi del món.*

## **2. Els nostres secrets**

Personal:

- Quines són les teves capes?
- Quina és la teva pedra preciosa?
- Com pots treure les teves capes?
- Quina creus més important? Per què?

1. Saber organitzar-se.

2. Divertir-se.

3. Estimar-se.

4. Relacionar-se.

ACTIVITAT Nº: 13 NOM DE L'ACTIVITAT: <b>Basar Màgic</b>	
COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR	A1A, A3A, A6I, A7I
DESCRIPCIÓ	<p>La persona que anima l'activitat compta als participants:  <i>"Imagineu-vos que ens trobem en un basar on hi ha de tot. Aquest basar és màgic i especial: cada un pot agafar la característica que més desitjaria tenir i, en canvi, pot deixar el que menys li agrada de si mateix. Només es pot entrar un cop per deixar una cosa i agafar una altra. "</i></p> <p>Cada persona escriu en un <i>post-it</i> el que deixaria i en un altre el que agafaria, posant entre parèntesis el seu nom. La pissarra o mural estarà dividida en dues seccions: "<i>agafar</i>" i "<i>deixar</i>". Una vegada que totes les persones tinguin escrits els seus papers van "entrant al Basar" i col·locant el seu paper en el lloc corresponent. A continuació, es fa la posada en comú, en la qual es comuniquen les raons o motius de les seves eleccions.</p>
DURACIÓ	Una sessió de tutoria
ESTRUCTURACIÓ GRUPAL	Primer individual i, posteriorment, en grup.
OBSERVACIONS	S'ha de garantir la sinceritat, el silenci i el respecte en tot moment, especialment en la posada en comú.
FITXA COMPLEMENTÀRIA	No conte

<b>ACTIVITAT Nº: 14</b> <b>NOM DE L'ACTIVITAT: La fira</b>	
<b>COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR</b>	A3B, A3I, A2A, A4I
<b>DESCRIPCIÓ</b>	<p>En una sala àmplia, si pot ser al gimnàs o, per defecte, l'aula de classe retirant les taules i cadires a una banda, es munten tres paradetes firals:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Necessito, demano, adquireixo" actituds en la trobada, en el grup ...</li> <li>- "Dono, comparteixo, lliuro" actituds positives que tinc i puc compartir ...</li> <li>- "Tiro, llanço i abandono" actituds negatives que vull abandonar de mi ...</li> </ul> <p>És important crear un ambient firal: decoració de la sala (globus, banderetes, música alegre, etc.). A continuació es convida a tots a passar per la "Fira" i les seves parades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En el lloc 1 cadascú prendrà tot allò que vulgui per la seva vida i ho guardarà.</li> <li>- En el 2 escriurà en un paper el que està disposat a compartir i el deixarà;</li> <li>- En el 3 copiarà en un paper el que desitja abandonar i el tirarà a la paperera.</li> </ul> <p>En un full a part anotaran el per què de l'adquirit, del donat i del tirat a la paperera.</p> <p>Finalment, es fa una posada en comú: Què he escollit i per què? Què he donat i per què? Què he tirat i per què? Convé anotar a la pissarra, en cartolines o en paper d'emballar, els resultats en tres columnes i analitzar i aprofundir en el que ha sortit.</p>
<b>DURACIÓ</b>	Una sessió de tutoria.
<b>ESTRUCTURACIÓ GRUPAL</b>	Primer individual i, posteriorment, en grup.
<b>OBSERVACIONS</b>	S'ha de garantir la sinceritat, el silenci i el respecte en tot moment especialment en la posada en comú.
<b>FITXA COMPLEMENTÀRIA</b>	No conté

<p>ACTIVITAT Nº: 14          NOM DE L'ACTIVITAT: Què passaria si?</p>	
<p>COMPETÈNCIA EMOCIONAL          QUE CONTRIBUEIX A          DESENVOLUPAR</p>	<p>A4B, A5A, A7B</p>
<p>DESCRIPCIÓ</p>	<p>Després de formar equips de quatre o cinc jugadors, es presenta una situació hipotètica i se sol·licita als membres del grup que enuncïïn conseqüències o canvis que sobrevindrien si es produís aquesta situació. Cada equip ha d'anotar les conseqüències que imaginem que podrien succeir de donar-se aquesta situació, recollint les opinions de tots els membres del grup i insistint en la importància de registrar qualsevol conseqüència imaginària que els vingui a la ment, per estranya que sigui. Posteriorment, tot el grup s'asseu al cercle i cada equip informa de les conseqüències que ha pensat.</p>
<p>DURACIÓ</p>	<p>Una sessió de tutoria.</p>
<p>ESTRUCTURACIÓ GRUPAL</p>	<p>Gran grup i petit grup.</p>
<p>OBSERVACIONS</p>	<p>Es recomana triar unes situacions de interès per a l'alumnat amb qui es va a desenvolupar l'activitat, que siguin prou motivadores per dinamitzar la participació.          Suggeriment de situacions hipotètiques: Què passaria si ...?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ningú necessités menjar per viure.</li> <li>- Les persones no volguessin estar amb altres persones i preferissin estar soles.</li> <li>- La Terra es tornés àrida i deserta.</li> <li>- Tinguéssim set dits a cada mà.</li> <li>- Tota la gent perdés d'improvís la capacitat de llegir i escriure.</li> <li>- Els animals arribessin a ser més intel·ligents que l'home.</li> <li>- L'home no necessités dormir.</li> <li>- Els éssers humans no deixessin mai de créixer.</li> <li>- Els éssers humans fossin immortals.</li> </ul>
<p>FITXA COMPLEMENTÀRIA</p>	<p>Quan finalitza la comunicació de totes les aportacions es pot generar un debat sobre:          Us ha semblat divertit aquest joc?          Era difícil pensar conseqüències que es podien derivar?          Quines conseqüències us han semblat més originals?          Totes les conseqüències pensades són factibles o algunes són irreal?</p>



	Tots / es heu contribuït aportant idees?
--	--

<p>ACTIVITAT Nº: 16</p> <p>NOM DE L'ACTIVITAT: <b>La targeta de visita que va trobar el detectiu</b></p>	
<p>COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR</p>	<p>S1B, S6I</p>
<p>DESCRIPCIÓ</p>	<p><i>1er pas: uns 15 minuts.</i> S'indica a cada estudiant que escrigui amb lletres grans en el centre d'un foli doblegat, el nom pel qual li agradaria que li cridessin durant el curs i, entre parèntesis, el seu cognom i la classe en què va estar el curs passat.</p> <p>A l'angle superior dret escriure dos adjectius que creu que el descriuen amb bastant exactitud (curiós, sincer, atlètic ...). A l'angle superior esquerre escriure paraules que indiquin el que li agrada fer (nedar, veure cinema, llegir ...). A la part inferior, a tot el llarg, ha d'escriure i per aquest ordre un lloc que li agradaria visitar, l'espai de televisió que més li agrada, el seu actor o actriu favorits, alguna cosa que ha fet i de la qual se senti orgullós, qualsevol aspecte de la seva personalitat poc conegut pels seus companys i que li sembla interessant donar a conèixer. En aquesta mateixa línia, es poden fer totes les preguntes que es desitgin, adaptades en la seva profunditat a l'edat dels estudiants. Creiem que, de triar bé les preguntes, pot ser un dels exercicis d'autoconeixement més rics. Per la part de darrere, escriu aquelles preguntes que li agradaria fer al seu tutor (sobre la seva manera de ser, estil de portar la classe, etc.).</p> <p><i>2n pas: uns 10 minuts.</i> Tots els estudiants col·loquen sobre la taula el seu foli. Se'ls demana que durant 10 minuts es fixin en totes les targetes perquè, el pas següent serà una mena de prova de detectius basada en l'atenció que s'hagin posat a les dades que figuren en totes elles.</p> <p><i>3r pas: aproximadament uns 20 minuts.</i> El tutor recull les targetes. A partir de la qualitat d'una targeta (sincer, per exemple) o d'una afició, cal endevinar la persona de la qual es tracta, en un màxim de vuit preguntes. Les preguntes han de fer-se de manera que qui coneix la identitat de la targeta només hagi de respondre <i>sí o no</i>. Per exemple "Li agrada el futbol?, L'any passat estava en 1r B? El seu programa favorit és ...? ".</p> <p>A partir de la cinquena pot preguntar-se si el seu nom comença o acaba per una determinada lletra. És important que només es facin preguntes de característiques que estan posades en les targetes. Si el que fa de detectiu encerta, escull una altra targeta i un altre alumne voluntari passa a ser detectiu tractant d'endevinar el nou nom mitjançant les vuit preguntes.</p>

	<p>En cas de no encertar, es continua amb la mateixa targeta fins que s'encerti. És important que una vegada que s'encerti el nom d'alguna de les targetes, es llegeixi sencera, com a resum. Tractem així de reforçar el coneixement d'aspectes en els que potser no s'havia caigut en el compte. El joc es pot continuar mentre es mantingui l'interès.</p> <p><i>4t pas:</i> aproximadament 15 minuts. El tutor tracta de respondre a les preguntes que se li han fet per la part de darrere del foli. Respon a totes les preguntes de la classe.</p>
DURACIÓ	Una sessió de tutoria.
ESTRUCTURACIÓ GRUPAL	Individual i en gran grup.
OBSERVACIONS	Amb aquesta activitat es pretén reforçar el coneixement mutu entre companys, particularment d'aspectes en els quals no s'havia caigut en el compte, però que són bàsics per a enriquir les interrelacions personals i desenvolupar les habilitats socials.
FITXA COMPLEMENTÀRIA	No conte

ACTIVITAT Nº: 17

NOM DE L'ACTIVITAT: **Posa't al seu lloc**

COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE  
CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR

S2B, S1A, S2A,S4A, S5A, S8A, S9A

DESCRIPCIÓ

Es tracta de celebrar un debat sobre una notícia respecte a la discriminació dels fills d'immigrants magribins (la notícia tal com es presenta és fictícia, però està inspirada en fets reals). Després es formen sis grups i se'ls assigna a l'atzar un dels següents rols: pares d'estudiants a favor de la presència de nens magrebins en el centre, pares d'estudiants en contra de la presència d'aquests nens al centre, pares dels nens / es objecte del conflicte, direcció del centre, representants de l'alumnat, representants d'una associació d'ajuda als immigrants.

Una vegada que a cada grup se li ha assignat una identitat, es demana que escoltin amb atenció el succés sobre el qual han de debatre. Abans de començar el debat, es dona un temps perquè cada grup prepari la seva intervenció, segons el paper assignat, i es tria observador i portaveu. En donar començament el debat, als observadors se'ls donen algunes consignes sobre el que han d'observar i

anotar: els arguments més importants que es donen a favor i en contra de la qüestió debatuda i els aspectes positius i negatius que observin en el curs del debat (sobretot si es debat amb respecte i tolerància per les posicions alienes). Comença el debat. Es simula una reunió entre tots els implicats, en la qual s'ha

de buscar una solució a la situació creada. Comença la direcció del col·legi

exposant el problema que s'ha generat al centre. A continuació s'inicia una ronda en què cada portaveu exposa la posició del seu grup, sense entrar en debat. S'ha de procurar ser realistes amb el paper assignat i, alhora, evitar dramatitzar massa.

S'inicia el debat general.

Tots els estudiants poden participar, però adoptant sempre el punt de vista suposat del paper assignat al seu grup. El moderador ha d'insistir en aquest extrem quan les argumentacions es facin des de posicions diferents al paper assumit. Quan s'esgoti el temps o el tema, es passa a l'avaluació. L'animador introdueix l'avaluació amb una breu descripció cronològica i no emocional del desenvolupament de l'experiència. Els observadors fan una crítica sobre el desenvolupament del debat.

A continuació es fa una ronda en què cada grup expressa com s'ha sentit en el rol que els correspongués, si s'han sentit atacats o respectats i fan una autocrítica del seu propi comportament en el debat. El presentador del joc fa notar les ocasions en què les argumentacions hagin estat guiades per prejudicis, preguntant pel fonament real d'aquests prejudicis i cridant l'atenció sobre les situacions en què els interlocutors s'hagin mostrat intolerants en el curs del debat. Finalment se sotmet a discussió general els aspectes debatuts en la pròpia avaluació. Si hi ha

	conclusions, aquestes poden escriure's en una cartolina i ser exposades.
DURACIÓ	Una sessió de tutoria.
ESTRUCTURACIÓ GRUPAL	Treball individual, petit grup i gran grup.
OBSERVACIONS	És important veure com se senten amb el paper que els ha correspost, si se senten atacats o respectats, si són capaços de realitzar una autocrítica del seu propi comportament en el debat.
FITXA COMPLEMENTÀRIA	<p><b>Notícia: 15 famílies rebutgen matricular els seus fills en dos col·legis de la província en protesta per l'alt nombre d'estudiants magribins.</b></p> <p><i>Un total de 15 famílies s'han negat a matricular els seus fills de tres anys en dues escoles públiques al·legant l'elevada presència de nens d'origen magribí en aquests centres. Aquest grup de pares ha impugnat al mateix temps la llista de preinscripció a les altres tres escoles públiques de la zona, on no hi ha nens magribins, reclamant que els seus fills siguin admesos i denunciant que molts pares han falsejat les dades del domicili a les preinscripcions dels seus fills per optar a aquests centres, sense presència de fills d'immigrants magribins. Es dona la circumstància que en els centres als quals assisteixen els nens magrebins hi ha encara places disponibles, mentre en els restants ja no hi ha places escolars lliures. Tot i aquesta reacció protagonitzada per un grup de pares, nombrosos veïns han expressat la seva conformitat amb que els seus fills assisteixin a l'escola amb els nens magrebins perquè, segons han declarat, "la convivència entre persones diferents és enriquidora per a tots".</i></p>

ACTIVITAT Nº: 17 NOM DE L'ACTIVITAT: <b>Les ulleres</b>	
COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR	S6B, S7B, S8B.
DESCRIPCIÓ	<p>Aquesta activitat es basa en el relat «Les ulleres» que es recull en l'annex. Es realitza una escenificació del relat durant 15 minuts. Es necessiten 10 personatges pel que es pot preparar i representar per dos grups de la classe. Pot fer-se per mim, amb un narrador que guia l'acció i els personatges no parlen. També es pot fer una representació teatral, amb guió i diàlegs que el grup compon a partir del relat. En el relat es troben els següents personatges: creador i venedor d'ulleres, 6 a 8 persones que compren ulleres i les utilitzen (el nombre pot variar lliurement), el personatge que trenca les seves ulleres i descobreix una nova realitat de la gent i un narrador. També poden muntar diverses escenes: l'inventor idea les ulleres i es posa a vendre-les, la gent compra ulleres i veu totes les coses a través d'elles, un personatge trenca les seves ulleres, veu la realitat d'una nova forma i lluita per trencar les ulleres de tots els altres. Posteriorment emplenen un qüestionari relacionat amb el tema treballat. Finalment, realitzen un treball en grup on es dialoga respecte a unes preguntes relacionades amb el conte i, finalment, exposen les seves respostes en gran grup.</p>
DURACIÓ	Depenent de la variant que s'esculli pot durar entre una i dues sessions de tutoria.
ESTRUCTURACIÓ GRUPAL	Treball individual, grup petit i gran grup.
OBSERVACIONS	Per a la seva aplicació cal que el grup es conegui.
FICHA COMPLEMENTÀRIA	<p><b>«Les ulleres»</b></p> <p><i>Hi havia una vegada una ciutat on tothom portava ulleres. Els homes i dones d'aquella ciutat usaven unes ulleres totalment extraordinàries. Unes descomponien la llum, captant només uns raigs determinats. D'altres, descomponien els objectes, i només es veien alguns aspectes dels mateixos. Altres ulleres aconseguien fer veure com lleig allò que fins llavors s'havia considerat com bell, i bell el que s'havia vist fins llavors</i></p>

*com lleig. Existien moltes classes d'ulleres: totes creaven de nou el món, des d'una infinitat de punts de vista diferents.*

*La història venia de temps enrere. Un geni malintencionat havia inventat aquests diferents tipus d'ulleres. Al principi ningú comprava aquelles estranyes ulleres. Després, alguns van començar a provar-les, i l'havien trobat molt divertit. Les ulleres es van posar de moda. Tothom va començar a comprar-les*

*ansiosament per poder tenir la seva pròpia visió de les persones, de les coses, del món i, així, poder riure molt. Només es treien les ulleres per eixugar-se les llàgrimes que de tant riure els sortien; i gairebé mai es netejaven les ulleres ... Només en aquests moments veien les coses tal com eren. A poc a poc, van anar rient cada vegada menys, fins que es van acostumar a veure les coses que els mostraven les seves ulleres. I van acabar per no tornar a riure mai més. S'havien acostumat de tal manera a aquesta vida, que sempre anaven per aquests mons de Déu amb les ulleres damunt del nas i amb una cara extraordinàriament seriosa.*

*Hi havia ulleres per a tots els gustos: unes ho feien veure tot negre, quina llàstima!; altres, només deixaven veure el propi treball, els propis interessos -el propi negoci, el propi cotxe, la casa, les pròpies preocupacions, el propi treball-, que poc divertit era allò!; altres ulleres només deixaven veure la ciència, els llibres, els números, els càlculs, què avorrit!; altres només deixaven veure el joc, la diversió, les distraccions, i, a la llarga, quin cansament !; altres ...altres...*

*Un dia hi va haver una lluita entre els que veien als altres com menys intel·ligents i qui els veien com animals. Un dels que veien als altres com poc intel·ligents va rebre un cop en les seves ulleres. Se li van caure a terra i se li van trencar. En veure's a terra i amb les ulleres destrossades es va enfurismar molt. Però, de sobte, es va adonar que existien les ulleres; va veure a tota la gent al seu voltant amb les ulleres posades, li va entrar el riure i es va posar a riure a grans rialles.*

*Havia d'estar boig per riure d'aquella manera i en aquells moments tan difícils. Eren temps per estar seriós i per imposar-se a les dificultats i a la situació, no per riure. Eren temps per lluitar, per sobreviure. Ningú podia*

*estar segur dels altres. Ningú podia fiar-se de ningú. La violència regnava per tot arreu. L'egoisme i els interessos propis imperaven per tot arreu. Els diners ho solucionava tot. Els pobres, els malalts, els febles, no tenien res a fer en aquella ciutat. Com tenia valor per riure en aquella situació? Sens dubte, devia estar boig. Aquell senyor de les ulleres trencades es va adonar de tot això. Va parar de riure. Va col·locar sobre el seu nas la muntura de les seves ulleres trencades per no cridar l'atenció. I, com el normal dels altres habitants de la ciutat era barallar-se, es va comprometre a lluitar contra si i contra els altres procurant trencar el major nombre d'ulleres que pogués en la seva lluita. Després d'això, ja veuríem què passaria.*

#### **Qüestionari "Les meves ulleres"**

*Aquest qüestionari té per objectiu ajudar a reflexionar sobre el relat que has vist escenificat, i ser base de diàleg del grup.*

*Contesta'm amb brevetat*

*Què vol dir el conte que has vist?*

*Què té a veure aquest relat amb la nostra classe? Es pot aplicar a les nostres relacions el que ha succeït aquí? Per què?*

*Quins tipus d'ulleres sol usar la gent amb més freqüència?*

*Quins tipus d'ulleres sols usar tu amb més freqüència?*

*Coneixes als altres?*

*Quines dificultats trobes per conèixer als altres?*



ACTIVITAT Nº: 19 NOM DE L'ACTIVITAT: <b>Troba al company</b>	
COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR	S1B
DESCRIPCIÓ	<p><b>Motivació cap a l'activitat.</b> Estem començant el curs i el grup es conforma com a tal per primera vegada. Al llarg del curs van a passar molta estona junts. El que la classe funcioni dependrà, en bona part, de la col·laboració que s'aconsegueixi entre tots. Per això, és fonamental que ens coneguem una mica millor. L'exercici serveix per conèixer-nos, i per adonar-nos que a la classe vam compartir interessos semblants amb molts nois / es, tot i que també hi ha coses que ens diferencien.</p> <p><b>Explicació de l'activitat.</b> S'entrega una fotocòpia a cada estudiant on hi ha una sèrie de frases. Han de trobar companys / es de la classe a què es pot aplicar cadascuna de les frases i posar el seu nom a l'espai corresponent. Cada nom pot aparèixer només una vegada. Durant 15 minuts, els nois i noies es mouen per la sala (si pot ser sense taules ni cadires que entorpeixin) i emplenen el seu paper. Cal evitar que es copiïn els uns als altres. Finalment posem en comú les 20 frases i cada un aporta part de les seves investigacions. En algun cas podem demanar a l'interessat que amplii informació d'alguna cosa que li resulti peculiar, curiós ...</p> <p><b>Avaluació. No cal que sigui molt llarga i es realitzarà a partir d'algunes preguntes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Us ha costat omplir totes les frases?</li> <li>- Com t'has sentit quan t'han nomenat en alguna frase?</li> <li>- Ets diferent o semblant als altres?</li> <li>- Per a què t'ha servit aquest joc?</li> </ul>
DURACIÓ	Una sessió de tutoria.
ESTRUCTURACIÓ GRUPAL	Individual i en gran grup.
OBSERVACIONS	És important tenir present l'elecció d'una sala apropiada, espaiosa, sense obstacles, que permeti la llibertat de moviments, atès que s'han de produir nombrosos contactes entre els estudiants i convé facilitar aquestes trobades. En el cas de no comptar amb aquesta sala, es podria adaptar l'aula buidant el mobiliari de la seva part central.
FITXA COMPLEMENTÀRIA	<p><b>TROBA AL COMPANYY</b></p> <p><i>Estàs començant el curs. Pot ocórrer que els teus companys i companyes siguin els dels anys anteriors o que hi hagi alguns que no coneixes. Al llarg de l'any aneu a passar molt temps junts. El que la vostra classe funcioni dependrà, en bona part, de la col·laboració que s'aconsegueixi entre tots i totes. Per això és molt important conèixer-se una</i></p>

*mica millor. Observa el quadre que apareix al full. En ell hi ha una sèrie de frases. Es tracta que trobis a les persones de classe a les que es pot aplicar a cadascuna de les frases i posis el seu nom en l'espai en blanc. Cada nom només pot aparèixer una vegada.*

- *Que toqui un instrument musical*
- *Jugui bé al bàsquet*
- *Tingui una afició poc corrent*
- *Hagi llegit un llibre en els últims 15 dies*
- *No li agradi el bacallà*
- *Hagi anat a un campament d'estiu*
- *Tingui un gos*
- *Estigui en contra de la pena de mort*
- *Vulgui ser metge*
- *Tingui els ulls verds*
- *Hagi estat fora d'Europa*
- *Sàpiga què és el 0,7%*
- *Expliqui molt bé un acudit*
- *Li agradi el mateix actor o actriu que a tu.*
- *Li agraden les matemàtiques*
- *El seu cognom comenci per T*
- *Compleixi anys al setembre*
- *Hagi practicat alguna vegada l'esquí*

<b>ACTIVITAT Nº: 20</b> <b>NOM DE L'ACTIVITAT: Frases incompletes</b>	
<b>COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR</b>	S2B, S3B, S4B
<b>DESCRIPCIÓ</b>	<p>Es motiva l'alumnat perquè realitzi l'activitat i se li explica que, durant un temps, estarem junts formant grup. En ell compartirem idees i opinions, experiències i activitats. De cadascú de nosaltres dependrà que les coses marxin bé. Cal que tots aportem el millor que tenim. Per això és interessant que ens coneguem, perquè així siguem en veritat cada dia més amics.</p> <p>Posteriorment es reparteixen uns fulls amb les frases. En un temps de treball personal cada un omple les frases incompletes, no comunicant-se entre ells durant aquest temps. Finalment es realitza una posada en comú de l'activitat. Si el grup és nombrós serà convenient dividir l'aula en grups més petits de 10 estudiants.</p> <p>D'aquesta manera podrem aprofundir més en cada frase. A cada grup un dels seus membres escull una frase i cadascú, per torn, explica el que ha escrit. Es poden fer preguntes entre ells per ampliar alguna cosa o demanar un aclariment. Així anem escollint frases per torn. Al final, anem exposant les frases que no han estat escollides per ningú.</p> <p>Finalment, es pot avaluar de manera senzilla l'activitat a partir de les següents preguntes: Quina et sembla la frase més important? Quin t'ha resultat més difícil respondre? Hi ha alguna frase que ho has desitjat posar en comú? T'has sentit incòmode quan exposaves les teves opinions? Creus que és important conèixer-se bé en un grup? Tens aficions, problemes, desitjos, semblants als dels teus companys / es? Hi ha alguna cosa en el que et sentis diferent a ells? Per a què t'ha servit aquesta activitat?</p>
<b>DURACIÓ</b>	Una sessió de tutoria
<b>ESTRUCTURACIÓ GRUPAL</b>	Treball personal, grup petit i gran grup.
<b>OBSERVACIONS</b>	És una activitat adequada perquè el grup es conegui.
<b>FITXA COMPLEMENTÀRIA</b>	FRASES INCOMPLETES. A dins nostre hi ha sentiments, records, experiències, projectes que portem guardats en el més profund del nostre ésser. És bo que els compartim amb els amics. <ul style="list-style-type: none"> <li>• El dia més feliç:</li> <li>• Les meves aficions preferides:</li> <li>• Quatre paraules que em defineixin físicament:</li> <li>• Tres paraules que expliquin com és el meu caràcter:</li> </ul>

- |  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Dedico el meu temps lliure a:</li><li>• Llibre, novel·la o pel·lícula que recordo d'una manera especial:</li><li>• Les meves vacances preferides:</li><li>• El que més estima d'una persona:</li><li>• El meu gran defecte és:</li><li>• La persona a la que més admiro és:</li><li>• El que més temo en la vida és:</li><li>• Em sento trist quan:</li></ul> |
|--|---|

<p>ACTIVITAT Nº: 21          NOM DE L'ACTIVITAT: <b>Missió impossible</b></p>	
<p>COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR</p>	<p>S3B, S1I, S2I, S2A, S5I, S8I, S9A.</p>
<p>DESCRIPCIÓ</p>	<p>Es dividirà el grup en 3 equips. El / la tutor / a explicarà a l'alumnat que ens situarem en l'any 3022 i que, en aquesta època, els humans ens hem expandit a nombroses colònies estel·lars, però, lluny de ser suficients, cada vegada rivalitzem més entre els diferents pobles pel domini dels recursos de les colònies i el control social, la qual cosa ens està portant a un procés d'autodestrucció de difícil retorn. Un comitè interestel·lar ha triat a tres grups d'elit, cadascun representant a un poble, per dissenyar un projecte de futur amb l'objectiu de promoure la convivència entre els diferents pobles.</p> <p>Es reparteixen les fitxes de l'alumnat perquè cada grup pugui preparar el seu paper. Cada estudiant tindrà accés només a la fitxa corresponent al seu equip.</p> <p>L'activitat consta de tres etapes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) En la primera els equips dissenyaran per separat el seu projecte de societat.</li> <li>b) A la segona es reuniran tots per exposar els seus plans i arribar a un consens o projecte únic.</li> <li>c) Finalment, en la tercera etapa, i ja al marge dels rols representats, es comentarà i analitzarà en gran grup el que ha passat durant l'activitat: com ha anat, com s'han sentit defensant les seves idees, quins conflictes han sorgit, com s'han abordat, si passa el mateix a la vida real, si utilitzen les mateixes estratègies, etc .</li> </ol>
<p>DURACIÓ</p>	<p>Una sessió de tutoria.</p>
<p>ESTRUCTURACIÓ GRUPAL</p>	<p>Gran grup, grups petits i gran grup de nou.</p>
<p>OBSERVACIONS</p>	<p>L'activitat se centra en l'etapa en la qual els tres equips han d'arribar a un projecte únic. Convé, doncs, al explicar-los que cada equip ha de dissenyar el seu projecte, no explicar que més tard hauran de discutir-ho amb els altres i arribar a un consens, aconseguint així incrementar la distància entre projectes i la consecució del conflicte.</p> <p>Durant la posada en comú i la discussió de tot el grup-classe, serà convenient que el / la professor / a es fixi en com defensa cada equip el seu projecte: si l'alumnat es mostra disposat a la col·laboració i a crear un nou projecte satisfactori per tots (guanyar tots), o els grups se centren més en "guanyar als altres" imposant el seu model de convivència (guanyar- perdre). En la posada en comú sobre l'activitat es debatran aquests temes.</p>

	El / la professor / a haurà reconduir les reflexions cap a la regulació emocional en la confrontació d'idees.
FITXA COMPLEMENTÀRIA	<p><b>Poble Alfa</b>  Tu i el teu grup pertanyeu al poble Alfa. El teu poble creu en el respecte, el consens i la col·laboració i se sent orgullós de la seva saviesa i espiritualitat. En les ocasions en què el teu poble ha estat en el poder, ha patit l'abús d'altres pobles més ambiciosos i d'ètica qüestionable.</p> <p><b>Poble Beta</b>  Tu i el teu grup pertanyeu al poble Beta. El teu poble creu que l'eficàcia i l'eficiència són les claus de l'èxit i se sent orgullós de la seva capacitat resolutiva i d'acció. En les ocasions en què el teu poble ha estat en el poder, ha vist frustrats els seus reeixits projectes a causa de la necessitat d'arribar al consens amb altres pobles d'escassa visió estratègica, utòpics i poc realistes.</p> <p><b>Poble Delta</b>  Tu i el teu grup pertanyeu al poble Delta. El teu poble creu que la clau de l'èxit està en la creativitat i la contínua exploració de noves possibilitats i se sent orgullós de la seva intel·ligència i capacitats creatives. En les ocasions en què el teu poble ha estat en el poder, amb prou feines ha pogut dur a terme els seus projectes, perquè altres pobles no valoraven les seves noves idees i les menyspreaven.</p>

ACTIVITAT Nº: 22 NOM DE L'ACTIVITAT: <b>El trasplantament de cor</b>	
COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR	S3A, S7I, S9I, S7A.V2B, V2I, V2A.
DESCRIPCIÓ	<p>El tutor / a explica al gran grup els objectius de l'activitat i distribueix una còpia del text "El trasplantament de cor" a cada un dels components de la classe perquè, individualment, decideixin qui hauria de rebre el cor (5 minuts).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Es formen grups de 5 o 6 estudiants perquè arribin per consens a una decisió. El tutor els explica que cada un argumentarà als seus companys del petit grup per què caldria donar-li el cor la persona que cada un ha decidit. Després d'escoltar-se tots, han d'arribar a un consens (15 minuts).</li> <li>- Es forma de nou el gran grup i el portaveu de cada petit grup explicarà a la resta de la classe com ha estat el procés fins a arribar al consens (15 minuts: 3 per grup aproximadament).</li> <li>- Es pot intentar arribar al consens en el grup-classe després d'haver sentit als portaveus dels grups (5 minuts).</li> <li>- Individualment el tutor / a demanarà a algun estudiant que expliqui quin ha estat la seva experiència durant la realització de l'activitat (10 minuts).</li> </ul>
DURACIÓ	Una sessió de tutoria.
ESTRUCTURACIÓ GRUPAL	Individual, petit grup i gran grup.
OBSERVACIONS	No hi ha respostes <i>bones o dolentes</i> . Es tracta que cadascú/a sigui conscient dels seus propis valors i sigui capaç d'entendre i fins arribar a compartir altres punts de vista.

FITXA COMPLEMENTÀRIA

*Ets cirurgià d'un gran hospital. Pertany a una comissió que ha de prendre una important decisió. Tens set pacients en espera urgent d'un trasplantament de cor.*

*Quin pacient consideres que hauria de rebre el cor? Per què?*

**Pacients:**


- Un famós neurocirurgià de 31 anys al cim de la seva carrera. No té fills.
- Una nena de 12 anys. Estudia música.
- Un professor de 40 anys. Té dos fills.
- Una noia jove de 15 anys embarassada. Soltera i sense fills.
- Un sacerdot de 35 anys.
- Un jove de 17 anys. És cambrer i manté als seus pares amb els seus ingressos.
- Una dona científica a punt de descobrir la vacuna contra de la SIDA. No té fills i és lesbiana.



<b>ACTIVITAT Nº: 23</b> <b>NOM DE L'ACTIVITAT: Frases desordenades</b>	
<b>COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR</b>	S9B, S9I, S3I, S4I,
<b>DESCRIPCIÓ</b>	<p>El tutor prèviament ha d'haver preparat els sobres grans amb els seus sobres petits per a cada subgrup. (La forma de preparar-ho es descriu a l'apartat: materials necessaris). Es formen subgrups de 5 persones. Se'ls lliura el material i se'ls donen les següents instruccions:</p> <p>Cada persona ha de formar una frase amb sentit.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A cada grup hi haurà, per tant, cinc frases.</li> <li>- No es pot parlar ni tan sols per senyals.</li> <li>- No es poden demanar les paraules que falten per completar la frase ni tocar les targetes d'un altre.</li> <li>- L'única forma d'aconseguir- ho és esperant que un altre membre de l'equip vulgui lliurar-les.</li> <li>- Si un jugador no pot utilitzar alguna de les paraules, la deixarà al centre de la taula.</li> <li>- La tasca ha acabat quan cada jugador té davant seu una frase amb sentit.</li> </ul> <p>Finalment s'obre un debat / reflexió sobre l'activitat, algunes qüestions per tractar podrien ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Us ha costat mantenir-vos en silenci?</li> <li>➤ S'ha produït una adequada comunicació tot i no poder utilitzar la paraula?</li> <li>➤ Quines normes han costat més feina respectar?</li> <li>➤ ¿S'ha col·laborat per a la resolució de l'activitat o hi ha hagut membres del grup que no han col·laborat (per no cedir les paraules que els sobraven, per intentar imposar la seva estratègia de resolució, per desentendre's ...)?</li> <li>➤ Per què és millor la cooperació que la competició?</li> </ul>
<b>DURACIÓ</b>	Una sessió de tutoria.
<b>ESTRUCTURACIÓ GRUPAL</b>	Petit grup: resolució de l'activitat. Gran grup: debat i posada en comú.
<b>OBSERVACIONS</b>	<p>Pot ocórrer que si el grup té un nivell elevat li resulti massa senzilla la resolució de l'activitat. En aquest cas, es pot incrementar la seva dificultat de tres maneres diferents: Afegint frases, de manera que cada alumne hagi de tenir dues frases amb sentit en lloc d'un.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilitzant frases amb un vocabulari més complex.</li> <li>- Utilitzant frases amb una estructura més complexa (més llargues, amb alguna subordinada, etc.)</li> </ul>

A l'hora de preparar l'activitat és important tenir en compte quants estudiants van a participar-hi per poder tenir a punt amb antelació un sobre per a cada un.

FITXA COMPLEMENTÀRIA

Folio 1	Folio 2
La luz ----- del sol ----- me ha ----- cegado	Los ----- perros ----- han empezado ----- a ladrar
Folio 3	Folio 4
Tengo ----- ganas de ----- empezar ----- a leer	La ----- primavera ----- ha ----- llegado
Folio 5	
El gato ----- corrió ----- hacia ----- la casa	<i>Nota: cortar por las líneas de puntos:</i> 

ACTIVITAT Nº: 24

NOM DE L'ACTIVITAT: **Elaborar normes i establir acords**

COMPETÈNCIA EMOCIONAL  
QUE CONTRIBUEIX A  
DESENVOLUPAR

S8B, S8I, S8A.

DESCRIPCIÓ

S'explicarà que tots els col·lectius humans necessiten normes que els regulen i que assegurin els drets i deures dels seus components. Se'ls demanarà que pensin en els principals conflictes que solen aparèixer a l'aula i que elaborin una normativa pròpia del col·lectiu de la classe, explicitant els valors que es consideren més importants. Es posarà especial atenció en que siguin contemplats els interessos de totes les persones del grup.

Aquesta activitat constitueix una avaluació dels avenços realitzats pel col·lectiu des de l'inici de l'aprenentatge. Per això es valoraran els següents aspectes:

Capacitat del col·lectiu per detectar els principals problemes que apareixen.

- Nivell de comprensió de les causes que els generen.
- Capacitat per disposar mesures que combatin les causes dels problemes, per evitar que es reproduïxin.
- Nivell de coherència entre les normes disposades i les causes dels problemes detectats.
- Consideració de les mesures a adoptar per al compliment de la normativa acceptada pel col·lectiu.

Grau d'atenció als interessos de totes i tots els components del col·lectiu

i capacitat per contemplar la diversitat d'interessos presents, sense descuidar els de les minories.

**Tasca nº 1.** En grup de 4/5 persones, faran un llistat dels principals problemes que, al seu parer, predominen en el col·lectiu, molts dels quals hauran aparegut ja en sessions anteriors. S'insistirà que s'han de tenir en compte les opinions de totes i tots, ja que el contrari donaria lloc a una normativa parcial i discriminatòria. Un cop realitzat el llistat, es proposarà que cada grup indiqui quins són els valors subjacents a cadascuna de les mencionades, per exemple, respecte de la llibertat individual, dret a expressar lliurement pensaments i sentiments, etc. En finalitzar aquesta tasca es posaran en comú les aportacions de cada grup i es confeccionarà un llistat únic a partir del qual s'elaborarà un document que reuneixi els drets i deures de tots els membres del col·lectiu.

Una vegada acabat i discutits tots els seus termes, se sotmetrà a votació per ser aprovat. A tall d'exemple, reproduïm un llistat d'acords:

Es distribueix equitativament el material.

- Es respectarà la intimitat de totes les persones.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'organitzaran les activitats del pati de tal manera que tots els cursos disposin d'un espai equivalent.</li> <li>- Es tractarà dignament a totes les persones i no es permetrà cap tipus de discriminació o burles.</li> <li>- Es participarà activament en la creació d'una comunitat justa i es considerarà que observar un abús de poder sense fer res per evitar-ho va en contra dels interessos de tota la classe.</li> <li>- No es permetrà cap tipus d'assetjament sexual i es denunciarà davant els representants de la classe, les baralles, els insults i qualsevol tipus de poder.</li> </ul>
DURACIÓ	Una sessió de tutoria.
ESTRUCTURACIÓ GRUPAL	Personal i en gran grup.
OBSERVACIONS	Amb aquesta activitat es pretén reforçar el coneixement de la resta de companys, d'aspectes en els quals no s'havia caigut en el compte i que són bàsics per enriquir les interrelacions personals i desenvolupar les habilitats socials.
FITXA COMPLEMENTÀRIA	No conté

<p>ACTIVITAT Nº: 25          NOM DE L'ACTIVITAT: <b>Tranqui...tronc</b></p>	
<p>COMPETÈNCIA EMOCIONAL          QUE CONTRIBUEIX A          DESENVOLUPAR</p>	<p>S9B, S9A.</p>
<p>DESCRIPCIÓ</p>	<p>El tutor explica l'objectiu de l'activitat. Així mateix explica la diferència de matis entre irritació, enuig i intolerància. Una cosa és irritable quan ens molesta i ens fa sentir enuig momentàniament. Considerar que alguna cosa ens produeix enuig si aquest enuig ja no és momentani, sinó que perdura i altera l'ànim en major mesura. Finalment alguna cosa ens resulta intolerable quan ens fa sentir una enuig intens, amb ira, i la molèstia és de gran intensitat. Per comprovar que ha estat entès per tots i totes es llegeix una situació a manera d'exemple:  <i>Tu li prestes a un amic un disc sota la condició de tornar-te'l demà. Quan no compleix la seva paraula et sents irritat. Aquesta sensació es converteix en enuig quan passen els dies i el teu amic no sembla recordar-se'n del tracte, però quan ens vam assabentar que no ens ho va tornar perquè s'ho ha prestat a la seva novia considerem que el què ha fet és intolerable per què ens sentim molt enfadat, alterats.</i>          Després de la seva lectura el tutor / a formularà diverses qüestions per comprovar que han quedat clares les diferències de matisos. Es divideixen en petits grups per anar explicant als altres situacions, similars a la narrada pel professor, on s'hagin donat els citats diferents matisos emocionals d'una mateixa situació. Cada grup anirà recollint aquestes situacions en una plantilla. Les conclusions i les idees que el grup ha anat treballant seran exposades al gran grup, per a això han d'elegir un portaveu. Cada grup triarà una de les situacions de la plantilla i prepararà amb ella un guió per fer una dramatització on quedin reflectides les tres intensitats possibles d'una mateixa situació.</p>
<p>DURACIÓ</p>	<p>Una sessió de tutoria. Pot ser que no doni temps a preparar i realitzar la dramatització. Si el grup se sent motivat per aquesta activitat pot deixar-se aquesta part per a una segona sessió, o no realitzar-la.</p>
<p>ESTRUCTURACIÓ GRUPAL</p>	<p>Petit i gran grup.</p>
<p>OBSERVACIONS</p>	<p>Possiblement en aquesta activitat l'adult hagi de recordar la qüestió dels matisos, per centrar l'activitat i que no s'allunyi dels seus objectius. També per la seva importància en el reconeixement de les nostres emocions. També cal assenyalar que la percepció és personal i el que és irritant, desagradable o intolerant per a un grup humà no té perquè ser-ho per a un altre. Cal tenir preparades determinades situacions que puguin servir d'exemple perquè els</p>

	<p>alumnes i les alumnes vagin reconeixent situacions i facin les seves aportacions personals en el treball en grup, que és el realment interessant de l'activitat.</p>									
<p>FITXA COMPLEMENTÀRIA</p>	<p>Aneu recollint en aquest quadre aquelles situacions que heu experimentat i com han anat pujant de to. També podeu posar situacions diferents que reflecteixin els diferents estats.</p> <table data-bbox="629 367 1478 478"> <thead> <tr> <th data-bbox="629 367 851 406">Lleu Irritació</th> <th data-bbox="896 367 1075 406">Enuig</th> <th data-bbox="1209 367 1478 406">Em resulta intolerable</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="629 414 851 438">.....</td> <td data-bbox="896 414 1075 438">.....</td> <td data-bbox="1209 414 1478 438">.....</td> </tr> <tr> <td data-bbox="629 446 851 470">.....</td> <td data-bbox="896 446 1075 470">.....</td> <td data-bbox="1209 446 1478 470">.....</td> </tr> </tbody> </table>	Lleu Irritació	Enuig	Em resulta intolerable	.....	.....	.....	.....	.....	.....
Lleu Irritació	Enuig	Em resulta intolerable								
.....	.....	.....								
.....	.....	.....								

ACTIVITAT Nº: 26	
NOM DE L'ACTIVITAT: Com prefereixes respondre?	
COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR	S7B
DESCRIPCIÓ	<p>Explicar amb alguns exemples la diferència entre un comportament agressiu i un altre assertiu (pot dramatitzar-se per alguns estudiants). Se'ls posa un exemple:</p> <p><i>"Els teus veïns tenen un gran gos a una caseta al costat del teu jardí. A ells els agrada deixar córrer el gos durant una hora tots els dies. Darrerament ha arribat fins al teu jardí i destrossat diverses plantes. Truques als teus veïns per explicar-los la situació". Se'ls expliquen possibles tipus de resposta:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Agressiva:</b> El teu estúpid gos ha arruïnat el meu jardí!. Sabia des del principi que eres un irresponsable com per mantenir-lo sota control. Si torna a venir a la meua propietat trucaré a la gossera.</li> <li>- <b>Assertiva:</b> He notat que de vegades deixar córrer el gos lliurement. Recentment ha estat excavant al meu jardí i ha destrossat diverses plantes. Podríem arribar a un acord perquè el gos no pogués córrer per el meu jardí?</li> </ul> <p><i>S'explica a l'alumnat la diferència entre comportament agressiu i assertiu:</i></p> <p>- <b>Comportament agressiu:</b> Una persona manté els seus drets vulnerant els drets dels altres. És un atac, més que contra el comportament de l'altre, contra la seva pròpia persona. Sol ser una reacció exagerada o un arravatament.</p> <p>- <b>Comportament assertiu:</b> Una persona manté els seus drets legítims sense vulnerar els drets dels altres. És una expressió apropiada, directa i honesta dels sentiments. Manifesta respecte cap a l'altra persona.</p> <p>Posteriorment, es dóna el <i>Full d'activitat</i> per emplenar. Després es realitza una posada en comú. Finalment, es realitza una avaluació sobre el tema servint-se de les següents preguntes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En quins moments solem utilitzar resposta agressives? Amb quines persones?</li> <li>- Les teves reaccions habituals, solen ser d'agressivitat o d'assertivitat?</li> <li>- Quina de les dues respostes t'ha resultat més fàcil d'omplir en el <i>Full de activitat</i>?</li> </ul>
DURACIÓ	Una sessió de tutoria
ESTRUCTURACIÓ GRUPAL	Explicació en gran grup, treball individual, petit grup i gran grup de nou.
OBSERVACIONS	És important que els estudiants captin la diferència entre els dos tipus de respostes i de les seves possibles

	conseqüències.
FITXA COMPLEMENTÀRIA	<p><b>FULL D'ACTIVITAT</b></p> <p>Completa respostes assertives i agressives en les següents situacions:</p> <p>1. Vius a prop d'una Universitat local. Un grup d'estudiants va per casa teva de camí a l'escola tots els dies. Han començat a fer drecera per la cantonada del teu jardí, i s'ha format un camí en el qual comença a morir tota l'herba. Veus als estudiants en el seu camí a casa un dia i vas a confrontar-te amb ells. <b>Resposta Assertiva / Resposta Agressiva</b></p> <p>2. Has estat esperant a la cua de la botiga durant una bona estona. Una persona arriba i sense respectar la cua es posa davant teu. I li dius: <b>Resposta Assertiva / Resposta Agressiva</b></p> <p>3. Li has deixat un programa d'ordinador a un amic. Passa el temps i no te'l torna. Davant la teva insistència et dóna una còpia del programa en lloc del programa original que li vas deixar. Afirmar que el teu l'ha perdut. Tu li dius: <b>Resposta Assertiva / Resposta Agressiva</b></p> <p>4. Portes la teva radiocasset a reparar. Necessites l'aparell i l'home diu que trigarà almenys un dia. Després d'esperar una setmana, l'home no ha començat a reparar-lo. Tu li dius: <b>Resposta Assertiva / Resposta Agressiva</b></p>



ACTIVITAT Nº: 27 NOM DE L'ACTIVITAT: <b>La barca salvavides</b>	
COMPETENCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUÏE A DESARROLLAR	V2B, V2I, V2A.
DESCRIPCIÓ	<p>El tutor explica al gran grup dels objectius de l'exercici. Distribueix una còpia del text: <i>la barca salvavides</i> a cada un dels components de la classe.</p> <p>Després, formen grups de 6 persones, i nomenen un vocal en cada un dels grups, que treballaran durant uns 30 minuts per arribar a una decisió per consens. Hauran de posar-se d'acord sobre les 8 persones que mereixen salvar-se, donant les seves raons.</p> <p>Es forma de nou el gran grup i el vocal o portaveu de cada grup petit explicarà a la resta de la classe com ha estat el procés fins arribar al consens i quines han estat les seves decisions.</p> <p>Es pot intentar arribar al consens en el grup-classe després d'haver sentit les decisions de tots els portaveus del grup.</p>
DURACIÓ	Una sessió de tutoria
ESTRUCTURACIÓ GRUPAL	Gran grup, petit grup, treball individual.
OBSERVACIONS	Totes les respostes tenen el seu propi valor i l'important no és el que es decideixi sinó que arribin a ser capaços d'escoltar-se i arribar al consens entre tots i a compartir diferents punts de vista.
FITXA COMPLEMENTÀRIA	<p><b>LA BARCA SALVAVIDES</b></p> <p><i>Un avió que realitzava el trajecte Nova York - París, ha caigut a l'oceà Atlàntic. Hi ha quinze supervivents que a hores d'ara es troben en una ala de l'avió. Tenen una barca salvavides amb capacitat per a vuit persones. El grup ha de posar-se d'acord sobre les persones que mereixen salvar-se. Disposen de 30 minuts per decidir-se abans que el que queda de l'aparell s'enfonsi arrossegant-los a tots. Cada grup ha de discutir i després decidir quins passatgers van a entrar a la barca.</i></p> <p><i>Venedor: 56 anys. 5 fills de 9 a 17 anys. Va a Bòsnia per cooperar en el desenvolupament de la zona.</i></p> <p><i>Metge: 63 anys. 3 fills majors de 21 anys. Es diu que ha descobert una vacuna que cura la SIDA.</i></p> <p><i>Hostessa: 22 anys. Soltera.</i></p> <p><i>Músic: 34 anys. Afroamericà. En viatge a Europa per una gira de concerts.</i></p> <p><i>Estudiant: 22 anys. Solter. Estudia medicina. Pensa treballar en els països pobres.</i></p> <p><i>Jugador de bàsquet: 30 anys. Casat. Excel·lent jugador de la NBA. Fa dos anys es va descobrir que tenia SIDA.</i></p> <p><i>Secretària: 29 anys. Està embarassada de 4 mesos.</i></p>

*Agent secret: 38 anys. Divorciat. A cura de dos fills de 11 i 8 anys. Ha memoritzat informació importantíssima pel que fa a l'enderrocament d'un govern.*

*Actor de cinema: 28 anys. Sense família. Alguns el consideren com el millor dels actors de la seva generació.*

*Sacerdot: 43 anys. Destacat representant del moviment a favor dels drets humans a Iberoamèrica. Va a Europa a rebre el Premi Nobel de la Pau.*

*Professora: 26 anys. Soltera. Amb una beca per estudiar a París. Acaba de publicar un llibre.*

*Mestressa de casa: 73 anys. Vídua. Viatja a França per complir la promesa feta al seu marit que visitaria un cop més la seva antiga llar. El viatge li costa tots els estalvis de la seva vida.*

*Preadolescent: noi de 12 anys. Família amb molt bona posició econòmica. Va a un internat a estudiar a Suïssa.*

*Expresidiari: 37 anys. Solter. Acaba de sortir de presó on complia sentència per venda de drogues. Busca anar a un país estranger per començar una nova vida.*

*Mestressa de casa: 40 anys. Dos fills de 12 i 10 anys. El marit a l'atur i viuen del subsidi d'atur. Viatja per trobar feina en un altre país.*

<b>ACTIVITAT Nº: 28</b> <b>NOM DE L'ACTIVITAT: Receptes per a la felicitat</b>	
<b>COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR</b>	V4B, V4I, V4A.
<b>DESCRIPCIÓ</b>	<p>Es divideix el grup en equips de cinc o sis membres. El joc consisteix a realitzar cooperativament una recepta de la felicitat on apareguin els ingredients necessaris, com han de barrejar-se i en quina quantitat. Primer (aprox. 15 min.), A cada equip s'inicia un debat sobre les opinions dels seus membres en relació amb els ingredients que proporcionen felicitat i se seleccionen, per consens, les que considerin de major rellevància, sense desestimar en principi les idees de cap membre del grup. Posteriorment, cada equip fa la seva recepta de manera cooperativa, és a dir, amb la contribució de tots. Escriuen la recepta en una cartolina i l'acompanyen de dibuixos i imatges. Finalment, cada equip exposa al grup la seva recepta, mostrant la representació sobre la cartolina i s'inicia un debat sobre els ingredients indicats i la seva importància. S'afegeix un annex amb les possibles preguntes per al debat posterior al desenvolupament de l'activitat.</p>
<b>DURACIÓ</b>	Una sessió de tutoria.
<b>ESTRUCTURACIÓ GRUPAL</b>	Petit grup i gran grup.
<b>OBSERVACIONS</b>	
<b>FITXA COMPLEMENTÀRIA</b>	<p><b>Preguntes per al debat.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Què és la felicitat?</li> <li>- Es pot aconseguir la felicitat?</li> <li>- Quina recepta us sembla la millor?</li> <li>- Quins ingredients creieu que són imprescindibles i per què?</li> <li>- Quins són els obstacles més importants per aconseguir la felicitat?</li> <li>- Tots heu contribuït aportant idees i realitzant els dibuixos de la recepta?</li> <li>- Us ha sorprès alguna de les propostes d'altres equips?</li> </ul>

<b>ACTIVITAT Nº: 29</b> <b>NOM DE L'ACTIVITAT: Ens reconeixem</b>	
<b>COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR</b>	C1B, C2B, C3B,
<b>DESCRIPCIÓ</b>	<p>Les consignes de partida, seran les següents: Mitjançant el remolí d'idees es van recollint les aportacions de l'alumnat sobre les següents qüestions: Què són per a vosaltres les emocions? Què és una emoció? El expressat pel grup s'anota a la pissarra, procurant finalment arribar a una definició i sentit compartit per tots / es sobre el que entenem per emoció.</p> <p>Se'ls lliura un document on apareix un nombre d'emocions. Es llegeixen i es comprova que coneixen i comprenen el significat de les paraules proposades. Li demanem a l'alumnat que vagin observant-les i identifiquin les diferents emocions escrites en l'hora amb les fotografies exposades. Realitzar una posada en comú de la tasca de reconeixement i associació de les emocions amb les expressions.</p> <p>Selecciona de la llista de paraules proposades referides a emocions, tres d'elles: por, felicitat i angoixa. Demanarem que descriguin tres situacions en que les hagin sentit aquestes emocions i puguin expressar les seves vivències i la reacció que van tenir davant de cada situació. Es formen petits grups (3 o 4 integrants) perquè comparteixin les situacions sobre les que han reflexionat i descrit individualment. Posada en comú de tots els grups.</p>
<b>DURACIÓ</b>	Una sessió de tutoria
<b>ESTRUCTURACIÓ GRUPAL</b>	Grup clase i petit grup
<b>OBSERVACIÓ</b>	
<b>FITXA COMPLEMENTÀRIA</b>	Llistat d'emocions: Ira: una ofensa degradant contra mi o els meus. Ansietat: enfrontar-se a una amenaça incerta, existencial. Por: un perill físic o real o imminent concret i imparabile. Culpa: haver transgredit un imperatiu moral. Vergonya: no haver-se mantingut a l'altura dels propis ideals. Fracassar en l'intent de viure d'acord a un ideal.

<b>ACTIVITAT Nº: 30</b> <b>NOM DE L'ACTIVITAT: L'agressió</b>	
<b>COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR</b>	R3B, R2B, R3I, R3A.
<b>DESCRIPCIÓ</b>	<p>Es planteja al grup la història "Miquel està jugant al pati amb una pilota i Aitor l'empeny, el fa caure a terra i li treu la pilota. Miquel intenta aixecar-se de terra però Aitor l'empeny de nou i torna a caure. ¿Què sent en aquesta situació Miquel? Què podria fer?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fer una reflexió i resposta individual durant uns minuts.</li> <li>• Dividir la classe en grups de 7-8 estudiants.</li> <li>• Llistar totes les possibles formes de respondre a aquesta situació conflictiva.</li> <li>• Cada equip dramatitza una escena en la qual es posa en relleu la solució que s'ha considerat més adequada.</li> <li>• De nou es torna al debat en gran grup.</li> </ul>
<b>DURACIÓ</b>	Segons el grup podria necessitar una sessió o dues sessions de tutoria.
<b>ESTRUCTURACIÓ GRUPAL</b>	Individual, petit grup i gran grup.
<b>OBSERVACIONS</b>	És important realitzar un treball previ (conèixer el procés de regulació emocional Happy 12-16 *, per exemple).
<b>FITXA COMPLEMENTÀRIA</b>	No conté.

<b>ACTIVITAT Nº: 31</b> <b>NOM DE L'ACTIVITAT: Una situació conflictiva</b>	
<b>COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR</b>	R2B, R3B, R3I, R3A.
<b>DESCRIPCIÓ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparar al grup: motivar, establir normes d'intervenció i debat.</li> <li>• Oferir dilemes: escollir aquells que siguin significatius per a l'alumnat.</li> <li>• Presentar el dilema: de forma narrada o escrita. És important constatar que han comprès els elements centrals.</li> <li>• Demanar-los que adoptin una posició inicial: escriuran la seva postura i una o dues raons del perquè. Després de manifestar a mà alçada la seva opinió.</li> <li>• Discussió en petits grups: de quatre o cinc estudiants. Es poden agrupar en funció de l'opció presa o bé entre els que pren diferent opció. Han d'arribar a una decisió.</li> <li>• Discussió en el grup-classe: els / les portaveus informen sobre les opcions dels grups petits i les seves raons.</li> <li>• Intervencions individuals espontànies en el gran grup.</li> <li>• Reconsideració individual de les posicions inicials: és interessant sol·licitar-los que manifestin al grup si el debat ha modificat la seva opinió inicial i en què.</li> </ul>
<b>DURACIÓ</b>	Una sessió de tutoria.
<b>ESTRUCTURACIÓ GRUPAL</b>	Individual – petit grup – gran grup.
<b>OBSERVACIONES</b>	S'han de triar els dilemes morals prèviament, sota els criteris d'edat i adequació per al grup classe. Un manual de dilemes morals es troba en la següent pàgina web:
<b>FICHA COMPLEMENTARIA</b>	Veure: <a href="http://www.juntadeandalucia.es/educacion/.../13983c19-620f-452a-ab12-0b44fb94368a">www.juntadeandalucia.es/educacion/.../13983c19-620f-452a-ab12-0b44fb94368a</a> ( <i>Dilemas Morales de Manuel Segura</i> )

<b>ACTIVITAT Nº: 32</b> <b>NOM DE L'ACTIVITAT: La baralla de grup</b>	
<b>COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR</b>	R3B, R3I, R3A, A6B, A6I, A6A, A7A, S8B, S8I, S8A
<b>DESCRIPCIÓ</b>	<p>Se li explica a l'alumnat que per l' institut ha corregut el rumor que a l'acabar les classes hi haurà una baralla en la qual participaran els seus millors amics.</p> <p>Se'ls formula la següent pregunta: què pensarien en sentir això? Dividir el grup en 7-8 membres. Nomenar un secretari / a per equip. Seguidament, els membres de cada equip comuniquen al secretari / a de l'equip la seva selecció, anotant les freqüències dels pensaments en un full de síntesi de les respostes d'equip. Posteriorment, en cada grup es realitza el mateix procés d'integració de resultats (freqüència de cada pensament en el grup). Els resultats es sintetitzaran a la pissarra.</p>
<b>DURACIÓ</b>	Una sessió de tutoria
<b>ESTRUCTURACIÓ GRUPAL</b>	Individual, petit grup, gran grup i posada en comú.
<b>OBSERVACIONS</b>	És important no perdre de vista l'objectiu de l'activitat perquè el seu desenvolupament no es desbordi.
<b>FITXA COMPLEMENTÀRIA</b>	No conté

<b>ACTIVITAT Nº: 33</b> <b>NOM DE L'ACTIVITAT: Carta d'un amic/a</b>	
<b>COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR</b>	A2B, A5I, A2A, A1B
<b>DESCRIPCIÓ</b>	<p>Es proposa un joc en el qual van a poder emprar la seva fantasia i la seva capacitat d'auto coneixement. Es tracta que examinin les seves qualitats personals i desenvolupin posteriorment la seva autoestima. Han de imaginar-se que estan fent un passeig pel parc, gaudint de la seva tranquil·litat, i els agrada mirar els arbres, les plantes que creixen en ell ... Tot d'una es troben una carta que ha perdut algú.</p> <p>Instruccions: "La carta va dirigida a una persona que no coneixeu; en canvi, qui l'envia és el vostre millor amic / a. El sobre no està tancat i, moguts per la curiositat, traieu la carta i comenceu a llegir-la. La carta parla de vosaltres: el vostre amic / a descriu cinc qualitats que veu en vosaltres i que us ajuden a enfrontar-vos amb seguretat a la vida. Al llarg de la carta es donen alguns exemples de la manera amb que heu fet servir aquestes qualitats i del que heu aconseguit gràcies a elles. És una carta preciosa i quedeu encantats / es amb ella. En ella hi ha paraules sinceres d'afecte i estima cap a vosaltres, que us fan molt feliços.</p> <p>Preneu un full i escriviu la carta que heu trobat en la vostra fantasia, segons les característiques anteriors. Disposeu de 25 minuts.</p>
<b>DURACIÓ</b>	Una sessió de tutoria
<b>ESTRUCTURACIÓ GRUPAL</b>	Individual i de manera voluntària, les persones que ho desitgin poden llegir la carta als seus companys.
<b>OBSERVACIONS</b>	
<b>FITXA COMPLEMENTÀRIA</b>	No conté



ACTIVITAT Nº: 34 NOM DE L'ACTIVITAT: <b>El formatge</b>	
COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR	A4B, A4I, A2I, A4A.
DESCRIPCIÓ	<p>L'activitat es basa en el <i>best-seller Qui s'ha endut el meu formatge?</i></p> <p>L'alumnat fa una lectura comprensiva i exercicis encaminats a fer-los pensar sobre Quin és el seu formatge? És a dir, les seves il·lusions, preocupacions, somnis actuals o per al futur.</p> <p>Treballen amb els quatre personatges del conte perquè examinin el perfil personal amb el que ells solen desenvolupar-se en l'actualitat.</p> <p>El tutor / a dóna la fitxa. Els explica Què és el formatge? I trien la millor manera de llegir el conte: tutor, alumne, diversos alumnes ....</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Es divideixen en grups de 5-6 estudiants i nomenen un portaveu. Després d'una petita reflexió personal sobre com han entès i viscut el conte, realitzen un petit debat i contesten les següents preguntes: Què us suggereix aquest conte? Per què les estones, sent personatges secundaris, són tan importants? Quin efecte causa la por en els diferents personatges? ¿Amb quina frase us sentiu més identificats? Què simbolitza el formatge?</li> <li>2. A la fitxa apareixen els perfils dels quatre personatges del conte. L'alumnat tria el que millor representi el seu estat d'ànim actual. Se'ls demana que afegeixin al personatge tres característiques que defineixin el moment actual de les seves vides.</li> <li>3. Escriuen la seva <i>frase formatge</i>, és a dir la regla d'or que guia les seves decisions i el seu nivell de felicitat. Ho fan individualment. Les frases formatge del conte són: què faria si no tingués por?</li> </ol>
DURACIÓ	Una sessió de tutoria
ESTRUCTURACIÓ GRUPAL	Individual, petit grup i gran grup
OBSERVACIONS	El formatge és una metàfora del que un vol tenir a la vida, ja sigui una feina, una relació amorosa, diners, una gran casa, llibertat, salut ...
FITXA COMPLEMENTÀRIA	Versió del conte "Qui s'ha endut el meu formatge" en pdf: <a href="http://www.marceloroffe.com/motivando/quien_se_ha_llevado_mi_queso.pdf">www.marceloroffe.com/motivando/quien_se_ha_llevado_mi_queso.pdf</a>

<b>ACTIVITAT Nº: 35</b> <b>NOM DE L'ACTIVITAT: Passeig pel bosc</b>	
<b>COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR</b>	A2B, A1I, A1A, A2A, A5A
<b>DESCRIPCIÓ</b>	<p>Cada alumne / a dibuixa un arbre, el que més li agradi, amb les seves arrels, branques, fulles i fruits. En les arrels escriu les qualitats i capacitats que creu tenir. En les branques pot anar posant les coses positives que fa i en les fulles i fruits, els èxits o triomfs. Se'ls posa música de fons per a ajudar-los a concentrar-se i relaxar-se. Un cop acabin, han d'escriure el nom i cognoms en el paper.</p> <p>Formen grups de quatre i cada un posarà en el centre del grup el seu dibuix i parlarà de l'arbre en primera persona, com si fos l'arbre. Tindran 20 minuts per a la identificació en grup.</p> <p>A continuació de peu, els alumnes es situen en un gran cercle i subjecten el dibuix sobre el pit de manera que els altres el puguin veure. El tutor / a els convida a que donin un passeig pel bosc i que cada vegada que trobin un arbre, llegeixin en veu alta el que hi ha escrit sobre el dibuix, dient, en comptes de Jo sóc, Tu ets, per exemple: " Maria ets ... tens .... ". Tindran 5 minuts per al "passeig pel bosc"</p>
<b>DURACIÓ</b>	Una sessió de tutoria
<b>ESTRUCTURACIÓ GRUPAL</b>	Individual, petit grup, gran grup.
<b>OBSERVACIONS</b>	
<b>FITXA COMPLEMENTÀRIA</b>	No conte

<b>ACTIVITAT Nº: 36</b> <b>NOM DE L'ACTIVITAT: Com sóc?</b>	
<b>COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR</b>	A1B, A1I, A1A.
<b>DESCRIPCIÓ</b>	<p>Tot el grup assegut en cercle. El tutor / a convida a cadascú, sense parlar ni mirar a ningú, escriure les característiques positives que més valora de si mateix en mitja quartilla: almenys quatre característiques. Es poden expressar mitjançant una frase, un dibuix o una paraula. A continuació es peguen el paper al pit, i en silenci es passegen per la sala perquè la resta de companys puguin llegir-lo. A un senyal donat pel tutor / a, es formen parelles o tríos que vulguin preguntar més detalls del que tenen escrit.</p> <p>Al final de la dinàmica, es fa una posada en comú, comentant les següents preguntes que fa el tutor / a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Com ens hem sentit?</li> <li>• Ens costa trobar valors positius de nosaltres mateixos / es?</li> <li>• Quina imatge pròpia tenim?</li> <li>• Ens acceptem i volem?</li> </ul>
<b>DURACIÓ</b>	Una sessió de tutoria
<b>ESTRUCTURACIÓ GRUPAL</b>	Individual la primera part. Petit grup. Gran grup la segona.
<b>OBSERVACIONS</b>	Si hi ha temps es pot allargar el joc d'interacció, fent noves parelles o tríos que vulguin preguntar més detalls del que tenen escrit.
<b>FITXA COMPLEMENTÀRIA</b>	No conté

<p>ACTIVITAT Nº: 37          NOM DE L'ACTIVITAT: <b>Expressant crítiques de forma adequada</b></p>	
<p>COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR</p>	<p>S2B, S7A, S7I, S7B, S8B, S8I, S8A.</p>
<p>DESCRIPCIÓ</p>	<p><b>Presentació.</b> S'explica a l'alumnat que de vegades expressem les nostres crítiques cap al comportament d'una altra persona o el nostre desacord amb les seves idees d'una forma poc útil, ja que estem tan alterats que l'únic que fem és insultar o atacar a la persona (ets un ...) , la qual cosa facilita que interpreti que li estem amenaçant i ens respongui de forma agressiva. El resultat és que la discussió s'agreuja i, entre altres coses, la persona encara no sap per què estem molestos exactament ni quin canvi li estem demanant.</p> <p>Avui anem a practicar una forma alternativa d'expressar crítiques sense atacar les persones sinó el seu comportament, alhora que permetem a l'altre conèixer quines són les nostres emocions i què li demanem. Així evitarem malentesos i probablement aconseguim una solució satisfactòria per a ambdues parts. És aconsellable canviar els <i>missatges tu per missatges jo</i>, enviats en primera persona. L'essència d'aquests missatges és saber parlar per un mateix sense atribuir a l'altre les opinions, sentiments o els canvis de conducta. És un missatge summament respectuós, i que a més facilita l'expressió de les diferències i del desacord.</p> <p>Anem a practicar l'expressió de les crítiques segons el model següent:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Descriu la situació, dóna informació de què és el que ens molesta sense emetre judicis sobre l'altra persona i sense avaluar-lo, expressa la teva crítica de forma concreta.</li> <li>* Digues la teva amb un to calmat (això fa que em senti ...)</li> <li>* Digues el que vols que faci, suggereix o demana canvis (m'agradaria que ...)</li> <li>* Fes notar que tu també et vas a esforçar perquè tot vagi bé (per la meva part em comprometo a ....)</li> <li>* Expressa el teu agraïment per escoltar-te (et agraeixo ...)</li> </ul> <p>Exercici per parelles:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teniu un seguit de situacions. Heu de triar d'entre totes elles dos i elaborar el seu <i>missatge jo</i>.</li> <li>2. De la segona llista triem tres <i>missatges tu</i> i elaborem el seu <i>missatge jo</i>.</li> </ol> <p>Reflexió grupal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Com ens sentim quan ens critiquen amb missatges "jo"??</li> <li>• Com se sent l'altre quan li vam expressar una crítica de forma adequada??</li> <li>• Es pot arribar més fàcilment a acords?</li> </ul>

DURACIÓ	Una sessió de tutoria
ESTRUCTURACIÓ GRUPAL	Parelles i petit grup
OBSERVACIONES	
FITXA COMPLEMENTÀRIA	<p>Buscar els millors <i>missatges jo</i> en les següents situacions::</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un amic et torna el llibre que li vas prestar en molt mal estat. Està subratllat, amb anotacions escrites amb bolígraf en diferents fulles i algunes d'elles soltes.</li> <li>• Un company t'ha demanat que li facis un favor, però de molt males maneres.</li> <li>• Un company et retorna un dels cd 's d'un programa informàtic trencat.</li> <li>• Cada cop que li fas una consulta a un professor, un company tracta d'humiliar-te rient de tu.</li> <li>• Quan li has demanat a un company / a que t'expliqui com es fa un exercici, t'ha dit: no tens remei.</li> <li>• Un amic et va dir que no podia sortir perquè havia d'estudiar i t'has assabentat que va anar al cinema amb un altre amic del grup.</li> <li>• Un company et ridiculitza per no saber fer servir un determinat programa informàtic.</li> <li>• Un amic t'agafa alguna cosa sense demanar-t'ho</li> <li>• Has de fer un treball amb un company, però aquest és totalment passiu i no participa en res.</li> <li>• Un amic està contínuament demanant favors, però és incapaç de fer-ne cap.</li> <li>• Un company no para de parlar-te a la biblioteca. T'està costant concentrar-te.</li> </ul> <p>Busca els millors <i>missatges jo</i> als següents <i>missatges tu</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No et penso tornar a deixar res. Sempre ho trenques tot.</li> <li>• Qui t'ha dit a tu això? Ets un mentider i, però, tota la classe ho haurà cregut.</li> <li>• Sempre estàs fent tonteries i no ens deixes treballar. Deixa ja de fer el ximple i ves a una altra banda.</li> <li>• Mira que ets estúpid. Sempre fent bromes sobre la roba dels altres. A tu que més et dóna la roba que portem els altres?</li> <li>• No em vaig a tornar a fiar de tu. Sempre dius coses i després mai les compleixes.</li> <li>• Participes com els altres o te'n vas del grup.</li> <li>• No tens dret a tractar-me així davant dels altres.</li> <li>• Aquí cadascú fa la seva feina. Sempre vols que els altres treballin per tu.</li> <li>• Tot el que hagas de dir sobre mi digues-ho a la cara.</li> <li>• Ets incapaç de fer un favor a ningú.</li> </ul>

- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• No et vaig a tornar a explicar res. Després l'hi comptes a tot el món.</li><li>• Per què sempre em crides l'atenció a mi? Em tens mania o què?</li><li>• Una altra vegada igual! No pots explicar alguna cosa que ens resulti interessant?</li><li>• Porto amb la mà aixecada 5 minuts i no m'has contestat.</li><li>• Per què sempre has de posar treball a última hora i sense previ avís?</li></ul> |
|--|--|

<b>ACTIVITAT Nº: 38</b> <b>NOM DE L'ACTIVITAT: El bescanvi d'un secret</b>	
<b>COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR</b>	S2B, S1A, S3A, S6A
<b>DESCRIPCIÓ</b>	<p>El docent distribueix una papereta a cada alumne. Escriuran en la papereta una dificultat que troben en si mateixos per relacionar-se amb els altres. El docent pot posar un exemple per facilitar la comprensió de l'exercici (<i>"A vegades em quedo callat quan hauria de saber defensar els meus drets"</i>).</p> <p>Es recomana que dissimulen la lletra perquè no se sàpiga de qui és, o bé poden escriure en majúscules. Es doblen les paperetes, es barregen i es distribueixen aleatòriament entre els alumnes. Cadascú llegeix el problema que li ha tocat en veu alta, utilitzant la primera persona (jo), vivint el problema i fent com si fos l'autor / a. No es permet debat ni preguntes durant l'explicació. En acabar, si ho considera convenient, pot portar una solució al problema. Finalment, el professor, dirigirà el debat sobre les reaccions provocades, utilitzant, les següents preguntes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Com et vas sentir en descobrir el teu problema?</li> <li>• Com et vas sentir a l' exposar el problema d'una altra persona?</li> <li>• Com et vas sentir quan una altra persona relatava el teu problema?</li> <li>• Al teu parer, va comprendre bé aquesta persona el teu problema?</li> <li>• Va aconseguir posar-se en la teva situació?</li> <li>• Creus que vas arribar a comprendre el problema de l'altre / a?</li> <li>• Com a conseqüència d'aquest exercici, creus que canviaràs els teus sentiments cap a altres persones?</li> </ul>
<b>DURACIÓ</b>	Una sessió de tutoria. Si l'alumne s'implica molt, es pot desenvolupar en dues sessions.
<b>ESTRUCTURACIÓ GRUPAL</b>	Treball individual, gran grup
<b>OBSERVACIONS</b>	És important que durant l'exposició al grup l'alumnat estigui situat en cercle de manera que tots puguin veure de front.
<b>FITXA COMPLEMENTÀRIA</b>	No conté

<b>ACTIVITAT Nº: 39</b> <b>NOM DE L'ACTIVITAT: El regal de l'alegria</b>	
<b>COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR</b>	V4B, V4A, V5A.
<b>DESCRIPCIÓ</b>	<p>El tutor forma els grups i reparteix paper. Després fa una breu presentació: "Moltes vegades apreciem més un regal petit que un de gran. Moltes altres, estem preocupats per no ser capaços de realitzar coses grans i deixem de banda fer coses petites, tot i que potser tindria un gran significat. En l'experiència que segueix podrem fer un petit regal d'alegria a cada membre del grup "</p> <p>El tutor / a convida els participants a que escriguin cadascun un missatge, que desperti en cada estudiant del grup sentiments positius respecte a si mateix. El tutor presenta suggeriments, procurant animar a tots a que enviem un missatge a cada membre del seu grup, fins i tot a aquells pels que puguin no sentir gran simpatia.</p> <p>En un primer moment es realitzarà l'escrit dels missatges, que els alumnes els llegeixin en el seu subgrup explicant com s'han sentit llegint-lo.</p> <p>En un segon moment, es contrastaran les opinions dels diferents subgrups.</p>
<b>DURACIÓ</b>	Dues sessions de tutoria
<b>ESTRUCTURACIÓ GRUPAL</b>	Individual, petit grup i grup classe.
<b>OBSERVACIONS</b>	
<b>FITXA COMPLEMENTÀRIA</b>	No conté.



<b>ACTIVITAT Nº: 40</b> <b>NOM DE L'ACTIVITAT: Ens relaxem</b>	
<b>COMPETÈNCIA EMOCIONAL QUE CONTRIBUEIX A DESENVOLUPAR</b>	V5B, V5I.
<b>DESCRIPCIÓ</b>	Sessió de relaxació. Es planteja la següent relaxació guiada: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Imagineu que del sostre pengen unes cordes imaginàries, els extrems els teniu lligats als canells, coll, cintura, genolls i peus.</li> <li>• A una ordre donada anem a tibar i relaxar diferents parts del cos.</li> <li>• Poseu en tensió un braç, estirant al màxim, com si volguéssim tocar amb la punta dels dits el sostre, després de breus segons, les cordes s'afluixen.</li> <li>• El mateix exercici amb l'altre braç.</li> <li>• Amb les dues cames ... i així successivament.</li> <li>• S'acabaria l'exercici, escoltant una música suau i tancant els ulls, al mateix temps que es realitzen diverses respiracions profundes.</li> <li>• Inspiració: nasal, lentíssima, silenciosa i profunda.</li> <li>• Contenció: breu en dos o tres segons, marcats pel professor en veu alta.</li> <li>• Expiració: bucal incorporant sense esforç fins a quedar asseguts. S'acaba l'exercici amb una pressió de les dues mans sobre les costelles inferiors, per tal d'expulsar l'última resta d'aire.</li> <li>• A un senyal donat obren els ulls asseguts a terra, van verbalitzant com se senten.</li> </ul>
<b>DURACIÓ</b>	Es realitzarà en una sessió.
<b>ESTRUCTURACIÓ GRUPAL</b>	Treball individual
<b>OBSERVACIONS</b>	Compte amb el contacte corporal, evitar que pugui generar rebuig.

## FONTS BIBLIOGRÀFIQUES

Álvarez, M., et al. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Praxis

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

Bisquerra, R. (2008). *Educación para la ciudadanía y convivencia. El enfoque de la educación emocional*. Barcelona: Wolters Kluwer.

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.

Bisquerra, R. Agulló, M. J., Filella, G. García, E. y López, E. (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: Horsori

Bisquerra, R. (coord.). (2011). *Educación Emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Filella, G. (2014). *Aprender a convivir*. Barcelona: Barcanova

GROP (2009). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Parramón.

Grupo Aprendizaje Emocional (2007). *Programa de educación emocional y prevención de la Violencia. Primer ciclo de ESO*. Alicante: Conselleria d'Educació.

Grupo Aprendizaje Emocional (2007). *Programa de educación emocional y prevención de la Violencia. Segundo ciclo de ESO*. Alicante: Conselleria d'Educació.

Güell, M., y Muñoz, J. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación secundaria postobligatoria*. Barcelona: Praxis.

López, E. (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis.

Pascual, V., y Cuadrado, M. (2001). *Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria*. Barcelona: Praxis

Redorta, J., Obiols, M., y Bisquerra, R. (2006). *Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones*. Barcelona: Paidós.

Renom, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Praxis.

Soldevila, A (2009). *Emociónate. Programa de educación emocional*. Madrid: Pirámide.