



**Universitat**  
de les Illes Balears

**Títol: INFLUÈNCIA DE LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL EN EL  
RENDIMENT ACADÈMIC DELS ALUMNES DE SECUNDÀRIA I  
ESTRATÈGIES PER A MILLORAR-LA.**

**NOM AUTOR: FRANCESCA SALOM RIERA**

**Memòria del Treball de Fi de Màster**

**Màster Universitari DE FORMACIÓ DEL PROFESSORAT  
(Especialitat/Itinerari de BIOLOGIA)**

de la

**UNIVERSITAT DE LES ILLES BALEARS**

**Curs Acadèmic 2014/15**

*Data: 20/07/2015*

*Signatura de l'autor*

*Nom Tutor del Treball: MARIA MARGALIDA LLABRÉS ROSET*

*Signatura Tutor*

*Nom Cotutor (si escau)*

*Signatura Cotutor*

*Acceptat pel Director del Màster Universitari de:*

*Signatura*

## Index

1.Resum.....	p. 1
2.Introducció.....	p.2
2.1 Estat de la qüestió.....	p.4
2.2 Hipòtesi.....	p.6
2.3 Objectius principals i específics.....	p.7
3.Metodologia.....	p.8
3.1 Mostra.....	p.8
3.2 Desenvolupament de la Proposta Educativa.....	p.10
3.2.1 Logística.....	p.10
3.2.2 Procediment .....	p.12
• 1a sessió.....	p.13
• 2a sessió.....	p.15
• 3a sessió.....	p.17
• 4a sessió.....	p.19
• 5a sessió.....	p.21
• 6a sessió.....	p.23
• 7a sessió.....	p.25
• 8a sessió.....	p.28
• 9a sessió.....	p.30
• 10a sessió.....	p.33
• 11a sessió.....	p.35
• 12a sessió.....	p.38
3.2.3 Avaluació de la Proposta.....	p.39
4.Conclusions .....	p.41
5.Referències.....	p.43
6.Bibliografia.....	p.44
7.Annex 1.....	p.47

## **Resum**

Aquest treball tracta de reflectir la importància que té la Intel·ligència Emocional sobre el rendiment acadèmic a través d' un recull d' investigacions que aporten dades al respecte arribant a la conclusió de que la majoria dels resultats recolzen la teoria de que les emocions i l' aspecte racional van de la mà. Per tant, per a garantir un bon rendiment escolar, s' han de potenciar la part emocional i racional, al contrari de que s' està fent fins ara, on només es reforça la part racional dels estudiants.

Partint de la hipòtesi de que si es millora la Intel·ligència Emocional es milloraria el rendiment acadèmic, es dissenya un pla d' acció tutorial de 12 sessions on es treballa l' autorregulació emocional, la millora de l' autoestima, la consciència i expressió emocional i la pràctica de l' altruïsmo. A més, en la investigació s' han inclòs mecanismes per a avaluar aquest pla educatiu i saber si ha estat viable aplicar-lo o si s' hauria de canviar per un altre de més efectiu.

Finalment s' han desenvolupat unes conclusions on s' exposen les parts principals de l' estudi, les seves limitacions i possibles noves línies d' investigació.

Paraules clau: Intel·ligència emocional, planificació educativa, acció tutorial, rendiment acadèmic.

## Introducció

Quan Goleman va crear el concepte d' Intel·ligència Emocional (IE) l' any 1995, va suposar una autèntica revolució en tots els àmbits del coneixement humà, i l' àmbit educatiu no n' ha estat una excepció. Resumint moltíssim, ja que té un best-seller dedicat a aquest terme, es podria dir que Goleman defineix la IE com la *“capacitat que té tot ésser humà per a entendre, controlar i seleccionar les pròpies emocions i també les dels altres”*. Actualment, la definició de IE en que es basen la majoria de les investigacions és la que van aportar Mayer i Salovey l' any 1997 que veuen la IE com una *“intel·ligència basada en l'ús adaptatiu de les emocions de manera que l'individu pugui solucionar problemes i adaptar-se de forma eficaç al medi que l'envolta”*.

Goleman, Mayer i Salovey, com múltiples filòsofs, neurobiòlegs, psicòlegs o metges, parteixen de la concepció de que, simplificant molt, la ment humana està dividida en dues parts, la part racional i la part emocional. En el seu llibre, Goleman explica que a través d' anys d' evolució es va anar configurant el sistema límbic, que va creixer al voltant del tronc de l' encèfal. Aquest nou sistema és el que aporta les emocions i gràcies a això els nostres avantpassats van poder desenvolupar, per exemple, la capacitat d'identificar els perills, tenir-los por i per tant, evitar-los. En aquesta regió cerebral hi podem trobar l'amígdala, part essencial del sistema límbic, ja que sense ella ens resultaria impossible reconèixer les coses que ja hem vist i atribuir-los algun valor. L'evolució del sistema límbic es relaciona amb el desenvolupament de dues eines imprescindibles en el món de l' educació, la memòria i l' aprenentatge.

Sobre aquesta base cerebral que relacionem amb les emocions, es situa el neocòrtex, la regió cerebral que ens diferencia de totes les altres espècies i que fa possible entre moltes coses, el pensament, la reflexió sobre els sentiments o la planificació. El missatge que vull fer entendre a través de Goleman és que el cervell ha crescut a partir de la regió emocional i que les regions anomenades emocionals o racionals segueixen estant estretament vinculades per milers de circuits neuronals.

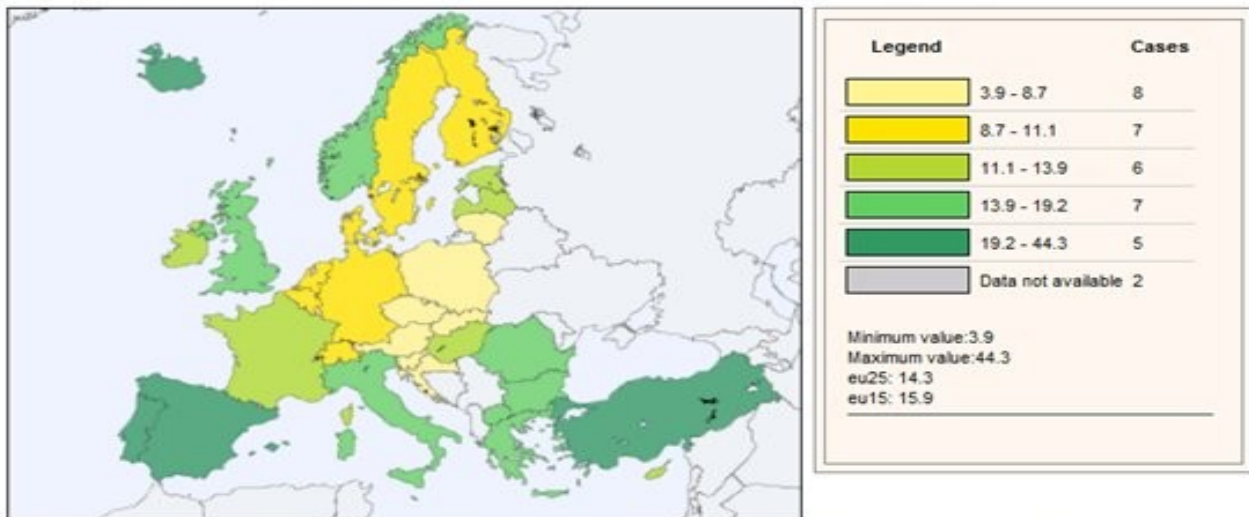
Tot això, ens pot portar a fer la reflexió que des de fa molts anys, el sistema educatiu del nostre país dóna molta importància a la part racional dels estudiants, només fa falta veure quin desenvolupament tenen les classes, els tipus d' exàmens que es fan i les matèries que es donen. Com diuen Aierdi i altres (2005) les emocions i, per tant, les estratègies emocionals es poden ensenyar i aprendre. Si preguntéssim a qualsevol persona si li van ensenyar tècniques d'autocontrol, de relació o de resolució de conflictes, la resposta seria negativa pel que fa a l'àmbit educatiu, però a tots i totes ens han explicat l' arrel quadrada, els rius d'Europa o les equacions de segon grau.

Això, es tradueix en un dèficit en la part emocional de l' alumnat quan a través de moltíssimes investigacions s' ha pogut saber que aquesta part de la ment humana influeix d' una forma molt significativa en la presa de decisions i en conseqüència, al rendiment acadèmic. És a dir, una persona no pot prendre una decisió "racional" sense que estigui impregnada per la seva part emocional i també a la inversa, no trobarem cap emoció que no estigui influenciada per la part racional.

## *Estat de la qüestió*

Actualment, Espanya és el país amb més absentisme i abandonament escolar de tota la Unió Europea. En un article del diari el Mundo del 20 d' abril del 2015 s' explica que una taxa del 21,9% de joves entre 18 i 24 anys van abandonar prematurament els estudis havent completat com a molt el primer cicle de secundària i que aquest percentatge duplica la mitjana comunitària, que es troba en l' 11,1%.

Figura 5. Distribución por países del Abandono Escolar Prematuro en Europa en 2009.



Fuente: Eurostat. Fecha de realización: 18 abril 2011 21:31:51 <http://epp.eurostat.ec.europa.eu>

En aquest mapa es pot veure reflexada l' afirmació anterior on es pot veure que Espanya, juntament amb uns quants països més, es troben a la cua de la Unió Europea en garantir que la majoria dels alumnes acabin els estudis de secundària.

Hi ha múltiples investigacions que justifiquen que amb l' entrenament a l' escola secundària de la IE es podrien reduir aquestes estadístiques i acostar-nos a la mitjana de la Unió Europea. Per exemple podem trobar la de Gil-Oliarte et al (2006) que intenta relacionar l' èxit acadèmic amb la IE arribant a la conclusió molt reveladora de que els seus resultats recolzen la validesa de la IE i proporcionen indicis positius de la seva importància en el desenvolupament acadèmic i social dels adolescents.

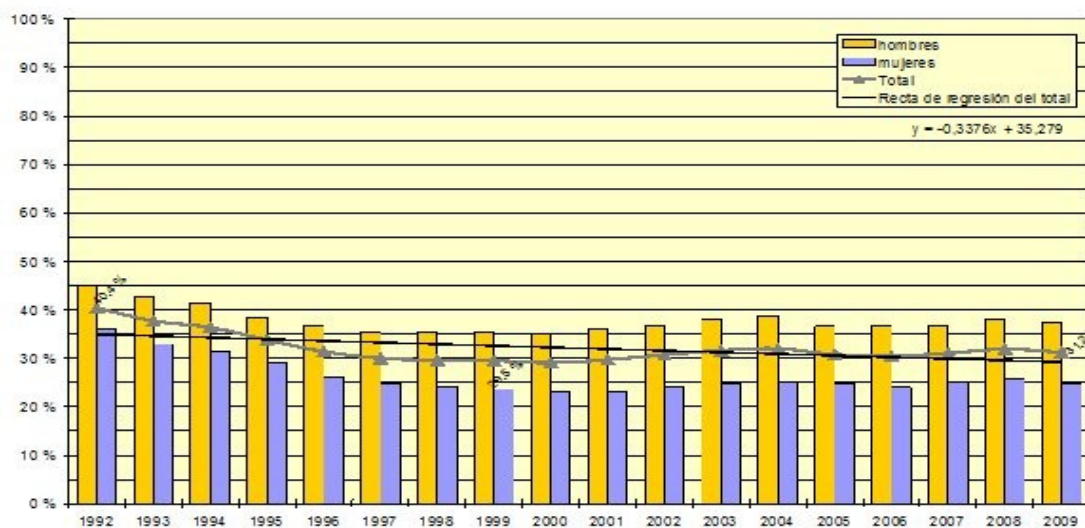
A més, expliquen que els estudiants amb alta IE tendeixen a ser més prosocials i tenen un millor rendiment acadèmic. Això suggereix que la integració de les lliçons en l'aprenentatge socioemocional a les escoles pot millorar el rendiment dels estudiants, disminuir la conducta desadaptativa i incrementar el comportament pro-social.

Aquesta investigació es recolza amb altres com la de Extremera i Berrocal (2003) on s'arriba a la conclusió de que el docent no només ha d'ensenyar sinó que també, ha de tractar les capacitats emocionals o les deficiències afectives del seu alumnat per a millorar el rendiment acadèmic i en conseqüència, reduir l'abandonament escolar.

És important esmentar una investigació portada a terme per Petrides et al (2004) que afirma que la IE és rellevant per a augmentar el rendiment escolar i reduir les conductes desadaptatives a l'escola, especialment per als adolescents desfavorits i vulnerables, però també per als adolescents amb un desenvolupament normal.

Tota aquesta informació fa arribar a la conclusió de que la IE és molt important per a garantir un rendiment acadèmic adequat sobretot en adolescents. I que a més, és molt important integrar programes educatius de la IE en tots els cursos de la ESO, ja que els alumnes d'aquesta edat es troben en períodes crítics en que si hi ha carències afectives i emocionals molt marcades. Segons Extremera i Berrocal (2004) aquestes carències es podrien traduir en un dèficit en els nivells de benestar i ajust psicològic de l'alumnat, en la disminució en la quantitat i qualitat de les relacions interpersonals, en un descens del rendiment acadèmic i en l'aparició de conductes disruptives i d'abús de substàncies.

Figura 1. Tasa de Abandono Escolar Prematuro según género, en España de 1992 a 2009.



Com es pot observar en aquesta gràfica, la tendència al llarg dels anys en quan a l'abandonament escolar no ha experimentat una millora significativa. Com he explicat anteriorment, això significa que les solucions que s'han proposat per canviar aquesta tendència no han estat suficients i es faria necessari un canvi de model educatiu.

### *Hipòtesi*

La meua hipòtesi per a aquesta proposta educativa és que si treballem la IE en un grup de 1r d' ESO i dos de 4t d' ESO augmentaria la IE dels alumnes i en conseqüència, el rendiment acadèmic. Així i tot, encara hi ha molts més beneficis derivats de la millora de la IE en classes amb alumnes adolescents, com per exemple, els que esmenta Rafael Bisquerra, un reconegut expert en Orientació Psicopedagògica.

- Desenvolupar la capacitat per controlar l'estrès, l'ansietat i els estats depressius.
- Prendre consciència dels factors que indueixen al benestar subjectiu.
- Potenciar la capacitat per ser feliç.
- Desenvolupar la resistència a la frustració.



## *Objectius*

Els objectius principals d' aquest treball serien, en primer lloc, millorar la IE dels integrants del grup a través de diferents activitats amb suport empíric. I en segon lloc, comprovar si amb aquest entrenament hem millorat la IE dels alumnes i en conseqüència, el rendiment acadèmic ha augmentat.

Els objectius específics per a l' aplicació del programa d' entrenament de la IE, estàn basats amb uns quants dels que explica Rafael Bisquerra i uns altres estàn extrets de les investigacions referenciades a la Bibliografia, i serien:

- Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions.
- Identificar les emocions dels altres.
- Desenvolupar l'habilitat de controlar les pròpies emocions.
- Prevenir els efectes perjudicials de les emocions negatives.
- Aprendre a expressar adequadament les emocions experimentades.
- Desenvolupar l'habilitat per generar emocions positives.
- Desenvolupar una major competència emocional.
- Desenvolupar l'habilitat d'automotivar-se.
- Desenvolupar la capacitat per controlar l'estrès.
- Desenvolupar la resistència a la frustració.
- Millorar l' autoestima.

## **Mètodologia**

### *Mostra*

Durant aquest curs he realitzat el meu pràcticum a l'IES Felanitx. Aquest centre d'educació secundària es troba situat al poble de Felanitx, a la comarca del Migjorn de l'illa i consta de diversos edificis als afores del nucli urbà. És un centre públic bastant gran, ja que compta amb prop de 1000 alumnes i uns 95 professors.

Els més de 1000 alumnes que cursen estudis a l'IES Felanitx procedeixen majoritàriament del municipi de Felanitx ( Felanitx, Portocolom, s'Horta, Cala Ferrera, Cas Concos, Es Carritxó i nuclis rurals). A més, a la Secundària post obligatòria s'afegeix alumnat de Porreres i eventualment alumnat de tota la comarca.

Les característiques actuals del centre han canviat de forma significativa en els darrers anys. L'augment de població nouvinguda ha estat important, com també ho ha estat la incorporació d'alumnat pertanyent a classes més desfavorides, amb situació socioeconòmica baixa.

Les característiques dels cursos als quals he impartit les classes són les següents:

**1r ESO D:** Són 26 alumnes. Des del meu punt de vista és un grup participatiu i fàcil d'engrescar, però amb poques ganes de treballar. Però és tracta d'un grup molt xerrador. Hi ha dos alumnes NESE i dos alumnes que van a tallers.

**4t ESO A:** Es tracta d'un grup poc nombrós, de 18 alumnes ( de diferents grups), hi ha dos alumnes absentistes i amb un comportament poc adequat dins l'aula. En general és un grup bastant homogeni, format per alumnes de ritme d'aprenentatge lent i bàsicament memorístic.

**4t ESO B:** És un grup heterogeni, de 31 alumnes amb nivells curriculars molt diferents i no hi ha problemes de comportament destacables. Hi ha 4 alumnes amb un ritme d'aprenentatge ràpid i que mostren molt d'interès. D'altra banda hi ha 9 alumnes amb ritme d'aprenentatge prou lent i que presenten problemes a l'hora de realitzar activitats de raonament lògic, però s'esforcen molt, a excepció de tres que parlen constantment durant el temps de classe. Finalment cal esmentar l'existència d'un alumne que no té ni el mínim d'interès pels seus estudis i argumenta que ve a classe obligat pels seus pares.

En resum, he ideat aquesta proposta perquè pugui servir per als grups on he treballat després de veure les seves mancances en Intel·ligència Emocional i les potencials millores que es podrien observar després de les activitats que he preparat.

## *Desenvolupament de la Proposta Educativa*

Per a realitzar una intervenció d' aquestes característiques a dins les aules d' un Institut Públic és imprescindible seguir una sèrie de passos que en garanteixin la viabilitat i la qualitat. Jo m' he basat en el llibre *Técnicas de intervención psicológica para adolescentes* de Rosemarie S. Morganett i en un programa molt ben aconseguit d' Aierdi i altres que es diu *Inteligencia Emocional*, que expliquen que el primer que s' ha de fer és saber perquè es realitza aquesta intervenció i els objectius que tindrem. Aquests punts ja han estat explicats al punt anterior i ara s' ha de centrar l' atenció en la tercera part, que és la Logística.

### **Logística**

- Qui portarà els grups? Quina qualificació té aquesta persona?

Com veurem en els següents punts aquesta és una intervenció pensada per a que qualsevol professor de secundària pugui aplicar-la, però penso que seria important que les activitats que proposarem les porti a terme el tutor de cada classe, ja que els tutors, en teoria són les persones que coneixen més als seus alumnes. En un **programa d' acció tutorial**, els tutors poden ser una figura d' autoritat però també de confiança que ens serveixi per a garantir el correcte desenvolupament de les sessions. Evidentment, el professional haurà de tenir les habilitats necessàries per a garantir l' ordre, el respecte i el ritme en una classe de secundària.

- Qui es responsabilitzarà de què es segueixin les normes ètiques?

En aquest cas, haurà de ser el mateix professor el que garanteixi que a dins l' aula no es falta al respecte, no s' obliga a l' alumne a donar informació condifencial o que cap alumne ho passa malament d' alguna forma en la duració dels diferents exercicis proposats.

- Com es seleccionaran els participants?

En aquest cas, la intervenció està pensada per a que participin tots els integrants de les classes seleccionades. De totes maneres, sempre pot passar que el professor detecti alumnes que tenen carències molt marcades i per exemple, pot comunicar-ho a l'orientador escolar per a buscar una solució satisfactòria.

- Quan es portaran a terme les sessions en grup?

Seria adequat portar a terme les activitats durant les hores de Tutoria, en teoria n'hi ha una per setmana i tenen una duració d' una hora. Tenint en compte la duració de les activitats proposades a continuació, és del tot viable que es facin durant aquestes hores, ja que tindrem a tota la classe disponible i encara ens sobraria temps per a que ens facin les consultes relatives per a les que serveixen aquestes hores.

A més, com he mencionat anteriorment així tendriem disponible una figura com el tutor que garantís el correcte desenvolupament de les sessions.

Per a les activitats que he seleccionat i tenint en compte que farem una activitat per sessió, ens serien necessàries unes 12 setmanes d' una sessió cada una per a acabar el programa per a la millora de la IE dels alumnes de secundària. He pensat que la duració podria ser aquesta ja que els trimestres normalment tenen aquesta duració i així el programa tendria un començament i un acabament definit.

- On es faran aquestes sessions grupals?

L' avantatge més gran que es té a l' hora de proposar aquestes intervencions als instituts és que ells ja disposen de les infraestructures necessàries per a dur a terme aquesta tipologia d' activitats. La mateixa classe on conviuen dia a dia als alumnes ja ens serviria per a poder realitzar les activitats.

## *Procediment*

En aquest punt em centraré a explicar quines activitats es duràn a terme, perquè es duràn a terme i en que consistiràn. Les activitats estàn extretes de les publicacions que he posat a les referències bibliogràfiques, però principalment es basen en les següents publicacions: *Técnicas de intervención psicológica para adolescentes* de Rosemarie S. Morganett, *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia* de Arnold P. Goldstein i altres i *Inteligencia Emocional, Educación Secundaria Obligatoria* d' Aierdi i altres.

- **1a sessió. Introducció.**

- *Objectius*

Amb aquesta sessió el que s' intenta és que els adolescents de la classe es familiaritzin i es sentin còmodes en les situacions grupals que es duràn a terme durant aquestes setmanes. També, s' explicarà l' objectiu d' aquesta proposta educativa i en que consisteix la IE, s' establiràn les regles apropiades per al correcte funcionament del grup i s' intentarà saber que esperen aprendre durant aquestes sessions.

- *Per què es faràn aquestes activitats?*

Els alumnes tenen dret a saber el perquè de que es portin a terme aquestes activitats i els podriem explicar per exemple, què significa tenir una alta IE i quins beneficis comporta tan a la vida personal com acadèmica. (*Explicació que donarem als alumnes a l' Annex*)

- *Introducció de les regles.*

Primer de tot, s' han d' introduir les regles que faràn de les classes un lloc on tots els alumnes siguin respectats i tinguin l' oportunitat de parlar quan sigui l' ocasió. S' haurien d' exposar unes regles bàsiques com per exemple, les següents:

- Regla de confidencialitat: tot el que es digui o es faci aquí, es quedarà aquí.
- Dret a no participar: encara que ens interessa que tots els alumnes participin, a vegades hi haurà alumnes que es sentiràn incòmodes i han de tenir el dret a dir que no volen participar.
- No es toleren els enfrontaments ni les baralles.
- Tots tindrem el nostre temps per a parlar i quan algú parli els altres escoltarem.

- *Passació d' un test*

Abans de començar l' activitat proposada per aquest dia, es passarà un test per avaluar la Intel·ligència Emocional que explicaré a l' apartat d' Avaluació de la proposta educativa.

- *Activitat*

Amb l' objectiu de crear cohesió i que es trobin interessos en comú i que els integrants del grup es coneguin millor es repartiràn unes fulles de paper on hi haurà diferents categories que cada membre del grup haurà de respondre.

- La meva cançó preferida
- El meu lloc preferit per sortir amb els amics
- El meu millor amic o amiga
- Mes de naixement
- Les millors vacances de la meva vida
- La meva assignatura preferida
- Esports que practico
- Pel·licula preferida
- Cantant preferit
- Menjar preferit
- Lloc de naixement
- El meu millor amic de la infància
- **Que espero aconseguir amb aquestes activitats**

Donarem uns quinze minuts per a respondre totes les preguntes i després per parelles, hauràn de compartir el que han contestat. Després, es demanarà que cada membre de la parella presenti el seu company anomenant les coses que li hagin cridat més l' atenció.

Per a acabar, el tutor/a hauria de fer algunes observacions positives sobre el transcurs de la sessió i anunciar el tema sobre el que es treballarà el pròxim dia.



- **2a Sessió. Pensaments, sentiments i comportaments.**

- *Objectius*

L' objectiu principal d' aquesta sessió és que els alumnes aprenguin a distingir entre Pensaments, Sentiments i Comportaments. La idea de fer aquesta activitat és propiciar una millora en les rutines i les habilitats de concentració dels alumnes i a més, millorar la IE dels alumnes gràcies a la presa de consciència emocional.

- *Marc teòric*

El model acceptat en l' àmbit de l' estudi de l' èsser humà és el patró de Pensament-Emoció-Comportament. Moltes vegades, les persones confonem aquests termes i això ens dificulta molt el nostre dia a dia. Els alumnes de secundària són uns dels grans perjudicats d' aquesta freqüent confusió i d' aquí, sorgeix la importància de garantir que coneguim de primera mà aquestes diferències entre els tres termes.

Principament, els autors d' aquest model afirmen que quan afrontem una situació, passem per diferents fases:

- Pensament: aquesta part explica com s' interpreta la situació racionalment. És la capacitat mental innata que té l' èsser humà per ordenar, donar sentit i interpretar la informació disponible al cervell.
- Emoció: prové de la interpretació de la situació. Involucra un conjunt de cognicions, actituds i creences que utilitzem per valorar una situació concreta i, per tant, influeixen en la manera en què es percep aquesta situació. La felicitat, la tristesa o la frustració serien uns quants dels exemples més representatius.
- Comportament: concepte que serveix per definir l' **acció**, basant-se en els pensaments i els sentiments s' actua d'una manera determinada.

- *Activitat*

1. S' han de descriure quins són els objectius de la sessió, els que he comentat al principi d' aquesta sessió podrien ser vàlids.
2. Després d' explicar els objectius proposarem a la classe fer un “brainstorming” on comentin quines pensen que són les coses que solen provocar l' abandonament dels estudis o d' una assignatura en concret. Hauriem de deixar parlar fins que sortissin coses com la falta de comunicació professor-alumne, no compartir valors, desànim, por al fracàs, mandra, falta de motivació o altres motivacions que solapen els estudis.
3. Remarcar que aquests pensaments, emocions i comportaments són els que causen la interrupció dels estudis i que encara que siguin negatius formen part del nostre repertori igual que hi és la part positiva com l' amor al que estem fent, les ganes d' aprovar o l' alegria al veure una bona nota. Posar èmfasi en la diferència entre un pensament (p ex, “no puc aprovar aquest exàmen, és massa difícil”), una emoció (p ex, por, tristesa, ràbia, frustració) i un comportament (p ex, no presentar-se a l' exàmen, no estudiar, etc.)
4. Després d' haver posat èmfasi en aquesta diferència entre els pensaments, emocions i comportaments es distribuïràn unes targetes com les que mostraré a continuació.

Pensaments	Emocions	Comportaments

5. Per ensenyar a utilitzar aquestes targetes donarem diferents exemples de les tres categories i els alumnes hauràn d' emmarcar l' exemple dins una de les tres columnes. Corregir les columnes amb tota la classe.
6. Podem finalitzar la sessió repartin un quadre a cada alumne i animar-los a que el pròxim dia el portin omplert i el comentin amb la classe per a examinar el que han fet amb tots els companys. És molt important recordar cada dia la regla de confidencialitat que vam acordar el primer dia.

- **3a sessió. Consciència emocional**

- *Objectius*

Ara que s'ha aconseguit que els alumnes distingeixin les seves emocions d'entre els seus pensaments és l'hora de que aprenguin a prendre consciència emocional mitjançant l'activitat que he programat per a la tercera sessió de la proposta educativa. Els objectius específics que s'assoliran amb aquesta sessió serien, adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions, identificar les emocions dels altres i desenvolupar una major competència emocional.

- *Marc teòric*

Segons Bisquerra (2000) es podria definir la consciència emocional com la *“capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions dels altres, incloent l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat”*. Dins la consciència emocional com a terme general es poden anomenar una sèrie de punts més específics, com la presa de consciència de les emocions pròpies, anomenar les emocions (eficàcia en l'ús del vocabulari emocional adequat i utilitzar expressions correctes per a designar el diferent repertori emocional), la comprensió de les emocions dels altres, i prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament, que és l'activitat que es va fer el dia anterior.

- *Activitat*

1. El tutor demanarà als seus alumnes que escriguin tres emocions que hagin sentit durant el mateix dia (Per exemple: quan ha sonat el despertador he sentit ràbia, la conversació que he tingut amb el meu germà petit a primera hora m'ha fet sentir alegria) Després, cada alumne escriurà a la pissarra les tres emocions seleccionades i el tutor marcarà les tres que s'hagin repetit més.

2. En grups de tres o quatre alumnes es treballaran les tres emocions que s'hagin marcat a la pissara, per exemple, es podria pensar en quines situacions es senten, si això els fa sentir bé o malament o si pensen que serveixen per alguna cosa o si per el contrari fan més aviat nosa.
  
3. Ja amb tot el grup es podria fer un debat, un tema interessant de discussió podria ser “Les emocions que ens fan sentir bé o malament, ¿són bones o dolentes?” Com ja sabem les emocions no són bones ni dolentes, sorgeixen per ser adaptatives en persones saludables, tots les tenim i són diferents segons la persona, el caràcter o la cultura.

- **4a Sessió. Fomentar l'ajuda entre els companys.**

- *Objectius*

En aquesta sessió s'aplicaràn els coneixements de les sessions anteriors per a ensenyar a l'alumnat estratègies per a detectar les emocions dels altres i així, poder posar en marxa immediatament les solucions que siguin necessàries si ho està passant malament. Això ajudarà als alumnes a complir objectius específics que ens hem marcat. Principalment, identificar les emocions dels altres, prevenir els efectes perjudicials de les emocions negatives i millorar la capacitat per fer amics i conservar-los.

- *Marc teòric*

En un article de Santiago (2012) s'explica que gran part de l'activitat fisiològica implicada en les emocions està regulada per la divisió simpàtica i parasimpàtica del sistema nerviós autònom. Durant els anys que s'ha estudiat els efectes fisiològics de les emocions s'han trobat diferències per a cada emoció (alegria, por, etc.) en l'activitat cortical del cervell, en la utilització de connexions neuronals i en la secreció d'hormones que es tradueixen en diferents nivells de sudoració i respiració, expressions facials, llenguatge corporal, etc.

Durant l'evolució ens hem fet capaços de distingir aquests signes externs per a saber quina emoció està experimentant les altres persones. De totes maneres, hem de reconèixer que no tothom està igual de capacitat per fer-ho i necessita entrenament. Per això, es fan necessàries aquest tipus d'activitats i encara més en adolescents, que viuen en una època on costa molt ser altruïsta i no focalitzar l'atenció en un mateix.

- *Activitat*

1. Els alumnes han de descriure en un full una situació que li hagi provocat sentiments negatius, de forma anònima, seguint el següent esquema (he fet un exemple perquè quedi clara la idea:

Situació	Canvis fisiològics	Pensaments	Comportament
Demà tenc un exàmen	Sudoració, respiració agitada, mal d'estomac, agitació corporal general	“No puc aprovar” “Segur que l' exàmen serà molt difícil” “Si suspenc a casa em castigaràn”	Vaig haver de posposar l' estudi i sortir a córrer

2. Després s'introduiran tots els fulls en una bossa i en donarem a cada alumne un que no sigui seu. Una vegada que tots i totes hagin acabat, un alumne o alumna agafarà un paper de la bossa i llegirà la situació i posteriorment, proposarà una solució que li sembli adaptativa i es sotmetrà a debat, apuntant totes les solucions que es proposin.
  
3. Finalment, cada alumne agafarà el seu full de paper per emportar-se'l a casa. Amb aquesta activitat, el que volem és que els integrants de la classe sàpin quins són els canvis fisiològics que experimenten tots els seus companys i així els serà més fàcil detectar quan alguna cosa no va bé a algú company. A més, veurem la capacitat que tenen per proposar solucions lògiques i adaptatives.

- **5a Sessió. Regular les emocions.**

- *Objectius*

En aquesta sessió l' objectiu principal és que els alumnes prenguin consciència de la importància que té la regulació emocional dins la vida acadèmica i quotidiana. Per això, he cercat una activitat que s' ajusti a aquest objectiu que es troba en la publicació *Educación Emocional*. A més, crec que en aquesta sessió els alumnes s' ho passaràn molt bé, ja que l' activitat inclou fer una mica de teatre.

- *Marc teòric*

La regulació emocional és una part essencial del conjunt que anomenem IE i segons Silva (2005) és un conjunt d' estratègies dirigides a mantenir, augmentar o suprimir un estat afectiu en curs. Per exemple, la majoria d' estudiants exitosos es permeten sentir-se estressats perquè això els impulsa estudiar però tampoc massa perquè en alts nivells l' estrès pot ser molt negatiu. Per tant, podem deduir que la majoria de persones amb èxit acadèmic tenen un alt grau de competències en regulació emocional.

- *Activitat*

1. Com a introducció el tutor ha d' explicar als alumnes que els Deus o els Mags de les històries, poden canviar el seu entorn i les persones per a que les coses els surtin com ells volen. Per sort o per desgràcia, nosaltres no som capaços de fer això i per tant, ens hem d' adaptar a les coses que ens van passant i normalment, les persones que s' adapten millor són les que sobreviuen i tenen un nivell molt més alt de felicitat. Per tant, el tutor ha d' acabar dient que és molt important aprendre a adaptar-nos i a regular les nostres emocions si volem ser persones amb bona perspectiva i en definitiva, amb un alt grau de felicitat.

2. El tutor repartirà un full en blanc a cada alumne i demanarà que facin una línia que separi el full en dos. En un dels costats descriuran tres coses personals que no els hi hagin sortit bé i, en l'altre, s' inventaràn el final que si fossin Deus o Mags haurien escollit per a cada situació.

Per exemple:

Situació que no ha sortit bé	Com m' agradaria que m' hagués sortit
En una exposició oral que m' havia preparat molt, em vaig posar tan nerviós que no vaig poder acabar-la i al final, vaig treure només un 5.	M' imagino que l' exposició m' ha sortit perfecta, tota la classe, inclús el professor, m' han dedicat un aplaudiment i he tret la millor nota.

En aquest cas, l' alumne que ha fet això hauria de saber que una de les coses que hauria permès que aquesta història tingués un final feliç és la regulació emocional, en aquest cas la regulació de la por, els nervis i la inseguretat haurien permès que l' exposició hagués sortit bé.

3. En grups petits, els alumnes escolliràn una situació i la representaràn davant des altres companys. Els altres companys hauràn d' endevinar quines emocions s' han regulat per a aconseguir els resultats desitjats i per a que pot servir la regulació d' aquestes emocions en altres situacions de la vida quotidiana. En el cas que hem exemplificat, els alumnes podrien contestar que aquestes emocions en un extrem tan elevat també poden ser negatives per a fer un exàmen i que per tant, s' haurien d' utilitzar estratègies per a regular-les.



- **6a Sessió. Estratègies de regulació emocional.**

- *Objectius*

Després d' haver ensenyat als alumnes la importància que té la regulació emocional en tots els àmbits d' una persona, és l' hora d' ensenyar-los estratègies perquè aquesta regulació sigui efectiva. Per tant, complirem l' objectiu específic de desenvolupar l'habilitat de controlar les pròpies emocions.

Hem de tenir en compte que aquesta sessió és una continuació de la sessió anterior, per tant, es pot utilitzar el mateix marc teòric per a justificar la intervenció.

- *Activitat*

1. Després d' haver explicat la temàtica i els objectius d' aquesta sessió demanarem als alumnes que pensin en una assignatura que no portin bé i que per tant, els faci sentir malament.
2. Quan ja hagin pensat l' assignatura en qüestió hauràn d' omplir el següent requadre que jo he completat amb un exemple que m' he inventat:

Assignatura: Matemàtiques

<b>Comportaments que vull canviar</b>	<b>Comportaments que hauria d' adoptar per a un millor rendiment</b>	<b>Com adoptar aquests nous comportaments</b>
No escoltar les explicacions del professor	Prestar atenció a classe	Asseure'm a primera fila i portar una llibreta per apuntar el que aconsella el professor
No fer els deures cada dia	Fer tots els exercicis diàriament	Marcar-me unes rutines a casa (p ex: cada dia a les 17h fer els deures de Matemàtiques)
Estudiar l' últim dia	Treballar cada dia	Si no tenc deures, fer exercicis de Matemàtiques cada dia.

3. Després, per parelles s' aconsellaràn sobre quins punts són realistes o no. Per exemple, en la taula anterior he posat que si no tenia deures, havia de fer exercicis cada dia, i això és difícil d' aconseguir, per tant, potser es podria canviar per fer-ne dos dies a la setmana. De totes maneres, el que es busca és el recolzament i no la crítica de l' altra persona i els alumnes hauràn de dir el que pensen intentant no disminuir la moral ni les bones intencions del company.
  
4. Per acabar, es comentaràn els resultats amb tot el grup i el tutor haurà de fer de mediador, intentant que surtin totes les propostes i donant consell a les persones que s' hagin posat uns objectius molt o poc ambiciosos. El tutor també ha de remarcar que aconseguir resultats és molt difícil i que sempre hi haurà recaigudes, però que no s' han de desanimar i han d' intentar adherir-se un altre cop a les rutines positives que s' han proposat.

- **7a. Generar emocions positives.**

- *Objectius*

L' activitat proposada a continuació consta d' un conte i unes preguntes extretes del manual *Educación Emocional* d' Aierdi. M' ha paregut interessant perquè a part d' ensenyar als alumnes a generar emocions positives, també implica una escolta activa per a la posterior posada en comú de les extraccions que s' han fet del conte.

- *Marc teòric*

En un article extret de la pàgina oficial del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, expliquen que fins fa poc, s' ha estudiat més la influència en el rendiment de les persones de les emocions negatives que les positives. Per exemple, en l'àmbit de la psicologia de les organitzacions, la majoria dels estudis se centren en la relació entre estrès laboral i pèrdua de rendiment i ara es realitzen més estudis enfocats a la relació entre satisfacció laboral i augment de rendiment.

Això s' ha extrapolat en l' àmbit educatiu arribant a la conclusió de que la curiositat, l' interès pel coneixement, la vitalitat o el compromís ajuden a aconseguir un major rendiment i creixement personal. Com he explicat anteriorment, en l' article també expliciten que totes aquestes fortaleces es poden aprendre i entrenar per a millorar no només el benestar personal sinó també el clima social en qualsevol grup de persones.

- *Activitat*

1. Primer de tot, el tutor llegirà el següent conte als alumnes.

Hi havia una vegada, un rei que tenia un patge que era molt feliç. En canvi, ell sempre estava trist. El patge cada dia li servia el menjar alegrement i l'entretenia cantant i ballant. Un dia el rei va agafar el patge i li va preguntar:

- Patge, quin és el teu secret per sempre estar tan feliç?
- Quin secret Majestat?
- El teu secret per tenir aquesta alegria!
- No hi ha cap secret Majestat. -Contestà el patge.
- No menteixis! He manat tallar caps per ofenses menors que aquesta!
- No menteixo Majestat, no tenc cap secret!
- Doncs per què sempre estàs tan feliç i alegre?
- Majestat, no tinc raons per estar trist. Vostè em permet atendre'l, tenc a la meva dona i als meus fills, una casa que la Cort ens ha assignat, som vestits i alimentats i a més, vostè de tant en quan em premia amb algunes monedes per comprar alguna cosa que m'agradi. Com voleu que no sigui feliç?
- Si no em dius ara mateix el secret et faré decapitar! Com vols que només amb això una persona sigui feliç?
- Em sap greu Majestat, però no hi ha secret. Res em faria més feliç que poder ajudar-lo però amb aquesta qüestió em temo que no serà possible,
- Ves-te'n...Ves-te'n abans de que cridi el botxí.

El servent va somriure un poc assustat, va fer una reverència i va sortir de l'habitació. El rei estava com boig. No podia entendre de cap manera com el patge era feliç només amb una casa i roba prestades i menjant de les sobres de la Cort.

2. Els alumnes, individualment, faràn una reflexió utilitzant de guia aquestes preguntes:

- ¿Què creus que li falta al rei per ser feliç?
- Quin pot ser el secret del criat?
- Fes una llista amb les coses, accions i persones que et fan feliç.

3. Per acabar la sessió d' avui, amb tot el grup, s' organitzarà un debat on es comentin les respostes a les qüestions anteriors. Finalment, el tutor hauria d' explicar als seus alumnes que aquesta activitat es fa perquè després d' analitzar el que ens fa feliços, podem veure què és el que no ens fa feliços i posar en marxa estratègies per a acceptar-ho i en conseqüència, actuar per aconseguir un canvi.

- **8a Sessió. Expressar emocions de forma adequada.**

- *Objectius*

Després d' haver ensenyat als alumnes a reconèixer les emocions dels altres, a regular les emocions d' una forma més efectiva i a generar emocions positives, és l' hora de que aprenguin la forma més adequada d' expressar les pròpies emocions, ja que en la majoria de casos els adolescents no expressen les seves emocions d' una manera efectiva (per exemple, les reprimeixen, exageren o les expressen amb ironía). Amb aquest exercici es complirà l' objectiu específic marcat al principi, que era aprendre a expressar adequadament les emocions experimentades.

- *Marc teòric*

L' expressió dels sentiments es pot dur a terme de forma verbal o no verbal. Segons un article basat en les investigacions de Karl Slaikeu “la identificació dels sentiments i la seva expressió en alguna forma, són passos imprescindibles per controlar les conseqüències de les emocions”.

D' alguna manera, en aquesta proposta educativa he fixat les sessions de manera que aquestes dues qüestions quedin clares a l' alumnat i les apliquin en la seva vida quotidiana.

- *Activitat*

Aquesta activitat està extreta del llibre Intel·ligència emocional d' Aierdi i consta de les següents passes:

1. El tutor repartirà una situació quotidiana de la vida escolar entre els alumnes de la classe (hi haurà un total de cinc situacions) i cada alumne escriurà el que faria en aquesta situació. En el llibre es proposen les següents situacions:
  - Mentre passava pel passadís m' he adonat que hi havia un grup d'alumnes parlant malament de mi.
  - El teu millor amic ha començat a sortir amb altres persones i t'ha deixat de costat.

- A classe dónes una opinió diferent de la que donen els teus companys i han començat a ficar amb tu.
- Un cop repartits els exàmens, compares les teves respostes amb les del teu company i observes que en la mateixa resposta ell ha obtingut més puntuació que tu.
- En un examen per al qual has estudiat molt, has tret un 10.

2. Els alumnes que tenen la mateixa situació de les cinc que he mencionat s'agruparàn i faràn una posada en comú de les respostes de cada un i les dividiran entre el que ells considerin com a adequades i inadequades. Valoraran també les coses positives i negatives de les respostes adequades i de les inadequades.

3. Ja amb tota la classe, cada grup petit escollirà una persona responsable que escriurà a la pissarra totes les respostes i es comentaràn entre tots fent una espècie de debat constructiu.

4. Per finalitzar, el tutor insistirà en que han d' aplicar les respostes emocionals adaptatives no només en l' àmbit escolar sino en general. I els ha d' animar a que el pròxim dia duguin els dubtes que els hagin anat sorgint durant la setmana.

- **9a Sessió. Augmentar l' autoestima**

- *Objectius*

Aquesta sessió es dedicarà a intentar augmentar una part essencial de la IE, l' autoestima. Al principi d' aquesta proposta, un dels objectius específics era augmentar l' autoestima dels alumnes i és el que es pretén amb l' activitat que explicaré a continuació.

- *Marc teòric*

En un article de Cruz (2012) es comenta que la baixa autoestima a part d' estar present en molts problemes psicològics, també té una forta presència en el rendiment acadèmic o professional, ja que l'opinió que tingui l'estudiant del seu rendiment influirà en la seva autoavaluació i en conseqüència, en el seva autoestima. Si l' estudiant pensa que no val per a res, que no està capacitat per a aconseguir alguna meta, és difícil que s'esforci i treballi per assolir-la.

En l' estudi realitzat per aquest mateix autor en que s' intenta relacionar autoestima amb rendiment acadèmic en un grup d' alumnes universitaris, s' observen uns resultats bastant reveladors que indiquen que el 19% dels estudiants avaluats té una autoestima alta, dels quals el 16% obté un rendiment acadèmic entre bo i excel·lent. Això permet deduir que l' autoestima positiva té una influència rellevant en els processos cognitius i afectius dels estudiants. Això, és una raó més per veure la necessitat evident d' incrementar els nivells d' IE en els alumnes si volem augmentar el rendiment acadèmic.

- *Activitat*

1. El primer que es farà, serà repartir un registre que els alumnes hauràn d' emplenar, el registre hauria de ser un full amb dues columnes que quedés més o menys així:

Coses que m' agraden de mi	Coses que NO m' agraden de mi



2. Després de completar els registres el tutor distribuirà als alumnes per parelles i per torns, cada membre de la parella haurà de descriure el contingut del seu registre. Per exemple: “Soc una persona que es preocupa pels altres si veig que tenen algún problema” “Soc una persona que posa moltes complicacions a l' hora de fer les tasques de la casa, com fregar els plats o fer el dinar”
  
3. Ja amb el grup sencer, el tutor haurà d' animar a que els alumnes comentin les següents qüestions:
  - En quina columna heu escrit més coses, en la positiva o la negativa?
  - Què us agrada de vosaltres mateixos? Hi ha algú del grup que s' hagi fixat en aquesta qualitat?
  - Teniu algún model de conducta? Qui és? Per què?
  - Què us agrada menys de vosaltres mateixos? Hi ha algú que pensi que sap com fer-ho per canviar això?

També, és molt important que els alumnes que pensin que el que està parlant està deixant de banda alguna cosa positiva d' ell mateix ho diguin. El tutor haurà d' incentivar a que tothom digui la seva i animar posant exemples ell mateix.

4. Els alumnes hauràn d' afegir una altra columna al registre, que quedaria més o menys així:

Coses que m' agraden de mi	Coses que NO m' agraden de mi	Consells per a canviar el que no m' agrada de mi

En aquesta columna, hauràn d' anar apuntant les opinions del mateix tutor i també dels alumnes sobre com es poden canviar les coses negatives. Seguint l' exemple anterior, si l' alumne diu que li costa fer les tasques de casa, el tutor li podria explicar que com a integrant d' una família i per tant d' una llar, ha de veure aquesta qüestió com a una tasca d' equip on si tothom fa el que li pertoca tot funcionarà i per tant, hi haurà un clima molt més agradable.

5. Per finalitzar la sessió, cada alumne haurà de fer una descripció sobre ell mateix que hagi descobert a la sessió d' avui en tres paraules. Per exemple, “Sóc altruïsta, molt treballador i simpàtic”. El tutor proposarà que els alumnes s' emportin el registre a casa i que vagin apuntant coses positives sobre ells mateixos i que siapunten coses negatives, també pensin una forma de millorar-les i animar-los a que si tenen cap dubte sempre es poden posar amb contacte amb ell.

- **10a Sessió. Conèixer l'estrès.**

- *Objectius*

En aquesta sessió, l'objectiu principal és clarificar els efectes fisiològics, psicològics i conductuals de l'estrès i així, fer que els alumnes siguin conscients de l'efecte que té l'estrès sobre ells mateixos i sobre el seu rendiment acadèmic.

- *Marc teòric*

Un article escrit per Caldera i Pulido (2007) explica que l'excessiva responsabilitat, els desafiaments, la relació amb la resta de companys, la manca de presa de decisions, fins i tot la sensació de monotonia, els sentiments d'alienació, l'escassa valoració per part dels altres o l'horari, poden desencadenar l'estrès.

L'estrès pot causar gran absentisme, estats depressius, ansietat, irritabilitat, descens de l'autoestima, insomni, i fins tot asma, hipertensió o úlceres. Això pot fer pensar que és del tot necessària una intervenció per a que els alumnes coneguin els efectes que causa l'estrès i una forma efectiva de reduir-lo.

- *Activitat*

1. El tutor haurà d'explicar que l'estrès té tres tipus d'efectes, els fisiològics, els psicològics i els conductuals. Primer de tot, el tutor haurà d'escriure els següents efectes fisiològics a la pissarra:

- Acceleració del ritme cardíac
- Sequedat de boca
- Excitació i nerviosisme general
- Problemes de fluïdesa de la parla
- Sudoració
- Molèsties gàstriques, diarrees o vòmits
- Mal de cap
- Augment o disminució de la gana
- Irregularitats en el son

Demandar als alumnes que expliquin quins signes fisiològics dels que hem mencionat han experimentat i com s' han sentit al patir-los.

2. Després de comentar les respostes fisiològiques de l' estrès, és l' hora de comentar les respostes psicològiques, que també s' apuntaràn a la pissarra. Les respostes que s' apuntaràn són les següents:

- Dificultats de memòria (p ex, oblidar el que s' ha estudiat)
- Inestabilitat emocional o falta de control emocional
- Depressió o irritabilitat
- Preocupació excessiva

3. Després de comentar les respostes psicològiques com hem fet amb les fisiològiques, el tutor escriurà a la pissarra les següents respostes comportamentals derivades de l' estrès:

- Evitació d' activitats (p ex, no assistir a un exàmen per por a fracassar)
- Negació de la necessitat d' ajuda
- Ferir a altres persones (p ex, contestar malament als pares)
- Comportaments problemàtics
- Comportaments per a cridar l' atenció
- Crisis emocionals (p ex, plor incontrolable, ira incontrolable, etc.)

4. Després d' alentar a la discussió de les experiències personals relacionades amb aquests efectes conductuals el tutor haurà de remarcar que no totes les persones experimenten les mateixes conseqüències de l' estrès i que per tant, tenir mal de cap per exemple, no significa que estem patint estrès però patir un grup important d' aquests símptomes a la vegada pot significar que no s' està resolent una situació d' estrès de forma adequada.

5. Aquesta explicació servirà per a introduir la sessió del pròxim dia, que ja serà la penúltima i l' aprofitarem per ensenyar una de les tècniques de reducció d' estrès més reconegudes i que han tingut més èxit.

- **11a Sessió. Controlar l'estrès. La relaxació muscular de Jacobson**

- *Objectius*

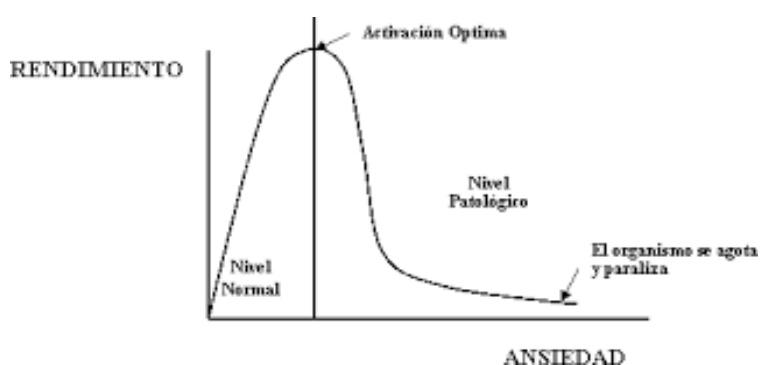
Després d'ensenyar als alumnes a conèixer quins són els símptomes de l'estrès i com detectar-los, el seu tutor els haurà d'explicar de quina forma es pot reduir la simptomatologia fins a arribar a un nivell normal d'estrès, en aquest cas he triat la Relaxació muscular progressiva de Jacobson, una tècnica que ha demostrat la seva eficàcia en múltiples ocasions.

- *Marc teòric*

Aquesta tècnica va ser desenvolupada per Jacobson l'any 1939 i segons un document oficial expedit per la Junta de Andalucía, és una de les tècniques de relaxació més simples i fàcils d'aprendre.

És un tipus de relaxació que presenta una orientació fisiològica i ensenya a relaxar els músculs a través d'un procés de dos passos. Primer s'aplica deliberadament la tensió a diferents grups de músculs, i després s'allibera la tensió i es dirigeix l'atenció a notar com els músculs es relaxen.

És molt important explicar als alumnes que és impossible davant una situació estressant, no sentir algunes de les sensacions que hem explicat a la sessió anterior i que aquestes, en la mesura adequada, són del tot necessàries per a proporcionar-nos l'activació adequada per a garantir un rendiment òptim. Hi ha una gràfica àmpliament acceptada que escenifica aquesta afirmació i que es sol anomenar *Gràfica de la corba de l'estrès*.



- *Activitat (Basada en el document Promoción de la Salud en Personas con Trastorno Mental Grave. Análisis de situación y Recomendaciones sobre Alimentación Equilibrada y Actividad Física” Junta de Andalucía. Consejería de Salud. 2011.)*

1. Primer de tot s' han d' establir una sèrie de condicions que facilitin en la mesura del possible, l' èxit de l' activitat.

El lloc on es dugui a terme ha de ser tranquil

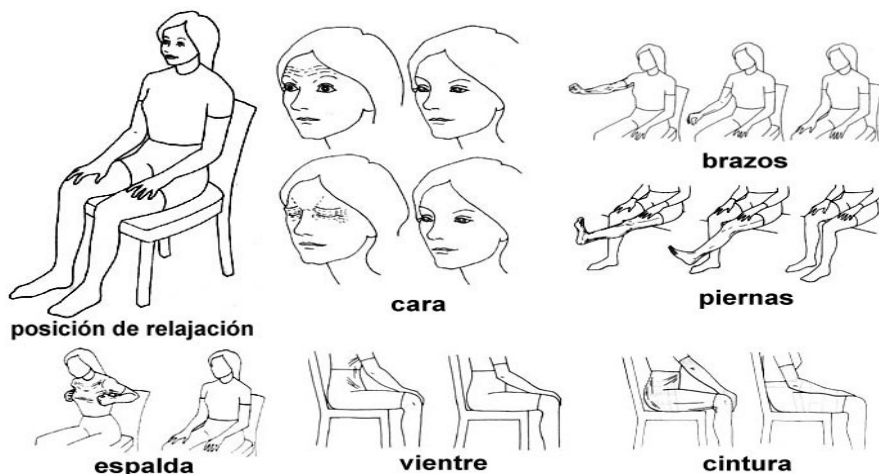
S'evitaran els ambients molt calorosos o molt freds

La llum ha de ser tènue

La roba ha de ser adequada a les condicions ambientals

2. Després, el tutor ha de realitzar una espècie d' introducció on s' ha d' explicar als alumnes que en la relaxació és essencial la concentració i que s' ha d' eliminar en la mesura del possible tota contracció o sensació d'estar agarrotat.

- 3.



El tutor instarà als alumnes a asseure's a les cadires tal com apareix en la imatge "Postura de relaxació" i s' ha de seguir la seqüència:

- Tensar els músculs tant com es pugui. (La relaxació progressiva s' estructura per grups musculars i normalment es segueix aquest ordre: Front, Ulls, Nas i Llavis, Coll, Braços, Cames, Esquena, Estòmac i Glutis)
- Notar la sensació de tensió.
- Relaxar aquests músculs.
- Sentir l'agradable sensació que es percep al relaxar aquests músculs.

*Quan es tensi una zona, s' ha de mantenir la resta del cos relaxat.*

4. Es començarà pel front. S' ha d' arrugar el front tot el que es pugui i notar durant uns cinc segons la tensió que es produeix a la zona. Després s' ha de començar a relaxar-la a poc a poc, notant com els músculs es van relaxant i fixant-se en l' agradable sensació de falta de tensió en aquests músculs. Relaxar-los per complet durant uns deu segons com a mínim. Es repetirà aquesta metodologia en cada grup muscular.
5. Seguidament, s' han de tancar els ulls estrenyent molt fort. S' ha de sentir la tensió en cada parpella, a les vores interior i exterior de cada ull. A poc a poc es relaxaran els ulls tant com es pugui fins deixar-los entreoberts. Tot això, fixant-se en la diferència entre les sensacions de tenir-los estrets a tenir-los relaxats.
6. Ara, es seguirà amb el nas i els llavis. S' ha d' arrugar el nas i després relaxar-lo. Després els llavis i relaxar-los. Recordar que s' ha de procurar que la tensió es mantingui durant uns cinc segons i la relaxació durant uns deu segons.
7. Amb el coll s' ha de fer el mateix. Prèmer el seu coll tant com es pugui i mantenir-lo tens. Després s' han d' anar relaxant els músculs lentament, concentrant-se en la diferència entre tensió i relaxació.
8. Seguidament, s' instarà als alumnes que posin el braç així com apareix en la imatge que he posat al principi de l' activitat. S' ha d' aixecar el braç, tancar el puny el màxim que es pugui i posar tot el conjunt del braç el més rígid possible. Gradualment s' ha d' anar baixant el braç destensant-lo. Després s' ha d' obrir lentament la mà i deixar tot el braç descansant sobre la cuixa. S' ha de repetir exactament el mateix procediment amb l'altre braç.

9. S' ha de fer exactament el mateix amb les extremitats inferiors o cames.
  
10. Després, s' ha d' inclinar l' esquena cap endavant notant la tensió que es produeix en la meitat de l'esquena. S'han de portar els colzes cap enrere i tibar tots els músculs que pugui. Després de 5 segon tornar a portar l' esquena a la seva posició original i relaxar els braços sobre les cuixes.
  
11. Tensar fortament els músculs de l' estòmac o els abdominals i repetir les sensacions de tensió i relaxació al distendre els músculs.
  
12. Finalment, s' ha de procedir d' igual forma amb els glutis.

Quan s' hagi acabat aquesta sessió de relaxació, que dura uns deu o quinze minuts com a màxim, formular les següents qüestions a tot el grup per a donar per finalitzada la sessió d' avui:

- Us ha agradat practicar la relaxació? Que no us ha agradat?
- Com us heu sentit?
- Que heu notat?
- Us sentiu tensos o relaxats?
- Creieu que és una tècnica que us pot ajudar a reduir la tensió en moments d' estrès?



- **12a Sessió. Terminació del programa**

- Objectius

Amb aquesta sessió s'acabarà el programa de dotze setmanes i en tots els programes d'intervenció, sempre es té una sessió on es pregunta als alumnes diferents qüestions per a saber si el programa els ha agradat, si han sentit que els fos útil i quines coses es podrien millorar. A més, també es passarà el test que es va administrar al principi de les sessions per a poder comparar els resultats, de totes maneres això ho explicaré a la part d'Evaluació (pàgina següent).

- Activitat

El tutor explicarà als alumnes que amb la sessió d'avui ja s'haurà acabat el programa per a la millora de la Intel·ligència Emocional i amb l'objectiu de saber un poc més sobre l'eficàcia d'aquest programa els hi entregarà un qüestionari que hauràn de contestar a la mateixa classe.

### Qüestionari

Pregunta	Resposta
De l' 1 (gens) al 10 (al màxim), quina diries que ha estat la teva millora en IE?	
De l' 1 al 10 com valoraries la conducció de les classes per part del tutor/a?	
En què creus que t'ha ajudat aquest programa?	
Quines coses t'han agradat més?	
I menys?	
Que hi afegiries o llevaries per a millorar-lo?	

Per acabar es podria fer una petita discussió amb tota la classe on els alumnes comentin el que han contestat al qüestionari i amb això finalitzar el programa. El tutor hauria de donar l' enhorabona a tots els alumnes i desitjar que el què han après els serveixi per treure millors notes però sobretot per a ser millors persones.

- **Avaluació de la Proposta Educativa**

- Com s'avaluarà si els objectius s'han complert?

*1R Objectiu: Millorar la IE dels alumnes a través de la nostra proposta educativa.*

La consecució d'aquest objectiu es valorarà a través d'un disseny pretest-posttest, això significa que es passarà el mateix test al principi i al final del programa i es valoraràn els canvis en els resultats. En aquest cas, he decidit que el test idoni per a passar als alumnes podria ser el MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test) que a Espanya l'expedeix principalment TEA Ediciones.

El MSCEIT és un test que avalua la IE entesa com a una aptitud o habilitat, això significa que algunes respostes són millors que les altres i, per tant, que algunes persones poden mostrar més aptituds que altres en les tasques del test i per tant, obtendrien més bona puntuació.

El MSCEIT consta de vuit tasques, dues per a cada categoria:

- Percepció emocional: identificar correctament com se senten les persones.
- Facilitació emocional: crear emocions i per integrar els sentiments en la forma de pensar.
- Comprensió emocional: comprendre les causes de les emocions.
- Maneig emocional: generar estratègies eficaces dirigides a utilitzar les emocions de manera que ajudin a la consecució de les pròpies metes, en lloc de veure's influït per les pròpies emocions de manera imprevisible.

Com es pot observar, és un test que avalua de forma correcta els objectius que ens hem marcat, dóna una puntuació total i quatre específiques i disposem de barems per saber si els alumnes es troben per sota, dins o per sobre de la mitjana en cada àrea.

Aquest test es passarà a la 1a sessió i a la 12a (segurament per a la passació de tests necessitarem més d'una sessió, que es pactarà amb els alumnes).

*2N Objectiu: Observar la millora del rendiment acadèmic.*

Com a estudiant d' aquest Master he pogut comprovar de primera mà que el Rendiment Acadèmic és un terme molt ambigu i que pot tenir molts significats. De totes maneres, per a avaluar el segon objectiu principal he interpretat el Rendiment Acadèmic com a les notes de l' expedient evaluatiu.

És a dir, com que el programa dura unes 12 setmanes i es podria dur a terme al principi de per exemple, el segon trimestre, podriem mirar les notes del primer trimestre i comparar-les amb les del segon per a veure si les notes han millorat.

Igualment, s' ha de dir que hi pot haver moltes variables que influeixin en les notes, com les hores d' estudi, competència dels professors, atenció a classe, problemes a casa, a l' escola, etc. Però crec que és la mesura més objectiva possible per a comprovar l' assoliment d' aquest objectiu.

## Conclusions

Després d' haver fet una recerca bibliogràfica que demostra la importància de que es dissenyin plans educatius d' aquest estil, he dissenyat una proposta educativa om hi he inclòs parts que després d' haver revisat altres programes crec que són imprescindibles, com la autorregulació emocional, la millora de l' autoestima, la consciència i expressió emocional i la pràctica de l' altruïsm amb els altres companys. Aquests punts van ser inclosos perquè vaig pensar en el clima de les classes en que he estat jo de pràctiques i vaig veure moltes situacions en que tenir habilitats d' aquest estil era del tot necessari en la majoria d' alumnes.

Per a realitzar aquesta Proposta Educativa, vaig fixar-me en un tema que actualment, està a l' ordre del dia degut a que moltes escoles en països nòrdics d' Europa apliquen programes d' aquest estil. No només en una hora setmanal, sino que tots els professors estàn entrenats en matèries de caire emocional i saben detectar les necessitats emocionals dels seus alumnes i això els garanteix, en principi, un èxit que aquí és molt més difícil aconseguir.

Una de les limitacions que podria tenir la meva proposta educativa és precisament aquesta. Els professors, en el nostre país, tenen baixa formació en matèries de caire més emocional encara que estàn sobradament preparats per exercir la professió de manera efectiva, ja que compleixen amb la demanda del sistema educatiu actual, que es basa exclusivament en tasques de caire racional.

Una nova línia d' investigació que actués sobre aquest sentit podria basar-se en la formació específica en matèries d' IE en el professorat de tots els àmbits i comprovar si la millora dels professors influeix positivament en el rendiment dels alumnes.

Una altra limitació d' aquest estudi, són la quantitat de variables estranyes (variables externes al que es vol investigar) que ens podem trobar per a determinar si l' objectiu de millorar el rendiment acadèmic s' ha assolit, ja que a part de la millora de la IE hi intervenen infinitat de coses més, com la competència dels professors, les hores d' estudi a casa, la família, els amics, activitats extraescolars i un llarg etcètera.

De totes formes, crec que he realitzat una proposta educativa realista, que només dura un trimestre i que es pot fer en una hora setmanal tenint en compte els horaris de les altres assignatures i emprant només una part de l' hora de Tutoria que per llei, tenen els alumnes. Per això, crec que al fer una proposta poc ambiciosa i més realista, em puc imaginar amb més facilitat que en un temps es pugui dur a terme una intervenció parescuda que doni bons resultats.

Per acabar, m' agradaria expressar que observar i fixar-se en les coses que van bé a altres llocs hauria de ser una regla imprescindible per a dissenyar plans educatius. En aquest cas, jo m' he fixat en altres programes i investigacions per a dissenyar-ne un que crec que funcionaria des del primer dia o que almenys, seria viable aplicar-lo. Però també opino que això s' hauria de fer a gran escala i que en el nostre país ens hauriem de fixar en els models educatius que realment estàn funcionant i que garanteixen el quasi nul abandonament escolar i l' excel·lència en el rendiment acadèmic.

## Referències bibliogràfiques

- Extremera, N y Fernández-Berrocal, P (2003) *La inteligencia emocional en el contexto educativo: Hallazgos científicos de sus efectos en el aula*. Revista de Educación, num.332, pp 97-116
- Jiménez, MI y López-Zafra, E (2009) *Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión*. Revista Latinoamericana de Psicología , Volumen 41 No 1 p. 69-79
- Gil-Oliarte, P et al (2006) *Relating emotional intelligence to social competence and academic achievement in high school students*. Psicothema 2006. Vol. 18, supl., pp. 118-123
- Petrides, K et al (2004) *The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school*. Personality and Individual Differences 36 (2004) 277–293
- *España, líder de la UE en abandono escolar prematuro con una tasa del 21,9%*  
<http://www.elmundo.es/espana/2015/04/20/5534d3ee268e3e320e8b45ae.html>
- Bisquerra, R *Objetivos de la Educación Emocional*.  
<http://www.rafaelbisquerra.com/es/educacion-emocional/objetivos-educacion-emocional.html>
- Morganett, R (1995) *Técnicas de intervención psicológica en adolescentes*. Biblioteca de Psicología, Psiquiatría y Salud. Martínez Roca. Barcelona
- Goldstein, A et al (1989) *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia*. Biblioteca de Psicología, Psiquiatría y Salud. Martínez Roca. Barcelona
- Goleman, D. (1995) *Inteligencia Emocional*. Kairós. Barcelona
- Psicologosenlinea.com
- Aierdi, A et al (2005) *Inteligencia Emocional, Educación Secundaria Obligatoria*. Gipuzkoa, educación emocional y social.
- Santiago, V (2012) *Fisiología de la emoción*.  
<http://es.scribd.com/doc/94380723/Fisiologia-de-la-emocion#scribd>
- *Como resolver las crisis personales. Manual práctico basado en las investigaciones de Karl Slaikeu*. [http://www.inteligencia-emocional.org/cursos-gratis/crisis/exprese\\_sus\\_sentimientos.htm](http://www.inteligencia-emocional.org/cursos-gratis/crisis/exprese_sus_sentimientos.htm)

- Silva, C (2005) *Regulación emocional y psicopatología: el modelo de vulnerabilidad/resiliencia*. Revista Chilena Neuro-Psiquiatria; 43(3): 201-209
- Emociones positivas y rendimiento. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- Cruz, F and Quiñones, A (2012) *Self-esteem and academic performance of nursing students in Poza Rica, Veracruz, Mexico*. Uni-pluri/versidad, Vol. 12, No. 1.
- Caldera, F and Pulido, B (2007) *Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos*. Revista de Educación y Desarrollo, 7.
- *Promoción de la Salud en Personas con Trastorno Mental Grave. Análisis de situación y Recomendaciones sobre Alimentación Equilibrada y Actividad Física*. Junta de Andalucía. Consejería de Salud. 2011.
- Fernández-Pinto, I. (2011) MSECEIT. TEA Ediciones

## Bibliografía

- Pena, M y Reppeto, E (2008) *Estado de la investigación en España sobre Inteligencia Emocional en el ámbito educativo*. Revista Electronica de Intervención Psicoeducativa N 15 vol. 6 pp 400-420
- Dueñas, ML (2003) *Importancia de la inteligencia emocional: Un nuevo reto para la orientación educativa*. Madrid: UNED col. Cuadernos de la UNED.
- Parker, J et al (2004) *Academic achievement in high school: does emotional intelligence matter?* Personality and Individual Differences 37 (2004) 1321–1330
- Escribano, A (2010) *Programa de metodología didáctica para la mejora de la inteligencia emocional y el Aprendizaje Basado en Problemas (ABP)*. Revista Docencia e Investigación. ISSN: 1133-9926
- Jurado, C (2009) *La inteligencia emocional en el aula*. Innovación y experiencias educativas, No 21 – Agosto de 2009
- Jordan, D and Le Metais, J (2000) *Developing Emotional Intelligence in the classroom*. New Zealand Council for Educational Research and the Australian Council for Educational Research, Issue 24
- Curtis, D (2003) *Raise Your Students' Emotional-Intelligence Quotient*. What works in education, George Lucas Educational Fundation
- Banks, T and Zions, P (2009) *Teaching a Cognitive Behavioral Strategy to Manage Emotions. Rational Emotive Behavior Therapy in an Educational Setting*. Intervention in School and Clinic, Volume 44 Number 5, May 2009 307-313
- Warren, J. (2010) *The Impact of Rational Emotive Behavior Therapy on Teacher Efficacy and Student Achievement*. North Caroline State University



## **Annex 1**

### Explicació de *Perquè estudiarem la forma de millorar la IE?*

L' any 1872 Darwin va publicar un llibre que explicava que les emocions eren un mecanisme evolutiu que ha servit per a garantir la supervivència de l' espècie humana, però aquesta teoria va quedar abandonada durant uns 100 anys fins que uns continuadors de l' enfocament evolucionista de Darwin la van recuperar.

Els investigadors que seguien les doctrines de Darwin van canviar la concepció que s' havia tengut de les emocions fins aleshores, que era que les emocions eren estats que alteraven l' organisme i que per tant, havien de ser totalment controlades i dominades pel pensament racional. En canvi, com expliquen Malo i altres (2012) les emocions compleixen unes funcions que permeten a l'individu respondre de manera efectiva tant als desafiaments com a les oportunitats que li planteja l'entorn.

Imagineu que fa uns 10.000 anys, en una tribu d' homes de les caveres un tigre ataca a un home deixant-lo ferit de mort però els altres membres de la tribu al no tenir emocions com per exemple, la por, es queden allà parats sense fer res, essent un blanc molt fàcil per al tigre i els animals famolencs que es passejaven a la cerca d' aliment.

Com hem pogut saber això no era així, ja que si no l' home no hagués pogut sobreviure fins a arribar al dia d' avui. Quan es produïa l' atac d' un animal, tots agafaven les armes i s' enfrontaven a l' animal o simplement fugien per a garantir la supervivència.

Ara imagineu que vosaltres teniu un exàmen però que no teniu por de suspendre i que per tant, no estúdieu. Això significaria que suspendríeu cada exàmen i que no podríeu tenir la professió dels vostres somnis o simplement, no acabaríeu els estudis. Per tant, les emocions són molt importants per a garantir l' èxit en els estudis i per això s' han d' aprendre a manejar, i d' això tracta la Intel·ligència Emocional.

La IE ens serveix per a fer un ús adaptatiu de les emocions per a poder solucionar problemes i adaptar-nos de forma eficaç al medi que ens envolta. Les activitats que farem durant aquestes 12 sessions ens serviràn per a millorar la IE i així augmentar el rendiment escolar però també, per a facilitar-nos la vida diària i ser més feliços. Per tant, donar-vos ànims a que aprofiteu al màxim aquestes sessions ja que segur que els hi podreu treure un profit que anirà més enllà de l' institut.