



**Universitat de les
Illes Balears**

Facultat d'Educació

Memòria del Treball de Fi de Grau

Competència emocional: l'autoestima. Proposta didàctica a partir de l'aprenentatge cooperatiu.

Jennifer Fullana Pardo

Grau d'Educació Primària

Any acadèmic 2015-16

DNI de l'alumne: 43171259Y

Treball tutelat per Maria Teresa Adame Obrador
Departament de Pedagogia Aplicada i Psicologia de l'Educació

S'autoritza la Universitat a incloure aquest treball en el Repositori Institucional per a la seva consulta en accés obert i difusió en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació	Autor		Tutor	
	Sí	No	Sí	No
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Paraules clau del treball: educació emocional, autoestima, aprenentatge cooperatiu, proposta didàctica, educació primària

Resum

El següent Treball de Fi de Grau (TFG) es basa en l'estudi d'una de les competències emocionals: l'autoestima. Encara que l'autoestima abasti diferents vessants, al següent treball s'ha fet una anàlisi de com les relacions interpersonals entre iguals hi conflueixen de manera directa. A més, es treballaran les seves connexions amb l'aprenentatge cooperatiu, ja que utilitza una metodologia que aporta beneficis al desenvolupament de l'autoestima.

Finalment, es presenta una proposta didàctica centrada per treballar dins el pla d'acció tutorial, amb visió de transversalitat, per potenciar l'autoestima de l'alumnat mitjançant la millora de les relacions entre iguals. Aquesta proposta no es centra en un grup en concret, per tant, es tracta d'activitats flexibles, que es poden adequar a les diferents necessitats puguin sorgir en la seva posada en pràctica.

Paraules clau: educació emocional, autoestima, aprenentatge cooperatiu, proposta didàctica, educació primària.

Abstract

The next Final Dissertation focuses on the intention to study one of the Emotional Competences: self-esteem. Self-esteem embrace different aspects, however, during this project, particular emphasis has been placed on the analysis of how interpersonal relationships between scholars could affect directly to their self-esteem. Cooperative learning plays an important role here, because its cooperative methodology offers so many advantages and leads to a better group cohesion.

Moreover, a didactic proposal is presented to be worked with students. It is directly related to enhance scholar's self-esteem based on the improvement of relationships between equals. This approach does not focus on a specific school but is based on flexible and transversally activities which might be adapted to the different requirements that may arise in their implementations at a real school.

Key words: emotional education, self-esteem, cooperative learning, didactic proposal, elementary education.

Índex

1. Justificació.....	2
2. Objectius	3
3. Metodologia	4
4. Marc Teòric	8
4.1. L'educació emocional. Concepte i rellevància	8
4.1.2. Competències de l'educació emocional	9
4.2. Relació educació emocional i autoestima	11
4.3. L'autoestima. Concepte i rellevància	13
4.3.1. Factors que afecten a l'autoestima	14
4.4. L'autoestima a l'àmbit escolar	16
4.4.1. Actitud i expectatives del mestre	18
4.4.2. Importància de les relacions entre iguals	19
4.5. L'aprenentatge cooperatiu	20
4.5.1. Elements mínims	21
4.5.2. Avantatges	23
4.5.3. Beneficis de l'aprenentatge cooperatiu a l'autoestima.....	24
5. Disseny de la proposta didàctica	25
5.2. Plantejament de la proposta.....	25
5.3. Objectius.....	26
5.4. Competències bàsiques	27
5.5. Metodologia	28
5.6. Temporització	30
5.7. Disseny activitats didàctiques	31
5.8. Avaluació	39
6. Conclusions finals.....	41
7. Referències bibliogràfiques	44
8. Annexos	46

1. Justificació

La tria de la temàtica del Treball de Fi de Grau¹ no va ser una elecció fàcil. Des de fa anys l'educació emocional és un tema predilecte i bastant tractat en la majoria d'escoles, però també cal dir que, encara que és un món totalment fascinant, és indiscutiblement ampli.

És així que el concepte d'autoestima va aparèixer pel camí. De manera que, trobam que l'autoestima és un tret que deriva directament de les diferents competències que es treballen a l'educació emocional (Bisquerra, 2005). I, a més a més, és un component que es pot treballar de manera acurada a l'escola i podrà ajudar al benefici i benestar de la persona al llarg de tota la vida.

D'altra banda dins l'àmbit de l'autoestima hi ha diversos factors que van lligats a ella: la identitat pròpia de l'individu i com es veu a ell mateix (autoconcepte), les relacions socials, la família i el rendiment professional o acadèmic (Cava & Musitu, 2000). Atès que és necessari acotar i concretar dins un ventall encara ampli, el TFG s'ha enfocat a estudiar i analitzar el que suposa el benestar social per millorar l'autoestima de l'alumne, en aquest cas dins un context escolar, més específicament dins una aula de primària.

Tal com indiquen Cava & Musitu (2000) les relacions socials entre iguals que s'estableixen a edats escolars influeixen directament en el desenvolupament de l'infant i a com aquest s'adapta al medi social en què es mou. És important, en aquest punt, fer una reflexió de què poden aportar els mestres perquè aquestes relacions millorin i proporcionin un augment de la seva autoestima. Per tant, trobem que les expectatives del mestre influenciaran durant aquest procés (Porcar, E., Gimeno M^a E., Balaguer, P. i Aledón, B., 2013), i per aquest motiu caldrà dedicar-ne un apartat que sintetitzi les actuacions mínimes que s'haurien de tenir presents a l'hora de treballar amb l'autoestima.

Altrament, el propòsit principal del TFG és estudiar com es pot desenvolupar l'autoestima a través de les relacions interpersonals², i quins són els beneficis de l'aprenentatge cooperatiu per afavorir-la. Tal com explica Montoro, C. (2009) "Les estructures cooperatives asseguren la interacció entre els estudiants d'un equip". I el que interessa és que a partir d'aquestes interaccions s'arribi a potenciar l'autoestima. Per aquest motiu la proposta didàctica estarà enfocada en l'aprenentatge cooperatiu, on els alumnes es redescobreixen a si mateixos dins un grup-classe i poden treure profit de l'experiència. Encara que, cal fer una petita anotació,

¹ A partir d'ara s'anomenarà al *Treball de Fi de Grau* com a TFG

² Les *relacions interpersonals* a les quals es refereixen al TFG són aquelles relacions que es donen entre els companys de classe d'una aula de primària.

i és que com s'ha dit anteriorment l'autoestima té un ventall ampli i es podria treballar des d'altres dimensions (com l'autoconcepte o el rendiment). Per aquest fet, el treball que es durà a terme al TFG no vol dir que sigui únicament vàlid i exclusiu, sinó que s'adequa a una dimensió concreta, que és la de la relació interpersonal com a factor de l'autoestima.

Finalment, la base metodològica que implicaran les activitats es basarà en una metodologia activa (Gil, R. 2001) on el centre d'atenció serà el grup-classe. El mestre evitarà tota figura d'autoritat i es basarà a guiar al grup a través de les diferents activitats proposades. A més, en tractar-se d'activitats que van dirigides al treball cooperatiu, també caldrà que la metodologia segueixi unes pautes que donin pas al diàleg interpersonal entre els alumnes. El que és important és fer saber als alumnes que tenen el protagonisme i el que s'apreciarà no és si ho fan bé, sinó l'actitud que hi posin i el seu nivell d'implicació i de participació.

2. Objectius

Objectius generals

Els objectius generals pretenen englobar el que és tot el procés de recerca d'informació sobre el tema general del TFG i del seu estudi per poder elaborar un context dins el marc teòric i prosseguir cap a una concreció dels continguts. Aquests objectius són:

- a) Estudiar i reflexionar sobre la importància de l'autoestima de l'alumne a l'etapa d'educació primària.
- b) Considerar l'aprenentatge cooperatiu com a mètode potenciador de l'autoestima de l'alumnat d'educació primària.

Objectius específics

Els objectius específics, en contrast amb els generals, es centraran amb la dimensió de l'autoestima que està lligada directament a les relacions interpersonals entre els grups d'iguals a una aula d'educació primària. A més, relacionar-ho amb l'aprenentatge cooperatiu i dur a terme el disseny d'una proposta didàctica per poder millorar l'autoestima de l'estudiant de primària. Aquests objectius són:

- c) Reflexionar de manera específica sobre la importància de les relacions interpersonals de l'alumne a l'àmbit de l'autoestima a l'etapa d'educació primària.
- d) Reflexionar i relacionar els efectes positius i beneficis que comporta l'aprenentatge cooperatiu per a la potenciació de les relacions interpersonals i l'autoestima.

- e) Dissenyar una proposta didàctica per potenciar l'autoestima de l'alumnat a partir de millorar les relacions interpersonals i utilitzant l'aprenentatge cooperatiu com a metodologia.

3. Metodologia

Aquest treball té dues parts diferenciades, per una banda un marc teòric que ha estat elaborat a partir de la recerca i revisió bibliogràfica del tema en qüestió: 1) El concepte d'educació emocional a educació primària que ha servit per contextualitzar el treball; i 2) L'autoestima i les relacions interpersonals en concret per poder dur a terme una investigació profunda i específica sobre un àmbit específic. Per poder fer aquesta part, s'ha dut a terme a partir de recerques a diferents bases de dades i escollint un recull de documents que proporcionen informació rellevant sobre la temàtica i que podien ser aprofitades pel TFG. Aquest procés de recerca serà esmentat a continuació amb l'ajuda de la *Taula 1*, taula explicativa del procés i que resumeix les passes seguides durant tota l'elaboració del treball pel que fa a la documentació utilitzada.

Per altra banda, s'elabora un disseny didàctic basat en diferents activitats, i recull el propòsit de treballar l'autoestima dins la dimensió de l'entorn social a una aula d'educació primària, per potenciar-la i millorar-la juntament amb la resta de companys. A més, aquestes activitats seran dutes a terme a partir de l'aprenentatge cooperatiu, on els alumnes seran els protagonistes del seu procés d'aprenentatge. Cal exposar que aquesta proposta didàctica no serà duta a terme, per tant només es contemplarà com una possible proposta dins un marc teòric concret i no com una proposta aplicada dins una escola específica.

Pel que fa al procés de recerca, ha consistit a cercar diferents documents, al cercador de la UIB i diferents bases de dades, que tinguessin informació relacionada amb el tema d'autoestima, d'educació emocional i d'aprenentatge cooperatiu. Per poder seleccionar la informació adient i filtrar tots aquells documents pocs rellevants en la temàtica del TFG s'han tengut presents diferents consideracions³:

- 1) Les paraules claus que s'han cercat han estat relacionades, òbviament, amb els temes claus del treball. Aquestes paraules han variat segons la base de dades utilitzada per poder acotar i simplificar el nombre de documents. S'ha intentat anar des del tema general

³ Les consideracions que s'esmentaran a continuació es recullen a tall de resum a la *Taula 1. Taula explicativa del procés de recerca*, que es troba dins aquest mateix apartat.

educació emocional cap a l'**autoestima** i l'**aprenentatge cooperatiu**. Les paraules claus es troben a la *Taula 1*.

- 2) La segona consideració que s'ha tengut en compte ha estat l'any dels documents seleccionats. S'ha procurat que els documents partissin de l'any 2000 cap endavant. Aquest fet és perquè l'autoestima i l'educació emocional han estat temes d'estudi que actualment s'han anat desenvolupant i s'ha anat innovant en la seva investigació, per tant, em pareixia interessant poder analitzar des dels darrers 16 anys i poder estudiar una visió més actual.
- 3) Tercerament, un del filtratge que es va fer va ser que fossin documents tipus llibre o revistes. Els llibres varen ser escollits de la biblioteca, però pel fet que la informació que proporcionaven eren d'àmbit general, la segona part de la recerca es va centrar bàsicament en articles de revista, ja que concreten millor el tema.
- 4) Seguidament, per poder elegir els diferents documents que considerava rellevants llegia el títol d'aquest i escollia els que millor s'adaptaven i es feia una lectura del resum o de l'índex de l'article o llibre.
- 5) Finalment, segons la base de dades els paràmetres utilitzats han anat canviant, donat que no totes les bases de dades proporcionen els mateixos descriptors específics a l'hora de fer una recerca. Aquestes diferències es veuran esmentades a la *Taula 1* a continuació.

A més, la recerca dels articles s'ha fet fonamentalment en castellà o anglès, ja que d'aquesta manera era possible recollir més informació. De tal manera, cal especificar que s'ha optat per traduir les cites que s'han extret de manera textual, per tant, es trobarà tot el document en Català, malgrat que els documents emprats estiguin en diferents idiomes.

Per finalitzar aquest apartat, s'ha de dir que el procés de recerca ha estat complicat donat a la gran quantitat d'informació que trobam, ja que s'han fet molts d'estudis al llarg dels anys, tant d'educació emocional, com d'autoestima o aprenentatge cooperatiu, i per tant la informació era abundant. La selecció dels diferents descriptors i paraules claus han ajudat a acotar la recerca.

Taula 1. Taula explicativa dels procés de recerca. Elaboració pròpia.

Cercador	Paraula Clau	Documents trobats	Descriptors específics	Documents elegits
Catàleg UIB	Educación emocional	Sense descriptors: 44 Amb descriptors: 9	2000-2016, es troba a títol, educació, llibres	Bisquerra, R. (2002). <i>Educación emocional y bienestar</i> . Barcelona: Praxis
	Autoestima	Sense descriptors: 106 Amb descriptors: 27	2000-2016, es troba a títol, llibres	Cava, M.J., & Musitu, G. (2000). <i>La potenciación de la autoestima en la escuela</i> . Barcelona: Editorial Paidós
				Feldam, J.R. (2005). <i>La autoestima ¿Cómo desarrollarla?</i> . Madrid: Narcea, S.A. De Ediciones
				Gil, R. (2001). <i>Manual para tutorías y departamentos de orientación: educar la autoestima, aprender a convivir..</i> Madrid: Escuela Española, S.A.
	Aprendizaje cooperativo	Sense descriptors: 22 Amb descriptors: 8	2000-2016, es troba a títol	Pujolàs, P. (2008). <i>9 ideas clave: el aprendizaje cooperativo</i> . Barcelona: Editorial Graó.
Bases de dades				
Dialnet	Educación emocional	Sense descriptors: 1.653 Amb descriptors: 13	Artículo de revista, , psicología y educación, rango: educación, 2000-2019, educación emocional, intel·ligència emocional	Bisquerra, R. (2005) La educación emocional en la formación del profesorado. <i>Revista Intrauniversitaria de Formación del Profesorado</i> . 19 (3), pp. 95 – 114. Recuperat de: base de dades Dialnet
				Palomero, J. (2005). La educación emocional. <i>Revista interuniversitària de formació del profesorado</i> . 19 (3), pp. 21-26 . Recuperat de: base de dades Dialnet.
	Autoestima proceso educativo	Sense descriptors: 69 Amb descriptor: 26	Artículo de revista, texto completo, psicología y educación, rango: educación, 2000-2009	Naranjo, M.L. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. <i>Actualidades Investigativas en Educación</i> . 7 (3), pp. 1 – 27. Recuperat de: base de dades Dialnet.

	Aprendizaje cooperativo y autoestima	Sense descriptor: 11 Amb descriptor: 6	Artículos de revista	Serrano, J.M, & Pons, R.M. (2014) Special Issue.- Cooperative Learning. <i>Anales de psicología</i> . 30 (3), pp. 801-804. Recuperat de: base de dades Dialnet.
				Montoro, M.C. (2009). El aprendizaje cooperativo. <i>Caleidoscopio, Revista digital de contenidos educativos</i> . (2). Pp. 67-76. Recuperat de: base de dades Dialnet.
ERIC	Self-esteem education	Sense descriptors: 9,987 Amb descriptors: 1	Since 2007, Journal Articles, afegint “...” per cercar com a camp semàntic, elementary education	Ghilay, Y., & Ghilay, R., (2015). Isms, a new model for improving Students Motivation and Self-esteem in Primary Education. <i>International Electronic Journal of Elementary Education</i> . 7(3), pp. 383-398. Recuperat de: base de dades Eric
Redined	Autoestima educación	Sense descriptors: 3637 Amb descriptors: 36	Autoestima, 2000 a 2016 , nivel educativo: primaria, tipo de documento: revista, no contiene: drogodependències	Santibáñez, J. (2009). Diferencias entre estima: del alumno hacia sí mismo, percibida desde los demas y dirigida hacia los otros. <i>Educar</i> . (44) pp. 97-119. Recuperat de: base de dades Redined
				García Morell, E., López Veny, L. (2010) Activitats tutoria. ‘Actividades de tutoría’. <i>INNOVib. Recursos i recerca educativa de les illes balears</i> . (1) pp. 264 – 278. Recuperat de: base de dades Redined.
	Aprendizaje cooperativo y autoestima	Sense descriptors: 586 Amb descriptors: 9	Relaciones interpersonales, 2000 a 2016, educación primaria, articulo de revista	Moya Palacios, J.L. (2000). Cómo mejorar la autoestima de nuestros hijos. <i>Padres y maestros</i> . (225) pp. 33- 37. Recuperat de: base de dades Redined
				Trianes, M.V. & García, A. (2002) Educación socio-afectiva y prevención de conflictos interpersonales en los centros escolares. <i>Revista interuniversitaria de formación del profesorado</i> . (44) pp. 175 – 189. Recuperat de: base de dades Redined
				Rodríguez, T. & Linares, C. (2002) Enseñar y convivir: hacia una educación dialogada. <i>Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado</i> . 5 (3) pp. 1 – 5. Recuperat de: base de dades Redined

4. Marc teòric

4.1. L'educació emocional. Concepte i rellevància.

L'educació a les escoles ha anat canviant a través dels anys per adaptar-se als nous temps i necessitats dels alumnes. L'escola tradicional ha anat transformant-se per donar pas a una escola renovada, tant és així que, tal com explica Palomero (2005), el mestre ja no és tan sols transmissor de coneixements, sinó també juga un paper important pel que fa a la comprensió cap a la vida dels estudiants, mostrant interès pel seu món i per les seves emocions.

Cal remarcar que la idea d'educació emocional és un tema tractat des de fa diversos anys per diferents autors. Segons Garcia i Trianes (2002) trobam diferents aportacions dins aquest camp:

[...] les teories de les emocions des de William James, la moderna psicologia cognitiva d'Arnol Izard, la teoria de les intel·ligències múltiples de Gardner [...]. La intel·ligència emocional, introduïda per Salovey y Mayer (1990) i difosa per Goleman⁴. (p.178)

A més, diversos autors coincideixen (Bisquerra, 2002; Palomero, 2005; i Garcia i Trianes, 2002) en què l'educació té com a objectiu principal un desenvolupament integral de la persona per a preparar-se per a la vida. Per aquest motiu l'educació emocional esdevé rellevant al món de l'educació. Les emocions van lligades en el comportament de la persona (Palomero, 2005) i és necessari respondre a les necessitats socials i personals dels educands (Bisquerra, 2005). Goleman (1995), citat per Bisquerra (2002), va arribar a afirmar que el que està en joc són les generacions futures i que, per aquest mateix motiu, és urgent l'alfabetització emocional.

Per tant, és necessari saber quin és el concepte d'educació emocional. Tal com indica Bisquerra (2005, p.96) en general hi ha bastant d'acord en la definició i ho resumeix així:

Procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com a element essencial del desenvolupament integral de la persona, amb objectiu de capacitar-la per a la vida. Tot això té com a finalitat augmentar el benestar social i personal. (Bisquerra, 2005)

Per aconseguir dur a terme aquest procés es proposa el desenvolupament de coneixements i habilitats de les emocions i sentiments perquè l'individu sigui capaç, al llarg de

⁴ Daniel Goleman, escriptor de *La intel·ligència emocional* (1995) best seller del qual s'han venut més de 5 milions d'exemplars en trenta idiomes. (Palomero, 2005, p. 12)

la seva vida, d'enfrontar-se a les dificultats i reptes que esdevinguin (Garcia i Trianes, 2002). Per aquest motiu, l'educació emocional ha de ser un procés continu i permanent (Bisquerra, 2005), perquè suposarà un aprenentatge que acompanyarà a l'alumne en el seu desenvolupament com a persona al llarg de la seva vida. A més, segons Palomero (2005), els efectes dins les aules que l'educació emocional té sobre les persones són positius i van sempre dirigits, com a finalitat última, a augmentar el benestar personal i social.

Cal esmentar que aquest no es tracta d'un procés senzill; comporta diferents continguts i intervencions que haurien de tenir presents el professorat. De manera sintetitzada, podem esmentar que, segons Trianes i Garcia (2002, p. 181), la intervenció psicoeducativa dirigida a programes d'educació emocional està caracteritzada per:

1. Activitats dissenyades perquè el tutor del grup pugui dur-les a terme i aplicar-les dins l'aula (en el seu defecte, l'orientador del centre).
2. Activitats motivadores i atractives. A més, serà important la inclusió de tot l'alumnat i es tendran en compte les diferents necessitats individuals.
3. Finalment, els mestres canviaran el seu rol de transmissors únics de coneixement cap a una figura de guia, i hauran de proporcionar relacions enriquidores amb l'alumnat.

Per acabar, el marc conceptual mínim que hauran de conèixer els docents inclourà: "Concepte d'emoció, fenòmens afectius, tipus d'emocions, característiques de les emocions principals: por, ira, ansietat, tristesa, vergonya, etc." (Bisquerra, 2005, p.98). Encara que els continguts variaran segons els destinataris.

4.1.2. Competències de l'educació emocional

Per a explicar les competències de l'educació emocional ens centrarem amb les proposades per Bisquerra (2005). L'autor classifica les competències emocionals en set categories diferents.

Per explicar-les s'ha confeccionat la *Taula 2. Les competències emocionals, adaptades de Bisquerra*, que trobam a continuació. Aquesta taula s'ha elaborat a partir de la informació extreta de l'article *La educación emocional en la formación del profesorado*, per Bisquerra (2005). Es tracta d'un resum de les set competències de l'educació emocional que s'han de treballar per poder arribar al benestar personal i social, tractat anteriorment. Per tant, el sentit d'aquesta taula és ajuntar la informació que Bisquerra proporciona i sintetitzar-la de manera que la idea principal de cada competència quedi clarament definida i, així, poder entendre què és el que es pretén treballar a cada una d'elles i que suposen per a l'alumne i els mestres.

A la taula trobem les set competències a la columna de l'esquerra (explicades per Bisquerra) i a la dreta la seva descripció. Les descripcions han estat construïdes, no només amb el que Bisquerra cita, sinó també a partir d'aportacions d'altres autors que tractaven la mateixa temàtica, de manera que queda reflectit que diversos autors han tractat les mateixes idees i totes elles es veuen lligades les unes amb les altres.

Taula 2. Les competències emocionals, adaptades de Bisquerra. Elaboració pròpia.

<i>Competència</i>	<i>Descripció</i>
<i>Consciència emocional</i>	Distingir i conèixer les emocions d'un mateix i dels altres. Prendre consciència de les emocions i saber manejar-les. Si un mateix no se n'adona del seu estat d'ànim no podrà intervenir en ell. Així és que la consciència emocional suposarà: diferenciar els pensaments, dels actes i de les emocions, comprendre perquè passa una cosa i quina conseqüència n'esdevé, i utilitzar el llenguatge per comunicar les emocionals (verbal i no verbal)
<i>Regulació de les emocions</i>	Element "essencial de l'educació emocional" (Bisquerra, 2005, p.98). Cal distingir entre regular les emocions i reprimir-les. Regular-les ens ajuda a controlar-les, mentre que reprimir-les suposaria negar-les (tot el contrari del que s'intenta amb l'educació emocional). Les dimensions que acota la regulació de les emocions són: la tolerància a la frustració, el maneig de la ira, la capacitat de resoldre conflictes i enfrontar-se a ells, ser capaços de tenir empatia. Algunes tècniques per poder regular-les: diàleg intern, meditació, control de la respiració, pensar positivament, tenir imaginació, etc.
<i>Motivació</i>	Factor directament lligat amb les emocions de les persones i important a l'hora d'educar-les. William & William (2011), citat per Ghilay & Ghilay (2015), van dir que: "La motivació suposa un dels reptes més importants que els educadors han d'enfrontar per poder millorar l'aprenentatge dels educands" (p.383). I podríem definir motivació com a "procés on l'atenció dels estudiants es centra a aconseguir els seus objectius escolars i les seves energies es dirigeixen cap a la realització del seu potencial acadèmic" (Christohel, 1990; Lepper, Greence & Nisbett, 1973; citats per Ghilay & Ghilay, 2015, p.383)
<i>Habilitats socio-emocionals</i>	Constituïdes a partir de factors que faciliten les relacions interpersonals. L'escola no només està caracteritzada pel seu propòsit educador, sinó també pel fet que suposa la convivència d'una micro societat on és imprescindible aprendre a viure per estar en harmonia (Rodríguez & Linares, 2002). Per tant, tal com indica Bisquerra (2002) "les emocions s'originen en la interacció entre la persona i l'ambient [...]. I per altra banda, les emocions es poden comunicar a altres persones" (p.83).
<i>Emoció i benestar subjectiu</i>	El benestar subjectiu es dona a partir de l'experiència d'emocions positives, i la seva confluència s'entén com a camí cap a la felicitat. (Bisquerra, 2002).
<i>Fluir</i>	"Entès com a experiència òptima" (Csikszentmihalyi, 1997; citat per Bisquerra, 2005, p.99) es lliga directament al tema de benestar. El concepte de fluir és bastant abstracte, però bàsicament es basa a aprendre a actuar de manera apropiada a diferents aspectes de la vida: pensaments, treball, relacions interpersonals, etc.
<i>Aplicacions de l'educació emocional</i>	Situacions on l'educació emocional juga un paper important (comunicació efectiva/afectiva, resolució de conflictes, presa de decisions...), l'autoestima. El desenvolupament de l'autoestima, tal com indica Bisquerra (2005) és el darrer que es vol aconseguir mitjançant tot el procés de l'educació emocional.

Per tant, aquestes són les competències emocionals que s'haurien d'anar desenvolupant com a fil conductor de l'educació, per a poder aconseguir l'educació integral de l'alumnat. Totes elles estan relacionades les unes amb les altres i, repetint la idea fonamental, segueixen un propòsit clar en la seva exposició: aconseguir el benestar de la persona a escala personal i social.

Per altra banda, recalcar que els temes de l'educació emocional aniran canviant segons el nivell d'educació i d'aprofundiment que es vulguin donar en cada un d'ells. A més, es podria dir que cada competència té les seves pròpies subcompetències que suposa tot un entramat de conceptes que conformen tot el que són les emocions en relació a la persona.

4.2. Relació educació emocional i autoestima

És un fet que l'educació emocional i l'autoestima estan lligats entre si. A l'apartat anterior s'esmenta breument l'autoestima, i és que aquesta és un terme a treballar quant a competències emocionals (Bisquerra, 2005). L'autor l'anomena dins l'*aplicació de l'educació emocional*, i el fet que estigui contextualitzada dins aquest títol ja ens dona la idea que a través de l'educació emocional es podrà treballar l'autoestima.

A més, també s'ha comentat que l'educació emocional sorgeix de la necessitat d'educar a l'alumnat de manera íntegra (Bisquerra, 2002; Palomero, 2005; Garcia i Trianes, 2002). Aleshores, trobam que hi ha investigacions psicopedagògiques que tracten el desenvolupament de l'autoestima com a vital per poder arribar a extreure tot el potencial de la persona (Gil, 2001). Així doncs, Branden (1991), citat per Gil (2001), afirma que “Una autoestima positiva és el requisit fonamental per una vida plena” (p. 9). És així que la relació entre educació emocional i autoestima es lliguen de manera primordial, i és que els dos conceptes es basen en el desenvolupament de la persona per al seu benestar i per poder ser competents davant els reptes de la vida.

Segons Santibáñez (2009) el nin necessita tenir una ment oberta per integrar totes les experiències que li proporcionarà la vida. Güell & Muñoz (2000), citat per Naranjo (2007), assenyala que “Si aconseguim mantenir un bon nivell d'autoestima resistirem a les crítiques, ens obrirem millor als altres, aprendrem a demanar ajuda i, en general, resultarà més gratificant viure” (Naranjo, 2007, p.2). I també és el que cercam amb l'educació emocional, tal com explica Palomero (2005) les emocions estan presents de manera diària. Per tant, és fonamental conèixer

com es processen les emocions positives i com prevenir les negatives; i serà aquest coneixement el que ens ajudarà a “adoptar una actitud positiva davant l’existència”. (Palomero, 2005, p.10).

Pel que fa a les emocions, també es relacionen les emocions de la persona amb la seva autoestima. Alcántara en Molina, Baldares i Maya (1996), citat per Naranjo (2007), expressa la idea que l’autoestima esdevé el centre del pensament, dels sentiments i posteriorment de les actuacions de les persones. Aquest fet és justificable atès que el pensament, les emocions, la imaginació, etc., operen d’una forma concurrent i interactiva en la mesura en el que la persona interactua amb l’entorn. (Caine i Caine, en Salas, 2003; citat per Naranjo,2007)

Seguint en la mateixa línia, segons Naranjo (2007) les emocions esdevenen d’un procés mental i suposen una interpretació de com les persones perceben la realitat i li atribueixen un significat. Per tant, entenem que no tothom percep de la mateixa manera una mateixa realitat i per aquest motiu no sempre dues persones sentiran la mateixa emoció davant un mateix fet. A més, afegeix que si la percepció que es té es deforma i la resposta emocional és negativa o desproporcionada, “la persona es pot sentir malament, descontenta d’ella mateixa, a causa d’aquesta distorsió; per tant, l’autoestima disminueix per culpa d’un procés mental mal estructurat”. (Naranjo, 2007, p.21)

Per acabar, igual que les emocions es poden ensenyar i per aquest motiu existeix el concepte d’educació emocional. L’autoestima també es pot modelar, sempre tenint present l’educació emocional, però de manera més acotada en una temàtica en concret. Naranjo (2007) cita a Alcántara en Molina, Badales i Maya (1996) que considera que l’autoestima no és innata i que aquesta s’adquireix mitjançant el desenvolupament de la persona. Cal especificar que aquest aprenentatge sol ser no-intencionat i es desenvolupa primerament en el si de la família. Però segons Machargo (1991), citat per Cava & Musitu (2000):

La imatge d’un mateix es continuarà desenvolupant a l’escola a través de la interacció amb el professor, amb el clima de les relacions amb els iguals i amb les experiències d’èxit i fracàs acadèmic. (p. 19)

Per aquest motiu és essencial saber que existeix aquesta dimensió pendent d’educar, i donar-li cabuda dins l’horari lectiu per aconseguir la formació integral dels infants, i assegurar el seu benestar.

4.3.Autoestima. Concepte i rellevància.

A l'apartat anterior s'ha tractat la relació que té l'educació emocional amb l'autoestima, però és necessari centrar-se en aquest segon concepte per poder entendre millor què és i el que entenen diferents teòrics quan parlen del terme *autoestima*.

Segons Lila (1995), citat per Cava & Musitu (2000), “El concepte d'autoestima es presenta com la conclusió final del procés d'autoavaluació i es defineix com la satisfacció personal de l'individu amb ell mateix, l'eficàcia del seu propi funcionament i una actitud avaluadora d'aprovació” (p.17). D'acord amb Rice (2000), citat per Naranjo (2007), “L'autoestima d'una persona és la consideració que té d'ella mateixa” (p.2). Segons Rosenberg (1973), citat per Santibáñez (2007) “L'autoestima és una actitud positiva o negativa cap a un mateix i suposa l'acceptació de la mateixa persona, és a dir, cada un coneix les seves virtuts i els seus defectes, i els accepta” (p. 99)

Molina en Olivares (1997), citat per Naranjo (2007, p.3), considera fonamentals quatre components per la seva definició, els quals recullen les idees esmentades fins ara:

- 1) L'autoestima és una actitud de la persona cap a ella mateixa.
- 2) Té un component cognitiu, ja que fa referència a: idees, percepcions i creences que cada un té d'ell mateix.
- 3) També té un component afectiu, que és el que inclou les valoracions positives i negatives i involucra directament els sentiments i les emocions que les persones senten cap a elles mateixes.
- 4) Té un component conductual, ja que implica la decisió d'actuar. Ho justifica amb el fet que cada persona té un comportament conseqüent i coherent amb la seva autoestima.

Per tant, resumint les idees principals es podria dir que l'autoestima és l'apreciació i valoració que es té d'un mateix a partir de diferents consideracions, a més del judici personal de vàlua que afecten directament a les accions i actituds de la persona a causa dels pensaments, sentiments i emocions que tenim sobre nosaltres mateixos (Moya, 2000). A més a més, s'ha de tenir present que l'autoestima, a part de tenir un impacte important en el comportament humà (Baumeister, 1999; citat per Ghilay & Ghilay, 2015), està contínuament desenvolupant-se a través de les experiències i a través del transcurs de la vida pròpia (Orth et. al, 2012 citat per Ghilay & Ghilay, 2015)

No obstant això, l'autoestima no només es desenvolupa a través d'una línia corresponent al *jo*, també té a veure amb el context que ens envolta i que influeix en nosaltres d'una manera

directa. D'acord amb Santibáñez (2009), es distingeixen dos tipus d'autoestima: 1) *L'autoestima interna*, la qual està fonamentada en les experiències personals com a responsable de la conducta i directament relacionada amb els sentiments de vàlua; i 2) *L'autoestima externa*, la qual es basa en la valoració que es forma a partir del judici personal que persones externes mostren cap a nosaltres. És que així com ens desenvolupem a la nostra vida, ens anem enfrontant a judicis de la família, dels amics i d'altra gent que ens influencia (mestres, caps, entrenadors...); irremeiablement tots aquests aspectes tindran un impacte en com la persona es veu a ella mateixa i per conseqüent, en la seva autoestima (Pelham & Swann, 1989; citat per Ghilay & Ghilay, 2015).

Pel que fa a la importància de treballar l'autoestima, es recolza en la idea que l'autoestima juga un rol important en la vida de les persones, sobretot en la dels infants, que és quan la comencen a desenvolupar (Moya, 2000). Si s'aconsegueix una autoestima positiva, el nivell de vida personal pujarà perquè serem capaços d'afrontar les dificultats, les crítiques dels agents socials influents, serem capaços d'expressar-nos de manera afectiva (Güell i Muñoz, 2000; citat per Naranjo, 2007) i experimentarem certa satisfacció i equilibri que ens conduiran cap a un benestar significant a les nostres vides (Moya, 2000).

Abans d'acabar amb el terme en qüestió, cal esmentar que diferents teòrics (Cava & Musitu, 2000, Santibáñez, 2009, Naranjo, 2007) han diferenciat l'autoestima de l'autoconcepte, i per evitar la seva confusió seria necessari aclarir que el terme d'autoconcepte es remet a autodescripcions abstractes (Cava & Musitu, 2000), la percepció cognitiva i conscient que una persona té d'ella mateixa (Naranjo, 2007) o les percepcions derivades d'experiències personals i socials (Santibáñez, 2009). Mentre que tots ells coincideixen en el fet que l'autoestima és una dimensió afectiva de la persona i que necessàriament inclou termes valoratius i aspectes subjectius de les percepcions concebudes anteriorment.

Per tant, cal dir que aquest TFG s'ha centrat en el desenvolupament de l'autoestima, donant importància a la dimensió afectiva que aquesta suposa i tenint presents els termes subjectius de la persona. És més, es centra principalment a l'autoestima externa, aquella que es desenvolupa a partir de la influència de les relacions interpersonals.

4.3.1. Factors que afecten l'autoestima

A l'apartat anterior s'ha tractat el concepte d'autoestima i s'ha esmentat que els factors principals que hi afecten són: els pensaments, les idees i les emocions de la persona que

sorgeixen segons les experiències pròpies (Moya, 2000). Però també hi ha altres factors, els que afecten l'autoestima externa (Santibáñez, 2009): factors socials i contextuals del món que ens envolta i que influeixen directament a la nostra autoestima. És important saber quins són aquests factors, a partir de Cava & Musitu (2000) podem extreure una classificació: la família i els mestres, l'èxit acadèmic o professional i les relacions entre iguals. Per tant, és important definir que volen dir aquests factors i que suposen per a l'autoestima.

Per aquest motiu s'ha elaborat una taula explicativa on, a més dels factors externs, ja esmentats, trobem diversos autors que els han definit i ens donen una idea clara del que suposen cada un d'ells i com aquests afecten l'autoestima de les persones. La taula té el propòsit de facilitar la informació de manera sintetitzada, deixant exposades les diferències entre els diferents factors i, a més, veure punts de vista diferents gràcies a les recopilacions d'autors diversos.

Per tant, en aquesta taula trobem, per una banda, els tres factors diferenciats per Cava & Musitu (2000) i per l'altra els diferents autors que han definit aquells conceptes i han explicat perquè són importants per a l'autoestima.

Taula 3. Factors que afecten l'autoestima. Elaboració pròpia.

<i>Autors</i>	<i>Factors</i>
	Família i mestres
Moyà (2000)	Pares i mestres són els que passen més temps amb els nins a l'etapa en què es va modelant la personalitat de l'infant i per consegüent la seva autoestima. Els nins imiten aquests models i són fàcilment influenciats per ells i les emocions que els transmeten..
Naranjo (2007)	El rol de mestres i pares serà important respecte al suport que proporcionin a l'infant, traduït en majors nivells d'autoestima. A més, la relació positiva entre docent-alumne genera major competència social, actitud positiva davant l'escola i activitats educatives.
	Èxit acadèmic/professional
Coopersmith⁵ (1981)	L'autor assenyala que les persones amb èxit a les tasques que duen a terme desenvolupen una autoestima més alta i són capaces d'enfrontar-se a percepcions, judicis i opinions alienes, a més d'enfocar els seus esforços a solucions favorables cap a possibles problemes.
Santrock (2002)⁷	Les persones amb una baixa autoestima poden estar relacionades amb el baix rendiment acadèmic o professional. Encara que aquest problema també es pot veure involucrat amb aspectes contextuals com canvi d'escola, problemes familiars, i d'altres.
Ghilay & Ghilay (2015)	Aquests autors afirmen que hi ha evidències que hi ha relacions positives entre: l'autoestima global de l'alumnat amb l'èxit acadèmic, amb l'increment de l'autoconfiança a l'hora de fer els deures i la millora individual dels alumnes.

^{5,7 i 8} Els tres autors assenyalats són citats per Naranjo (2007), en el seu article *Autoestima: Un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial en el proceso educativo*.

Relacions interpersonals entre iguals	
Golden (2005)⁸	Les relacions interpersonals entre companys en el marc escolar és determinant en el sentit de com influeix aquest context en el sentit de vàlua de l'alumne, i en com actuarà posteriorment.
Cava & Musitu (2000)	L'estatus social de la persona dins un grup d'iguals suposarà diferències en el seu desenvolupament emocional, i és el que marcarà el nivell d'acceptació o rebuig que senti dins el grup. El rebuig dels iguals suposarà a llarg terme un malestar emocional i és possible que li dugui a situacions problemàtiques.

4.4.L'autoestima a l'àmbit escolar

L'autoestima no és innata (Alcántara en Molina, Badales i Maya, 1996; citat per Naranjo, 2007), per tant, aquesta es pot desenvolupar i millorar igual que es pot dur a terme una educació emocional. A més, segons Naranjo, sempre és susceptible de perfeccionament:

L'autoestima és una estructura consistent i estable i, a vegades, pot ser difícil de canviar. La seva naturalesa és dinàmica, per això pot créixer, empobrir-se o inclús desintegrar-se. Però el que és important és que, en major o menor grau, és perfectible. (Naranjo, 2007, p. 5)

Per tant, si els factors externs de l'entorn que transmeten informació a la persona, i les experiències i les relacions interpersonals influeixen sobre l'autoestima de manera inexorable, s'ha de tenir present que l'àmbit escolar també es caracteritza per les contínues relacions interpersonals, on trobam agents socialitzadors altament rellevants per a la formació de la identitat de l'alumne (Cava & Musitu, 2000).

Per aquest motiu l'àmbit escolar no és menys rellevant i l'autoestima constitueix un paper important del procés d'ensenyament-aprenentatge. És cert que aquesta es comença a desenvolupar amb els pares, però serà a l'escola on es continuaran rebent influències importants a través de la interacció amb els docents, les relacions entre els companys i les experiències acadèmiques (Cava & Musitu, 2000) i remetent-nos a Alcántara en Molinas, Badales i Maya (1996), citat per Naranjo (2007) "L'autoestima és la meta més alta del procés educatiu" (p.4).

La importància de l'autoestima a l'àmbit escolar, segons Rice (2000); citat per Naranjo (2007); coincidint amb Cava & Musitu (2000) i Bauemeister et al, (2003); citat a Ghilay & Ghilay (2015); també recau en la idea que hi ha certa correlació entre autoestima i rendiment acadèmic. Diferents estudis han demostrat que aquells alumnes amb qualificacions acadèmiques superiors mostraven un alt nivell d'autoestima, mentre que aquells alumnes que

mostraven fracàs acadèmic també mostraven una autoestima inferior (Bauemeister et al., 2003; citat per Ghilay & Ghilay, 2015).

Naranjo (2007) justifica el fet dient que, generalment, les persones amb major autoestima tenen major confiança en elles mateixes i s'esforcen per aconseguir els objectius marcats. En canvi, amb les actituds negatives s'imposen limitacions mentals per assolir les metes fixades. Cava & Musitu (2000) indiquen que la reiteració del fracàs acadèmic no només afectarà negativament a l'autoestima de l'alumne, sinó que la seva motivació i les seves aspiracions acadèmiques seran mínimes. Cal assenyalar que aquesta correlació entre rendiment escolar i autoestima no està del tot determinada, i és que el més probable és que les dues variables s'afectin mútuament de manera recíproca, i no que l'autoestima sigui el que afecta el rendiment o *viceversa* (Cava & Musitu, 2000). Però el que sí que es pressuposa és que un canvi positiu en qualsevol de les variables suposaran la millora de l'altre i a l'inrevés.

Cal remarcar que l'element del rendiment acadèmic no és l'objectiu principal de la potenciació de l'autoestima, tan sols és un afegit, ja que com s'ha anat repetint durant aquest TFG: un augment de l'autoestima suposarà un augment en el benestar de la persona tant individual com social. I aquest benestar també es veurà reflectit dins l'escola i amb la relació entre els companys i els mestres.

Per tant, a l'àmbit escolar també s'ha de considerar la relació entre família i escola com a relació interpersonal que afectarà l'autoestima de l'infant de manera indirecta, ja que el nin veurà aquelles conductes i les imitarà al tractar-se de pares i mestres, que són els seus models principals (Moya, 2000 & Naranjo, 2007). Serà precís, per tant, que els pares i els docents siguin conscients de quines dimensions s'han de tenir presents a l'hora de potenciar l'autoestima i aconseguir així que l'infant tengui models clars i que no es contradiguin entre ells (Moya, 2000).

Els altres elements que es veuen lligats a l'àmbit escolar de manera més significativa seran: 1) l'actitud del mestre i les seves expectatives; i 2) les relacions interpersonals dels nins entre els iguals. Aquests dos punts han estat explicats a continuació i es veuran redactats de manera més detallada.

Per tant, encara que és important tenir present la perspectiva del rendiment acadèmic, s'ha de dur més enllà i pretendre que la potenciació de l'autoestima dins l'àmbit escolar no

només estigui lligada a l'àmbit acadèmic, sinó també al context escolar en el qual es veu involucrat l'infant.

4.4.1. Actitud i expectatives del mestre

El mestre és un model clar per a l'alumne, sobretot a l'edat compresa entre les etapes educatives d'infantil i primària. Per aquest motiu, és important tractar el rol del mestre dins les aules i com afecta la seva interacció amb l'alumnat.

Per una banda trobem les expectatives del mestre, definides com a “creences generalitzades de les persones o grups que ens duen a esperar un comportament concret d'una persona en una situació determinada” (Cava & Musitu, 2000, p. 32).

Aquestes expectatives ajuden als alumnes a recrear el món que perceben. Tal com indiquen Ghilay & Ghilay (2005), aportar a l'alumne la confiança i fer-li saber que el docent els veuen capaços els hi fa créixer interiorment la idea de: “els nostres pensaments creen el nostre món” (Ghilay & Ghilay, 2015, p. 387). Per tant, la confiança de l'alumne augmenta, s'incrementa el pensament positiu sobre les seves capacitats, ajuda a superar els temors i acceptar-se a un mateix, tant els seus aspectes positius com els negatius (Ghilay & Ghilay, 2015).

Rosenthal y Jacobson⁶ (1968) van dur a terme una investigació en aquest àmbit, partint de la idea que les persones, normalment, actuen tal com la gent espera que actuïn. El seu objectiu principal va ser demostrar que el mestre pot influir positivament o negativament en el desenvolupament de les classes tan sols amb les expectatives que es forma sobre l'alumnat. Fet justificat per la idea que el mestre canvia la seva actitud i el seu comportament davant diferents pensaments, i el tracte cap a l'alumnat es diferencia segons les expectatives que es formen (Cava & Musitu, 2000). La teoria és molt més complexa, però la idea principal que interessa en aquest punt és saber la influència que les expectatives impartiran en els alumnes.

Beltrán (1986), citat per Cava & Musitu (2000), considera que aquests efectes negatius poden ser minimitzats si es tenen en compte les següents passes: 1) Centrar-se a ensenyar el contingut com un tot i mantenir les expectatives d'acord amb registres de progrés actual; 2) Plantejar metes segons els mínims acceptables i accentuar el progrés continu de l'alumnat; 3) Donar feedbacks d'avaluació de manera qualitativa (informativa) i no només quantitativa (èxit

⁶Autors de l'estudi de l'efecte de les expectatives, popularment conegut com *Efecte Pigmalion*

o fracàs); 4) Assegurar-se de l'assoliment dels objectius de les tasques; i 5) Estimular la ment dels estudiants i animar-los a seguir amb la feina.

És així que l'actitud del mestre jugarà un paper molt important. Segons Gil (2001) el mestre haurà de fomentar la participació activa de l'alumnat, per utilitzar mètodes cooperatius i intentar crear un clima de confiança, on l'alumne sigui el protagonista, atorgant-li l'oportunitat d'equivocar-se.

Finalment, Moya (2000, p. 37) dóna algunes estratègies per enfortir l'autoestima en els nins, que estan dirigides a com els mestres⁷ han d'actuar amb els infants. Aquestes són:

- Intentar elogiar els èxits de l'alumnat, donant major importància al succés que no pas al fracàs.
- Demostrar afectivitat de forma natural i autèntica.
- Tenir una actitud positiva davant les activitats proposades, és millor ressaltar-les quines activitats poden realitzar que no negar-los a les que han d'evitar.
- Fer-los saber que l'error té cabuda dins classe i no seran castigats o jutjats.
- Procurar no allisonar a l'alumne de manera pública, intentant trobar un moment íntim per evitar-li sensacions de ridícul o rebuig. I separar la mala conducta de la personalitat del nin (un nin no és dolent, un nin fa coses dolentes).
- Mostrar agraïment als alumnes quan les seves actituds siguin positives i cooperin entre ells.

I d'altres que formen part d'acceptar la cultura, creences i família. Respectar les diferències entre l'alumnat i procurar la integració i la inclusió d'aquests dins la mateixa aula, i procurar activitats que suposin l'èxit de tot l'alumnat.

4.4.2. Importància de les relacions entre iguals

S'ha parlat amb anterioritat del fet que l'autoestima acota diferents dimensions. En aquest apartat ens centrarem amb la idea que aquesta es desenvolupa a partir de la interacció i la influència humana d'aquells agents socials que ens envolten, i mitjançant la qual les persones es consideren importants les unes per a les altres (Naranjo, 2007).

Segons Garcia & Trianes (2002), les relacions interpersonals constitueixen nuclis d'amistat, companyonia, relació amb pares i mestres, etc., dins aquest àmbit es troben emocions i sentiments que se'n deriven. Aquestes relacions seran potents influenciadors dins el procés d'evolució de l'autoestima, d'acord amb els interaccionistes (Harter, 1987 i Cooley, 1968; citats

⁷ L'article de Moya (2000), "Como mejorar la autoestima de nuestros hijos", tracta tant d'actituds de pares com de docents. No obstant això, aquest apartat s'ha centrat en els aspectes que es donen dins les aules.

per Santibáñez, 2009), “La principal font d’autoestima del subjecte és la valoració rebuda pels altres” (p.99).

Per tant, sabent que l’escola suposa una estructura social complexa, amb tot un lligam de relacions interpersonals que condueixen a l’existència de necessitats de caràcter individual i grupal (Rodríguez & Linares, 2002), serà necessari tenir present la importància de la relació entre iguals.

Les relacions interpersonals entre iguals són definides per Cava & Musitu (2000, p.21) com:

Companys o iguals que estan en fases similars de maduresa cognitiva, social i emocional. [...] En aquestes relacions no hi ha diferències d’autoritat, coneixements o capacitat cognitiva que imposin una estructura qualitativament diferent en les interaccions.

Golden (2005), citat per Naranjo (2007), assenyala que les relacions entre els companys dins del context escolar seran determinants en el desenvolupament de la seva autoestima, atès que aquestes relacions proporcionaran cert sentit de vàlua com a persona. A més, Rodríguez & Linares (2002) aporten la idea que aquesta relació d’individus dins una mateixa estructura social és la que delimitarà les normes de convivència, i serà important cercar estratègies perquè cada individu sigui integrat dins el grup i que senti seguretat, augmentant així l’autoestima.

Santibáñez (2000) explica la importància de realitzar activitats relacionades amb el coneixement de les barreres comunicatives i “formar persones proactives per treballar en competències comunicatives assertives i aptituds de participació pel treball en equip” (p. 117).

Amb aquestes idees el que es pretén és arribar a fer activitats significatives per ajudar a millorar la relació entre els companys, ja que aquestes relacions afectaran el desenvolupament cognitiu i emocional de l’alumnat, a més de la potenciació de les competències comunicatives (De La Morena, 1995; citat per Cava & Musitu, 2000), i es desenvoluparan altres valors com la solidaritat, empatia o respecte (Santibáñez, 2009). Aspectes importants que ajudaran a créixer i millorar l’autoestima de l’alumne i per consegüent el seu benestar dins l’àmbit escolar.

4.5. L’aprenentatge cooperatiu

Amb el pas dels anys, el rol del mestre i dels alumnes ha anat canviant fins que la interacció continua dins l’aula s’ha tornat un procés inevitable, fent que l’alumne sigui protagonista i el mestre un guia per ell. Aquest fet ha esdevingut un ingredient essencial per aconseguir un progrés òptim del procés d’ensenyament-aprenentatge (Pons & Serrano, 2014).

És així que la idea de fer feina en grup, de cada pic més, s'ha anat introduint dins les escoles. Encara que, tal com explica Pujolàs (2008) no tan sols es basa a agrupar als alumnes i fer-los treballar, sinó que és molt important que el clima dins l'aula sigui favorable i que existeixi certa cohesió en el grup.

No obstant això, aquest procés de treball grupal ha esdevingut en una metodologia dins la comunitat educativa, coneguda com *aprenentatge cooperatiu*; la qual, segons Montoro (2009) s'està duent a terme amb gran èxit per Espanya i altres zones del món. I té com a propòsit principal aconseguir que tots els integrants d'un grup es sentin útils, i "ahora es fomenti la creativitat, la companyonia, l'ajuda entre iguals i l'autoestima" (Montoro, 2009, p. 68).

Aleshores, el concepte d'aprenentatge cooperatiu el podem definir com:

Sèrie d'estratègies d'ensenyament sistemàtiques caracteritzades per la divisió de la classe en petits grups de treball heterogenis [...]. On el propòsit del procés es recolza en fomentar la interdependència positiva a través dels membres d'aquests grups, que es regiran per tasques específiques d'organització per sustentar l'assoliment dels objectius proposats. (Pons & Serrano, 2014, p. 781)

Encara que, cal destacar que l'aprenentatge cooperatiu, d'acord amb Montoro (2009) no és una moda de nova implantació ni una tendència innovadora de fa un parell d'anys, sinó que "ha estat àmpliament utilitzat en temps anteriors per docents, que han deixat constància de la seva validesa" (Montoro, 2009, p. 71)

A manera de resum, Pujolàs (2008) explica que a partir del mètode de treball cooperatiu no només es desenvolupen habilitats relacionades amb la competència social i ciutadana, sinó que també es desenvolupen moltes d'altres que aniran relacionades amb les competències comunicatives i metodològiques. Seguint amb Pons & Serrano (2014), l'ús de l'aprenentatge cooperatiu dins les aules afavoreix un creixement intel·lectual de la persona i un increment en l'aprenentatge, ja que ajuda a l'alumnat a veure diferents punts de vista i cercar la millor idea per resoldre els objectius que hi tenen davant.

4.5.1. Elements mínims de l'aprenentatge cooperatiu

Donat que l'aprenentatge cooperatiu consta de gran quantitat d'elements, s'ha de remarcar quin són aquells elements mínims que s'han de dur a terme per fer ús dels seus avantatges.

Segons Cava i Musitu (2000), recolzats en les teories d'Ovejero (1990), Slavin, 1992 i Putnam, 1993), els elements mínims que s'han de treballar per aconseguir un vertader treball cooperatiu són els següents: 1) Interdependència positiva; 2) Responsabilitat individual; 3) Habilitats cooperatives; 4) Interacció cara a cara; 5) Reflexió posterior; i 6) Grups heterogenis.

Per explicar els diferents conceptes s'ha confeccionat la *Taula 4. Elements mínims per l'aprenentatge cooperatiu*. Aquesta taula ha estat inspirada amb les idees proposades per Cava i Musitu (2000) i el que pretén és explicar de la manera més clara possible cada un dels elements mínims que s'han de treballar per realitzar una metodologia realment cooperativa.

Per tant, a l'esquerra es poden veure els títols dels diferents elements, ja anomenats anteriorment, mentre que a la dreta s'esmenta què és el que suposarà la seva duta a terme a una aula: com s'hauran de comportar els membres del grup, que és el que s'espera que facin, quines habilitats han d'aconseguir o dur a terme, i indicacions que s'haurà de seguir per aconseguir un treball òptim de tot el grup.

Taula. 4. Elements mínims per l'aprenentatge cooperatiu. Elaboració pròpia.⁸

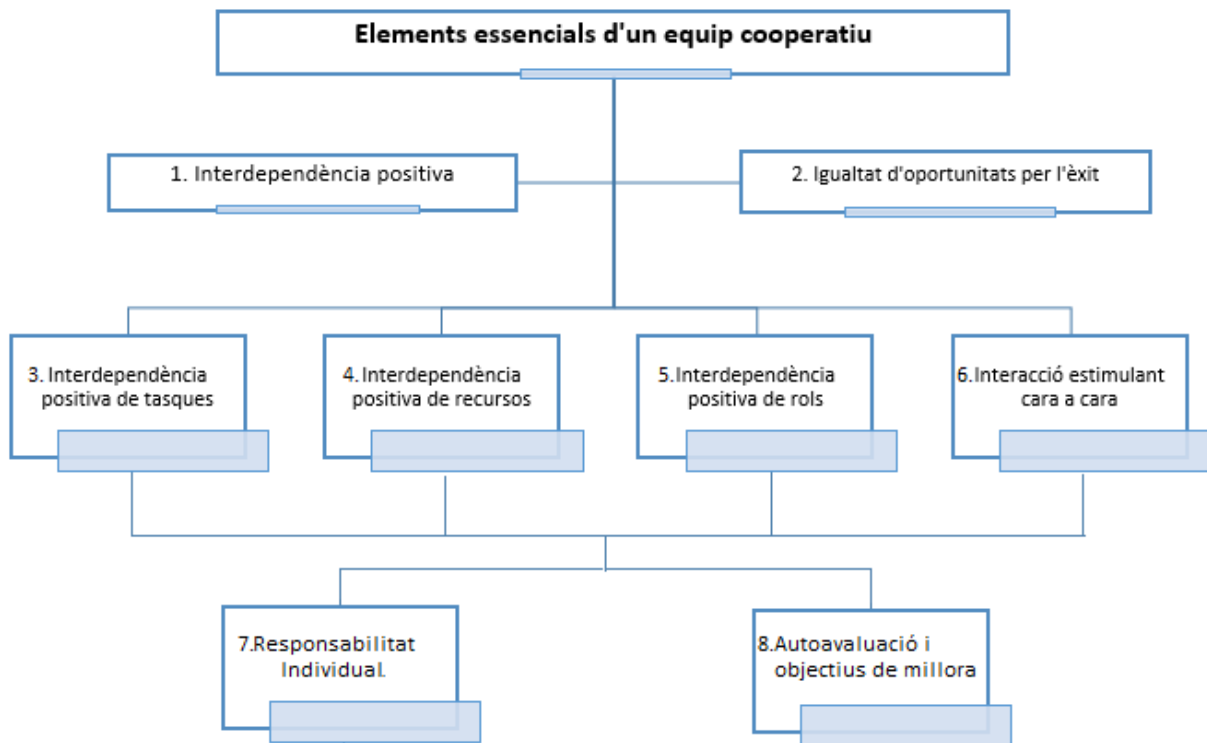
Elements	Descripció
<i>Interdependència positiva</i>	Els membres del grup depenen els uns dels altres per assolir l'objectiu de la tasca. El compliment de la meta grupal requerirà el conjunt de tots els membres, el seu interès i totes les seves aportacions.
<i>Responsabilitat individual</i>	Els membres hauran de realitzar aportacions individuals, i cada un haurà de treballar una part significativa del treball final, a més de donar idees i el seu punt de vista sobre les aportacions dels companys.
<i>Habilitats cooperatives</i>	Són aquelles habilitats que aprendran a partir de la pràctica del treball cooperatiu, la qual podria ser que es requerís entrenament previ per part del mestre.
<i>Interacció cara a cara</i>	Serà fonamental que els alumnes interactuïn directament entre ells, i utilitzin el diàleg i la comunicació per treballar de manera cooperativa.
<i>Reflexió posterior</i>	Consideren important les reflexions posteriors del funcionament del grup durant el treball cooperatiu.
<i>Grups heterogenis</i>	Els grups hauran d'estar formats per grups d'estudiants de diferents nivells acadèmics, diferents capacitats, habilitats, gènere, etc.

A més, durant l'aprenentatge cooperatiu els grups heterogenis conformaran el que Pujolàs (2008) anomena *grups base*., normalment de 4/5 persones cada un. I esmenta alguns elements essencials que hauria de tenir un equip de treball cooperatiu. A continuació a l'esquema 1 es veuen clarament lligats entre ells i, ja no només es tracta dels elements de

⁸ La informació de la tabla s'ha extret de Cava & Musitu (2000)

l'aprenentatge cooperatiu, sinó de com haurà de treballar un equip cooperatiu per aconseguir eficàcia en el treball. Aquest esquema s'ha extret directament de l'obra de Pujolàs (2008) titulada: *9 idees clave: el aprendizaje cooperativo*.

Esquema 1. Elements essencials d'un equip cooperatiu. Extret de Pujolàs (2008) p. 229



4.5.2. Avantatges de l'aprenentatge cooperatiu

Com s'ha esmentat anteriorment, es considera que l'organització en equips cooperatius de la classe fomenta un bon clima d'aprenentatge, i a més aquest sustenta beneficis directes per a l'alumnat (Montoro, 2009). Però, per què utilitzar aprenentatge cooperatiu?

Per poder contestar aquesta pregunta s'han seleccionat una sèrie d'avantatges, esmentades per Pujolàs (2008, p.303 - 304), les quals pretenen demostrar l'eficàcia d'aquesta metodologia. Aquestes són:

1. A l'aprenentatge cooperatiu s'enforteixen les relacions interpersonals de manera positiva.
2. Les relacions positives creades entre l'alumnat s'estén cap a una relació positiva cap al mestre i l'escola.
3. En ambients cooperatius existeix un major rendiment i productivitat dels participants.
4. Afavoreix l'aprenentatge de tots els membres, no només als alumnes amb dificultats sinó també augmenta l'aprenentatge dels alumnes amb més altes capacitats.
5. Afavoreix l'acceptació de tots i aprenen valors com: el respecte, la solidaritat, la simpatia i cortesia.

6. Els mètodes cooperatius aporten un ventall ampli de possibilitats a treballar pel professorat. A més, permet una atenció personalitzada a l'individu i afavoreix l'entrada d'especialistes per treballar de manera conjunta.

Montoro (2009) afegeix que gràcies a aquestes tècniques de treball per equips cooperatius, el temps perdut/mort dins l'horari lectiu es minimitza, els alumnes milloren acadèmicament, i les intervencions del mestre són mínimes, encara que imprescindibles.

Per concloure aquest apartat, Pons & Serrano (2014) afirmen que “una clau del progrés de la humanitat, és la capacitat que l'individu posi la seva intel·ligència a disposició del col·lectiu en cerca d'un objectiu en comú” (p. 783). Per tant, és important que des de la comunitat educativa es donin aquestes primeres passes per millorar en un futur.

4.5.3. Beneficis de l'aprenentatge cooperatiu a l'autoestima

L'aprenentatge cooperatiu comporta situacions inevitablement interactives entre els alumnes. Com s'ha esmentat anteriorment, la relació entre iguals és un factor que influeix irremeiablement a l'autoestima de l'alumne. Per tant, l'aprenentatge cooperatiu hi influirà de manera indirecta, ja que constantment estarà relacionant-se amb els seus companys.

Cava & Musitu (2000) assenyalen que gràcies a la gran varietat de tècniques que es treballen a partir de l'aprenentatge cooperatiu, es desenvolupen els efectes cognitius, afectius i socials en l'alumnat. A més, Ovejero (1990), citat per Cava & Musitu (2000), postula que a partir del desenvolupament d'aquestes tècniques hi ha aspectes que milloraran. Entre ells l'autoestima.

Els alumnes que realitzen activitats d'aprenentatge cooperatiu accepten més als altres, i se senten també més acceptats per ells. L'autoestima resulta potenciada gràcies a la major integració social a l'aula, així com per l'augment de les possibilitats d'èxit acadèmic. (Ovejero, 1990; citat per Cava & Musitu, 2000, .p 43)

També menciona altres aspectes com el desenvolupament de conductes de cooperació altruistes, i el millorament l'ajust personal i social, incrementant per tant el seu benestar psicològic i vital (Ovejero, 1990; citat per Cava & Musitu, 2000)

Pujolàs (2008, p.233 - 234) també tracta el tema de l'autoestima i l'aprenentatge cooperatiu. Explica tres punts bàsics relacionats amb aquesta:

1. Els ajuda a percebre la situació didàctica com un acte estimulants i fàcilment assumible gràcies a l'ajuda de la resta de companys. Es perd el sentiment de solitud davant una dificultat i es canvia pel sentiment d'ajuda gràcies als companys.
2. Gràcies a la interacció estimulants i simultània entre companys i la participació igualitària dels membres de l'equip, s'adopta la visió d'esforç comú per arribar a un mateix objectiu, descartant la idea de competir per arribar a la meta. Per tant, se senten valorats i valoren als companys.
3. La interacció activa i seguida dels membres de l'equip els ajuda a sentir-se més segurs de si mateixos i adquireixen una actitud individual més positiva. I el fet que se donin suport mútuament ajuda a potenciar la seva creença de capacitat i habilitats pròpies, reforçant la seva imatge pròpia (autoestima) i la dels seus companys.

Per tant, d'acord amb Cava & Musitu (2000) i Pujolàs (2008), concloem que, gràcies a les situacions cooperatives, els alumnes interaccionen entre ells constantment, i adquireixen una visió més realista de les seves pròpies capacitats. I, sobretot, gràcies a les relacions interpersonals que enforteixen el seu sentiment de pertinença al grup, als valors adquirits, i l'augment del seu sentiment de vàlua com a persona, que fomenta una acceptació bàsica d'un mateix.

5. Disseny de la proposta didàctica

5.2. Plantejament de la proposta

Un cop que el marc teòric del TFG ha estat explicat, arriba el moment de definir el que serà la proposta didàctica d'aquest treball acadèmic. El que es pretén amb aquest apartat és fer una proposta d'activitats que puguin ser utilitzades a les aules d'educació primària amb l'objectiu de potenciar les relacions interpersonals i l'autoestima dels individus. A més, s'utilitzarà la metodologia d'aprenentatge cooperatiu, que fortificarà la idea de grup dins del grup classe i els ajudarà a aprendre a treballar junts per aconseguir un mateix objectiu.

Reiterant el que s'ha anat explicant al marc teòric i per emfatitzar la idea que els agents socials són influenciadors i el que és necessari per als infants a l'hora de construir i modelar l'autoestima, resumit per Feldman (2005, p.8) és:

El pares, germans, amics i mestres tenen un profund impacte en el desenvolupament de l'autoestima. La manera en què la societat veu al nin influeix

en la manera que aquest es veu a ell mateix. Tots els infants, independentment del seu sexe, raça, cultura o capacitat, necessiten amor incondicional i confiança.

Per tant, aquest apartat s'ha estructurat de la següent manera: 1) Objectius, referents a la proposta didàctica, què volem aconseguir amb ella; 2) Competències bàsiques, què treballarem a partir de la consecució de les diferents activitats; 3) Metodologia que es durà a terme: aprenentatge cooperatiu; 4) Temporització de les sessions; 5) Disseny de les activitats; i 6) Avaluació, on trobarem la proposta de seguiment que s'hauria de dur a terme per valorar els progressos i millores a partir de les activitats proposades.

Pel que fa a les activitats, aquestes inclouran: títol, objectiu específic de cada activitat, els recursos o materials que són necessaris per a la seva duta a terme, l'organització de l'activitat per saber com treballar-la, i el desenvolupament de l'activitat amb possibles adaptacions. A més, en tractar-se d'un tema transversal, se citaran les diferents àrees on també es podrien dur a terme.

Cal dir que les activitats presentades han estat adequades per treballar durant el primer trimestre del primer cicle de primària (segons la LOMQE, 2014: 1r de primària, 2n de primària i 3r de primària); ja que és quan realment l'àmbit escolar comença a agafar força dins les seves vides: comença a haver-hi deures, els grups d'amics es van conformant, i de cada pic més es donarà més importància al grup d'iguals. Encara que la idea de treballar l'autoestima es podria treballar a tots els nivells d'escolarització, ja que com hem vist anteriorment, és un aspecte molt important de la vida de qualsevol persona.

A més a més, aquestes han estat dividides en tres blocs de continguts, els quals seran explicats a continuació amb major precisió. Aquests blocs han estat titulats: 1) Ens coneixem; 2) Junts guanyem; i 3) Aprenem a confiar

L'àrea on es recomana dur-ho a terme és en hores de tutoria. El motiu és que seria adient treballar-ho amb el tutor, ja que al cap i a la fi és el docent que més temps passarà amb ells durant aquella etapa educativa. No obstant això, no és l'única manera de treballar-ho, ja que tant l'autoestima com tot el que suposa emocions es podria treballar de manera transversal perfectament.

5.3. Objectius

Els objectius generals de la proposta didàctica que es pretenen treballar, a partir de la consecució de les activitats plantejades a continuació, són els següents:

- 1) Aconseguir que els alumnes augmentin la seva autoestima individual mitjançant la potenciació de les relacions interpersonals.
- 2) Utilitzar la metodologia d'aprenentatge cooperatiu com a fil conductor per a aconseguir millorar la cohesió del grup classe i que aprenguin a treballar en grup.
- 3) Millorar el clima d'aula, i aconseguir que els alumnes se sentin còmodes, segurs i adquireixin confiança.
- 4) Valorar als companys i acceptar els seus defectes iguals que els propis.

5.4. Competències bàsiques

Tal com indiquen López i García (2010) amb el treball d'activitats d'aquest caire és inevitable contribuir a la potenciació de les competències bàsiques dels alumnes. A més, defensen que les activitats que treballen l'autoestima i les emocions "Han de permetre que els alumnes puguin donar resposta a diferents apartats de la seva educació integral que, habitualment, s'exclouen de la programació de les àrees, amb la finalitat de completar aspectes formatius de la seva personalitat" (López i García, 2010, p. 265).

Per aquest motiu es pensa que les activitats recollides també treballen les competències bàsiques. A continuació s'explicaran de manera sintetitzada de quina manera seran treballades aquestes diferents competències, les quals s'han extret de la LOMQE (2014) i s'han explicat gràcies a les dimensions proporcionades a través del CAIB:

- Competència en comunicació lingüística: Es treballarà en totes les activitats, ja que en utilitzar el treball cooperatiu es realitzaran debats, exposicions davant els companys, pluja d'idees, etc. Per tant, s'afavorirà d'aquesta manera al desenvolupament de la capacitat comunicativa i interpretativa.
- Aprende a aprendre: Els alumnes hauran de reconèixer les capacitats pròpies, predominants, en aquest cas les emocionals. Hauran de disposar i construir el sentiment de competència personal. A més, s'hauran d'organitzar amb la resta dels companys per a planificar feina i poder assolir els objectius marcats a les diferents tasques.
- Competències socials i cíviques: Amb la consecució de les diferents activitats els alumnes hauran de construir, acceptar i practicar normes de convivència, responsabilitzar-se dels seus actes i tenir una actitud solidària i responsable. I per últim, serà necessari que se sàpiguen expressar les idees pròpies a més d'escoltar la dels companys.

- Sentit d'iniciativa i esperit emprenedor: Els infants hauran d'aplicar valors i actituds personals per poder realitzar la feina, a més de la necessitat de tenir una actitud positiva i veure els canvis com a oportunitats. A més, tenint present el treball cooperatiu, hauran de ser capaços de cooperar i treballar en equip de manera flexible, sabent-se posar al lloc de l'altre i dialogant per arribar a un acord.

5.5. Metodologia

La metodologia que s'emprarà per aconseguir assolir els objectius proposats serà la d'aprenentatge cooperatiu. Anteriorment ja s'han especificat quins són els avantatges de l'aprenentatge cooperatiu pel que fa a l'autoestima, així que a continuació s'esmenta de quina forma es treballarà, a partir de la consecució de les activitats proposades, per aconseguir un aprenentatge cooperatiu fructífer i mínimament de qualitat. Per poder formular la metodologia m'he basat en l'obra de Pere Pujolàs (2008) *9 ideas clave. El aprendizaje cooperativo*.

Tal com indica Pujolàs (2008), els dos punts bàsics que hauria de tenir una metodologia per caracteritzar-se de cooperativa són: “El protagonisme dels estudiants i la seva participació activa; i la responsabilitat compartida a l'hora d'ensenyar, així com la cooperació i l'ajuda mútua” (p. 138). Per tant, haurem de treballar amb els alumnes distribuïts en grups, i fer-los conscients de la importància de la seva participació i de les responsabilitats que tenen a l'hora de treballar junts.

Aleshores, s'ha pensat que per treballar la potenciació de l'autoestima és adequat que es comenci a treballar, gradualment, amb el grup classe per aconseguir un clima favorable dins l'aula. Per tant, s'empraran dinàmiques de grup per millorar la seva cohesió, jocs perquè es coneguin millor els uns als altres, jocs de cooperació perquè aprenguin a treballar en equip, i altres dinàmiques de conscienciació grupal (Pujolàs, 2008). De manera que els alumnes agafin confiança amb la resta de companys i se sentin en una atmosfera segura, on es puguin desenvolupar de manera íntegra i, per conseqüència, potenciar la seva autoestima.

Cal dir que, la metodologia d'aprenentatge cooperatiu s'hauria d'aplicar també a les altres àrees per poder aconseguir una millor cohesió del grup i que els alumnes puguin arribar a treballar de manera conjunta. També perquè no és fàcil aprendre a treballar de manera conjunta amb la resta de companys, i quanta més pràctica tinguin els alumnes més fructífer els serà. A més, gràcies als beneficis que suposa pel grup en general, la seva autoestima millorarà de manera indirecta mentre s'estiguin treballant altres conceptes.

A continuació s'explica de quina manera es treballarà, els grups que es conformaran i les estructures simples que es duran a terme durant la proposta d'activitats de manera concreta. No obstant això, aquestes propostes d'estructura són perfectament extensibles a les altres àrees i es poden dur a terme amb activitats de tot caire. És a dir, no són inamovibles i permeten un gran ventall de possibilitats per la seva flexibilitat a l'hora de ser aplicades. També recalcar que les activitats proposades es podran dur a terme a altres àrees per la seva naturalesa flexible i seran indicades als diferents quadres que es presentaran més endavant.

Els equips de treball hauran de ser formats de manera heterogènia (de 4 a 5 integrants cada equip), i és preferible que siguin formats pel mestre, ja que s'han de tenir presents les seves preferències, les seves incompatibilitats, i les seves necessitats. A més, hauran de ser heterogenis perquè tothom pugui aprendre de tothom i no quedar enrocats. Pujolàs (2008) tracta en la seva obra els equips de base, els quals suposen el treball cooperatiu amb en equip amb els mateixos membres cada cop. En aquest cas, els equips no seran equips de base sinó equips esporàdics, ja que el que interessa en aquesta proposta didàctica és que tots els alumnes es coneixin entre tots per millorar els vincles interpersonals.

Pel que fa a les estructures cooperatives, s'empraran estructures cooperatives simples. I a cada activitat s'esmentarà quina estructura es durà a terme. Les estructures cooperatives seran imprescindibles, ja que garanteixen la interacció entre els integrants del grup (Pujolàs, 2008) i fomenta la idea d'ajuda mútua i de la importància de treballar conjuntament per assolir l'objectiu marcat. Les estructures simples que s'empraran a les activitats són (Pujolàs, 2008, p. 199- 203):

- a) **1- 2 – 4:** El mestre planteja una situació/pregunta. Dins el grup, primerament es pensa la resposta de manera individual (1). En segon lloc, la resposta individual s'ha de compartir amb la parella (2) i extreure una idea comuna. I per acabar, s'ajunta tot l'equip (4) per decidir quina resposta s'adequa millor a la pregunta o situació plantejada.
- b) **Aturada de tres minuts:** El mestre realitza una explicació al grup classe. Es fa una aturada de 3 minuts de rellotge perquè els equips cooperatius reflexionin sobre el punt explicat. Un cop passats els tres minuts, els equips han de dir les seves reflexions a la resta de la classe.
- c) **Llapis al mig:** El mestre dóna fulls en blancs per grups. Es planteja una situació/pregunta. Per aconseguir una resposta els membres de l'equip han de contestar

el que creu que és l'encertat, ningú pot escriure (el llapis roman al mig de la taula). Quan s'arriba a un acord, un membre de l'equip escriu al full la solució final.

- d) **Jigsaw**⁹: Un contingut es xapa en diferents parts, tantes parts com membres té l'equip. Els integrants del grup s'han d'ocupar d'una part en concret, l'han de preparar i contestar. Per realitzar la tasca hauran de sortir del grup, i quan hagin acabat tornar-se ajuntar per poder aconseguir dur a terme la finalitat del treball.
- e) **U per a tots**¹⁰: El mestre planteja una situació/pregunta, els alumnes integrants del grup hauran de treballar de manera conjunta per aconseguir l'objectiu. En aquesta dinàmica, si un membre de l'equip falla, l'activitat final no pot sortir bé, per tant és essencial que tothom compleixi la seva part de manera exitosa.

I per acabar, cal especificar el paper del mestre en aquest tipus de metodologia. Pujolàs (2008) explica clarament que un mestre que promulga i du a terme un vertader aprenentatge cooperatiu “fomenta l'autonomia dels alumnes en el procés d'aprenentatge, així com la seva participació activa. [...] Depenen menys del professor i són molt més autònoms” (p. 130). És a dir, el mestre no serà l'únic transmissor de coneixement i esdevindrà de guia en el procés d'ensenyament-aprenentatge, de manera que compartirà amb els alumnes la responsabilitat d'ensenyar i aprendre, a més d'ajudar-los a assolir els objectius.

5.6. Temporització

Pel que fa a la temporització, s'ha contextualitzat al primer trimestre del primer cicle d'Educació Primària. És a dir, es treballaria des del començament del curs per setembre i s'acabaria per desembre, abans de les vacances de nadal.

Per tant, estam parlant de 14 setmanes lectives (14 de Setembre - 18 de Desembre). I a continuació es presentaran 11 sessions per treballar l'autoestima (una per setmana, a hora de tutoria). El motiu que només siguin 11 és per deixar marge al tutor per si ha d'emprar la tutoria per altres temes importants, com poden ser excursions, conflictes dins l'aula o altres informacions rellevants que calguin emprar l'hora. De manera que es dedicaran 10 sessions d'activitats i 1 sessió destinada a l'avaluació inicial.

Les activitats s'han categoritzat en tres temàtiques diferents: 1) Ens coneixem; 2) Junts guanyem; i 3) Aprenem a confiar. Aquestes temàtiques estan explicades al següent apartat 5.7. *Disseny d'activitats didàctiques*. A la temporització es troben separats els tres blocs, els quals

⁹ La tècnica de *Jigsaw* ha estat adaptada a l'activitat 5 d'aquest TFG titulada “El puzzle”.

¹⁰ La tècnica *U per a tots* ha estat adaptada per realitzar les activitats del TFG.

s'han de treballar de manera seqüencial per afavorir la coherència de la posada en pràctica de les activitats, ja que aquestes segueixen el mateix fil conductor: millorar les relacions interpersonals entre iguals per potenciar l'autoestima individual de l'alumne.

A continuació es presenta la *Taula 5. Temporització* per poder organitzar la idea de com queden repartides les sessions en les diferents setmanes esmentades anteriorment. Cal dir que les sessions de tutoria lliure es podrien redistribuir de la manera que facilités la feina al tutor, ja que la importància recau en la seqüenciació d'activitats, per tant es poden canviar les sessions lliures sempre i quan no suposes l'eliminació total o el canvi de les sessions plantejades per treballar l'autoestima.

Taula 5. Temporització. Elaboració pròpia

Setmana	Ens Coneixem	Junts Guanyem	Aprenem A Confiar	Tutoria Lliure	Avaluacions
14 set. – 18 set.					Avaluació inicial
21 set. - 25 set.	El nostre arbre				
28 set. – 2 oct.	Si jo fos...				
5 oct. – 9 oct.	Recepta màgica				
12 oct. – 16 oct.				X	
19 oct. – 23 oct.		El pont			
26 oct. – 30 oct.		El Trencaclosques			
2 nov.– 6 nov.		Les figures			
9 nov.– 13 nov.				X	
16 nov.– 20 nov.			Els elefants		
23 nov.– 27 nov.			Les meves pors		
30 nov. – 4 des.			El globus		
7 des. – 11 des.			Jugam a confiar		
14 des. – 18 des.				X	

5.7.Disseny activitats didàctiques

Les activitats didàctiques s'han dividit en tres blocs fonamentals de contingut, com s'ha anat esmentant anteriorment, els quals s'han pensat que són fonamentals per treballar la cohesió del grup i millorar la interrelació personal entre els alumnes, i així millorar consegüentment la seva autoestima individual. A continuació s'especificarà per a què és cada bloc i seguidament les activitats.

- *Ens coneixemen*: els alumnes treballaran durant les primeres sessions per conèixer-se més a fons els uns amb els altres i anar agafant confiança dins un context determinat.

- *Junts guanyem*: consolidarem els lligams que es puguin començar a establir, fent que se sentin segurs d'ells mateixos i puguin consolidar-se dins del grup classe mitjançant la idea explícita de cooperar per aconseguir un mateix objectiu.
 - *Aprenem a confiar*: aquesta seria l'etapa on ja coneixen als companys, se senten mínimament integrats dins de l'aula i se cerca que se sentin còmodes dins del grup i puguin confiar els uns amb els altres.

Bloc 1. ENS CONEIXEM

1. El nostre arbre¹¹

Objectiu específic: Millorar la cohesió grupal mitjançant el coneixement entre companys.

Recursos/Materials: Fulls blancs DIN-A4 (un per cada alumne), colors, llapis, goma d'esborrar, fotografies mida DNI dels alumnes¹². Cartolina DIN-A3 (un color clar)

Estructura: 1 – 2 – 4

Altres àrees: Plàstica, Anglès, Català i Castellà.

Desenvolupament

Com que es tracta de la primera sessió, el que farem serà construir per equips cooperatius un arbre, el qual simbolitzarà la unió entre els companys. Les arrels, per tant, simbolitzaran tot allò que els companys tenen en comú i podrien sustentar la seva amistat, i les branques simbolitzaran tot allò de caràcter individual que els fa únics.

Per tant, amb l'estructura 1 – 2 – 4 es treballarà primerament de manera individual. Al full en blanc cada alumne haurà d'escriure cinc coses que els agradi (1). Quin és el seu menjar preferit, el seu color preferit, que els agrada fer al seu temps lliure, on els agrada anar els cap de setmanes, etc.

Un cop tothom ha escrit les seves aportacions, s'ajuntaran per parelles (2). Aleshores hauran de tornar a rellegir allò que han escrit i reescriure quines coses tenen en comú o aquelles coses que es semblin molt (com per exemple fer esports durant la setmana, que els agradin les arts plàstiques, anar de passeig...). És important que almenys aconseguixin dues coses que tenen en comú per parella (com a mínim una).

Finalment, s'ajuntaran dues parelles (4) i tornaran a posar en comú el darrer que havien reescrit. De manera que les dues parelles sàpiguen que tenen en comú les altres persones del seu grup i puguin arribar a un acord que és el que tenen en comú entre les 4 persones.

Un cop fet tot el procés d' 1 – 2 – 4. El grup de 4 persones agafarà una cartolina DIN-A3 i haurà de dibuixar un arbre (gran). A les arrels hauran d'escriure tot allò que tenen en comú, un fet per cada arrel del dibuix. I a les branques, aferraran les seves fotografies i hauran d'escriure davall d'elles allò que més els agrada fer a cada un, de manera individual. L'arbre s'haurà de pintar i decorar de manera conjunta entre els 4 integrants del grup i aquest serà penjat a una paret de la classe, així tothom podrà llegir els interessos dels companys.

Adaptacions: Per aquells alumnes més joves (1r de primària) que encara no controlen la lectoescriptura, podrien dibuixar aquelles coses que més els agraden. I a l'hora de fer l'arbre, el mestre podria proporcionar-los un arbre ja dibuixat a la cartolina, de manera que només haguessin d'aferrar els dibuixos que havien fet.

¹¹ Elaboració pròpia

¹² No és obligatori, i aquesta pot ser substituïda per un dibuix fets per ells mateixos.

2. Si jo fos...¹³

Objectiu específic: Fomentar el desenvolupament de la identitat personal i conèixer millor als altres.

Recursos/Materials: cabdell de llana i espai obert (sense taules)

Estructura: U per a tots

Altres àrees: Català, Castellà i Educació Física.

Desenvolupament

Aquesta activitat tractarà de fer una teranyina amb la llana entre tots els alumnes de la classe, l'estructura U per a tots consisteix en la idea que cap alumne pot amollar la teranyina, per tant, hauran de cooperar per tenir èxit en l'activitat. Mentre es construeix la teranyina, els alumnes hauran de parlar sobre els seus pensaments. En aquest cas concret hauran de parlar sobre el que farien si fossin una altra persona/animal que ells hagin elegit.

Primerament, el mestre explicarà una introducció i els demanarà a veure si alguna vegada han pensat que farien si fossin una altra persona (pot ser un famós, pot ser un animal, pot ser la seva mare...). I a continuació faríem un cercle a terra.

El mestre pot començar, amb una mà agafa la llana i amb l'altre el fil. Posa un exemple "Si jo fos... faria..." i li passa la llana a un alumne (si és possible, la llana s'ha de passar pel mig del cercle i no l'alumne que es troba al costat). De tal manera que tots els alumnes puguin expressar els seus pensaments i puguin emprar la imaginació. Així tots veurien de quina manera reaccionarien els companys a diferents situacions i ajudaria a la coneixença dels altres.

Finalment, quan el darrer alumne hagi acabat de parlar, tornarà la llana al mestre. El mestre haurà de dir que es fixin amb la teranyina que han construït gràcies a tots i els donarà l'enhorabona i les gràcies per haver cooperat per fer tal construcció.

Adaptacions: Pels alumnes més joves pot ser convenient fer-los elegir exemples més clars perquè si no tendeixen a copiar-se entre ells. El mestre podria elegir exemples representatius de la societat que els envolta i donar-los, per grups, diferents persones/animals a elegir. De tal manera que es puguin escoltar opinions variades.

3.Recepta màgica¹⁴

Objectiu específic: Crear un sentiment de grup i conèixer les normes bàsiques per aconseguir ser un bon grup classe.

Recursos/Materials: Retoladors, una cartolina DIN-A3, fulls en blanc (un per cada grup)

Estructura: Llapis al mig

Altres àrees: Català, Castellà i Anglès

Desenvolupament

Primerament, el mestre haurà d'explicar als alumnes que en aquesta sessió el que faran serà decidir quins són els ingredients essencials que hauria de tenir una recepta per poder construir un bon clima d'aula i fer que tothom se sentís còmode. Per tant, parlarem de les característiques que haurien de complir com a alumnes, i fins i tot el mestre com a docent, per poder aconseguir-ho.

Com que treballarem amb l'estructura de llapis al mig. El que farem serà repartir un full en blanc per equip. Hauran de parlar de quins elements bàsics haurien de trobar dins una aula perquè aquesta fos còmode i estàs en harmonia (per exemple, seria essencial que tothom es respectés, utilitzar respostes assertives i no violentes, etc.) Quan tot el grup s'hagi posat d'acord en una mateixa idea, un integrant del grup haurà d'escriure la idea final en el seu full després tornar a pensar una nova proposta tots junts.

¹³ Activitat adaptada de l'activitat titulada "Si fuera..." de l'obra de Cava & Musitu (2000) *La potenciación de la autoestima en la escuela* (p. 72). I de l'activitat titulada "Red de la amistad" de l'obra de Feldman (2005) *Autoestima ¿Cómo desarrollarla?* (p. 88)

¹⁴ Activitat adaptada de l'activitat titulada "Receta de una clase maravillosa" de l'obra de Feldman (2005) *Autoestima ¿Cómo desarrollarla?* (p. 83)

Els alumnes poden escriure tantes propostes com els passin pel cap. Per garantir un funcionament mínimament acceptable seria convenient escriure almanco tres idees per a la recepta.

Un cop que tots els grups han acabat, el que farem serà compartir-ho amb el grup classe i agrupar aquelles idees iguals per sintetitzar la informació. El mestre podrà recollir les respostes (a l'ordinador d'aula o en un full a mà) fins que ens quedin les idees ben definides.

A la cartolina DIN-A3 el mestre haurà escrit el títol de “La recepta màgica” i els nins hauran de començar a escriure:

Perquè la nostra classe sigui màgica i no tenir problemes és essencial...

I així anar escrivint les idees que s'han extret durant la classe. Per grups hauran de passar a escriure la frase. Aquesta recepta serà penjada a l'aula i així tothom podrà recordar com s'ha de comportar i com s'espera que es comporti al llarg de tot el curs.

Adaptacions: Per als alumnes més joves, el mestre pot donar directrius més clares i fins i tot li pot començar les frases:

- Tots els alumnes hauríem de...
- Necessitam que tots...
- És important que...

I així tendrien majors facilitats. A més, en el cas que la seva lectoescriptura (1r de primària) no sigui suficientment desenvolupada, els alumnes podran pensar les idees per grups i després dir-les en alt perquè el mestre les apunti i puguin tenir una recepta per escrit.

Bloc 2. JUNTS GUANYEM

4. El pont¹⁵

Objectiu específic: Conscienciar als alumnes de la importància que té la cooperació per assolir els objectius i poder compartir els beneficis aconseguits.

Recursos/Materials: Ordinador amb projector, vídeo titulat “El Puente” (enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=LAOICItN3MM>) sala del pavelló amb material de psicomotricitat (matalassos, escales, etc.)

Estructura: U per tots

Altres àrees: Educació Física

Desenvolupament

La classe començarà a l'aula i acabarà al pavelló de l'escola.

Primerament se'ls farà una breu introducció de la importància de treballar junts per aconseguir un mateix fi. I a continuació se'ls mostrarà el vídeo titulat “El Puente” (2:45 min. de duració) i se'ls demanarà una petita reflexió.

Seguidament hauran d'anar al pavelló i posar-se en grups de 4 persones, els quals els podrà formar el mestre anteriorment perquè siguin heterogenis.

Al pavelló trobaran tot tipus de material de psicomotricitat a un costat, devora la paret. Se'ls explicarà que a cada grup li pertoca un material (ja haurà d'estar col·locat anteriorment pel mestre) i amb aquest material el que hauran de fer serà cooperar per aconseguir passar de banda a banda sense tocar a terra. És a dir, hauran d'utilitzar-ho per passar per damunt a tall de pont, i hauran de cercar estratègies perquè que ningú no quedi sense un suport (ja que el material estarà estratègicament pensat perquè s'hagi de reutilitzar i no en sobri per passar d'un costat a l'altre).

El joc es pot repetir un parell de pics i els darrers deu minuts abans d'acabar la sessió reflexionarem de com ho han fet, quines han estat les dificultats que han trobat al principi, com les han solucionat, etc. De manera que els alumnes prenguin consciència de la manera que han treballat i es valorin a ells mateixos.

¹⁵ Activitat d'elaboració pròpia

Adaptacions: Segons el curs on sigui aplicada l'activitat el material podrà ser diferent. És important tenir en compte que la psicomotricitat que tendran els de 3r de primària estarà molt més desenvolupada que no els de 1r. Per tant, els podem posar reptes més desafiants. Mentre que els alumnes de 1r de primària hauran de menester suports fàcils de moure i en els quals puguin recolzar-se mantenint equilibri, etc.

5. El trencaclosques¹⁶

Objectiu específic: Cooperar entre tots per conèixer-se millor els uns als altres i crear un clima de confiança i seguretat.

Recursos/Materials: Fitxa amb les preguntes¹⁷, full din-A4 blanc (un per grup), aferrament, llapis i goma d'esborrar.

Estructura: Jigsaw

Altres àrees: Plàstica, Català, Castellà i Anglès.

Desenvolupament

Aquesta activitat anirà dirigida a què els alumnes treballin en grup per aconseguir un mateix fi, que serà construir el trencaclosques que se'ls donarà, construït amb preguntes dels altres companys que hauran de ser contestades.

Per tant, se'ls repartirà un trencaclosques a cada grup (els grups han d'estar format de 4 alumnes, com a màxim 5). El trencaclosques està format per diferents preguntes i ja el tendran retallat, per agilitzar la tasca. Hi ha 12 peces en total (12 preguntes). Cada alumne del grup de 4, haurà d'agafar 3 preguntes cada un i ocupar-se de cerca al company que li doni la resposta.

De manera que s'hauran de moure per tota la classe demanant a tots els companys fins que trobin a la persona que respon a aquella pregunta en concret i escriure el nom de la persona a la peça.

Quan tothom hagi contestat les preguntes, tornarà al seu grup i entre tots hauran de construir el trencaclosques i aferrar-ho al full DIN-A4 que li doni el mestre.

A més, entre els integrants del grup podran decorar-ho i pintar-ho (sense tapar les preguntes ni les respostes). Per acabar aquesta activitat, entre tots s'hauria de parlar de les preguntes que han contestat, i que pensen d'elles, etc. Fer-los reflexionar sobre les seves respostes i també fer-los conèixer la resposta de la resta de companys.

Adaptacions: L'activitat és bastant senzilla i no escauria cap adaptació essencial pels diferents cursos.

Cal dir que el mestre podria confeccionar ell mateix altres preguntes de les quals hi ha proposades a baix. El trencaclosques també podria ser de més peces amb més preguntes. O inclús podria estar en blanc i que ells mateixos (millor pels alumnes més majors) confeccionin les seves pròpies preguntes per fer-los als companys. Així cada grup podria fer les seves preguntes i serien diferents.

6. Les figures¹⁸

Objectiu específic: Fomentar el sentiment de pertinença al grup mitjançant la interacció entre els alumnes.

Recursos/Materials: Espai obert i ampli, material de psicomotricitat (opcional)

Estructura: Aturada de tres minuts

Altres àrees: Educació Física

Desenvolupament

¹⁶ Activitat adaptada de l'activitat titulada "Amigo Bingo" de l'obra de Feldman (2005) *Autoestima ¿Cómo desarrollarla?* (p. 80)

¹⁷ Es troba a l'annex

¹⁸ Activitat inspirada en l'activitat titulada "La silueta" a l'obra de Pujolàs (2008) *9 ideas clave. El aprendizaje cooperativo.* (p. 167)

En aquesta sessió el mestre haurà de començar explicant la importància que tenen tots els figurants d'un grup per aconseguir assolir un mateix objectiu. Els parlarà d'exemples, com els esports i de la importància de la seva consonància a l'hora de jugar per assolir l'objectiu.

Un cop feta la introducció el mestre farà equips heterogenis de 4/5 persones (caldrà remarcar que no s'està competint i que l'important recau en assolir l'objectiu). Els explicarà que cap integrant pot quedar exclòs.

A l'espai que es tengui disponible i si s'ha escollit l'opció de material, aquest haurà d'estar repartit per tot perquè tothom el pugui emprar. A continuació el mestre explicarà que per equips hauran de pensar la forma de fer la figura que se'ls demanarà. Aquesta figura bé pot ser en vertical (de drets) o en horitzontal (tombats a terra).

Cada cop que el mestre digui la figura, els alumnes tendran 3 minuts per pensar de quina manera ho faran entre tots els integrants de l'equip i quan el mestre ho indiqui hauran de construir la seva figura.

El nivell de dificultat haurà d'anar de menor a major, fent que sigui una activitat engrescadora i que de cada poc més vegin la necessitat de tot l'equip. A més, el docent podrà fotografiar les figures dels equips per després exposar-les a classe i reflexionar de com ho han fet i si les figures varen sortir com ells pensaven que sortirien, les dificultats que hi varen trobar i com les varen solucionar.

Adaptacions: Pels alumnes més petits les figures hauran de ser clares i definides, mentre que els alumnes de 3r de primària ja poden començar a elaborar figures més abstractes i complexes.

A més a més, com a suport es poden cercar fotografies d'allò que es vol interpretar, encara que pot minvar la seva imaginació i l'interessant seria deixar-los pensar a ells mateixos com arribar a l'objectiu marcat.

Bloc 3. APRENEM A CONFIAR

7.Els elefants¹⁹

Objectiu específic: Desenvolupar la confiança dins del grup classe.

Recursos/Materials: Mocadors grans per tapar-se els ulls (un per cada alumne), sala àmplia i material de psicomotricitat per fer d'obstacles.

Estructura: U per a tots

Altres àrees: Educació Física

Desenvolupament

El mestre explicarà que en aquest cas farem l'activitat en gran grup i hi haurà un alumne que farà de líder per dirigir als altres. L'objectiu serà passar d'una part de la sala a l'altre, amb els ulls tapats, sense tocar cap obstacle.

S'elegirà el guia entre tots, els altres seran els "elefants" que s'hauran de posar el mocador als ulls. Els alumnes que seran elefants podran una estratègia per passar per tota la pista d'obstacles (anar de la mà, fer una fila, anar acotats, etc.), ja que hauran de passar tots junts i sense xocar-se amb els obstacles ni entre ells.

S'acordaran uns senyals perquè el guia pugui dirigir al grup, ja que no podrà dir cap paraula. Sinó que haurà d'emetre sons (bé mamballetes, xiular, soroll d'animals...) per referir-se a "esquerra o dreta".

Per tant, el guia haurà de dirigir als elefants cap a l'altra punta de la sala de manera exitosa, i els "elefants" hauran de confiar en les indicacions del guia per moure's per l'espai. Un cop que ho han aconseguit podem elegir un altre guia, canviar els obstacles, canviar la ruta, canviar la meta, i les indicacions.

La importància recaurà en la reflexió posterior amb el mestre, el qual demanarà què és el que han sentit en cada ocasió, si els ha agradat fer de guia i d'elefant, quines emocions han sentit, com les han superat, la importància de confiar en el guia, etc.

¹⁹ Activitat extreta de l'obra de Cava & Musitu (2000) *La potenciación de la autoestima* titulada "Los elefantes" (p. 132)

Adaptacions: El recorregut pot canviar segons l'edat del grup. Per aquells de 3r de primària es pot realitzar un recorregut més difícil (passar per damunt bancs, altres proves d'equilibri, etc.).

A més, si es vol simplificar l'activitat, en vers de treballar en gran grup es poden fer grups petits i que cada grup tengui el seu propi guia. D'aquesta manera serà més dinàmic i més ràpid.

8. Les meves pors²⁰

Objectiu específic: Augmentar el sentit de confiança i complicitat dins del grup classe

Recursos/Materials: Full en blanc Din-A4 (un per equip), llapis, bossa/capsa.

Estructura: Aturada de tres minuts

Altres àrees: Català i Castellà

Desenvolupament

Aquesta activitat és perquè els alumnes puguin parlar de les seves pors i vegin que no són els únics que tenen por a qualche fet. D'aquesta manera agafaran confiança en ells mateixos i treballaran en grup per cercar-li una solució.

El que hauran de fer, primerament, de manera individual serà escriure en un paper, que els haurà repartit el mestre, és escriure la seva major por (sigui la que sigui) i de manera anònima les recollirem totes i les posarem juntes dins una bossa/capsa.

A continuació, per equips cooperatius (de 4/5 persones) heterogenis s'ajuntaran en unes mateixes taules per estar tot junts. El mestre: agafarà els papers; ajuntarà tots aquells amb la mateixa temàtica, per no haver de repetir-se contínuament; i els anirà llegint d'un en un (també els enumerarà). Els alumnes, en un full en blanc que tendran per equip, hauran de posar el número del paper que llegeix el mestre (1., 2., 3., etc.) i escoltar amb atenció.

El mestre llegirà un paper i farà una aturada de tres minuts. Els alumnes hauran de pensar conjuntament amb l'equip cooperatiu una possible solució per aquella por. Per exemple, si a algú li fa por l'obscuritat podrien dir que dugui sempre qualche llum, o fer una reflexió de per què no haurien de tenir por.

Quan tots els papers s'hagin llegit, es parlaran sobre les possibles solucions en gran grup i es contrastaran opinions. A més, com que es tractarà d'una activitat anònima quant a les pors, no es sentiran avergonyits i es podran veure identificats amb les pors dels companys, a més d'aprofitar la seva ajuda.

Adaptacions: Per aquells alumnes de 1r de primària que pot ser no tinguin la lectoescriptura consolidada podran fer un petit dibuix amb la paraula clau (per exemple un monstre...)

4. El globus²¹

Objectiu específic: Potenciar la confiança d'un mateix mitjançant la cohesió del grup i les paraules afectives.

Recursos/Materials: Fulls en blanc dina-A4 (un per equip) i llapis

Estructura: 1 – 2 – 4

Altres àrees: Català i Castellà

Desenvolupament

Aquesta activitat es basarà en una història sobre un globus, on els alumnes hauran de pensar perquè els seus companys no poden abandonar el globus i fer així que tothom es senti important, integrat al grup i agafin confiança en ells mateixos i també dins del grup-classe.

El mestre haurà de fer una petita contextualització. Haurà d'explicar que tota la classe ha anat a fer un viatge amb globus arreu del món, però malauradament no hi caben tots al globus i han d'eleger una persona per a que no vengui al viatge.

²⁰ Activitat inspirada en l'activitat titulada "Círculo de sugerencias" de l'obra de Feldman (2005) *Autoestima ¿Cómo desarrollarla?* (p. 124)

²¹ Elaboració pròpia

Seguidament, explicarem que cada equip cooperatiu (que serà format pel mestre) no pot prescindir de cap membre del seu grup (com ja han vist a les sessions anteriors, tothom és imprescindible), per tant, tots hauran de cercar raons de perquè cada membre del seu grup és important i de cap manera pot baixar del globus.

D'aquesta manera tots els alumnes s'hauran d'esforçar a pensar raons positives per a que ningú abandoni el globus (les raons poden ser tan simples com "perquè té els ulls preciosos" o tan complexes com vulguin). Amb l'estructura 1-2-4 primerament es pensaran individualment les raons sobre cada membre del seu grup, i seguidament s'aniran ampliant amb l'ajuda dels membres de l'equip.

Per acabar la sessió, cada equip explicarà perquè els membres del seu grup (dirà les raons una per una) no poden abandonar el globus. I quan haguem vist que ningú el pot abandonar reflexionarem si podem cercar altres estratègies (comprar un altre globus, fer tandes, etc.) de manera que ningú quedi exclòs i tothom hagi tengut una oportunitat.

Adaptacions: Aquesta activitat és bastant senzilla, no seran necessàries adaptacions.

5. Jugam a confiar²²

Objectiu específic: Potenciar la confiança cap al grup mitjançant jocs lúdics i ajudar-los a acostar-se els uns als altres.

Recursos/Materials: Es necessitarà l'ajuda d'un altre adult (mestre/pares). Sala del pavelló o sala àmplia. Mocadors per a cada alumne.

Estructura: U per a tots

Altres àrees: Educació Física

Desenvolupament

Per concloure les sessions que s'han anat treballant fins ara es farà una dinàmica per "aturades". A cada aturada s'haurà de fer un joc diferent de confiança en grup o parelles, cada equip cooperatiu haurà de passar per totes elles per després poder reflexionar sobre el conjunt de l'activitat.

Trobarem 4 aturades diferents:

1. "L'arbre i el vent": Si som 4 integrants en el grup, es posaran 3 fent un triangle i un al mig d'aquest triangle. El que està al mig (que serà "l'arbre") s'haurà de deixar caure cap als companys, els quals hauran d'aguantar-ho sense deixar que caigui i hauran de passar "l'arbre" als altres companys ja que aquest es mou pel "vent". Tots els alumnes hauran de passar al mig del cercle per experimentar la sensació.
2. "L'estrella": Els grups cooperatius s'hauran de donar les mans formant un cercle. Començarà un alumne reclinant el cos cap endavant lleugerament, i el del costat haurà de reclinat el seu cos cap enrere, i així consecutivament. Fins a aconseguir una figura formada per l'equilibri (i sense amollar-se per les mans) que formarà una estrella. Si hi ha més d'un grup cooperatiu a l'aturada, primerament ho faran en petit grup i després es poden ajuntar, fent així el cercle més gran.
3. "Nas amb nas": En aquesta aturada els alumnes s'hauran de col·locar per parelles. El que hauran de fer serà tapar-se els ulls amb els mocadors i posar-se un enfront de l'altre (de drets). Un cop que es troben en la posició adequada el que hauran de fer serà intentar tocar-se la punta del nas amb el seu company, sense fer-se mal i sense utilitzar les mans. En aquesta aturada podran canviar les parelles un cop assolit l'objectiu.
4. "El pont": Tots els grups cooperatius que hi hagi a aquesta aturada hauran de reunir-se en gran grup en aquest cas. Es col·locaran per parelles menys 1 (o 2 persones). Les parelles es col·locaran formant una línia un enfront de l'altre. El que hauran de fer serà ajuntar els palmells de les mans des d'una posició còmode formant un pont. La persona o persones que quedin defora de la filera hauran d'anar dient "una passa enrere" i les parelles, sense separar els palmells, de cada pic es separaran més. Quan la persona/es que està/n defora decideix que ja

²² Activitats inspirades en jocs populars

no es pot més, haurà de passar per davall el pont i formar una nova estàtua. Es repetirà l'acció fins que tothom hagi passat per davall la filera.

El temps de cada estació aproximadament haurà de ser de 5/10 minuts, tenint en compte que es poden fer les variacions que el mestre trobi, ja que dependrà del grup la durada de cada activitat i també de la seva capacitat de concentració.

És important que en finalitzar la sessió es faci una reflexió de tot el que han viscut i sentit, i que cada alumne pugui expressar-se lliurement, explicant les seves pors, les seves alegries, i sobretot si ha confiat en ell mateix i en els seus companys.

Adaptacions: Les activitats són senzilles de manera que totes les edats les poden dur a terme sense complicacions. Per aquells alumnes de 3r de primària es podrien complicar fent els cercles més grans, i utilitzar més espai.

5.8. Avaluació

L'avaluació serà un aspecte important durant tot el procés de la duta a terme de les diferents activitats. Aquesta es tractarà d'una valoració qualitativa les sessions que s'han treballat: el nivell de participació dels alumnes, les millores significatives que es puguin establir a partir de la consecució d'activitats i, sobretot, per valorar el grau d'eficàcia de les mateixes.

Cal esmentar que no només caldrà que el mestre avaluï als alumnes, sinó també que els alumnes facin una autoavaluació dels seus avanços. A més, també l'hauran de fer-la els mestres que apliquin la proposta didàctica.

Per tant, no es cerca una valoració numèrica sinó una valoració de qualitat, per poder seguir millorant i afegir tots els canvis que siguin necessaris amb la finalitat d'arribar a assolir els objectius establerts, a més d'analitzar la trajectòria del grup-classe en el qual ens trobem.

Per dur a terme l'avaluació es farà en tres parts: 1) Avaluació inicial; 2) Avaluació continua; i 3) Avaluació final.

1) Avaluació inicial

Aquesta s'haurà d'aplicar a la primera sessió de tutoria per poder situar-nos millors dins del grup classe, ja que gràcies als informes de la mateixa escola el tutor ja tindrà certa noció, però serà interessant conèixer el que pensen els alumnes de manera subjectiva.

Per dur-la a terme es passarà un petit qüestionari²³ als alumnes amb preguntes breus i senzilles per saber com es troben de manera individual amb el grup-classe i amb ells mateixos.

²³ El qüestionari es troba a l'annex

2) Avaluació continua

El mestre/tutor haurà de dur un control basat en unes fitxes d'observació²⁴ per assegurar-se que els objectius es van complint a mesura que passen les sessions. Aquestes fitxes s'hauran d'anar omplint a cada sessió per poder dur un seguiment de les respostes donades pels alumnes a mesura que passa el temps. Les fitxes estan confeccionades de forma que, a cada sessió, es pugui avaluar a cada alumne en diferents dimensions: participació, respecte i empatia cap als companys, nivell de companyonia i actitud davant l'activitat.

A més, per poder obtenir un seguiment més exhaustiu, seria interessant que la resta d'especialistes poguessin optar a tenir una fitxa d'observació per valorar les dimensions esmentades durant les seves classes. Així el tutor d'aula podrà treure conclusions més precises de la realitat del grup classe en el qual es troba. Les fitxes d'observació dels especialistes hauran de ser recollides pel tutor d'aula en finalitzar la setmana perquè pugui veure els resultats.

3) Avaluació final

L'avaluació final es realitzarà en finalitzar el curs escolar. Aquesta avaluació serà interessant que sigui contrastada amb l'avaluació inicial, i gràcies al control del grup classe a partir de les fitxes d'observació l'avaluació final es veurà quins canvis s'han produït. A més a més, com s'ha expressat anteriorment, la metodologia d'aprenentatge cooperatiu s'hauria de dur a terme a les altres àrees, de manera que se seguirà treballant de manera grupal i potenciant l'autoestima de manera indirecta.

Per tant, encara que el tutor haurà anat recollint prou informació a través de l'avaluació continua, es tornarà a passar el mateix qüestionari als alumnes, que varen fer a principi de curs, per veure els canvis de mentalitat que hi ha hagut després d'haver treballat les diferents activitats. Posteriorment hauran de ser contrastats amb els qüestionaris inicials, juntament amb les fitxes d'observació, per poder extreure conclusions.

A més a més, el mestre realitzarà un qüestionari d'autoavaluació²⁵ per poder ser crític amb la feina duta a terme, i fer una reflexió més significativa de tot el procés que s'ha donat d'ensenyament-aprenentatge.

²⁴ Les fitxes d'observació es troben a l'annex

²⁵ El qüestionari d'autoavaluació pel mestre es troba a l'annex

6. Conclusions finals

Per finalitzar amb el treball final de grau, caldria esmentar diversos aspectes a manera de conclusió:

Primerament, després d'haver fet tot un procés de recerca sobre l'educació emocional i més concretament l'autoestima, he pogut constatar la gran quantitat d'informació que hi ha sobre aquesta temàtica. Ha estat complicada la decisió d'acotar tota la informació cap a l'autoestima relacionada amb les relacions interpersonals, ja que tant l'autoestima, com sobretot l'educació emocional abasten camps bastants amplis.

Per altra banda, gràcies a la temàtica triada he pogut endinsar-me en un món fascinant per a mi, ja que durant el transcurs del Grau d'Educació Primària ens han inculcat sempre la importància dels valors i personificar l'ensenyança. I d'aquesta manera he pogut aprofundir conceptes com: què suposa realment l'autoestima dins del món de l'educació, quin lligam té aquesta mateixa amb l'educació emocional tan coneguda avui en dia, i quina metodologia educativa es pot lligar directament per millorar-la i a més que sigui profitosa per l'aprenentatge de l'alumne. Tot seguit, he pogut dur a terme una petita aportació gràcies al disseny d'activitats proposat.

A més, investigant sobre l'aprenentatge cooperatiu he descobert tots els avantatges que aquest té, no només pel que fa als continguts, sinó també tots aquells avantatges que afavoreixen als diferents valors lligats a les relacions interpersonals: companyonia, respecte, objectius comuns, cohesió grupal... i com aquests valors afavoreixen de manera paral·lela a l'autoestima de l'alumne de manera individual. Cert és que la idea de treballar de forma cooperativa es va inculcant de cada cop més a la nostra societat, i ha estat molt interessant poder recopilar informació i poder comprendre millor què suposa l'aprenentatge cooperatiu i de quines maneres es pot dur a terme dins l'aula.

També he d'esmentar que gràcies a la proposta didàctica que s'ha confeccionat al llarg del TFG, he comprovat la gran dificultat que suposa elaborar activitats que abastin les diferents dimensions necessàries, ja que s'han de tenir en compte molts de factors externs com són les individualitats dels alumnes, els materials disponibles a nivell d'aula o centre, els recursos humans que es puguin menester per fer activitats que surtin de l'aula, etc. A més a més, s'ha d'especificar que sense la documentació prèvia sobre el món de l'autoestima, de les emocions i de l'aprenentatge cooperatiu no hauria estat possible el plantejament de les activitats. És a dir,

crec que el tutor que les apliqués també hauria de conèixer tal informació per dur-les a terme de forma correcta i per poder avaluar els diferents avanços que hi pugui haver.

Cal remarcar que la proposta didàctica presentada no s'ha dut a terme a cap centre real, tan sols es tracta d'una proposta basada en la teoria. Per tant, no es pot assegurar l'eficàcia de les activitats, ja que cada alumne és diferent, cada centre viu una realitat distinta i s'hauria d'experimentar les diferents dificultats que es poden trobar. No obstant això, s'ha intentat que les activitats siguin vertaderament aplicables, seguint l'experiència que he tingut com a practicant de CEIP Melcior Rosselló i Simonet i CEIP Nostra Senyora de Robines, i la realitat que he conegut a aquests dos centres. El que sí que puc dir és que hauria estat molt interessant treballar a partir de l'educació física, ja que un cop que vaig estar endinsada dins tota la teoria vaig adonar-me'n que hi té una gran relació amb l'autoestima, i a més a més, a l'hora de fer les activitats he trobat que moltes encaixaven perfectament en aquesta àrea. Per tant, pens que a l'àrea d'educació física es pot treure molt de profit amb les activitats cooperatives i poden ser molt útils.

Pel que fa als objectius generals marcats a l'inici del treball, crec que s'han complert, ja que durant tot el transcurs del treball s'ha reflexionat sobre la importància de l'autoestima i s'ha lligat l'aprenentatge cooperatiu com a mètode potenciador, per tant han estat tractats al llarg de tot el TFG i han estat el fil conductor des del marc teòric fins a la proposta de les activitats.

En canvi, pel que fa als objectius específics cal dir que, encara que els dos primers objectius específics s'hagin vist esmentats al marc teòric, on més s'ha incidit i s'han vist plasmats han estat a la part pràctica. És a dir, tot i que s'han dedicat punts exclusius a les relacions interpersonals i els beneficis de l'aprenentatge cooperatiu durant la teoria, on es veuen clarament reflectits són a les propostes d'activitats, les quals sempre s'han basat a millorar les relacions entre iguals dels alumnes i totes han estat elaborades a partir de la metodologia d'aprenentatge cooperatiu.

Finalment, el tercer objectiu específic es basa directament en la proposta didàctica i s'ha complert totalment, ja que s'ha basat excepcionalment amb els punts marcats (relacions interpersonals i aprenentatge cooperatiu). Personalment, crec que s'ha confeccionat de la manera més acurada possible i s'ha intentat tenir en compte els diferents factors que podrien afectar-hi a l'hora de posar-la a terme en un context real, com he dit anteriorment. Ha estat complicat perquè no m'he basat en cap realitat concreta, per tant, havien de ser activitats que es poguessin dur a terme en qualsevol àmbit d'intervenció i sense gran quantitat de material.

De manera que, pens que la proposta didàctica podria ser profitosa per més d'un centre i per més d'una aula gràcies a la seva flexibilitat i la seva metodologia.

Per anar acabant, crec que el procés d'aprenentatge durant tot el transcurs de l'elaboració del TFG ha estat òptim, com he esmentat anteriorment he trobat gran quantitat d'informació i molta d'ella ha estat rellevant i inclosa al treball. Pel que fa a les competències, pens que he adquirit i aplicat les competències necessàries per a l'elaboració del treball. Sobretot la de planificació, ja que a mesura que passava el temps era de cada poc més necessari planificar millor la feina a fer, per poder aconseguir un treball efectiu i de valor. A més he tingut l'oportunitat d'analitzar diversos documents i valorar la seva validesa, importància i rellevància pel que feia al meu treball en concret, desenvolupant d'aquesta manera la competència valorativa, interpretativa i de síntesi. Per tant, pens que gràcies a aquest treball he pogut desenvolupar les competències professionals esmentades al pla de treball del TFG.

Finalment, m'agradaria fer la vista enrere. Quan vaig començar aquest TFG la meua idea era totalment diferent, i és que realment no sabia les dificultats que me trobaria per acotar tota la informació en un tema en concret. La meua idea inicial era fer una anàlisi de com es treballava a l'escola l'autoestima, però després d'haver cercat tota la informació vaig trobar moltes idees per fer una proposta d'activitats interessant i que podria ser útil en un futur.

Si hagués de tornar a fer el treball, començaria a cercar de manera més acurada la informació sobre l'autoestima, i em centraria moltíssim més en l'aprenentatge cooperatiu. Trob que ha esdevingut un esglaió fonamental del treball i pot ser em centraria molt més en aquest aspecte i en estudiar-ho a fons. Degut al termini de temps i a la llargària del treball, no he pogut estendre més aquesta informació i vaig haver de prioritzar en explicar més a fons altres aspectes de l'autoestima.

També m'agradaria fer menció a la idea de transversalitat, la qual he anat esmentant durant tot el treball però també crec que li podria haver donat més importància, ja que seria fonamental treballar l'autoestima des de tots els punts de vista possibles. Encara que jo m'hagi centrat en el pla d'acció tutorial.

I per acabar, si li hagués de donar continuïtat, ho faria a partir de les famílies. Després d'haver fet tot el procés de recerca, he entès perfectament que l'autoestima es desenvolupa en el si de la família principalment i després amb les relacions de la gent que l'envolta. Però un treball d'aquest caire també podria ser dut a terme conjuntament família-escola. Per tant, seria prou interessant presentar un programa per treballar de manera paral·lela família/alumnes per

poder fomentar una bona comunicació, i també fomentar el coneixement de les famílies de què treballen els seus fills, com ho treballen i que ho puguin experimentar amb les seves pròpies mans.

7. Referències bibliogràfiques

Bisquerra, R. (2002). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis

Bisquerra, R. (2005) La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Intrauniversitaria de Formación del Profesorado*. 19 (3), pp. 95 – 114. Recuperat el 15 de febrer del 2016 de base de dades Dialnet

Cava, M.J., & Musitu, G. (2000). *La potenciación de la autoestima en la escuela*. Barcelona: Editorial Paidós

Feldam, J.R. (2005). *La autoestima ¿Cómo desarrollarla?*. Madrid: Narcea, S.A. De Ediciones

García Morell, E., López Veny, L. (2010) Activitats tutoria. ‘Actividades de tutoría’. *INNOVib. Recursos i recerca educativa de les Illes Balears*. (1) pp. 264 – 278. Recuperat el 26 de febrer del 2016 de: base de dades Redined.

Gil, R. (2001). *Manual para tutorías y departamentos de orientación: educar la autoestima, aprender a convivir..* Madrid: Escuela Española, S.A.

Ghilay, Y., & Ghilay, R., (2015). Isms, a new model for improving Students Motivation and Self-esteem in Primary Education. *International Electronic Journal of Elementary Education*. 7(3), pp. 383-398. Recuperat el 7 de maig de 2016: base de dades Eric

Govern de les Illes Balears. (2014). *Decret 32/2014, de 18 de juliol, pel qual s'estableix el currículum de l'educació primària a les Illes Balears*. Recuperat el 2 de maig de 2016, de: http://weib.caib.es/Normativa/Curriculum_IB/decrets/decret_primaria_32-2014.pdf

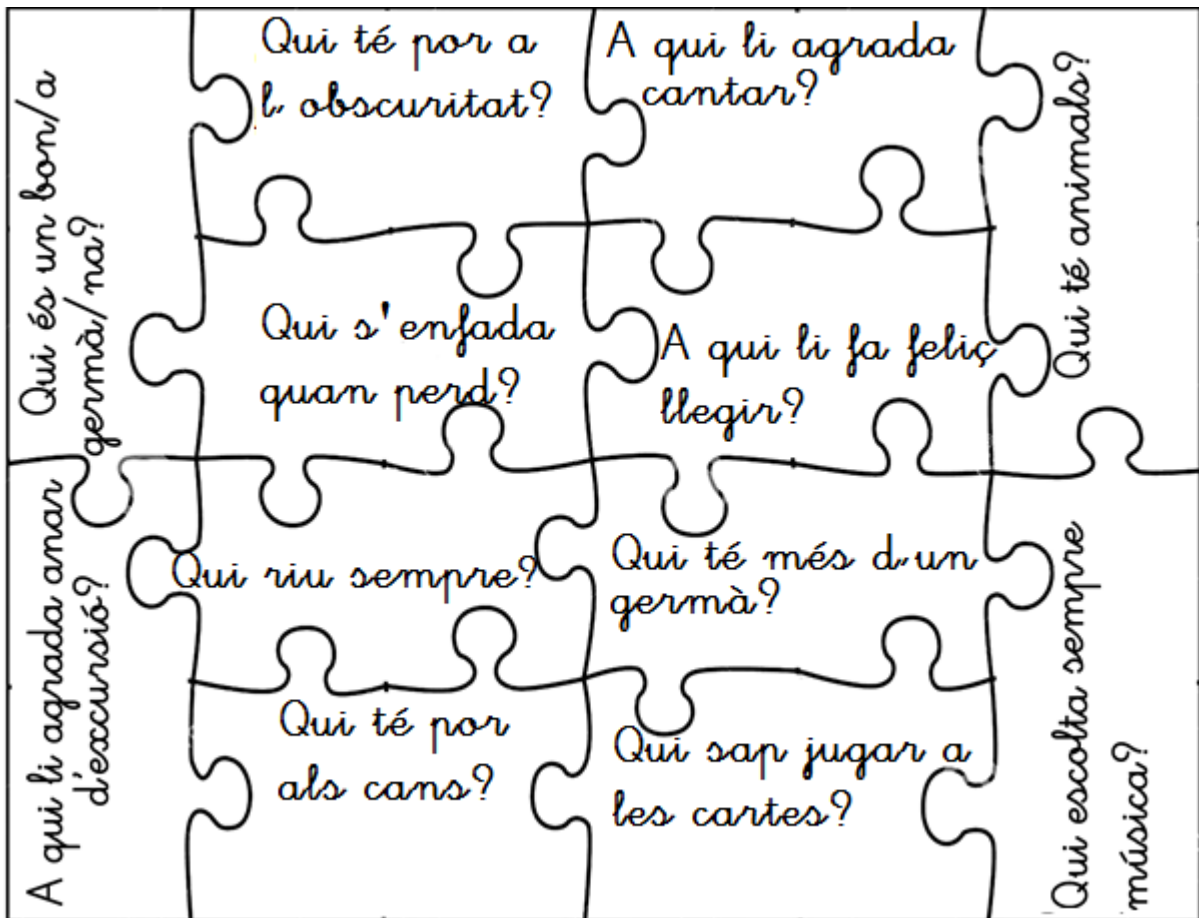
Montoro, M.C. (2009). El aprendizaje cooperativo. *Caleidoscopio, Revista digital de contenidos educativos*. (2). Pp. 67-76. Recuperat l'1 de març de 2016 de: base de dades Dialnet.

Moya Palacios, J.L. (2000). Cómo mejorar la autoestima de nuestros hijos. *Padres y maestros*. (225) pp. 33- 37. Recuperat el 26 d febrer del 2016 de: base de dades Redined

- Naranjo, M.L. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Actualidades Investigativas en Educación*. 7 (3), pp. 1 – 27. Recuperat el 10 de febrer de 2016 de: base de dades Dialnet.
- Palomero, J. (2005). La educación emocional. *Revista interuniversitària de formació del profesorado*. 19 (3), pp. 21-26 . Recuperat el 29 de febrer de 2016 de: base de dades Dialnet.
- Pujolàs, P. (2008). *9 ideas clave: el aprendizaje cooperativo*. Barcelona: Editorial Graó.
- Rodríguez, T. & Linares, C. (2002) Enseñar y convivir: hacia una educación dialogada. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*. 5 (3) pp. 1 – 5. Recuperat el 4 de març del 2016 de: base de dades Redined
- Santibáñez, J. (2009). Diferencias entre estima: del alumno hacia sí mismo, percibida desde los demás y dirigida hacia los otros. *Educar*. (44) pp. 97-119. Recuperat de 4 de març de 2016 de:base de dades Redined
- Serrano, J.M, & Pons, R.M. (2014) Special Issue.- Cooperative Learning. *Anales de psicología*. 30 (3), pp. 801-804. Recuperat el 29 de febrer del 2016 de: base de dades Dialnet.
- Trianes, M.V. & García, A. (2002) Educación socio-afectiva y prevención de conflictos interpersonales en los centros escolares. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*. (44) pp. 175 – 189. Recuperat el 29 de febrer del 2016 de: base de dades Redined

8. Annexos

Fitxa 1. Puzle amb preguntes. Activitat 2. Elaboració pròpia.



Qüestionari 1. Avaluació inicial²⁶

NOM: _____	DATA: _____
Contesta les afirmacions pintant de color ■ quan la resposta sigui "sí, sempre", de color ■ quan sigui "a vegades", i de color ■ quan sigui "no, mai".	
1. Em sent còmode amb la classe que m'ha tocat.	
2. Em fa vergonya parlar davant els companys i el mestre.	
3. Tenc molts d'amics i amigues	
4. M'agrada conèixer a gent nova.	
5. Em fa feliç compartir amb els meus companys.	
6. M'agrada estar tot sol i fer el que jo vull.	
7. Me sent bé quan estic en companyia dels altres.	
8. Me pos nerviós/a quan no conec a la gent.	
9. M'agrada fer feina en grup	
T'agradaria afegir qualche idea? Quina? _____ _____ _____	

²⁶ Qüestionari adaptat del qüestionari *¿Cómo nos sentimos en el grupo?* de l'obra de Gil, R. (2001) "Manual para tutorías y departamentos de orientación" (p. 200)

Fitxa d'observació. Elaboració pròpia.

Aquesta fitxa d'observació és un model. Per tant, aquesta s'hauria d'adaptar a les necessitats del grup-classe per poder dur a terme la seva confecció durant les sessions (núm. alumnes, etc.).

Fitxa d'observació					
Setmana:	Ítems per avaluar				
	S'avaluarà de l'1 al 5. Essent l'1 "malament" i el 5 "excel·lent"				
<i>Nom de l'alumne</i>	Participació	Respecte	Companyonia	Empatia	Actitud
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
Observacions:					

Qüestionari 2. Autoavaluació pel professorat²⁷

El qüestionari es tracta d'afirmacions amb una numeració al costat (de l'1 al 5). El mestre haurà de marcar amb una creu (1 la situació no s'ha donat durant el transcurs de les sessions. 5 la situació s'ha donat sempre).

Avaluació de les tutories					
Ítems per avaluar	1	2	3	4	5
1. Els objectius s'han complert a mesura que s'ha desenvolupat la classe					
2. Els alumnes han anat agafant confiança amb el grup.					
3. Els alumnes han perdut la vergonya.					
4. Tothom ha estat integrat i inclòs en totes les activitats.					
5. Les activitats han estat engrescadores i motivadores					
6. Les activitats han estat adequades pels cursos proposats.					
7. Han sabut treballar en grup i han millorat la seva cohesió.					
8. Els grups cooperatius han estat útils i eficaços per les activitats.					
9. S'ha vist reflectida una millora en el seu comportament.					
10. La seva integració al grup ha suposat la potenciació de la seva autoestima individual.					
11. El grup ha esdevingut un grup obert i flexible.					
12. Les reflexions de les diferents sessions han ajudat a créixer i madurar al grup-classe en general.					
13. Les relacions entre els alumnes han millorat.					
14. Els alumnes han aconseguit respectar-se, acceptar-se i valorar-se els uns als altres i a ells mateixos.					
15. Treballar a partir de grups cooperatius heterogenis i canviant els membres de cada grup ha estat profitós.					
Observacions:					

²⁷ Qüestionari adaptat del qüestionari *Así vemos nuestro grupo* de l'obra de Gil, R. (2001) "Manual para tutorías y departamentos de orientación" (p. 216 -218)