



Universitat
de les Illes Balears

TREBALL DE FI DE MÀSTER

COM MILLORAR ELS RENDIMENTS ACADÈMICS A 4T D'ESO AMB ACTIVITATS I DINÀMIQUES D'INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL.

Elena Huerta Costa

Màster Universitari en Formació al Professorat

(Especialitat/Itinerari d'*Economia*)

Centre d'Estudis de Postgrau

Any Acadèmic 2021-22

COM MILLORAR ELS RENDIMENTS ACADÈMICS A 4T D'ESO AMB ACTIVITATS I DINÀMIQUES D'INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL.

Elena Huerta Costa

Treball de Fi de Màster

Centre d'Estudis de Postgrau

Universitat de les Illes Balears

Any Acadèmic 2021-22

Paraules clau del treball:

Cohesió de grup, gestió emocional, provenció, psicologia positiva

Tutora del Treball: Ana Tur Viñas

RESUM

L'ensenyament de la Intel·ligència Emocional a les aules s'ha de treballar de manera transversal. El programa que es presenta al Pla d'Acció Tutorial està enfocat a ser emprat per part de tot l'equip docent, de tal manera que treballant juntament amb l'equip d'orientació s'aconsegueixi una millora dels rendiments acadèmics.

Per aquest programa, proposat per a un nivell curricular de 4t d'Educació Secundària Obligatòria, s'han emprat activitats i dinàmiques de psicologia positiva, escala de provenció i mindfulness.

L'**objectiu principal** és aconseguir a l'aula una millora dels resultats acadèmics, sense oblidar que per això cal assolir una cohesió de grup i gestió d'emocions, crear un bon ambient d'aula que permeti arribar a un aprenentatge significatiu de tot l'alumnat i donar eines per gestionar l'estrès i els moments crítics als que s'enfronten els nostres joves en una època de tants canvis i decisions. Una major consciència del que podem sentir provoca una major empatia cap als altres.

Index

1. INTRODUCCIÓ.	1
2. MARC TEÒRIC.	2
2.1. La Intel·ligència Emocional (IE).	2
2.2. Programes emprats per treballar la IE.	4
2.2.1. Aulas Felices.	4
2.2.2. Escala de Provenció de Cascón.	7
2.2.3. Educació Mindfulness.	10
3. ESTAT DE LA QÜESTIÓ.	11
3.1. Intel·ligència Emocional i rendiment acadèmic.	11
4. PROPOSTA D'AULA.	12
4.1. Justificació de la proposta.	12
4.2. Contextualització.	13
4.3. Objectius generals i específics.	14
4.4. Activitats per portar a terme la proposta.	16
4.4.1. Primer trimestre.	17
4.4.2 Segon trimestre.	25
4.4.3. Tercer trimestre.	31
4.5. Avaluació.	35
5. CONCLUSIÓ.	39
6. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES.	41
7. ANNEXOS.	44

1. INTRODUCCIÓ.

A través d'aquest treball es presenta un pla que permet fer de l'acció tutorial una eina específica per millorar l'aprenentatge significatiu i, a conseqüència d'això, l'èxit acadèmic de l'alumnat.

El programa està format per tres grans blocs dels quals s'ha extret el programa d'activitats i dinàmiques per aconseguir una millora socioemocional de l'alumnat. Per una banda, es treballa la psicologia positiva a través del programa Aulas Felices amb el qual es busca potenciar que els alumnes despleguin al màxim els seus aspectes positius i les seves fortaleses. És el primer pas per aconseguir un benestar present i futur de l'alumnat. Afegint les dinàmiques proposades per l'Escala de Provenció de Cascón, es treballa la cohesió de grup i un bon clima d'aula que afavoreix les relacions cooperatives entre l'alumnat i l'aprenentatge a tractar i solucionar malentesos abans que es crei un conflicte a l'aula. Finalment, amb la introducció del Mindfulness se cerca cultivar l'atenció plena, la gestió de les emocions davant situacions que puguin desencadenar estrès i donar eines per a un bon desenvolupament social i emocional.

La motivació que m'ha portat a fer aquest treball ha sorgit del que he pogut observar a les pràctiques al centre IES Blanca Dona. A moltes de les aules vaig poder observar la falta de cohesió de grup (en molts casos diferenciat físicament en com es col·loquen a l'aula), un gran nivell d'absentisme en èpoques d'exàmens per falta d'organització i mala gestió de l'estrès, poca motivació cap a la idea d'estudiar i en alguns casos falta d'empatia entre alumne-alumne i alumne-docent.

El programa s'inclou dins el Pla d'Acció Tutorial i no només està enfocat per ser utilitzat pels tutors, sinó que és una eina enfocada a ser usada per l'equip docent del centre. Per aconseguir una millora de les relacions socials i de la gestió de les emocions de l'alumnat, és essencial que hi hagi una participació

consensuada per part de tots els docents, on tothom cerca assolir uns objectius comuns.

Aquesta proposta de Pla d'Acció Tutorial pretén ser un primer esglaó necessari per introduir la importància de l'ensenyament de la intel·ligència emocional a tot el centre.

2. MARC TEÒRIC.

2.1. La Intel·ligència Emocional (IE).

Els adolescents es troben que als centres han de lluitar per l'èxit acadèmic i al mateix temps han d'aprendre a conviure amb els seus iguals i ser part activa del seu aprenentatge, per tant, això implica que han de regular les seves emocions constantment i han d'aprendre estratègies pel seu aprenentatge diari. A més a més, a aquesta època plena de canvis tant físics com psicològics, ens podem trobar a les aules un conjunt d'alumnes amb una alta IE compartint aules amb altres amb una baixa IE. Aquest fet, comporta un gran repte pels docents per tal d'intentar equilibrar la balança i aconseguir que els grups siguin cohesionats i tan homogenis com sigui possible, de tal manera que tots puguin aconseguir els millors resultats dels processos d'ensenyament-aprenentatge.

Per aconseguir un equilibri de tots aquests fronts i que els alumnes aprenguin a gestionar les seves emocions, ens basem en activitats i dinàmiques d'intel·ligència emocional. La teoria de Daniel Goleman (1996) defineix la intel·ligència emocional com la capacitat per conèixer i manejar les emocions, controlar la motivació, reconèixer les emocions dels altres, tolerar les pressions i frustracions, adoptar una actitud empàtica i manejar les habilitats socials.

Per altra banda, Thorndike (1920) defineix la IE com "la capacitat de comprendre i gestionar a homes i dones, nens i nenes, per actuar sàviament en les relacions humanes" (p.228). Mentre que, Salovey i Mayer la defineixen com "la capacitat de controlar els sentiments i emocions propis i dels altres,

discriminant-los i utilitzant aquesta informació per guiar el pensament i les accions" (1990;p.189)

La intel·ligència emocional inclou dos grans capacitats de l'ésser humà: la intel·ligència intrapersonal i la interpersonal. La primera es defineix com la capacitat que té un de conèixer-se, de tenir autodomini, autoestima, autodisciplina i amor propi, per tant, la combinació i equilibri d'aquests elements porta a la motivació acadèmica, l'autoconcepte i l'autonomia. Totes aquestes capacitats que comporta la intel·ligència intrapersonal estan en ple desenvolupament i creixement, en conseqüència, com més es treballin i s'estimulin aconseguirem els millors resultats individuals de cada un dels alumnes.

Per altra banda, la intel·ligència interpersonal implica la capacitat per entendre els sentiments, les emocions i comportaments de la resta, aleshores, si la desenvolupem aconseguim persones amb major empatia i millors habilitats socials. (Ariza-Hernandez, 2017). En treballar amb adolescents, els quals són adults en potència, és essencial treballar aquestes intel·ligències per aconseguir adults més segurs, independents, sensibles i amb capacitats per resoldre adversitats.

Actualment, ens trobem en un procés de canvi de llei educativa i de cara al curs vinent es comença a implantar la LOMLOE, la qual es caracteritza pel pes que tenen les competències en vers els sabers bàsics. Tots aquells alumnes que tinguin un dèficit competencial amb expressió, comprensió o regulació emocional ho tindran més complicat per treure bons rendiments acadèmics a les activitats més pràctiques, és a dir, a aquelles activitats on les relacions socials-emocionals tenen més protagonisme. Aquest és un altre motiu per tenir aquest objectiu de millora de la IE en compte, perquè ens trobem en un moment de desenvolupament personal dels alumnes els quals estan a la cúspide del desenvolupament de la seva personalitat. (Aprendemos juntos, 2018)

Per millorar els resultats acadèmics farem servir un programa amb activitats i dinàmiques enfocades a millorar la gestió de l'estrès i les relacions socials dins l'aula. Si aconseguim millorar aquests dos factors, el primer més individual i el segon de manera grupal, tindrem alumnes que saben gestionar el seu temps i autoregular-se i, a més a més, preparats per viure en una societat en la qual ens toca socialitzar a cada pas de la nostra vida. Al cap i a la fi, cada aula és una petita societat tancada en 4 parets i en aquelles que no hi ha una bona cohesió grupal el que trobem són continus problemes entre l'alumnat.

El treball socioemocional ha de ser un apartat més a treballar per tots els docents de manera transversal a les aules, d'aquesta manera es milloren les competències i afavoreix un aprenentatge significatiu per tot l'alumnat.

2.2. Programes emprats per treballar la IE.

2.2.1. Aulas Felices.

Un dels programes que s'han emprat per triar activitats que millorin les relacions socials entre l'alumnat i aprenguin a gestionar l'estrès és el Programa Aulas Felices, que es basa en la psicologia positiva per capacitar als nens i adolescents a desplegar al màxim els seus aspectes positius, les fortaleses personals i potenciar el seu benestar present i futur.

El corrent de la psicologia positiva va néixer a EEUU l'any 1998 i es defineix com l'estudi científic del funcionament humà òptim.

Les característiques bàsiques del programa Aulas Felices (2010) són les següents:

- És un model integrador que permet potenciar el desenvolupament personal i social de l'alumnat.
- Unifica i estructura el treball que, en l'actualitat se està desenvolupant a les escoles entorn a l'Acció Tutorial, l'Educació en valors i les

Competències bàsiques relacionades amb el desenvolupament personal, social i aprendre a aprendre.

- Els dos conceptes rellevants que es desenvolupen dins de la Psicologia Positiva són l'atenció plena i les 24 fortaleces personals. La primera potencia actituds de plena consciència i autocontrol que permet capacitar als alumnes per desenvolupar les 24 fortaleces personals (Peterson i Seligman, 2004).

El que es vol aconseguir és que els nostres alumnes siguin més autònoms, més resolutius per moure-se en el món que els rodeja, i en definitiva, més feliços.

El programa compta amb una visió integradora i està adaptat a la realitat del sistema educatiu actual d'Espanya, ja que està dirigit al desenvolupament de les Competències Bàsiques, de les quals aborda específicament tres d'elles (Arguís *et al*, 2010):

- Autonomia i iniciativa personal
- Competència social i ciutadana, i
- Competència d'aprendre a aprendre.

És imprescindible adoptar mesures per a un desenvolupament equilibrat de les Competències Bàsiques als centres educatius.

El principal objectiu és elaborar un programa d'intervenció educativa que garanteixi el ple desenvolupament de les Competències relacionades amb el desenvolupament personal i social de l'alumnat, al mateix temps que és un model integrador on es pot relacionar i treballar els aspectes vinculats amb l'acció tutorial i l'Educació en valors.

Seligman (2002) és un dels referents fonamentals dins de la Psicologia Positiva. Ell distingeix tres aspectes que estan totalment lligats dins del concepte de "felicitat":

- La vida plaent: experimentar emocions positives, centrades bàsicament en plaers de tipus sensorial i emocional i que són efímer i dependents de circumstàncies externes.
- La vida compromesa: és el resultat d'utilitzar les fortaleces personals per obtenir nombroses gratificacions en els principals àmbits de l'existència.
- La vida significativa: consisteix en emprar fortaleces i virtuts característiques al servei d'algú que transcendeixi a la nostra persona i ens faci trobar sentit a la nostra vida.

Per Seligman, cap dels tres aspectes s'ha de rebutjar, però considera que els que més ens fan sentir bé és si ens esforcem amb potenciar la vida compromesa i la vida significativa.

Recentment, Seligman (2011) ha afegit dos nous elements al seu model de benestar: les relacions interpersonals i els èxits.

Aquest nou model el denomina PERMA, que és un acrònim derivat de les inicials amb angles dels seus cinc components:

- Positive emotions
- Engagement
- Relationships
- Meaning
- Achievements

La felicitat és una actitud interior del ésser humà i, a més a més, és educable, ja que implica un procés de canvi i autodesenvolupament personal. A la proposta d'aula es plantegen activitats d'aquest programa al llarg dels tres trimestres per aconseguir que els alumnes adoptin aquesta actitud en el seu dia a dia.

2.2.2. Escala de Provençió de Cascón.

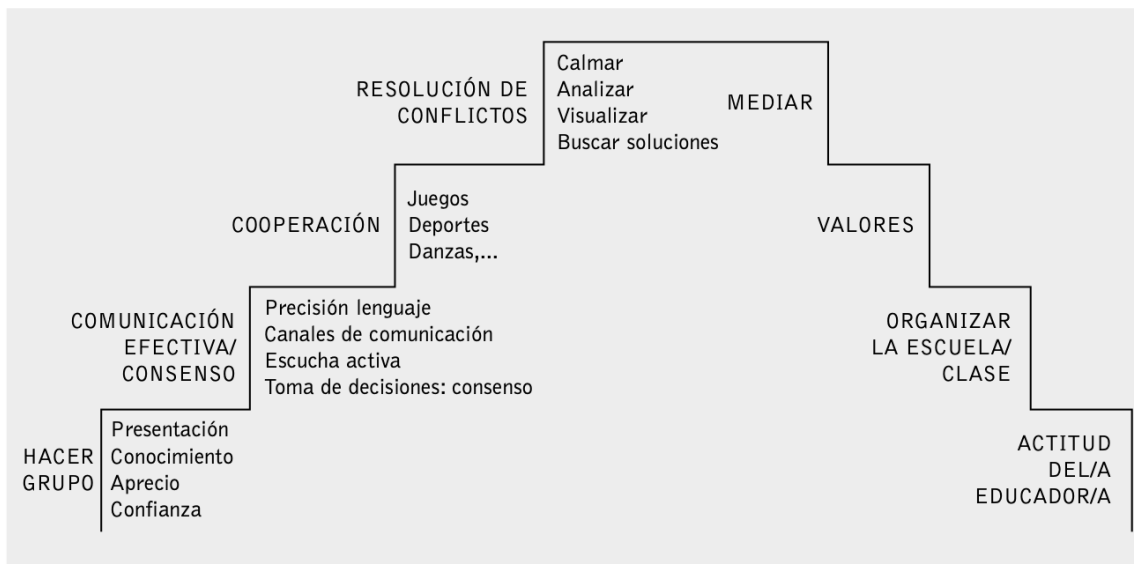
Cascon utilitza el terme provençió, inspirat per J. Burton, com una explicació adequada del conflicte, un coneixement dels canvis estructurals necessaris per eliminar les causes i una promoció de condicions que creïn un clima adequat i afavoridor d'unes relacions cooperatives que disminueixen el risc de nous conflictes, aprendre a tractar i solucionar els malentesos abans que arribin a una situació crítica. Aleshores si ho traslladem a les aules, vol dir intervenir en el conflicte en els seus primers estadis, és a dir, abans que arribi el moment de crisis on ja resulta més complicat resoldre'ls . (Cascón,sf, 15)

Segons Cascon al seu llibre Alternativa del Juego és important que a les aules es treballi seguint l'escala, ja que totes les persones i els grups tenen un procés igual que l'educació per la pau i la resolució de conflictes, aleshores, és essencial seguir cada un dels esglaons perquè cada un d'aquests està basat en la construcció dels anteriors. Com a docent és molt difícil tractar problemes de comunicació, presa de decisions o resolució de conflictes si abans no s'ha construït un grup cohesionat i, per tant, pot donar lloc a situacions complicades dins l'aula o a dificultats en l'atenció del grup classe. (1990, p.10)

Al següent quadre es veu reflectida en forma d'escala, a la part esquerra, el que es treballa amb els alumnes i, a la dreta, les implicacions que té per al professorat:

Imatge 1

Escala de Provençió i condicions per a la seva implementació



Font: <https://pacoc.pangea.org/documentos/educarenyparaelconflicto.pdf>

Així veiem que les habilitats a treballar citades per Cascón (2001) són:

1. Crear un grup d'ambient d'estima i confiança: Les persones tenen les necessitats bàsiques de pertànyer a un grup i el d'identitat, és a dir, la necessitat de sentir que formen part d'un grup i que són valorats i acceptats tal com són. Per tant, a aquest primer esglaó es portaran a terme jocs de presentació i coneixement que tenen com a objectiu crear grup, buscant afinitats i cohesió.
2. Afavorir la comunicació: El diàleg és la millor eina per resoldre conflictes de forma no violenta. S'ha de treballar l'escolta activa i fomentar tots els canals de comunicació per establir un codi comú per al grup classe, de tal manera que mai es dóna res per suposat sinó que sempre verifiquem que realment ens estem entenent.
3. Presa de decisions per consens: Canviar la pràctica de la votació per majoria i aprendre a prendre decisions en les quals tots els alumnes han tingut l'oportunitat d'expressar el que senten, donar la seva opinió i

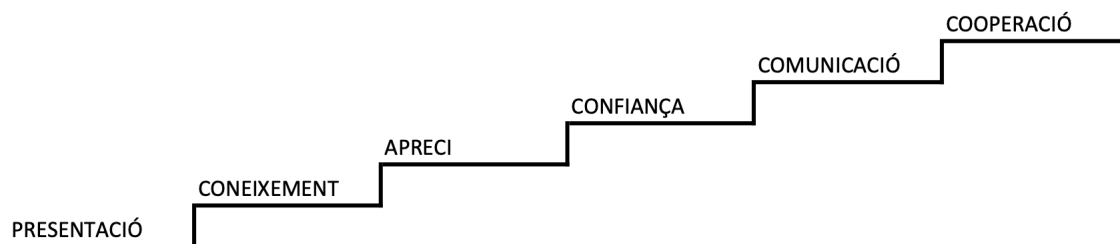
reflexionar perquè han pres la decisió triada ajuda a la potenciació de l'empatia, la tolerància i l'esperit crític.

4. Treballar la cooperació: El treball en equip fomenta el respecte i la solidaritat dels alumnes, tenen un propòsit comú que els motiva i han d'unir les seves forces per aconseguir-lo.

Potenciant aquestes habilitats es fomenta la cohesió grupal, un bon clima a l'aula i el benestar dels alumnes que la conformen, aleshores, no només aconseguim un espai on poder aprendre i tenir millor rendiment acadèmic, sinó que suposa una externalitat positiva per al benestar de tota la societat en el seu conjunt. A més a més, aconseguir un sentiment de comunitat preveurà conflictes i malestars a l'aula.

Taula 1

Escala de Provenció de Cascon



Taula d'elaboració pròpia

Aquesta escala és la que ens guiarà al llarg dels trimestres:

- Al primer trimestre es proposen dinàmiques de presentació i coneixement i apreciació.
- Al segon trimestre es continua treballant l'apreciació i la confiança.
- Al tercer trimestre la comunicació i la cooperació.

2.2.3. Educació Mindfulness.

Segons Moñivas et al. (2012) el terme Mindfulness significa posar atenció de manera conscient a l'experiència que estem vivint en el moment present amb curiositat, interès i acceptació. La Introducció al món occidental va ser el 1978 per part de Jon Kabat-Zin a la Universitat de Massachusetts amb un programa dedicat a millorar la gestió de l'estrès i el dolor crònic.

Un dels referents teòrics d'aquesta proposta d'aula és de Daniel J.Rechtschaffen i en concret el seu llibre Educación Mindfulness, on mostra que l'estrès té efectes negatius sobre cervells en ple desenvolupament i facilita eines, tant per professors com alumnes, per aprendre a gestionar-lo.

La definició de Mindfulness amb la que aquest autor es basa és exercitar el múscul que aporta equilibri emocional practicant estar present i cultivant la consciència del moment, sense judicis de valor, per aprendre amb el temps a equilibrar les emocions davant de factors que desencadenen estrès. (Rechtschaffen, 2014)

Aquesta definició es basa en les idees de la pionera en l'Aprenentatge Social i Emocional (ASE), Linda Lantieri. Segons aquesta autora citada a l'article La intel·ligència emocional: repercusiones en el ámbito educativo (Carazo Zafra, 2010). Les eines que necessita un estudiant per ser efectiu i tenir un bon desenvolupament social i emocional són les següents:

1. Autoconsciència: reconeixement de les pròpies capacitats, punts forts, emocions i valors.
2. Autocontrol: Saber manejar les emocions i els comportaments d'un mateix.
3. Consciència social: Tenir empatia amb els altres.
4. Habilitats en les relacions: Tenir capacitat per relacionar-se positivament, treballar en equip i resoldre problemes.
5. Presa de decisions responsables: Tenir consciència sobre la conducta social i personal.

Daniel J. Rechtschaffen, aboga que les escoles s'han de canviar des de dins, ensenyant als nens i a les nenes a conèixer-se, autoregular-se, gestionar els conflictes quotidians, afrontant reptes, relacionant-se harmoniosament amb el món i valorant la vida. Amb la pràctica del Mindfulness agafen consciència dels mecanismes fisiològics, emocionals i psicològics que condicionen a l'ésser humà dia a dia, aleshores, som més conscients i responsables.

Per poder fer un treball de les emocions de manera efectiva i profunda, el que hem d'aconseguir és crear un bon clima d'aula que permeti posar atenció plena a les emocions. La finalitat d'aquest treball està enfocada a la gestió de l'estrès mitjançant la pràctica del control de la respiració i presa de consciència de l'emocionalitat.

3. ESTAT DE LA QÜESTIÓ.

3.1. Intel·ligència Emocional i rendiment acadèmic.

Hi ha moltes línies d'investigació sobre els beneficis de tenir un alt nivell de IE, encara que el que volem veure en aquest treball és la correlació positiva entre IE, aprenentatge i rendiments acadèmics.

Es poden trobar molts d'estudis en què es demostra com uns alts nivells de IE en el context educatiu porta a l'èxit acadèmic i a una millor adaptació social dels estudiants, sempre tenint en compte la importància de la cognició en el rendiment de l'alumnat. No obstant, està demostrat empíricament que aquesta cognició no és suficient i que les competències emocionals influeixen tant en el rendiment acadèmic com en l'àmbit social.

La majoria dels estudis realitzats demostren la relació existent entre IE i èxit acadèmic, igual que la relació entre IE i competència social (Fernández-Berrocal & Extremera, 2006)

Les habilitats emocionals poden contribuir a l'adaptació social i acadèmica de diverses maneres; per una banda, com facilitador del pensament, ja que el treball cognitiu implica la capacitat de regular les emocions per tal d'afavorir a la

concentració, la impulsivitat i la gestió de l'estrès i, per tant, produeix un increment en la motivació intrínseca de l'estudiant per realitzar allò que es demana al centre (Maestre, 2006.); per altra banda, la IE pot influir sobre el rendiment acadèmic donant avantatge a l'alumnat emocionalment competent en certes assignatures relacionades amb l'afecte, com pot ser l'art, la literatura, etc. (Petrides, Frederickson & Furnhan, 2004)

Un estudi realitzat amb estudiants de nacionalitat australiana per Schuttle, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper Golden y Dornheim (1998): "Development and validation of a measure of emotional intelligence" confirma que les altes puntuacions en intel·ligència emocional al principi del curs escolar es correlacionaven positivament amb la nota mitjana de l'alumnat en finalitzar l'any.

Montalvo (2015) en el seu estudi fet a estudiants d'infermeria va concloure que els/les alumnes emocionalment intel·ligents, generalment, tenen millors nivells d'ajust psicològic i benestar emocional, presenten un millor rendiment acadèmic i poden afrontar millors situacions d'estrès.

En definitiva, es pot afirmar que existeix evidència empírica del rol que juguen les emocions en el rendiment acadèmic de l'alumnat i com la IE influeix de forma directa i indirecta en diverses àrees de funcionament, contribuint al benestar i a l'adaptació de l'estudiant al sistema educatiu. (Jiménez, 2009)

4. PROPOSTA D'AULA.

4.1. Justificació de la proposta.

El Decret 34/2015, de 15 de maig pel qual s'estableix el currículum de l'Educació Secundària Obligatòria a les Illes Balears, exposa el fet de contribuir al desenvolupament emocional dels adolescents, així com el seu desenvolupament físic, intel·lectual i social, i la importància, en forma d'objectius, d'atendre a cadascun d'aquests aspectes personals.

La finalitat d'aquesta proposta didàctica és que a través del treball de la IE, educació positiva i cohesió de grup millorin les relacions socials (dins i fora de l'aula) i que l'alumnat pugui adquirir eines per a la gestió de l'estrès. Com a conseqüència millorarà el clima d'aula i amb això l'aprenentatge de l'alumnat.

La proposta és presentarà als docents de manera virtual a la plataforma de l'IES Blanca Dona. La temporalització del programa es dividirà per trimestres. A cada taula, seguidament descrites, apareixen especificades les sessions, activitats, documents de referència, localització de les referències, duració de les activitats i objectiu de cada una de les activitats proposades. A continuació, podran trobar explicades exhaustivament cada una de les sessions.

Al resum de cada una de les sessions trobaran: l'activitat a dur a terme, els objectius específics a aconseguir i el desenvolupament de cada una de les activitats junt amb la seva avaluació posterior.

La mateixa proposta que es presenta de manera virtual estarà impresa i a l'accés de tot el claustre al Departament d'Orientació.

4.2. Contextualització.

La proposta que es presenta està plantejada per al curs 2022/2023 i destinat a l'alumnat de 4t ESO de l'IES Blanca Dona. A aquest institut hi ha diverses línies de cada nivell i, a més, cada any el centre rep noves incorporacions d'alumnat, aleshores, és important que es portin a terme activitats i dinàmiques enfocades a cohesionar el grup per aconseguir gestionar les diverses emocions que sorgeixen en els nostres joves i no perdre de vista l'objectiu de millora del rendiment acadèmic.

Aquesta proposta està inclosa dins el Pla d'Acció Tutorial (PAT) on es presenten una guia d'activitats per portar a terme a les tutories i altres sessions de diferents membres de cada equip docent, sempre tenint en compte que no totes es podran dur a terme, ja que en moltes ocasions les sessions de tutoria s'hauran de fer servir per a tractar o solucionar temes del dia a dia, organització de jornades de centre com per exemple sortides, diades,... o altres punts

necessaris que requereixi l'alumnat. Amb tot i això, es proposen activitats per cada una d'elles i és ressalten aquelles que es consideren que són essencials per dur-se a terme durant el trimestre, d'aquesta manera aconseguirem millorar les relacions socials i els alumnes aprendran a gestionar l'estrès, i així, aconseguint millorar el seu rendiment acadèmic (gestió del temps, qualificacions, plena atenció, major capacitat de concentració, reduir l'absentisme,...).

4.3. Objectius generals i específics.

Com ja s'ha esmentat, l'objectiu general és aconseguir que els alumnes assoleixin una millora en el seu rendiment acadèmic, i per arribar a aquest objectiu portarem a terme un programa d'activitats amb el que treballarem la gestió de les emocions, l'estrès i dinàmiques per millorar la cohesió grupal a l'aula.

La temporalització d'aquest programa és essencial per anar assolint objectius específics a cada trimestre, de tal manera que a final de curs:

- Es vegi un canvi i una millora dels resultats acadèmics
- Un vincle fort entre els alumnes i amb el docent
- Una classe que treballa bé amb qualsevol membre del grup, sense alumnes que es trobin apartats.
- Respecte entre ells i un nivell de participació alt a l'aula
- Un nivell d'atenció alt durant les sessions, maximitzat
- Complicitat entre l'alumnat que els permet identificar les emocions dels altres i d'un mateix.

Primer trimestre

A l'inici de curs és important treballar la cohesió de grup, és a dir, que els alumnes es coneguin entre ells i connectin.

L'IES Blanca Dona és un centre amb moltes línies per curs. Cada any hi ha canvis entre els grups que conformen les classes, per equilibrar el nivell. Per

tant, totes les novetats que es troben al començament de curs com poden ser alumnes nouvinguts, els canvis esmentats entre els grups, la desconexió estiuenca, el repte del nou curs, conèixer el nou equip docent, etc, fan que els objectius que es proposen a continuació siguin essencials pel bon enfocament del curs.

Objectius específics pel primer trimestre:

- Conèixer els noms dels companys i descobrir aspectes de la seva personalitat
- Afavorir un clima positiu i consciència dels membres de la classe
- Reforçar l'atenció i la regulació emocional
- Fomentar la cohesió i l'autoestima
- Crear un clima de sintonia afectiva
- Objectius específics pel primer trimestre:

Segon trimestre

A la segona part del curs, les activitats van més encaminades a gestionar les emocions i l'estrès i les dinàmiques es caracteritzen per potenciar l'estima i la confiança entre l'alumnat. En aquest trimestre, com ja hem treballat la cohesió de grup i el bon clima a l'aula, començarem a introduir activitats de mindfulness. Es considera molt important que hi hagi confiança per iniciar activitats que requereixen tancar els ulls i treballar amb la respiració per controlar i gestionar emocions.

Objectius específics pel segon trimestre:

- Desenvolupar confiança al grup
- Formació d'una base de seguretat i consciència dels sentiments
- Desenvolupar estratègies per afrontar situacions difícils o doloroses
- Aprendre a planificar-se el treball
- Adquirir autonomia per a l'aprenentatge
- Aprendre tècniques de relaxació

Tercer trimestre

A l'últim trimestre, els alumnes ja han viscut molts moments junts, probablement sigui el moment de viure el viatge de fi de curs i es troben a la recta final de l'ESO i les primeres decisions de futur: seguir estudiant o sortir al món laboral, decidir el batxillerat o la formació professional,... Amb el treball previ realitzat als altres trimestres, la proposta que es planteja va enfocada a potenciar el que s'ha anat construint i extreure els seus fruits. Les dinàmiques cerquen millorar la comunicació entre els alumnes, l'escolta activa és molt important per evitar malentesos i prevenir conflictes a l'aula. Amb una alta participació dels alumnes, les activitats plantejades ajuden a conèixer els diferents punts de vista dels companys i a respectar les opinions dels altres. A més a més, es treballen les emocions destructives i es donen eines de com transformar-les, d'aquesta manera poden usar-les de cara a l'estrès que solen generar els exàmens de final de curs o la presa de decisions per al futur.

Objectius específics pel tercer trimestre:

- Fomentar la participació de tot el grup en un treball comú
- Estimular la comunicació i reflexió grupal. Fomentar el treball cooperatiu
- Aprendre a concentrar-se en l'essencial a l'hora de prendre decisions
- Aprendre a fomentar la felicitat i una actitud mental positiva
- Exercitar l'actitud d'escolta i comprensió de l'altre/a
- Cultivar la regulació emocional adquirint consciència de les emocions.

4.4. Activitats per portar a terme la proposta.

El programa es presenta al PAT i està format per un conjunt d'activitats i dinàmiques centrades a millorar les relacions socials entre els alumnes, per tal d'aconseguir que hi hagi bon ambient a l'aula de tal manera que els alumnes puguin millorar el seu aprenentatge i rendiment acadèmic.

Per arribar als millors resultats es proposa que no només el tutor tingui tot el pes de portar a terme el programa sinó que, tot l'equip docent de 4t de l'ESO de

manera coordinada i amb un objectiu comú, treballi per aconseguir els objectius del programa.

4.4.1. Primer trimestre.

Les activitats i dinàmiques que es proposen durant el primer trimestre s'han extret dels primers esglaons de l'Escala de Provenció de Cascón (presentació, coneixement i estima) i del programa Aulas Felices, específicament aquelles activitats que treballen com identificar les emocions que es poden sentir i posar-lis nom.

A les primeres sessions del curs es suggereixen dues dinàmiques de presentació amb les que els alumnes trenquen el gel entre ells, els nousvinguts es poden presentar al grup classe i ser coneguts per tots i, a més, comencen a treballar el parlar sense vergonya. Després de portar a terme aquestes dinàmiques, les activitats que es proposen són un primer pas cap a la identificació i regulació d'emocions, buscant dins cadascú motius que els moguin a ser feliços i amb els quals podran treballar en futures activitats o moments d'estrès que puguin viure al llarg del curs.

Seguides d'aquestes, saltem al següent esglaó on a través de dinàmiques de coneixement es busca crear un vincle entre els alumnes i també amb el docent, aconseguir que entre ells comparteixin experiències, aficions o allò que els fa ser com són ara, com podrien ser, vivències del present o passat i, inclús, arribar a dir coses davant els companys que els amics no saben. Junt amb aquestes dinàmiques, les activitats que acompanyen estan centrades a treballar les emocions a les quals hem donat nom anteriorment amb les que ens anem apropant treballant amb la respiració calmada i profunda.

Finalment, quan ja comencen a conèixer-se uns amb els altres, es passa a treballar un vincle d'estima cap a un mateix i cap als altres, cap al material, el centre i als estudis. Les activitats que les segueixen busquen donar-los a veure diferents punts de vista cap a un mateix fet, treballar les percepcions cap a un mateix i els altres i a gestionar les emocions que tots aquests fets comporten a

un mateix. A mesura que es crea un vincle fort i s'ha convertit la classe en un grup cohesionat, aprenen a gestionar emocions i tenir una perspectiva més àmplia del que aquestes comporten, no només a un mateix sinó a les persones que es troben al seu voltant.

A la següent taula trobem les activitats dividides per sessions, d'on s'han extret i la mitjana de durada que poden tenir:

Taula 2

Programa del primer trimestre

SESSIONS	ACTIVITATS	DOCUMENT DE REFERÈNCIA	PÀGINES	DURACIÓ
1	Dinàmica: Inicials de Qualitat	Escala de provenció: Presentació	76	15'
	Un motiu per a ser feliç	Aulas Felices		15'
2	Dinàmica: Qui falta?	Escala de provenció: Presentació	77	15'
	Una pedra en el fons del llac	Aulas Felices	77	10'
	El mig somriure	Aulas Felices		10'
3	Dinàmica: Frases incompletes	Escala de provenció: Coneixement	78	25'
	Respirant al començament de classe	Aulas Felices		15'
4	Dinàmica: La targeta de visita que va trobar el detectiu	Escala de provenció: Coneixement		55'
5	Dinàmiques: Dues veritats i una mentida	Escala de provenció: Coneixement	82	20'
	Cap a la pau interior	Aulas Felices		15'
6	Dinàmica: Tenda màgica de queviures	Escala de provenció: Coneixement	83	30'
	Observant les meves emocions	Aulas Felices		15'
7	Dinàmica : Frases incompletes	Escala de provenció: Coneixement	84	15'
	Assaborir	Aulas Felices		25'
8	Els disbarats	Aulas Felices	105	55'
9	Dinàmica: Frases afirmatives	Escala de provenció: Coneixement		55'

10	Dinàmica: Compartir qualitats	Escala de provenció: Estima	121	20'
	L'elefant i els cecs	Aulas Felices		25'
11	Dinàmica: Paraula clau	Escala de provenció: Estima	121	20'
	Percepcions	Aulas Felices		25'
12	Dinàmica: Què saps de..?	Escala de provenció: Estima	123	25'
	Què ocorrerà?	Aulas Felices		15'

Taula d'elaboració pròpia.

Font: [Aulas Felices](#) i [Escala de Provenció](#)

La pràctica diu que no sempre es poden realitzar activitats a cada tutoria, aleshores es desenvolupen quatre de les sessions que faciliten l'assoliment dels objectius presentats a aquest programa.

A l'inici del curs, normalment la primera sessió, els docents solen demanar als alumnes que es presentin. Una proposta per portar-ho a terme és mitjançant les activitats proposades a la Taula 3, ja que no només diuen els seus noms, sinó que busquen qualitats positives en si mateixos que volen compartir amb els companys. D'aquesta manera és més senzill recordar-te'n del nom del company i aconseguir que l'alumnat es comencin a obrir al grup. Per molts alumnes iniciar un curs nou a vegades pot fer dur, aleshores és bo que aprenguin a valorar les coses positives del moment present. Ensenyar-los a veure les coses d'una perspectiva positiva els ajuda en situacions tant dins com fora del centre.

Taula 3

Proposta de la primera sessió de presentació

SESSIÓ 1	
Activitats	Dinàmica: Inicials de Qualitat Un motiu per a ser feliç
Objectius	- Conèixer els noms dels companys - Afavorir un clima positiu a l'aula - Valorar les coses positives del moment present

	- Reforç de l'atenció i la regulació emocional	
Desenvolupament	Dinàmica de Presentació	Cada persona diu el seu nom i llinatges, i alhora dos qualificatius positius que li defineixin. Exemple: Em dic Elena Huerta i soc Entusiasta i Honesta
	Explicació prèvia a l'activitat	En moltes ocasions vivim de manera poc conscient del que passa al nostre voltant, aleshores no valorem el miracle de les petites coses com la família, els amics, tenir una llar, menjar i aigua, o que el sol brilli cada dia. Reflexionar amb els alumnes sobre aquests fets i la importància de ser conscients de la sort que tenim, d'apreciar el quotidià.
	Activitat	A continuació, demanem als alumnes que triïn alguna cosa que els faci sentir bé en aquest moment (pot servir algun dels exemples que hem esmentat abans, o bé un altre diferent). Els convidem a tancar els ulls i, durant un minut, els animem a assaborir els sentiments que els produeix pensar en aquesta cosa o fet que han triat.
	Avaluació	Preguntem als alumnes si volen compartir el motiu per a ser feliç que han triat i perquè, recordant que és voluntari.

L'activitat de la Taula 4 ajuda als alumnes a reflexionar sobre aspectes de la seva personalitat, com volen formar part de la classe, que volen mostrar als seus companys i que volen aprendre d'ells. Com més coneguin un dels altres els hi serà més fàcil relacionar-se entre ells, tindran temes de què conversar i, per tant, una millor cohesió de tots els membres del grup.

Taula 4

Sessió per conèixer als companys

SESSIÓ 4	
Activitats	Dinàmica: La targeta de visita que va trobar el detectiu
Objectius	- Descobrir aspectes de la personalitat dels companys - Millorar el vincle alumne-docent
Desenvolupament	Dinàmica de Coneixement Han d'escriure en el centre d'un foli doblegat, el nom per què li agrada ser reconegut. A l'angle superior dret dos adjectius que el descriuen amb força exactitud. A l'angle superior esquerre paraules que indiquin el que li agrada fer. A la part inferior dreta un lloc que li agradaria visitar. A la part inferior esquerra alguna cosa de la qual se senti orgullós. A la part de darrere del foli ha d'escriure aquelles preguntes que li agradaria fer al seu tutor/a. Tothom col·loca sobre la taula el seu foli de manera que pugui llegir-se i durant 10 minuts es fixen en totes les targetes. El tutor/a recull les targetes. A partir d'una qualitat d'una targeta o d'una afició, cal endevinar la persona de la qual es tracta, en un màxim de vuit preguntes. Quin encerta, escull targeta. Important una vegada encertat llegir-la sencera. Finalment, el tutor/a respon les preguntes que se li han fet per la part de darrere del foli.
	Avaluació Què és el que més us ha sorprès d'algun company? Hi ha alguna pregunta més que afegiríeu a l'activitat? Posa una paraula a l'emoció que sentiu ara.

Un cop els alumnes s'han presentat i comencen a conèixer-se, per no quedar-se en la superfície i aconseguir una bona cohesió de grup, es presenta a la Taula 5 una sessió en la qual s'aprofundeix en el coneixement intrapersonal. Es deixa als alumnes mostrar com volen ser reconeguts, allò que els hi aporta autoestima i benestar. Seguidament, introduïm una primera activitat on es treballa l'observació de les emocions a través d'un senzill exercici de respiració.

Taula 5

Sessió d'observació d'emocions

SESSIÓ 6		
Activitats	Dinàmica: Tenda màgica de queviures Observant les meves emocions	
Objectius	<ul style="list-style-type: none">- Aprofundir en el coneixement interpersonal- Fomentar la cohesió i l'autoestima- Ajudar als alumnes a afrontar millor les emocions difícils	
Desenvolupament	Dinàmica de Coneixement	La pissarra es divideix en dues columnes AGAFAR i DEIXAR. Cada alumne surt a la pissarra i escriu una característica que li agradaria tenir i una altra que deixaria de si mateix.
	Avaluació	En acabar els hi preguntem: Quines dificultats has trobat? Com t'has sentit al llarg de la dinàmica? Es poden intentar arribar a alguna conclusió tenint en compte el contingut de la pissarra.
	Activitat	Amb els ulls tancats o mirant a un punt a terra han de fer 3 inspiracions i expiracions profundes. Seguidament, els guiem perquè recordin una experiència dolorosa que ha passat recentment. Una vegada triada han d'identificar el motiu que la causa i reproduir en el seu cos i ment el que succeeix, aleshores en reviure l'emoció identifiquem quin sentiment es causa i podem transformar-lo.
	Avaluació	Definiu amb una paraula com us heu sentit? Que us ha resultat més difícil de l'activitat?

Per aconseguir un bon clima a l'aula s'ha de reforçar el respecte entre l'alumnat, fer-los sentir segurs del fet que la seva opinió importa i no és jutjada. A través de la sessió presentada a la Taula 6 es mostra la importància de respectar els punts de vista dels altres. Cada individu experimenta situacions diferents al llarg de la seva vida i la seva personalitat i manera de pensar es construeix d'acord amb aquestes. Per tant, totes les opinions són vàlides i s'ha de fomentar l'estima i l'acceptació de totes les existents a un grup.

Taula 6

Sessió per treballar l'estima i el respecte als punts de vista dels altres

SESSIÓ 10		
Activitats	Dinàmica: Compartir Qualitats L'elefant i els cecs	
Objectius	- Reforçar el coneixement propi i els dels altres - Comprendre que hi ha molts de punts de vista davant una situació	
Desenvolupament	Dinàmica d'Estima	Es divideix el grup en subgrups de 6 persones. S'entrega a cada grup un hexàgon tallat en sis parts. Cada part ha de portar un nombre al revers. S'entrega a cada membre del grup dels sis trossos de l'hexàgon que porten el mateix nombre. Se situa en el centre del subgrup una persona cada una de les altres escriu en un tros de l'hexàgon una cosa positiva del company. Només es poden escriure qualitats reals. Una vegada que tothom hagi acabat llegiran el que han escrit. Després una altra persona passa a ocupar el lloc del centre i es repeteix l'exercici. Només s'han de dir qualitats, evitar que aquestes es repeteixin. Convé que abans de posar-se a escriure hi hagi uns moments de reflexió. Cal que l'exercici es faci amb sinceritat.
	Avaluació	Quines qualitats heu descobert de vosaltres mateixos i dels companys? Us ha sorprès alguna qualitat vostra? Us ha costat trobar qualitats positives sobre altres persones?
	Activitat	Explicuem als alumnes l'antiga paràbola dels elefants i els cecs, aleshores reflexionem sobre com cada un d'ells descriu l'animal totalment diferent, depenent d'on l'han tocat. Obrim un debat sobre com les nostres percepcions són diferents depenent de les nostres experiències i coneixements previs, per tant, fan que cada un construeix una imatge diferent d'un mateix fet. La conclusió la volem guiar cap a millorar el respecte de les opinions, vivències i percepcions dels altres, a més d'aprendre a posar-se en el lloc dels altres per tenir una visió més ajustada a la realitat.
	Avaluació	Descriu amb un color la sensació que tens després d'aquest debat. Com creus que pots millorar la teva percepció cap a un fet que passa a l'aula?

A la Taula 7 trobem la fabula que s'utilitza per portar a terme l'activitat a la sessió 10 dels Elefants i els cecs.

Taula 7

Fabula de l'Elefant i el cecs

SESSIÓ 10	
Fábula	<p>Fa molt de temps, a un poble de l'Índia vivien sis homes cecs que passaven l'estona estudiant i dialogant sobre temes molt diversos.</p> <p>Havien sentit parlar molt dels elefants, però com tots eren cecs, no sabien ben bé com eren aquests animals. Un dia van decidir anar a trobar-ne un i tocar-lo per saber quina forma tenia.</p> <p>Un veí els va indicar on podien trobar un elefant molt pacífic.</p> <p>El primer cec va anar tan ràpid cap a l'elefant que va topar amb ell. Quan va tornar amb els altres, els va dir:</p> <p>—Oh, amics meus, aquest animal és com una paret de fang assecada al sol, dura i rugosa.</p> <p>El segon cec es va trobar amb un dels ullals de l'elefant, llarg i punxegut.</p> <p>—La forma d'aquest animal és com la d'una espasa! —els va explicar.</p> <p>El tercer cec va tocar la cua. Va notar tots els seus nusos rugosos i els llargs pèls que hi tenia a l'extrem. —Escolteu, estimats amics, aquest elefant és com una corda ben gruixuda—va opinar.</p> <p>El quart savi cec va tocar la trompa. De seguida ho va tenir clar:</p> <p>—Ja sé quina forma té l'elefant. És ben bé igual que una llarga serp.</p> <p>El cinquè savi va tocar la gran orella de l'elefant, i els va dir:</p> <p>—És ben bé igual que un gran ventall.</p> <p>El sisè savi caminava encorbat, i per això el primer que va tocar va ser una de les potes de l'elefant. —L'estic tocant ara mateix... —va dir el savi— i l'elefant és ben bé com el tronc gruixut d'una gran palmera!</p> <p>Els sis cecs van començar a discutir sobre la forma veritable de l'animal. Ara tots l'havien tocat i podien dir a través de la seva experiència com era en realitat un elefant. N'estaven del tot segurs, ja que l'havien pogut tocar amb les seves pròpies mans, i tots estaven convençuts que tenien tota la raó.</p> <p>I de fet, d'alguna manera així era, ja que depenent de com ens mirem un elefant, tots els cecs tenien part de raó, però a la vegada també podem dir que tots ells estaven ben equivocats.</p>

Font: https://visual3eb.files.wordpress.com/2013/11/sis_savis_cecs1.pdf

4.4.2. Segon trimestre.

Una vegada s'han treballat amb el grup activitats que potencien el coneixement i estima entre l'alumnat i el docent, a més de la identificació i saber posar noms a emocions a través dels primers esglaons de l'Escala de Provenció i Aulas Felices, al segon trimestre es plantegen activitats dels mateixos programes junt amb activitats de Mindfulness.

Per assolir els coneixements que comporta aprendre l'educació Mindfulness, encaminada a cultivar la consciència i l'atenció per alumnes i docents, és essencial treballar amb grups que es coneguin, estiguin cohesionats i existeixi respecte entre tots els membres que el conformen. En moltes ocasions es treballa amb els ulls tancats i si no hi ha un clima de pau i respecte a l'aula és molt difícil aconseguir una atenció plena cap al que s'està portant a terme.

Amb la combinació dels tres programes es vol continuar avançant cap a una bona cohesió de grup que faciliti la identificació i gestió de les emocions dels alumnes per part del docent i, a més a més, es donen eines per aprendre a gestionar les seves pròpies emocions, sobretot, l'estrès.

L'estrès és una emoció que sol estar relacionada amb els exàmens, haver d'estar 8h a classe, trobar-se en una època de canvi físic i mental molt intens, haver de prendre decisions que afecten el futur acadèmic, la relació amb la família o/i amics, és a dir, bàsicament afecta molts aspectes de la vida i si no es tenen eines per aprendre a gestionar-se pot desembocar en ansietat, violència, consum de drogues, etc.

A la següent taula es veu la proposta del programa del segon trimestre:

Taula 8*Programa del segon trimestre*

SESSIONS	ACTIVITATS	DOCUMENT DE REFERÈNCIA	PÀGINES	DURACIÓ
1	Corre, corre que et freno	Aulas Felices	146	35'
	Exploración sensaciones	Mindfulness	201	10'
2	Qüestiono els meus pensaments	Aulas Felices	147	30'
	Respiració aspiradora	Mindfulness	259	15'
3	Respiració ancoratge	Mindfulness	227	15'
	Aprenc a planificar	Aulas Felices	159	35'
4	Dinàmica: Afecte no-verbal	Escala de provenció: Estima	159	15'
	Aprindo a planificar	Aulas Felices		35'
5	Respiració ancoratge	Mindfulness	259	10'
	Aprenc a planificar	Aulas Felices	159	35'
6	Escolta mindful	Mindfulness	235	15'
	Aprenc a planificar	Aulas Felices	159	35'
7	Dinàmica: El que faig bé	Escala de provenció: Estima	160	15'
	La perseverància	Aulas Felices		30'
8	Dinàmica: L'espiral	Escala de provenció: Estima	160	15'
	La perseverància	Aulas Felices		30'
9	Dinàmica: Equilibri col·lectiu, l'estrella	Escala de provenció: Confiança	245	15'
	Corrent de pensaments	Mindfulness		25'
10	Anàlisi de la comunicació	Aulas Felices	169	55'
11	Dinàmica: Ventall de l'estima	Escala de provenció: Confiança	170	20'
	Els tres filtres	Aulas Felices		20'
12	Collage de qualitats positives	Escala de provenció: Confiança		55'

Taula d'elaboració pròpia

Font: [Aulas Felices](#), [Escala de Provenció](#) i [llibre de Mindfulness](#)

Les següents tres sessions explicades tal com es presentaria al PAT, són les que es consideren essencials per millorar la gestió de l'estrès.

A la Taula 9 es presenta una sessió on es treballa la consciència de com les emocions afecten el nostre cos i se'ls facilita una eina per aprendre a transformar-les. D'aquesta manera, sent conscients que les emocions van i venen i aprendre a qüestionar-les els hi ajuda a no deixar-se superar per aquestes. A més, amb una eina tan senzilla com és la mateixa respiració, pot aplicar-se a qualsevol situació de la vida en la qual es troben superats per l'angoixa o l'estrès.

Taula 9

Sessió per treballar la gestió de l'estrès

SESSIÓ 2	
Activitats	Qüestiono els meus pensaments Respiració aspiradora
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolupar estratègies per afrontar situacions difícils o doloroses - Aprenen a qüestionar els propis pensaments pessimistes - Troben sensacions desagradables i amb la respiració les treuen del seu cos
Desenvolupament	<p>Activitat</p> <p>Cada alumne ha de pensar en una experiència o fet negatiu o dolorós que ha succeït fa poc, aleshores per escrit va completant el següent qüestionari que escrivim a la pissarra:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escriu l'experiència negativa o el problema amb què t'enfrontes (Exemple: Fa tres dies que no em parlo amb el meu amic) 2. Identifica alguna creença negativa que sorgeixi d'aquesta situació (Exemple: Ja no voldrà ser amic meu, mai tornarà a parlar-me,...) 3. Escriu la conseqüència del problema, com et fa sentir i com actues (Exemple: ham sento fatal, sento molt de mal, no sé cuidar als amics.) 4. Qüestiona la creença negativo posant-la en dubte i intentant substituir-la per altres possibles raons (Exemple: Pot ser que estigui ocupat o preocupat per la setmana d'exàmens, pot ser que estigui trist i també vulgui que jo li parli) 5. Ser conscients de buscar explicacions més positives i optimistes davant situacions negatives, poden ajudar al nostre estat d'ànim i afrontar-les amb més realisme i valentia.

	Avaluació	Es proposa compartir el que han escrit o expressar com se senten després d'haver analitzat els seus sentiments. Trobeu que és una activitat que es pot aplicar de forma contínua?
	Activitat	Amb els ulls tancats i respirant profundament, guiem als alumnes ha fet un recorregut del seu cos per identificar possibles emocions com estrès o dolor. Comencem al cap i acabem als peus. En el primer escàner del cos detectem les sensacions, aleshores el següent pas és imaginar-se que tenim una aspiradora que passa per totes aquestes sensacions i treballant amb la respiració les anem aspirant fins que les tenim totes. L'últim pas és expulsar-les fora del nostre cos amb 3 inspiracions i expiracions profundes.
	Avaluació	Quin color tenien les emocions? Pintar-ho a un paper i penjar-ho a l'aula. Quin efecte la respiració aspiradora al teu cos? En quin moment podries utilitzar aquesta pràctica?

La Taula 10 presenta una sessió on es treballa l'estrès des de un altra perspectiva, més enfocada a una bona organització. Una bona planificació diària de l'estudi evita situacions d'angoixa en les que han d'organitzar i estudiar tot el temari el dia abans de l'examen. Ensenyar una bona organització i planificació pot portar a l'alumnat a treballar amb calma i tenir una millor gestió de les emocions. Aquest aprenentatge el poden aplicar a altres situacions de la seva vida fora del centre com una futura feina, estudis universitaris, etc.

Taula 10

Sessió per aprendre a planificar l'estudi

SESSIÓ 4	
Activitats	Dinàmica: Afecte no-verbal Aprenc a planificar
Objectius	- Estimular el sentiment d'acceptació en grup mitjançant expressió no verbal - Aprendre a planificarse el treball - Adquirir autonomia a l'aprenentatge

Desenvolupament	Dinàmica d'Estima	El joc s'ha de fer en silenci. Un participant, amb ulls tapats, se situa en el centre i els altres en cercle al seu voltant. Aquests se li van acostant i li expressen sentiments positius de forma no-verbal, de la manera que vulguin, durant un temps de 2/3 minuts. Després la persona del centre canvia, fins que participin tothom que vulguin.
	Avaluació	Digues amb una paraula com t'has sentit al centre del cercle? I fora?
	Activitat	Consisteix a crear un pla de feina que ajudi a millorar l'organització de la feina i del temps que es dedica a cada una, no només a l'aula sinó també a casa. Proponem als alumnes un model de taula que pot usar.
	Avaluació	Presentar tres imatges: tres habitacions una caòtica, una mitjanament ordenada i una impecable. Quina et representa?

La taula que es proposa per portar la planificació de l'estudi es troba a l'Annex 1.

Les emocions també es veuen reflectides a la nostra manera de comunicar-nos. Molts cops ens trobem nerviosos i la comunicació pot ser més agressiva del normal, aleshores es proposa l'activitat de la Taula 11 amb la que se'ls mostra els tipus de comunicació que hi ha i el que ens diuen molt de les emocions d'un mateix i dels companys. Saber llegir les emocions dels companys ajuda a millorar el bon clima a l'aula, el respecte dels companys i sentir que formes part d'un grup.

Taula 11

Sessió per adquirir eines de comunicació

SESSIÓ 10		
Activitats	Anàlisi de la comunicació	
Objectius	- Comprendre la relació entre llenguatge verbal, paraverbal i no verbal - Analitzar les sensacions que es transmeten amb la comunicació	
Desenvolupament	Activitat	<p>Feim una introducció sobre el que treballarem avui i expliquem la diferència entre:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Llenguatge verbal: missatge transmès a través de paraules 2. Llenguatge paraverbal: entonació, ritme, to, èmfasi, pauses... 3. Llenguatge no verbal: gestos, moviments corporals, ús de l'espai... <p>Seguit de petites activitats en què han d'utilitzar aquests tres elements:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es mostren vídeos d'entrevistes, debats, anuncis, vídeos de tik tok i Instagram - Observem fotografies de cares i han d'endevinar la sensació que transmeten: alegria, tristesa, dolor... - Per parelles han de comunicar-se amb un llenguatge verbal que no coincideix amb els altres o viceversa. - Un voluntari es sotmès a un "detector de mentides" que són els seus companys
	Avaluació	Quina activitat us ha agradat més? Quin llenguatge creus que és més important i per què?

Al final del segon trimestre sol ser l'època en la qual es fa el viatge de fi de curs de 4t de l'ESO, aleshores, a la Taula 12 es proposa una activitat prèvia de convivència. Durant aquest trimestre, a l'assignatura d'educació física s'ha treballat el deport en equip Volleyball, per tant, per fer aquesta activitat interdisciplinari, convidarem al professor d'educació física i portarem a terme aquest deport a la platja. A més, no jugaran de la manera habitual, ja que hauran de formar equip amb companys d'altres classes.

Taula 12

Activitat de convivència prèvia al viatge d'estudis

ACTIVITAT DE CONVIVÈNCIA		
Activitats	Sortida a la platja	
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Crear un bon clima entre totes les línies de 4t d'ESO - Fomentar el deport en equip - Fomentar la socialització de l'alumnat de diferents línies 	
Desenvolupament	Activitat	<p>Tots els grups de 4t van a la platja més propera al centre, en aquest cas, Talamanca. De 8h a 9h es porta terme el trasllat de l'alumnat des de l'IES Blanca Dona fins Talamanca amb el bus de línia. De 9h a 12h es juga un torneig de Volley 6 vs 6. De 12h a 12:30h se'ls hi dona temps lliure i a partir de les 13h s'inicia el retorn cap al centre.</p> <p>Els equips de Volley han d'estar format per 8 persones, dos de cada línia de 4t, és a dir, com a màxim dues persones de cada grup juntes.</p>
	Avaluació	Al final del dia hi ha noves connexions entre l'alumnat? Els grups estan més interconnexionats?

4.4.3. Tercer trimestre.

A la recta final del curs com és el tercer trimestre, els objectius dels programes utilitzats per les activitats dels dos trimestres anteriors, haurien de donar els fruits desitjats.

Aquests és un trimestre amb moltes tensions per totes les decisions que s'han de prendre, per els reptes que cada un s'hagi posat, per poder gestionar les pors cap a les males decisions. És un moment on molts es plantejaran deixar els estudis i abocar els seus esforços al món laboral. A més, es poden plantejar altres decisions com estudiar un Batxillerat o Formació Professional. Tot el que els alumnes hagin interioritzat desenvolupant eines per gestionar com relacionar-se amb els altres, emocions, frustracions, els hi serveix prenguin la

decisió que prenguin, és a dir, tant si continuen estudiant com si decideixen entrar al món laboral.

A aquest trimestre és el moment on es veuran els resultats de si hi ha una millora dels rendiments acadèmics dels alumnes.

El programa se centra en activitats que tenen com a objectiu donar fortalesa interior, millor comunicació i el treball cooperatiu.

Taula 13

Programa del tercer trimestre

SESSIONS	ACTIVITATS	DOCUMENT DE REFERÈNCIA	PÀGINES	DURACIÓ
1	Emocions destructives	Mindfulness	256	55'
2	Dinàmica: Palmell o puny Dinàmica: Això em recorda a...	Escala de provenció: Confiança Escala de provenció: Comunicació		55'
3	Dinàmica: Presa de decisions Generar agraïment	Escala de provenció: Comunicació Mindfulness	272	30' 20'
4	Dinàmica: Nivells de comunicació Pràctica de la distracció	Escala de provenció: Comunicació Mindfulness	289	30' 20'
5	Dinàmica: Exercici de la NASA	Escala de Provenció: Cooperació		50'
6	Dinàmica: Inundació	Escala de Provenció: Cooperació		55'

Taula d'elaboració pròpia

Font: [Escala de Provenció](#) i [llibre de Mindfulness](#)

La intel·ligència emocional es pot treballar a través de moltes vies, la sessió que es presenta a la Taula 14 s'enfoca a entendre com afecten les emocions destructives al nostre cos i dona eines per aprendre a regular-les. L'alumnat ha

de comprendre que les emocions estan constantment amb nosaltres i que s'ha de gestionar-les, no apartar-les o bloquejar-les.

Taula 14

Sessió per treballar les emocions

SESSIÓ 1	
Activitats	Emocions destructives
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Reforçar la intel·ligència emocional - Cultivar la regulació emocional adquirint consciència de les emocions - Entendre com ens afecten a tots les emocions destructives
Desenvolupament	Activitat Prèviament a començar l'activitat fem un recordatori sobre l'activitat que vàrem portar a terme de la respiració aspiradora. Seguidament, relaxem el cos, tanquem els ulls (o mirem al terra) i farem un recorregut de possibles situacions que poden succeir dins o fora de l'aula i poden generar malestar o emocions negatives. Podem usar situacions que hagin succeït al llarg del curs de tal manera que treballin aquelles emocions que encara porten a dins, o podem plantejar situacions hipotètiques que no han passat a aquesta aula però a altres cursos també. Aleshores, si en algun moment els hi succeeix la seva resposta no serà la mateixa que abans de portar a terme aquesta pràctica. El fet de viure i gestionar emocions de situacions ajuda a l'hora d'enfrontar-se a aquestes en el moment que succeeixen.
	Avaluació Convidem als alumnes a compartir com s'han sentit amb les situacions plantejades. A quina part del cos es veia reflectida l'emoció? Obrir debat sobre la importància de no reprimir les emocions dolentes sinó transformar-les

A la Taula 15 es presenta una activitat amb la qual s'ha de trobar l'equilibri entre competir i col·laborar. És una reflexió sobre la vida, som éssers que vivim en societat i necessitem dels altres, aleshores, no podem competir i anar en solitari en cerca del propi benefici sinó que, a vegades, ens hem de comunicar i confiar en els altres. Encara i que no sempre surti el resultat esperat s'ha de continuar lluitant per una comunicació oberta i confiança en els altres.

Taula 15

Sessió per treballar la reflexió en grup

SESSIÓ 3	
Activitats	Dinàmica: Palmell o puny Dinàmica: Això em recorda a...
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Fomenta la participació de tot el grup en un treball comú - Estimula la comunicació i reflexió grupal - Facilita la participació de les persones amb més dificultats per expressar-se
Desenvolupament	<p style="text-align: center;">Dinàmica de Confiança</p> <p>Els jugadors posseiran el gràfic que apareix a el següent full al costat de la taula. Els components del grup es divideixen per parelles, si és possible aquells components que tinguin una menor relació entre ells formaran les parelles. Es col·locaran amb les mans a l'esquena. A un senyal de l'animador els jugadors ensenyaran la mà oberta o el puny tancat. Cada parella apuntarà el resultat que obté en cada jugada, de la següent manera: Si els dos treuen el puny, tots dos guanyen un punt, si tots dos treuen el palmell, cadascun guanya dos punts, si un treu puny i un altre treu palmell, qui hagi tret puny guanya quatre punts i l'altre zero. Els resultats s'apunten a la taula. Quan tots han entès les regles de joc, comença aquest. S'ensenyen les mans 10 vegades. Un cop finalitzada aquesta primera fase se sumen els resultats de cada jugador/a i s'ensenyen els resultats als altres companys. S'inicia una segona part en què els jugadors poden comentar i negociar amb el seu company el possible moviment. Es realitzen deu jugades, s'apunten els resultats i es comenten les puntuacions. Després es posa en marxa una tercera fase que es desenvolupa de la mateixa manera que les dues primeres només que en comptes de ser individus seran parelles (hauran de prendre una decisió conjunta abans de treure la mà, s'aniran alternant a cada jugada). Anotar els resultats i es comentaran.</p>

	Avaluació	Com us va sentir? Estàveu competint o col·laborant? La segona vegada heu actuat d'una manera diferent?
	Dinàmica de Comunicació	Un participant recorda alguna cosa en veu alta. La resta dels participants manifesten el que a cada un d'ells, això els fa recordar espontàniament. S'ha de fer amb rapidesa. Si es triga més de 4 segons, dona una peça o surt del joc.
	Avaluació	Com valorem els sentiments? Ens és fàcil expressar-los? Estem atents als dels altres?

4.5. Avaluació.

L'avaluació del programa es realitzarà en tres nivells.

A un primer nivell, de forma quinzenal o la més adient que se consideri en cada moment, a través de les reunions del tutor amb el/la cap d'estudis i l'orientador/a del centre (ROT). La finalitat d'aquestes reunions serà comentar tot el que ha anat bé i el que no, recollint les recomanacions que es puguin proposar per a mantenir aquesta proposta viva i un nivell de millora continu.

En un segon nivell, dues vegades al trimestre (o el que se consideri més adient) es proposa un intercanvi de sensacions amb els alumnes respecte a les activitats i dinàmiques que s'han anat fent. Aquí ells també poden aportar els resultats de les seves experiències personals amb les eines que se'ls hi han facilitat a través del programa. A més, se'ls hi pregunta que els hi ha agradat més i cap a on voldrien enfocar les següents sessions, d'aquesta manera se'ls fa participatius. Com a docents mai hem de perdre de vista que és l'alumne el centre de la nostra tasca.

Cada aula té unes necessitats úniques, per tant, aquest seguiment i participació de l'alumnat és essencial per personalitzar el programa de la millor manera possible i poder assolir els objectius desitjats.

Finalment, un tercer nivell on es recopilen les dades del qüestionari de les Taules 16 i 17 que es passa a l'equip docent cada trimestre. Aquest qüestionari

es respon abans de les reunions d'avaluació de tal manera que es poden comentar els resultats més significatius a les posteriors reunions.

El qüestionari està format per un grup de preguntes específiques del trimestre que s'està treballant junt amb preguntes generals que es repetiran a cada trimestre, per fer un seguiment de l'assoliment dels objectius.

La finalitat d'aquest procés d'avaluació és recaptar totes les dades que es puguin obtenir per part de l'equip d'orientació, l'equip docent i l'alumnat per tal d'aconseguir un feedback complet que permet millorar el que calgui del programa de cara al curs vinent.

Taula 16

Enquesta pels docents específica de cada trimestre

ENQUESTA DOCENT	SI	NO
PRIMER TRIMESTRE		
Els alumnes coneixen el nom i cognom de tots els companys de classe?		
Coneixen hobbies i aficions dels companys?		
Coneixen punts forts i febles dels companys?		
Hi ha acceptació dels alumnes nouvinguts?		
Hi ha un bon clima d'aula?		
SEGON TRIMESTRE		
Hi ha participació activa quan es porten a terme activitats de relaxació o gestió emocional?		
Hi ha millora a l'hora de planificar els treballs?		

Ha disminuït l'absentisme?		
Hi ha una millor atenció a l'aula durant les sessions?		
TERCER TRIMESTRE		
Treballen bé en grup?		
Són participatius als debats?		
Hi ha una comunicació positiva a l'aula?		
Escolten i valoren els punts de vista diferents dels seus?		
Ha millorat la gestió d'emoció durant èpoques de molt d'estrès?		

Taula 17

Enquesta pels docents general per tots els trimestres

ENQUESTA DOCENT	SI	NO
Hi ha una bona relació entre els alumnes habitualment?		
Hi ha participació activa de tots els membres?		
Són capaços d'acceptar propostes consensuades en el grup?		
Són conscients de que millora la producció si s'ha fet en equip en vers a la individualitat?		
Totes les opinions del grup són acceptades i valorades?		

S'ha reduït la mitjana de temps que es tarda a iniciar la classe?		
Observes una millora en l'atenció dels alumnes al llarg de la sessió?		
Hi ha menys conflictes a l'aula?		
Ha disminuït l'absentisme en època d'exàmens?		
Els alumnes permeten la participació dels seus companys sense interrompre'ls?		
Reconeixen el valor de les aportacions de cadascú?		

5.

6. CONCLUSIÓ.

La proposta que es presenta és l'inici d'un projecte de centre, que a la llarga, cerca incloure a tot l'alumnat, famílies, professors i tota la comunitat de centre. Està demostrat empíricament que els alumnes amb un nivell d'IE cuidat i ben desenvolupat són capaços d'afrontar nous reptes amb major èxit, a més a més, generen al seu voltant una sensació de calma i recolzen a aquells iguals que poden no estar en el mateix punt. Aquestes connexions entre els alumnes, sobretot després de sortir d'uns anys on els contactes socials s'han vist tan restringits, són imprescindibles per arribar a l'objectiu principal: la millora dels resultats acadèmics.

El programa està organitzat per anar assolint objectius específics a cada trimestre amb els quals arribarem a la millora dels resultats acadèmics.

Al primer trimestre es comença a treballar la connexió entre l'alumnat, afavorir un clima positiu i fomentar la cohesió, aleshores amb dinàmiques de presentació i coneixement s'aconsegueix un clima on els alumnes saben els uns dels altres i descobreixen els interessos i gustos que tenen en comú. Treballar l'atenció a classe també es du a terme des de el primer moment, ja que és un procés lent i si va de la mà del camí a crear un bon clima a l'aula, els resultats seran encara més efectius.

Al segon trimestre es veurà una millora de la capacitat d'escolta activa i empatia, per tant, hi haurà una major unificació entre alumnes i amb el seu professorat. Ara es comença a introduir activitats enfocades a la relaxació davant situacions d'estrès, eines per millorar la planificació de l'estudi i continuant amb la cohesió de grup de cara a assolir un nivell més, la confiança. Treballant aquests aspectes, l'absentisme en època d'exàmens disminuirà, ja que utilitzen nous mètodes de planificació de l'estudi i no es veuen superats per les emocions d'angoixa i estrès que provoquen les proves escrites. Arribar a un nivell alt de confiança a l'aula permet una major participació a les classes i permet portar a terme activitats que els hi facilitaran eines per desenvolupar estratègies per afrontar situacions difícils i doloroses.

Finalment, al tercer trimestre ja trobem un alumnat cohesionat, atent i actiu a classe, autònom en el seu aprenentatge i amb capacitat de gestionar l'estrès. Amb totes aquestes millores s'acabarà l'any treballant la reflexió grupal, la comunicació i la presa de decisions tan individuals com en grup. A final de curs es veurà una classe que treballa de manera cooperativa, on els companys es respecten i confien uns amb els altres, una disminució de l'absentisme gràcies a la bona planificació de l'estudi i a la gestió de l'estrès. Gràcies a totes aquestes millores es podrà veure la millora en els resultats acadèmics de l'alumnat.

7. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES.

Aprendemos juntos (24 de Enero de 2018). *Versión Completa: David Bueno explica cómo cambia nuestro cerebro al aprender.*

Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=nXQe7I5WBXs>

Arguís et al (2010). Programa “Aulas Felices”: *Psicología Positiva aplicada a la Educación.*

<https://psyciencia.com/wp-content/uploads/2013/03/Aulas-felices.pdf>

Arguís et al (2010). La Psicología Positiva entra en las aulas. *Revista del museo pedagógico de Aragón*, 52-57.

<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/3337/00220113000027.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ariza-Hernández, M. L. (2017). Influencia de la inteligencia emocional y los afectos en la relación maestro-alumno, en el rendimiento académico de estudiantes de educación superior. *Educación y Educadores*, 20(2), 193-210.

<https://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/6160/4516>

Carazo Zafra, P. (2010). La inteligencia emocional: repercusiones en el ámbito educativo. *Innovación y experiencias educativas*, 31, 1-8.

https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_31/PURIFICACION_CARAZO_ZAFRA_01.pdf

Cascón, Paco y Beristáin, Carlos M. *La alternativa del juego I. Juegos y dinámicas de educación para la paz. Los libros de la Catarata*, Madrid,1998.

Recuperado de:

<https://agora.xtec.cat/zer-baixmontseny/wp-content/uploads/usu1001/2021/03/Còpia-de-La- alternativa- del- juego- II- PACO-CASCON.pdf>

Educar en y para el conflicto. (2001). En P. Cascón (Comp.), *Cátedra UNESCO sobre Paz y Derechos Humanos*. Universidad Autónoma de Barcelona

Fernández-Berrocal, P. & Extremera, N. (2006). Emotional Intelligence: A theoretical and empirical review of its first 15 years of history. *Psicothema*, 18: 7-18

Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires. El libro se puede encontrar en: <https://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/08/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>

Jiménez, I. (2009). *Una aproximación psicosocial a la relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico*. Jaén: Universidad de Jaén.

Maestre, J. M., Güil, R., Lopes, P., Salovey, P. & Gil-Olarte, P. (2006). Emotional Intelligence and Social and academic adaptation to school. *Psicothema*, 18: 112-117

Moñivas *et al.* (2012). Mindfulness (Atención Plena): Concepto y teoría. *Portularia*, 12, 83-89. http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/5939/Mindfulness_atencion_plena.pdf?sequence=2

Peterson, Ch. y Seligman, M. E. P. (2004): *Character Strengths and Virtues: A Hand-book and Classification*. Washington: Oxford University Press.

Petrides, K. V., Frederickson, N. & Furnhan, A. (2004). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. *Personality and individual differences*, 36(2): 277-293.

Rechtschaffen, D. (2014). *Educación Mindfulness*. Gaia Ediciones.

Ruíz Montalvo ME, Castellanos E, Enríquez C. Factores que favorecen el Desarrollo de la Inteligencia Emocional y su impacto en el Rendimiento Académico del Estudiante Universitario. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*. 2013;(10). Recuperat de:

<https://studylib.es/doc/4435024/factores-que-favorecen-el-desarrollode-inteligencia-emocional>

Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211

Schutte, N., Malouff, J. M, Hall, L. E, Haggerty, D. J, Cooper, J. T, Golden, Ch. & Dornheim, L. (1998). Development and validation of measure of emotional intelligence. *Personality an individual Difference*, 25: 167-177.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press/Simon and Schuster.

Seligman, Martin E. P. (2011): *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.

Thorndike, E. (1920). Intelligence and its use. *Harper's Magazine*, 140, 227-235.

8. ANNEXOS.

Annex 1

Proposta de taula de treball per aprendre a planificar

Pla de treball	Control	Valoració Final
<p>–Breu llistat dels treballs que faré, anotant al costat el temps aproximat que els dedicaré.</p> <p>–Seqüenciar-los bé (per exemple, començar pel que requereix més concentració, deixar per al final els que exigeixen menys temps o els més motivadors,...).</p>	<p>–De tant en tant, em paro a observar com estic treballant: estic concentrat, aprofito el temps, vaig avançant en les tasques,...</p> <p>–Si la tasca és molt tediosa, em prenc algun descans (si estic a casa: ventilar l'habitació, fer un breu passeig per la casa,...) i valoro què em falta per fer.</p>	<p>–En finalitzar, valoro el grau de compliment de les tasques, la meua concentració i com he aprofitat el temps.</p>

Font: [Aulas Felices](#)

Pla de treball	Control	Valoració Final
<p>1) Lectura i realització d'un esquema del Tema 5 de Ciències de la Naturalesa.</p> <p>2) Resoldre els problemes de la pàg. 42 del llibre de Matemàtiques.</p>	<p>30'</p> <p>–M'he despistat al principi. Necessito concentrar-me més en la lectura.</p> <p>30'</p> <p>–El 2n problema és molt complicat: ho deixo per al final.</p>	<p>–Era més fàcil del que pensava; m'han sobrat 10'.</p> <p>–Crec que els he resolt bé.</p>

Font: [Aulas Felices](#)