



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI
Facultat de Ciències de l'Educació i Psicologia

GRAU DE PEDAGOGIA

TREBALL FINAL DE GRAU

**L'AUTOESTIMA ADOLESCENT A TRAVÉS DE L'EDUCACIÓ
EMOCIONAL: ESTUDI DE CAS PRÀCTIC A LA UEC DEL BAIX
PENEDÈS.**

Autor/a: Yolanda Quintana Mira

Tutor/a: Sofia Moya Pereira

Grau de Pedagogia

Curs acadèmic: 2020 - 2021

Resum

El sistema educatiu del nostre país s'ha centrat en potenciar les capacitats intel·lectuals dels membres de la comunitat educativa, específicament els alumnes, deixant de costat altres aspectes molt importants com l'autoconeixement, l'autoestima i les emocions. Aspectes que ens acompanyen i formen part de les nostres vides, dels quals dependrà de forma integral el nostre benestar emocional. Tot i els nombrosos estudis que demostren els efectes positius d'aplicar la formació de l'educació emocional a les aules, encara no disposem de formació específica dins d'aquest àmbit.

Els estudiants són éssers humans que experimenten i senten emocions les quals els afecten en l'àmbit social, personal i acadèmic, per tant, necessiten recursos i estratègies que els hi permetin afrontar les dificultats que se'ls hi presenti al llarg de la vida, per tal que puguin aprendre a desenvolupar-se en la direcció del camí que ells mateixos decideixin.

El present treball d'investigació en estudi de cap, té com a objectiu principal demostrar els efectes que pot tenir l'educació emocional en la seva autoestima i el seu desenvolupament integral de l'alumnat de les Unitats d'Escolarització Compartida.

Paraules clau: educació emocional, autoestima, secundària, gènere, intel·ligència emocional.

Abstract

The educational system in our country has focused on enhancing the intellectual capacities of the members of the educational community, especially the students, neglecting other very important aspects such as self-knowledge, self-esteem and emotions. Aspects that accompany us and are part of our lives, on which our emotional well-being will depend in an integral way. All and the numerous studies that demonstrate the positive effects of applying emotional education training to people, still do not have specific training in this area.

Students are human beings who experience and feel emotions that affect them on a social, personal and academic level, therefore, they need resources and strategies that allow them to face the difficulties that arise throughout life, so that they learn to develop in the direction of the path that they themselves decide.

The main objective of this research study is to demonstrate the effects that emotional education can have on the self-esteem and integral development of the students of the Shared Schooling Units.

Keywords: emotional education, self-esteem, secondary school, gender, emotional intelligence.

ÍNDEX

1. Introducció	6
1.2. Plantejament i contextualització	6
1.2. Justificació	7
1.3. Objectius de la investigació	9
1.4. Preguntes de recerca	9
2. Bases epistemològiques	10
2.1. Marc teòric	10
2.1.1 Característiques de l'alumnat de secundària: etapa de l'adolescència	10
2.2.2 Conceptualització de l'autoestima	12
2.2.3 Dimensions de l'autoestima	13
2.2.4 Components de l'autoestima	15
2.2.5 L'autoestima i la seva relació amb l'autoconcepte	16
2.2.6 Autoestima i igualtat de gènere	18
2.2.7 La construcció social de gènere i el seu impacte en l'autoestima	19
2.2.7 L'educació emocional. Concepte i rellevància	21
2.2.8 Relació i efectes de l'educació emocional en l'autoestima	24
2.2. Marc metodològic	27
2.2.1 Metodologies	27
2.2.2 Instruments i tècniques d'investigació	28
3. Disseny de la investigació	29
3.1 Estratègies metodològiques: fases	30
3.2 Mostra	32
4. Desenvolupament	35
1.1. Intervenció i descripció del procés	35
1.2. Recollida i anàlisi de dades	37
4.2.1. Entrevista <i>coaching</i> especialitzada en orientació i educació emocional	37
4.2.2. Anàlisi resultat qüestionari alumnes Unitat d'Escolarització Compartida	41
5. Conclusions i discussió	47
6. Propostes de millora	49
7. Línies d'investigació futures	50
5. Fonts consultades	51

9. Annexos	54
Annex 1. Model validació entrevista semi – estructurada.....	54
Annex 2. Preguntes entrevista semi-estructurada Coaching en educació emocional.	57
Annex 3. Qüestionari alumnes Unitat d'Escolarització Compartida	62
Annex 4. Proposta d'intervenció educació emocional alumnes UEC.....	65
Annex 5. Model d'avaluació per observació processual	91
Annex 6. Model consentiment informatiu	92

1. Introducció

1.2. Plantejament i contextualització

Tota persona necessitem comprendre i expressar els nostres sentiments i les nostres emocions. Aquestes emocions i sentiments poden sorgir i manifestar-se de forma positiva o negativa. Compartir i saber gestionar els nostres sentiments és una bona manera de poder sentir-nos bé. És important saber superar totes les adversitats que ens planteja la vida, sentir-se orgullós d'un mateix i per tant, adquirir un bon autoconcepte i motivar-se per aconseguir la construcció de la nostra pròpia identitat i autoestima per tal de poder aconseguir les nostres pròpies metes. Al llarg de les nostres vides es manifesten situacions i reptes que només serem capaços d'entendre coneixent la importància de l'autoconcepte i l'autoestima.

L'autoconcepte es considera allò que jo mateix sóc, entès com les característiques que formen a una persona, com pot ser la personalitat, la visió personal, allò que ens descriu. L'autoconcepte seria en termes actitudinals, el component cognitiu. Segons Burns (1990).

El component cognitiu és el conjunt de percepcions, idees i opinions que l'individu té de si mateix, independentment que siguin falses o vertaderes, objectives o subjectives, i aquestes opinions permeten descriure's a un mateix. (Burns, 1990)

Amb relació a l'autoconcepte, és important també conèixer el significat de l'autoestima, que és un concepte clau relacionat amb l'educació emocional, la qual, dota a la persona d'una millora consciència i canalització dels sentiments i les emocions.

L'autoestima és un dels pilars fonamentals sobre el qual es construeix la personalitat des de la infància, i un dels més potents predictors del grau de l'ajustament psicològic durant l'adolescència.

Per tant, partint de la base que l'objectiu de qualsevol procés educatiu és potenciar el desenvolupament integral dels alumnes, cal remarcar que el sistema educatiu ha de detectar els possibles factors o elements que obstaculitzin qualsevol aspecte que pugui influenciar de manera negativa al desenvolupament integral d'aquests, i, en aquest cas l'autoestima es considera un aspecte rellevant i clau en el desenvolupament de les persones, essencial per tal que els alumnes puguin arribar a desenvolupar la seva maduració personal. (Melcón, 1991)

L'autoestima és un aspecte que no es considera estàtic amb relació a la personalitat, sinó que es pot anar treballant i desenvolupant de forma progressiva, per això, dins l'àmbit educatiu convé que s'estableixin els instruments i les estratègies més adequades per ajudar a l'alumnat a desenvolupar la seva autoestima.

1.2. Justificació

Un dels principals motius pels quals he decidit fer el meu Treball de Fi de Grau¹ sobre el tema present, ha sigut la meva experiència professional dins de l'àmbit socioeducatiu. Treballo com a educadora en una Unitat d'Escolarització Compartida amb adolescents, ubicada en tres municipis i entorns diferents, regida per una proposta educativa adaptada per alumnes adolescents amb dificultats acadèmiques i psicosocials.

Em considero una persona que m'agrada molt ajudar a la resta de persones. Des de sempre he sentit la necessitat de protegir a les persones més vulnerables i desprotegides, i considero que la Pedagogia m'ha ofert un acte vocacional d'entrega a aquestes persones.

Durant el meu desenvolupament professional com a educadora, he pogut observar i detectar la mancança que hi ha a escala general en el treball de l'educació en valors i emocional durant l'etapa de l'adolescència, especialment en el gènere femení.

El que més m'agrada del meu treball és poder ensenyar els alumnes d'una forma innovadora, flexible i integral, sense limitar-me a ensenyar conceptes i tractant de contribuir en el desenvolupament afectiu-emocional de la persona construint així persones responsables i conscients del seu propi valor personal.

Al llarg de la meva experiència personal treballant amb adolescents, he pogut veure de primera mà moltes adolescents amb una baixa autoestima per factors com l'aspecte físic, per ser comparades amb altres, per burles de la resta de companys/es, per tenir famílies molt sobreprotectores amb altes expectatives sobre ells, per falta d'atenció socioafectiva, etc. I personalment, considero que aquestes circumstàncies i situacions personals condicionen de forma directa al desenvolupament de les alumnes en relació amb la seva actitud, rendiment acadèmic i en les seves vides personals.

Per tant, la realització d'aquest treball, està principalment motivada per la influència que té la construcció i manteniment de l'autoestima en el desenvolupament de la personalitat de les adolescents, com a aspecte clau també de l'èxit educatiu.

¹ A partir d'aquest fragment, es farà referència al *Treball de Fi de Grau* com a TFG

Després d'analitzar referències i paraules com les de Marcela Lagarde (2000:24):

“Feministes de tot el món descobreixen que viure en condicions patriarcals afecta més específicament a les dones, la qual cosa requereix molta atenció, i també que, encara que siguin indispensables, no són suficients les accions educatives, laborals i polítiques per transformar positivament l'autoestima de les dones, és necessari intervenir específicament”.

És quan va néixer el meu interès per treballar específicament l'autoestima valorant si influeix segons el gènere, tenint en compte que dins d'una societat patriarcal en relació amb els estereotips, rols i prejudicis de gènere els quals influeixen en les característiques i el valor que d'aquestes, es dona en unes i en altres, de tal forma que la nostra autoestima és construïda patriarcalment, assegurant l'opressió de les dones.

Arran d'aquesta situació és quan em va sorgir la necessitat d'investigar si des de l'àmbit socioacadèmic és possible portar a terme un estudi sobre el treball de l'autoestima a través de l'educació emocional, que pogués ajudar a aquests alumnes a aprendre a estimar-se i acceptar-se a si mateixos, així com incidir en treballar els sentiments que fomentin la capacitat de creure en si mateixos, confiar en les seves capacitats i que siguin capaços d'afrontar tots els seus propòsits amb optimisme.

Per una banda, és així com l'autoestima es lliga amb l'educació emocional. De manera que, segons Bisquerra (2005) l'autoestima és un tret derivat de forma directa de les competències que es van treballant de forma acurada en el desenvolupament acadèmic i podrà incrementar el benefici i benestar personal al llarg de tota la vida.

Per altra banda, dins de l'àmbit de l'autoestima existeixen diferents factors que van connectats al concepte: la identitat pròpia i característica de l'individu i com es veu a ell mateix, les relacions socials, el rendiment professional o acadèmic i l'entorn familiar. (Cava & Musitu, 2000).

Són aquests els motius que em porten a seguir conscienciant sobre com les desigualtats de gènere afecte l'autoestima de les dones i puguin identificar noves formes de relació que els hi permetin desenvolupar-se de forma integral afavorint la seva autoestima.

1.3. Objectius de la investigació

Aquesta investigació es focalitza en l'educació emocional i específicament l'autoestima. Per tal de desenvolupar la recerca que em plantejo personalment, he marcat un objectiu de caràcter general i quatre específics. Aquests, seran els eixos centrals de la recerca i la línia a aconseguir.

Objectiu general:

Analitzar l'impacte en l'aplicació de l'educació emocional en l'autoestima a la Unitat d'Escolarització Compartida.

Objectius específics:

1. Identificar i descriure les característiques d'una intervenció que ofereix l'educació emocional per facilitar la construcció de l'autoestima durant l'adolescència.
2. Demostrar l'eficiència d'una intervenció d'educació emocional en una UEC al baix Penedès
3. Detectar les dificultats que presenten els alumnes de les Unitats d'Escolarització Compartida en la consolidació de la seva pròpia autoestima.
4. Analitzar les diferències de gènere en els resultats d'una intervenció d'educació emocional a les UEC.

1.4. Preguntes de recerca

1. Quines són les característiques d'una intervenció que ofereix l'educació emocional per facilitar la construcció de l'autoestima durant l'adolescència?
2. Quines són les dificultats que presenten els alumnes de la UEC en la consolidació de la seva pròpia autoestima?
3. Com hauria de ser una intervenció d'educació emocional en la UEC?
4. Existeixen diferències de gènere en l'impacte de les intervencions d'educació emocional a les UEC?

2. Bases epistemològiques

2.1. Marc teòric

2.1.1 Característiques de l'alumnat de secundària: etapa de l'adolescència

L'adolescència es considera un període de grans canvis pels joves on es comença a ampliar la seva xarxa de relacions socials i a interaccionar entre els seus iguals. És així doncs, clau en aquest moment crític de les seves vides potenciar les diferents habilitats socials. En certa manera d'això dependrà també el seu positiu i correcte desenvolupament integral. Entre els principals agents de socialització es troben els centres educatius els quals haurien de ser els encarregats de ser l'eix d'aprenentatge i desenvolupament de les habilitats emocionals dels adolescents.

Dins d'aquest període d'evolució en el desenvolupament emocional es pot apreciar que els adolescents tenen una major consciència del seu estat afectiu i que es poden sentir emocions contràries al mateix temps cap a una persona. Per tal de regular l'estat emocional dels adolescents utilitzen més estratègies cognitives i mostra un nivell de comprensió emocional més elevat del que suposa una major capacitat empàtica (Fernández i Benítez, 2010). Tot i això, la imatge social dels adolescents es sol caracteritzar per una gran inestabilitat dels estats d'ànim. No obstant això, el fet que tinguin grans competències cognitives i emocionals no vol dir que s'utilitzin de forma adequada.

Per una banda, una de les principals característiques de l'etapa de l'adolescència és la inestabilitat dels estats d'ànim. S'observa com els adolescents són radicals en la seva pròpia regulació i gestió emocional, emmascarant les seves emocions i amagant el significat del fet que ha pogut provocar certa emoció.

Per altra banda, també destaca la manifestació de l'egocentrisme, la preocupació de tant en tant, excessiva per si mateixos, la qual cosa suposa que no tenen en compte la perspectiva dels altres, així com l'exigència d'autonomia i responsabilitat que s'enfronta amb famílies i professionals de l'educació. Els adolescents volen reafirmar la seva personalitat, i per això, exagereu les diferències amb el seu entorn. (*íd.*).

Un altre de les característiques de l'adolescència, és la transició entre la dependència emocional de la família a la del grup d'iguals. Els amics resulten una figura clau i són valorats especialment per les seves característiques més psicològiques que els hi permet poder compartir ideologies i sentiments íntims. Es formen grups quan els membres d'aquest realitzen activitats similars o bé per amistat.

És en aquest punt, que l'acceptació de la pressió per part dels companys pot resultar tant positives com negatives.

Així doncs, dins d'aquesta etapa, les activitats que realitzen deixen d'estar centrades en l'àmbit familiar i passen a centrar-se a l'àmbit social. La qual cosa suposa, que tot i el canvi que s'estableix en les relacions socials, els adolescents s'exposen a un ampli ventall de noves situacions socials i interacció amb persones desconegudes. Aquestes relacions socials i intercanvi d'interaccions facilitaran i donaran pas a l'aprenentatge de les habilitats socials.

Pel que fa al desenvolupament moral, els adolescents comencen a qüestionar-se els valors i ideologies que havien tingut fins al moment, i se n'adonen que existeix un gran debat entre el qual es considera correcte i el que no, la qual cosa els porta a desenvolupar el seu propi sistema ètic i moral. El paper de les emocions és clau dins del desenvolupament moral de l'adolescent.

Les estratègies d'afrontament davant situacions de conflicte, els adolescents solen utilitzar l'estratègia de l'evitació i el distanciament. Segons van madurant, això, ho substitueixen per la reavaluació dels esdeveniments negatius, l'humor, la sublimació, etc. Aquestes serien les característiques més generals del període de l'adolescència.

Específicament, la diversitat i potencialitat d'aquesta etapa és una oportunitat clau per intervenir en les seves vides. L'educació emocional es pot aplicar en molts contextos, però en aquest cas en centrarem en l'aplicació de l'educació formal, és a dir, en l'escolarització obligatòria, particularment en l'etapa d'Educació Secundària Obligatòria.

2.2.2. Conceptualització de l'autoestima

“Hi ha una qualitat que distingeix a algunes persones, és difícil de definir, però fàcil de reconèixer. Amb ella, pots fer front al món, sense ella, mai desenvoluparíem el nostre potencial” (Kay & Shipman, 2019).

L'autoestima es considera una variable fonamental de la subjectivitat de totes les persones. És la part valorativa del *jo* i la forma i mida en què ens acceptem i ens estimem a nosaltres mateixos. Aquest fet té una importància fonamental en tots els àmbits de la nostra vida, ja que influirà en les relacions amb les altres persones, pel fet que acostumem a pensar que ens veuen com ens autoveiem nosaltres mateixos.

Influirà també en les metes i objectius que ens fixem, ja que partint de la nostra autoestima ens sentirem més o menys capaços d'aconseguir-ho. Influirà en el que gaudim, ja que d'acord amb si ens estimem més o menys, ens sentirem, o no, mereixedors d'aquesta alegria i sensació positiva. Influirà inclús en si tolerem més o menys malestars causats per altres persones, ja que segons el nivell de la nostra autoestima, sigui major o menor, ens sentirem, més o menys dignes de respecte, i confiarem més o menys en el nostre propi criteri del que es considera just o injust amb nosaltres mateixes.

Per tant, l'autoestima és el conjunt d'experiències subjectives i de pràctiques de la vida que cada persona pot experimentar i realitzar sobre si mateixa. Dins de la dimensió subjectiva intel·lectual, l'autoestima està conformada pels pensaments, coneixements, intuïcions, dubtes i les creences sobre una mateixa, però també per les interpretacions que dissenyem i elaborem sobre allò que ens succeeix, el que ens passa i el que fem que ens succeeixi. Es tracta d'una consciència del *jo* del món i es considera també una visió d'aquest i de la vida.

Tot i que els estudis sobre l'autoestima apunten que existeix una dimensió global sobre aquesta, la qual comprèn la valoració general de cada persona que realitza un mateix, es pot afirmar que existeixen diferents dimensions o àrees específiques de l'autoestima personal.

2.2.3 Dimensions de l'autoestima

Les dimensions específiques engloben de certa manera, les valoracions que els mateixos individus realitzen sobre ells mateixos en les diferents àrees relacionades amb la personalitat i el comportament. Aquestes dimensions són:

La dimensió social

Aquesta dimensió està relacionada amb les relacions socials que les persones estableixen amb altres persones que componen el seu entorn. L'autoestima d'una persona es construeix i es desenvolupa com a resultat d'aquesta interacció.

Dins d'aquesta dimensió es treballa el sentiment de pertinença al grup que experimenta l'individu. Nerva Milicic (2001) engloba dos aspectes claus dins d'aquesta dimensió:

- Per un costat, els sentiments d'acceptació o rebuig per part del grup d'iguals.
- Per altre costat, els sentiments de capacitat o habilitat per poder fer front a les situacions i problemes que ens planteja la nostra vida quotidiana.

La dimensió acadèmica

L'àmbit escolar té una gran importància en la construcció de l'autoestima de les persones. Aquesta dimensió engloba bàsicament les percepcions que pot tenir l'individu de si mateix com a estudiant. A partir dels èxits o fracassos relacionats amb aquest àmbit. De la mateixa manera, dins d'aquesta dimensió les persones autoavaluen les seves capacitats intel·lectuals, creatives, socials, etc. (Milicic, 2001)

La dimensió familiar

La família juga un paper important en la formació i establiment de l'autoestima, principalment, perquè és dins d'aquest camp on es proporciona a les persones seguretat i estabilitat emocional per poder construir una autoestima i identitat positiva. Dins d'aquesta, s'engloben els sentiments de pertinença al grup familiar, es desenvolupa a partir del tipus de relacions que s'estableixen dins d'un nucli familiar.

La dimensió afectiva

Podem definir aquesta dimensió com la percepció que té cada persona sobre les seves mateixes característiques personals.

Tal com defineix Neva (2003), aquesta dimensió fa referència a la manera en la qual les persones perceben els trets propis de la persona, així com la manera amb la qual s'expressen o es senten amb si mateixos.

La dimensió física

Dins d'aquest àmbit, s'engloben les pròpies valoracions que creen les persones de tot el que està relacionat amb la pròpia aparença, tenint en compte tant els trets visibles del físic com les capacitats i destreses. (*íd.*)

Com es pot observar, a partir d'això, es poden determinar una sèrie de dimensions que es consideren comunes amb relació al concepte de l'autoestima. Això fa deduir la importància que tenen tots aquests aspectes destacats, ja que suposen la base que possibilita i ofereixen les eines necessàries i disponibles per afavorir el desenvolupament integral de l'autoestima.

Pel que fa a dins la dimensió subjectiva afectiva, l'autoestima conté la part de les emocions, els afectes i els desitjos fonamentals que sentim sobre la mateixa història, els esdeveniments que ens marquen, les experiències viscudes i també les imaginades o somiades. Segons Lagarde (2000), podem conceptualitzar l'autoestima des de dos grans vessants: una individualista, la qual no té en compte el context social en el qual es desenvolupa, i un altre vessant sociopolítica per la qual és fonamental entendre com s'articula l'autoestima a partir de variables socials com el gènere, la classe o l'ètnia. (*íd.*)

En paraules de Marcela Lagarde (2000:32): *“L'autoestima és una dimensió de l'autoidentitat marcada per totes les condicions socials que configuren a cada dona i, de manera fonamental per la condició de gènere. Conformades com a ésser-per-altres, les dones dispoem l'autoestima en els altres i, en menor mesura, en les nostres capacitats. La cultura i les quotes socials del món patriarcal deixen empremta en nosaltres al col·locar-nos en posicions d'éssers inferioritzades i secundàries, sota el domini d'homes i institucions, i al definir-nos com incompletes”*.

Així doncs la nostra autoestima es veu afectada per l'opressió de gènere i experimentada en la quotidianitat com la discriminació, la subordinació, la desqualificació, la violència i el dolor, que cada dona experimenta en graus d'intensitat variats al llarg de la seva vida. El gran poder dels homes i de les institucions sobre totes les dones, afecta negativament a l'autoestima de les dones. Això, es converteix en marca d'identitat femenina sobretot quan es creu en la naturalitat precària de gènere o, al contrari, quan es creu que la igualtat entre homes i dones és real.

En el present treball, partirem d'una concepció sobre l'autoestima que entra en relació directa amb els sistemes socials en els quals vivim. Per tant, la interrelació entre l'autoconcepte i l'autoestima està mediatitzada directament pel procés de socialització, de forma que el fet que en el nostre context social es valorin més o menys unes característiques determinades, farà que ens puguem sentir millor o pitjor a l'atribuir-nos aquestes característiques a nosaltres mateixes.

És per aquest motiu que, en una societat patriarcal, en ser socialitzats d'acord amb el gènere, existeixen unes característiques que es veuen més favorables en homes o dones, i això, determinarà com ens sentim en pensar-nos d'aquesta forma.

2.2.4 Components de l'autoestima

A continuació s'exposen els components de l'autoestima segons l'autor Mruk (1999) entre els quals assenyalava: un component cognitiu (el que penso), un component afectiu (el que sento) i un component conductual (el que fem). D'aquesta forma, l'autoestima es presenta com una estructura que es subdivideix per facilitar el seu estudi, però tots els seus components estan relacionats els quals és impossible concebre un sense l'altre, només és possible acceptar aquesta categorització amb l'únic objectiu d'analitzar-los:

- Cognitiu: aquest component es basa en l'autoconeixement que neix de la representació mental que cadascú elabora de si mateix. Indica coneixements, creences, percepcions i opinions dels diferents aspectes que determinen la personalitat. Aquesta opinió sobre si mateix determina la forma que es codifica, s'utilitza i s'organitza la informació que ens arriba sobre nosaltres.

Segons Saura (1996), tots tenim almenys quatre tipus de coneixements que giren al voltant de nosaltres mateixos, susceptibles de canvis, es construeixen per interacció a partir de les relacions interpersonals:

- Idees, imatges i creences que un té de si mateix.
- Imatges que els altres tenen de nosaltres.
- Imatges de com nosaltres creiem que hauríem de ser.
- Imatges que a nosaltres ens agradaria tenir de nosaltres mateixos. (Gil, 1997).

Aquests quatre tipus de coneixements formen la part del component cognitiu, és a dir, el coneixement personal de l'individu compost per tota la informació que tenim sobre nosaltres mateixos.

- Afectiu: aquest component consisteix en una autovaloració que neix de l'observació pròpia d'un mateix i de l'assimilació i interiorització de l'opinió i imatge que els altres tenen de nosaltres. Es refereix a la valoració del que és positiu i negatiu dins de l'individu, és un sentiment de capacitat personal. Podem dir que és la ressonància que el component cognitiu provoca a l'ego².

L'autoconeixement ha d'aconseguir l'autoestima d'un mateix com a tal. Aquest component és molt condicionant del comportament.

- Conductual: aquest component consisteix en una autorealització la qual neix de l'actuació i la intenció que fa una persona per si mateixa dirigida a portar a la pràctica un comportament conseqüent, lògic i racional. El comportament conductual porta a ser un mateix i trobar-se en les mateixes actuacions coherents i conseqüents amb els sentiments i pensaments propis. És la trobada entre l'acció amb el que es creu i es desitja ser. Constitueix el procés final de tota la dinàmica i construcció interna.

2.2.5 L'autoestima i la seva relació amb l'autoconcepte

Tot i que podem trobar l'aplicació i utilització d'ambdós conceptes de forma indiferent, resulta important i convenient no confondre-les.

L'autoconcepte i l'autoestima es consideren dos elements inseparables de la concepció d'un mateix que té l'individu. Concretament, es pot afirmar que l'autoestima forma part de l'autoconcepte.

² Ego: reconeixement per part de l'individu de la seva pròpia identitat. En el llenguatge col·loquial s'utilitza per referir-nos a un excés d'autoestima.

L'estima que té cada individu és l'actitud que confora cap a un mateix, és la valoració tant positiva com negativa que fem sobre les característiques que veiem de nosaltres mateixos. Així doncs, mentre que l'autoestima és un aspecte que sentim, desenvolupem i experimentem sobre nosaltres mateixos, l'autoconcepte es basa en l'opinió que posseeix una persona sobre si mateixa.

Autors com Cava i Musitu (2000), assenyalen l'estructura multidimensional de l'autoestima. La valoració de cada una de les seves dimensions és diferents i totes elles conformen l'autoestima. Segons aquest plantejament, disposem d'un concepte de nosaltres mateixos, i en conseqüència, una valoració d'aquest, diferent de cadascun dels àmbits que considerem importants de les nostres vides. Per això, és necessari que les persones potenciem les nostres pròpies dimensions per poder aconseguir una alta autoestima global o bé una autoestima positiva.

L'autoestima positiva es defineix com la satisfacció personal de l'individu amb si mateix, l'eficàcia del seu propi funcionament i una actitud avaluativa de l'aprovació positiva sobre si mateix. Per tant, l'autoconcepte adopta i integra l'autoestima, per tant, tot el que afecti l'autoestima de les persones, afecta el seu autoconcepte.

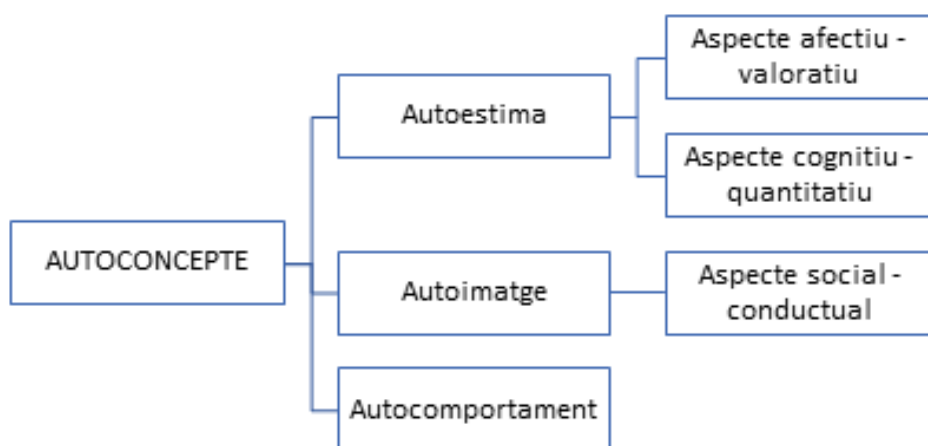


Figura 1. Components de l'autoconcepte. *Elaboració pròpia.*

2.2.6 Autoestima i igualtat de gènere

Les autores Katty Kay i Claire Shipman (2015), ambdues periodistes afirmen i defensen en el seu llibre *“La clave de la confianza. El arte y la ciencia de la autoconfianza para mujeres”* que actualment existeix la diferència d'autoestima entre homes i dones. Comparades amb els homes, segons les presents autores, les dones no es senten tan preparades per un ascens, creuen que de forma general, els hi anirà pitjor en els seus resultats acadèmics, subestimen les seves pròpies habilitats científiques i les seves capacitats i potencialitats en general, la qual cosa comporta una auto-exclusió davant de moltes oportunitats educatives, laborals i en altres àmbits i aspectes de les seves vides sense ni tan sols arribar a intentar-ho.

Aquesta desigualtat entre l'autoestima dels homes i les dones és el resultat visiblement, de factors que es generen des de les disposicions biològiques fins a la forma en com se socialitza als nens: s'espera que les noies siguin modestes i tranquil·les, i que els nens assumeixin risc, siguin forts, capaços de controlar les seves emocions. A això, se li suma el paper clau que juguen les institucions, mercats i experiències de la vida quotidiana a l'hora d'afavorir o restringir la capacitat de les dones per controlar les seves vides, tant dins, com fora del seu context.

Així doncs, que la desigualtat del nivell d'autoestima entre gèneres, pot caracteritzar-se per ser més una qüestió cultural i socioeconòmica que més una qüestió de dones. Segons sosté una postura crítica amb aquest concepte, la discriminació per gènere i el sexisme són conceptes que s'han arribat a naturalitzar i modelen el comportament i les actuacions de les dones. Les dones i les noies, no són assertives perquè quan actuen amb un nivell de seguretat són castigades, ja sigui a casa, en l'àmbit acadèmic, empresarial o polític.

Existeix una interacció dinàmica entre la predisposició i les capacitats, l'entorn i les experiències de vida, que poden augmentar i fomentar l'autoconfiança. La desigualtat de gènere afecta la confiança de les dones, en la seva capacitat de perseguir plans de vida diferents dels rols socials preestablerts.

Per aquest motiu, els programes i polítiques que busquen corregir aquestes disparitats, ampliant les oportunitats per les dones, han d'incloure intervencions que permetin conèixer els seus drets, aspirar a la vida que desitgin, creure en les seves capacitats per aconseguir-ho i animar-les a fer-ho.

2.2.7. La construcció social de gènere i el seu impacte en l'autoestima

El gènere es considera un element constitutiu que forma part de les relacions social. Es tracta d'una construcció social que suposa un conjunt d'acords explícits elaborats per una comunitat determinada en el context històric determinat. Aquest, inclou als processos d'ensenyament -aprenentatge. El gènere és una variable de base sobre la qual actuen altres dimensions generadores i caracteritzades de diferències com: l'edat, l'ètnia, el nivell educatiu, la classe social, la cultura, etc.

L'autoestima, definida com la percepció d'un mateix en termes positius i/o negatius, és un dels processos que es consideren centrals per pensar en la construcció de gènere i la identitat social. Segons Tajfel (1981), les persones mantenen la seva autoestima a partir de l'auto-identificació amb diversos grups socials, considerant els de pertinença com millor que altres. La construcció social de gènere està conformada doncs, per l'autoconcepte en general, que es desglossa en la valoració que un individu realitza dels diferents rols que manifesta en un context determinat.

De forma més específica, respecte a les relacions que existeixen entre l'autoestima i la identitat de gènere en diferents dominis, Genitle et. al. (2009) van realitzar un metanàlisi prenent com a font i base de dades 115 estudis sobre la temàtica. Els autors que van participar en aquest, van observar diferències notables entre homes i dones quant a l'autoestima en relació amb aspectes com l'aparença física, el comportament social, el desenvolupament acadèmic, la influència en les relacions familiars i personals, etc.

Segons els seus descobriments, pertànyer a un grup social en el qual els seus integrants són considerats com a "delegats", "estudiants", "fills" o simplement formar part del que suposadament "es porten bé" té una petita relació amb l'autoestima d'acord amb el gènere dels individus.

A continuació es desenvolupen les relacions entre el gènere i l'autoestima en els àmbits considerats:

- **Aparença física:** la imatge corporal ha sigut considerada com un dels predictors per excel·lència de l'autoestima global femenina en comparació amb els homes. En aquest sentit autors com Tiggemann (1997) van observar que la majoria de les dones consideren que posseeixen un excés de pes, mentre que els homes solen pensar estar en un pes terme mitjà. Una de les principals causes d'aquest fenomen, destaquen els autors, seria que les dones sobreestimen les preferències masculines damunt del cos de la dona.

- **Comportament social:** les persones que tenen un nivell alt d'autoestima solen creure que el seu comportament social és l'adequat i apropiat. Aquest tipus de comportament es considera particularment important per l'ordre institucional (per exemple, a les institucions educatives), ja que l'autoestima és un important predictor de la conducta a l'aula, la cooperativitat, les actituds amb els referents, etc. (Haynes, 1990)
- **Desenvolupament acadèmic:** de forma general s'ha pogut observar com les noies manifesten un millor desenvolupament acadèmic en comparació als nois i tendeixen a obtenir millors qualificacions acadèmiques. No obstant això, no implica necessàriament que les dones tinguin un major nivell d'autoestima en relació amb l'àmbit acadèmic. (*íd.*).

Uns fets similars es manifesten en la comparació del desenvolupament acadèmic entre homes i dones. Diferents estudis (Eccles *et al.*, 1993; Hyde *et al.*, 1990; Jacobs *et al.*, 2002; Stesenko *et al.*, 2000) assenyalen que quan els homes superen a les dones en els resultats o desenvolupament acadèmic, disminueix l'autoestima de la dona, però no obstant això, quan la situació és a la inversa i les dones adquireixen un major nivell de desenvolupament que els homes, el nivell d'autoestima de les dones, no augmenta.

- **La influència de les relacions familiars:** la figura de la família pot actuar com un punt de suport i ajuda per reforçar l'autoestima dels nens/es. Les relacions familiars tenen un impacte significatiu i amb molta potencialitat sobre el concepte d'autoestima de les noies, ja que es considera que les nenes que manifestem vincles afectius més forts amb els seus intrafamiliars són les que tenen un major nivell d'autoestima en general.

Tanmateix, els familiars acostumen a realitzar de forma freqüent més comentaris negatius enfocats a les noies que cap als nois, tot i que els comportaments i els factors determinants d'aquests, siguin els mateixos. Quan aquest fet es considera en conjunt, és un fenomen que pot crear una combinació perjudicial per a l'autoestima de les noies, pel fet que al mateix temps que s'observen relacions mínimes entre pares i filles, s'acompanyen d'alts nivells d'exigència. Tenint en compte això, és possible poder veure i predir un baix nivell d'autoestima en el gènere femení en comparació al masculí dins del qual es considera l'àmbit familiar. (*íd.*).

2.2.7 L'educació emocional. Concepte i rellevància

La dificultat per poder definir què és una emoció està recollida en la següent afirmació: “quasi tothom pensa que sap què és una emoció fins que intenta definir-la. En aquest moment pràcticament ningú afirma poder entendre-la” (Wenger, Jones & Jones, 1962, p.6). Tot i tot el temps transcorregut i de les importants aportacions realitzades a favor de la comprensió de les emocions, el significat d'aquestes paraules continuen vigents.

Darwin (1872), a la seva obra *“La expresión de las emociones y el hombre en los animales”* comenta que l'emoció és una manifestació de la ment, degut que tant els animals, com els homes, expressen les seves emocions amb una naturalitat semblant en situacions molt paregudes, per tant, el present autor expressava que s'hauria de provar la continuïtat evolutiva de les expressions emocionals des de les espècies inferiors a les persones. (Fernández, 2009)

Una de les definicions més simples del concepte d'emoció podria ser la de Palmero (2002), que la defineix com la resposta d'una valoració significativa. Aquesta definició d'emoció, d'alguna forma, deixa constància del fenomen emocional no només com a resposta, sinó també com a procés.

En un altre ordre d'idees, l'emoció es pot considerar multidimensional, tal com assenyalen autors com “Les emocions són un procés que implica una sèrie de condicions desencadenants (d'estímul rellevants), l'existència d'experiències subjectives o sentiments (interpretació subjectiva), diversos nivells de processament cognitiu (processos valoratius), canvis fisiològics (activació), patrons expressius i de comunicació (expressió emocional), que té uns efectes motivadors (mobilització per l'acció) i una finalitat: que és l'adaptació a un entorn en canvi continu” (Palmero, 2002).

Dins d'aquesta línia, podem dir que les emocions són fenòmens multidimensionals perquè són estats físics afectius subjectius, com també són respostes biològiques que reaccionen i preparen al cos per l'acció considerada “adaptativa”. D'aquesta forma, podem establir que són funcionals i fenòmens socials.

A conseqüència, les emocions són estats subjectius afectius i fan que les persones ens sentim d'una forma en particular, com per exemple: alegre, rabiós, etc. Sent al seu torn respostes biològiques que ens mantenen preparats per l'acció adaptativa i la seva característica de funcionalitat ens atorga la preparació per poder afrontar diverses situacions de la nostra vida

quotidiana. Per exemple: l'alegria ens prepara per la superació o la por ens prepara per fugir del perill.

Per altre costat, definicions més actuals, coincideixen en la idea de com Bisquerra (2002); Garcia i Tiranes (2002) i Palomero, (2005) defensar que l'educació té com a objectiu principal apostar pel desenvolupament integral i global de la persona per poder preparar-se per al llarg de la vida. És per aquest motiu que l'educació emocional esdevé amb rellevància al món educatiu. Es considera que les emocions van lligades directament amb els comportaments que podem manifestar les persones (Palomero, 2005) i que per tant, és imprescindible adquirir i proporcionar els recursos necessaris per poder respondre a les necessitats socials i personals dels educands (Bisquerra, 2005). És per això, també necessari saber quin és el concepte d'educació emocional. Tal com esmenta l'autor Bisquerra (2005, p.96):

“S'entén l'educació emocional com el procés educatiu continu i permanent que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com a element essencial del desenvolupament integral de la persona, amb l'objectiu principal de capacitar-la per la vida. Tot això, té com a finalitat augmentar el benestar social i personal” (Bisquerra, 2005).

Tenint clar el concepte sobre l'educació emocional, tal com ens el planteja Bisquerra, cal entendre com dur a terme el procés proposat pel desenvolupament de les habilitats i coneixement de les emocions i sentiments per tal que l'individu pugui ser capaç, al llarg del transcurs de la seva vida, d'enfrontar-se a les diferents situacions i dificultats que es presentin d'una forma integral.

És per aquest motiu, la rellevància que l'educació emocional es caracteritza per ser un procés permanent i continu, ja que suposa un aprenentatge que acompanya a l'individu en el seu procés de desenvolupament durant el llarg de la seva vida (*íd.*).

Bisquerra (2005), destaca que l'adquisició de les competències emocionals no és un aspecte que s'aconsegueix amb una sessió, ni en una setmana, inclús pot no adquirir-se tot i treballar-ho durant un llarg període de temps. És per això que s'entén el concepte com a un procés continu i permanent el qual es deu desenvolupar durant el llarg de tota la vida.

L'educació emocional busca el desenvolupament d'un ventall d'habilitats que seran útils al llarg de tota la nostra existència i fomenten el desenvolupament integral de la persona en tots els

seus nivells. Ser capaç de poder mantenir una autoestima positiva tot i les crítiques, ens ajuda a poder prevenir l'aparició i/o manifest d'una infinitat de trastorns mentals.

L'habilitat i capacitat d'aprendre a respectar i valorar les diferències que tenim respecte els altres és un aspecte fonamental per poder enriquir-nos dins del nostre propi creixement personal dins d'infinitats de contextos i situacions que ens trobarem al llarg del desenvolupament de les nostres vides.

És per tot això, que l'educació emocional s'entén com una forma de prevenció primària inespecífica, és a dir, que redueix les vulnerabilitats que podem tenir les persones davant de determinades situacions o disfuncions, o a prevenir que aquestes, puguin afectar-nos a la nostra integritat personal (Bisquerra, 2005).

La definició més completa i actual és la que ens ofereix l'autor Mora (2012), el qual parla de les emocions com reaccions conductuals de l'organisme davant estímuls que poden causar-nos dolor, plaer, recompensa o càstig. Aquestes respostes es creen al cervell codificant a través dels circuits neuronals, les situacions de l'exterior que creen al nostre interior un canvi. Aquestes respostes poden ser creades per qualsevol ésser viu de forma inconscient, sent aquest l'únic punt que ens diferencia a les persones fent-nos conscient de les emocions fora del que es considera simplement biològic, les quals denominem de manera més comuna: sentiments.

Reflexionant sobre el terme d'emoció, pensem que és una sensació que ens ajuda a orientar-nos a cada context, buscant aquelles situacions que ens afavoreixin i ens allunya de les negatives.

Per finalitzar amb el punt de la conceptualització d'emoció, cal destacar que a cadascuna de les situacions que vivim, apareix una emoció diferent amb una sèrie de conductes característiques diferents, per la qual cosa, les emocions són part de la nostra vida.

Aquestes emocions tenen una forta influència sobre la conducta de les persones, i en general, s'activen a través de la memòria o la imaginació.

Tots aquests aspectes que he comentat anteriorment difícilment es podran aplicar amb integritat dins d'un sistema educatiu que fomenta la individualitat, la confrontació, l'exclusió i la competitivitat. La realitat és que les aules haurien de ser espais plens de vitalitat on tots junts aprenguin, gaudeixin i convisquin, generant així sentiments i emocions derivats per la interacció entre els companys/es.

Per tant, és important crear un clima i un ambient positiu, on cada alumne es trobi a si mateix i pugui créixer, tenint a l'abast les eines, espais i recursos necessaris per gestionar de forma òptima qualsevol situació quotidiana amb la qual es pugui trobar. D'aquesta forma, podrem anar creant una convivència positiva i enriquidora que servirà de vasa exemplar per l'aprenentatge en l'àmbit més acadèmic. Quan hi ha un benestar personal i cohesionat de forma grupal, és molt més fàcil aconseguir l'èxit acadèmic.

2.2.8 Relació i efectes de l'educació emocional en l'autoestima

Tant l'educació emocional com l'autoestima es caracteritzen com base en el desenvolupament integral de la persona i en el seu benestar per poder ser competents davant els reptes que sorgeixen en la vida quotidiana, per tant, partint d'aquesta teoria, podem considerar que els conceptes d'educació emocional i autoestima tenen una relació directa primordial.

“Una autoestima positiva és un requisit fonamental per una vida plena” (Gil, 2001)

Segons Bisquerra (2005), l'autoestima és un terme a treballar quant a les competències emocionals. El present autor fa referència al concepte d'autoestima dins de l'aplicació i el treball de l'educació emocional. Només el fet que pugui estar contextualitzada dins d'aquest àmbit podem deduir que a partir de l'educació emocional es podrà treballar l'autoestima personal. L'autoestima representa un indicador de l'acceptació que tenim cap a nosaltres mateixos i l'educació emocional ens dota de les habilitats necessàries per poder afrontar i solucionar situacions que posarien en perill la nostra pròpia acceptació personal.

Els sentiments són aquells estats d'ànim que es produeixen quan intervenen factors que ens impressionen, aquests poden ser alegres, feliços, dolorosos, tristos, etc. Els sentiments sorgeixen com a resultat d'una emoció i permet que la persona sigui conscient del seu estat d'ànim. Aquests, determinen la reacció que les persones tenen davant diferents situacions.

L'autoestima i l'educació emocional es relacionen en el component afectiu, donat que aquest és aquell on trobem les emocions i els sentiments. Polaino i Manglano (2003) diuen que aquesta dimensió té en compte la valoració del positivisme i el negativisme que pot sorgir en l'individu.

Per poder incidir en treballar l'autoestima a partir de l'educació emocional a continuació es comentaran les àrees d'intervenció que segons autors més rellevants es consideren més importants:

- Àrea familiar

Alcántara (2001), ens manifesta que el primer lloc on es comença a desenvolupar l'autoestima i autoconcepte és l'àmbit familiar. Des que naixem, els pares van introduint als seus fills una imatge pròpia que els acompanyarà al llarg de tota la vida. Navarro, Tomas i Oliver (2006), afegeixen que:

“La família és el primer context de desenvolupament de l'autoconcepte. En aquesta estaran presents tant les pràctiques de disciplina familiar com el tipus i intensitat del vincle afectiu i el contacte físic, la predictibilitat del context, i a conseqüència de tot això, l'apego familiar” (p.8).

- Àrea acadèmica

L'autor Andrés (2005) destaca que durant les primeres etapes de l'escolarització, el desenvolupament emocional juga un paper essencial per la vida i construeixen la base o condició necessària pel progrés de les persones en les diferents dimensions del seu desenvolupament.

“La relació entre l'escola i l'autoestima és molt potent, tot i que resulta molt difícil valorar en quina direcció es produeix la relació, o si, probablement la relació sigui bidireccional” (Navarro et. al., 2006, p.9)

- Àrea social

La forma amb la qual ens comuniquem i interactuem amb el nostre entorn ens ajudarà a formar la nostra pròpia imatge personal.

“El subjecte, en la seva interacció amb el medi, busca informació que li permeti mantenir l'estabilitat i consistència del seu autoconcepte, al mateix temps que desenvolupant-lo i enriquint-lo” (González, Pineda et. al, 1997, p. 277).

La comunicació interpersonal és essencial per la vida humana donat que l'ésser humà passa la major part del dia interaccionant socialment amb els seus iguals. Si una persona no està satisfeta amb el tipus de relació social que porta personalment, difícilment ho estarà amb ella mateixa.

- Àrea emocional

Des de l'inici del procés de socialització, tant les famílies com el nostre entorn ens va marcant quins comportaments són els adequats i quins hauríem de canviar si no volem ser etiquetats com a “dolents” i patir les conseqüències d'aquestes conductes.

És per això, que el nostre autoconcepte emocional es veu sotmès a constants canvis relacionats amb el nostre entorn. És important formar la nostra pròpia imatge des de ben petits per aconseguir un correcte control i gestió dels nostres sentiments i emocions i evitar veure'ns sotmesos a les inseguretats que ens poden provocar el nostre entorn. (Bermúdez, 2000).

- **Àrea física**

Bermúdez destaca “els nens porten a terme una autoavaluació tant de la seva aparença i presència física com de les seves habilitats competencials per qualsevol classe d'activitat física” (Bermúdez, 2000, p.22)

Les persones tendim a comparar-nos i a influenciar-nos pels cànons de bellesa marcats per la societat. Si aconseguim que des de petits valorin el seu cos, s'estimaran tal com són, aconseguirem cuidar la seva autoestima i la seva forma de veure la vida.

2.2. Marc metodològic

2.2.1 Metodologies

La present metodologia és eminentment qualitativa i els principals mètodes són: la teoria fonamentada, la fenomenològica i el cas pràctic. Per tal de poder portar a terme un treball qualitatiu és de vital importància la prèvia selecció dels instruments de recollida de dades, ja que són els que posteriorment ens permetran en d'alguna manera, avaluar el treball portat a terme de forma planificada, ordenada i amb significat.

La metodologia s'encarrega de designar la forma de poder enfocar els problemes plantejats i de cercar respostes. Dins de l'àmbit de les ciències socials s'aplica en el context de la forma que es realitza la investigació. En relació amb els nostres propòsits, les nostres hipòtesis i interessos ens portaran a escollir un tipus de metodologia o altra.

És important distingir els dos tipus d'investigacions: les qualitatives i les quantitatives.

La investigació qualitativa es basa a recollir dades que ens permetran avaluar hipòtesis preconcebudes, mentre que la investigació quantitativa resumeix diferents experiències, és a dir, les quantifica. Per tal de realitzar la recollida de dades, s'utilitzen instruments estadístics i/o empírics (enquestes, proves, qüestionaris, escales, etc.).

Per tant, el mètode de la investigació és del tipus d'aprenentatge experiencial i relacional, destacant les següents estratègies: escolta, acceptació i diàleg. Es proposa un canvi d'esquemes del pensament i interpretació, ajudar-los a pensar i raonar. Per aconseguir que tot això succeeixi, la metodologia ha sigut participativa i activa, ja que els mateixos alumnes són els protagonistes de les activitats que s'han organitzat.

Per altra part, s'ha portat a terme el mètode observacional, ja que l'observació ens permet conèixer la realitat mitjançant la percepció directa dels objectes i fenòmens.

Els qüestionaris es consideren un tipus d'instrument estructurat que permet el recull de dades primàries en determinats grups de persones. L'objectiu principal és poder determinar aquests coneixements i opinions. Així com l'actitud de les persones enquestades. Amb l'aplicació d'aquesta tècnica obtindrem dades vàlides per la investigació en concret.

Amb l'entrevista semiestructurada podrem expressar les preguntes de l'entrevista en el format que més s'adapti a la investigació a diferència de l'entrevista estructurada. Serà flexible al mateix temps que mantindrà les directrius de la investigació.

És important incidir que en aquesta investigació s'emmarca en dins d'una investigació documental, la qual segons Cortés i García (2003), correspon a un mètode d'investigació basat en la revisió de la literatura, textos, articles, vídeos, llibres, entre altres ja existents respecte a un tema els quals poden ser utilitzar per donar inici o atraure un tema ja tractat.

2.2.2 Instruments i tècniques d'investigació

Els principals instruments d'aquesta investigació són: el qüestionari, l'entrevista semiestructurada i les escales d'observació.

Segons Bisquerra (2013), l'entrevista semiestructurada es decideix amb antelació i organització prèvia quin tipus d'informació es requereix, i d'acord amb això, de la mateixa forma, s'estableix un guió de preguntes. No obstant, les qüestions s'elaboren de forma oberta, la qual cosa permet recollir informació més qualitativa i amb més matisos que l'entrevista estructurada.

L'objectiu de l'entrevista era conèixer la perspectiva que té una professional de l'educació emocional en l'adolescència, s'ha dissenyat una entrevista oberta o segons Bisquerra (2014) també anomenada entrevista semiestructurada. Aquesta tècnica d'investigació és on l'investigador es reuneix amb un entrevistat amb la finalitat de conèixer l'opinió, perspectiva que un subjecte té respecte a la seva vida, experiència o situacions viscudes.

Per la qual cosa, es va seleccionar aquesta tècnica, ja que durant la investigació no s'esperaven respostes objectivament certes sinó subjectivament sinceres, permetent d'aquesta forma, abordar nous temes a mesura que anaven sorgint. També pel fet que és una tècnica molt vàlida quan es té poca informació sobre un tema determinat.

Els qüestionaris són instruments prèviament estructurats que ens permeten recollir dades de primera mà, primàries a grups determinats de persones. L'objectiu principal és poder determinar les opinions, actituds i coneixements de les persones enquestades sobre diferents aspectes.

3. Disseny de la investigació

Aquesta recerca es basa fonamentalment en la metodologia qualitativa utilitzant diferents mètodes. Per tal de donar resposta a les preguntes de recerca prèviament plantejades, els principals mètodes han estat la teoria fonamentada, la fenomenologia i el cas pràctic. Tal i com es resumeix a la taula 1.

Taula 1. Disseny de la investigació. *Elaboració pròpia.*

PREGUNTA DE RECERCA	METODOLOGIA	INSTRUMENTS DE RECOLLIDA DE DADES
1. Quines són les característiques d'una intervenció que ofereix l'educació emocional per facilitar la construcció de l'autoestima durant l'adolescència?	- Qualitativa - Teoria fonamentada	- Revisió literatura - Anàlisi documental
1. Quines són les dificultats que presenten les alumnes de les Unitats d'Escolarització Compartides en la consolidació de la seva pròpia autoestima al Baix Penedès	- Qualitativa - Fenomenològica	- Revisió literatura - Anàlisi documental - Observació - Entrevista
2. Com hauria de ser una intervenció d'educació emocional en la UEC?	- Cas pràctic	- Anàlisi documental - Entrevistes amb profunditat i/o semiestructurada - Escales d'observació - Qüestionari
3. Existeixen diferències de gènere en l'impacte de les intervencions d'ed. emocional a les UEC?		

3.1 Estratègies metodològiques: fases

Dins d'aquest apartat del present TFG s'explicarà tot el procés que s'ha portat a terme durant la meua investigació. Dins d'aquesta línia, autors com Martínez (2004) i Quiroz (2003:70) esmenten: *“la metodología siempre implica una reflexión y argumentación respecto a los pasos y operaciones que el investigador tiene que dar para construir información y conocimiento sobre su objeto de estudio”* (Martínez, 2004). Per l'autor Quiroz(2003) : *“la metodología implica una selección de técnicas de investigación que dan lugar a la selección de estrategias i la selección de éstas dependerá del éxito y validez de los resultados.”* Per tant, els treballs que impliquen una investigació han de respondre a tot un seguit de passos donats i fomentats amb un raonament i reflexió qualitatiu.

En la realització d'aquesta investigació es desenvoluparà una metodologia mixta. Per un costat vull realitzar un estudi de camp caracteritzat per una metodologia qualitativa i explorativa per poder mesurar el grau d'autoestima dels adolescents a partir d'en primer lloc: la investigació i revisió literària i bibliogràfica. Seguint un ordre cronològic i organitzat, podem diferenciar dues tècniques que s'apliquen al treball d'investigació, concretament les tècniques relacionades amb la recollida d'informació i les tècniques que s'apliquen per l'anàlisi de la informació.

En primer lloc, tenim la primera fase de la investigació que es relaciona amb les diferents tècniques de recollida d'informació. La investigació i la revisió literària/bibliogràfica és imprescindible. Sense conèixer prèviament les investigacions (actualitat, teories, opinió dels participants, obtenció d'informació empírica, etc.) El present treball no estaria fonamentat i per tant, no tindria cap valor significatiu i/o científic. Posteriorment a la recerca d'informació es procedirà a l'anàlisi d'aquesta per descriure i interpretar la informació que hem obtingut primerament.

Per tant, la primera tècnica que utilitzaré serà qualitativa. La recollida i anàlisi d'informació bibliogràfica s'ha portat a terme a partir de la recerca i anàlisi d'articles acadèmics oficials, llibres, revistes, apunts de diferents assignatures... i altres documents en línia que m'han pogut ser útils. La informació que he obtingut em servirà per poder comprendre i analitzar de forma integral el context d'estudi, els autors, les investigacions, etc. per poder donar forma a tant al disseny metodològic com al marc contextual del present treball.

Pel que fa la segona fase, un altre de les tècniques utilitzades per tal de poder recollir informació ha sigut l'entrevista en semiestructurada a una de les participants de la present investigació, una altra estratègia metodològica que es considera qualitativa. Així com un qüestionari inicial destinat als 6 alumnes subjectes de l'estudi, com ja he esmentat i detallat en la metodologia emprada en la present investigació.

Finalment, i per concloure amb la tercera fase, s'ha decidit aplicar una intervenció formada per un conjunt d'activitats proposades per mi mateixa per poder treballar l'autoestima a partir de l'aplicació de l'educació emocional.

El desenvolupament de la meua proposta d'intervenció es portarà a terme en base la mirada constructivista i les bases de l'aprenentatge significatiu, buscant la motivació intrínseca de cada alumne/a per tal que s'impliquin de forma integral durant el procés d'aprenentatge. Les estratègies metodològiques mostren una connexió amb les necessitats i les característiques dels destinataris, i és coherent amb els objectius i continguts definits anteriorment.

Cal destacar que les activitats s'organitzaran tenint en compte que els usuaris només estan al centre durant un temps determinat. Aquestes estaran lligades als objectius i continguts prèviament plantejats, tenint en compte totes les característiques del grup en concret i buscant els recursos que siguin més adequats.

Així doncs, amb les activitats treballarem la interacció i cooperació entre alumnes, dins d'un clima de confiança i respecte. Optarem per buscar dinamisme, creant un espai d'intercanvi i diàleg entre tot el grup d'iguals. Les estratègies estan pensades per adaptar-se al ritme i necessitats dels alumnes, de tal forma que sempre s'actuarà de forma flexible aprofitant totes les situacions com a oportunitats per poder aprendre, i per treballar totes les competències emocionals.

3.2 Mostra

Taula 2. Instruments i participants de la mostra. *Elaboració pròpia.*

INSTRUMENTS	PARTICIPANTS
Entrevista semiestructurada	Coach especialitzada en l'àmbit d'orientació, formació i gestió emocional durant l'adolescència.
Escales d'observació	6 alumnes d'entre 14 - 16 anys de les Unitats d'Escolarització Compartida del Baix Penedès.
Qüestionari	

Pel que fa a l'entrevista semiestructurada s'ha procedit a elaborar una entrevista específica tal com s'indica a l'*Annex 1*. Aquesta entrevista ha estat prèviament validada per dos experts segons el model d'avaluació adjuntat a l'*Annex 2*.

Aquest qüestionari que es troba a l'*Annex 3*, ha estat dissenyat amb la prèvia aplicació de l'escala d'observació durant la meua estada a la Unitat d'Escolarització Compartida durant les pràctiques. Un procés que m'ha servit per comprendre un fet per mitjà de la immersió i la recollida de dades d'allò que succeeix mentre s'observa un fet determinat. Té l'objectiu valorar i avaluar el coneixement dels alumnes sobre el tema en qüestió per tal de poder fer una anàlisi de les necessitats i posteriorment dissenyar la proposta d'intervenció.

A l'anterior Taula 2. Es reflecteixen les diferents fonts d'informació que han sigut objecte d'estudi en la present investigació, així com els diferents instruments passats a cadascun d'ells, com l'entrevista semiestructurada i el qüestionari juntament amb el control d'observació participant, així com la proposta d'intervenció destinada als alumnes de l'etapa d'Educació Secundària Obligatoria.

Per una banda, la recol·lecció de dades consisteix a obtenir la informació necessària per avançar i implicar l'ús d'una sèrie d'eines, tal com enquestes, entrevistes, revisió de bases de dades, estudis previs, observació directa, etc. Per altra banda, s'ha de tenir en compte que són les formes com s'aconsegueix la informació per avançar en la investigació.

Per tal de donar resposta a les preguntes de recerca prèviament plantejades, s'ha considerat més adient treballar i aplicar els següents instruments de recollida de dades: entrevista semiestructurada i l'escala d'observació.

L'entrevista ha sigut revisada per posteriorment poder analitzar-la, interpretar-la i arribar als resultats de la investigació. El model de l'entrevista realitzada té una introducció on s'explica al professional entrevistat en què consisteix la investigació. Es compon de preguntes obertes que ens serviran per a l'obtenció de dades sobre els significats del participant, en aquest cas, sobre el sentit i la importància de l'aplicació de l'educació emocional en l'adolescència.

L'entrevista és de 14 preguntes obertes. El motiu de l'elecció d'aquest instrument és perquè en ell es plantegen qüestions que permeten que la persona pugui respondre lliurement a aquestes. Amb això, el que es pretén és extreure la màxima informació possible.

Un altre dels instruments portats a terme per la recollida de dades ha sigut el qüestionari. El qüestionari s'inicia especificant els motius pels quals es porta a terme i indicant el temps de durada aproximat. El document està format per un total de 18 ítems que es refereixen als diferents objectius a treballar. Les preguntes són de tipus test, però ofereixen la possibilitat de justificar la resposta.

És per la seva experiència i professionalitat que vaig decidir fer-li l'entrevista semi-estructurada a ella. Aquesta es compon per 14 preguntes obertes relacionades amb els objectius de la investigació, sense cap mena de limitació que em serveixen per extreure conclusions i evidenciar alguns dels resultats de les investigacions bibliogràfiques prèviament realitzades.

L'escolarització compartida és una mesura destinada als alumnes que, amb una història de fracàs acadèmic al darrere que dictamina la seva conducta, rebutgen tot el que un procés formatiu reglat representa per a ells. Són alumnes que presenten un patró de conducta disruptiva, tant per excés (disrupció silenciosa: apatia, invisibilitat, no participació...), com a manifestació de la imatge que d'ells mateixos s'han fet. Una imatge que acostuma a ser negativa i d'infravaloració de les seves capacitats (especialment relacionades amb el món educatiu), derivat en problemes de motivació, baixa autoestima, ansietat, absentisme, baixa tolerància a la frustració; entre d'altres.

La mostra escollida per portar a terme la investigació és un grup de 6 alumnes format per 5 nois i 1 noia, les seves edats varien entre els 14 i 16 anys ja que són un grup classe amb diferents nivells. Els alumnes pertanyen a un grup d'una Unitat d'Escolarització Compartida, específicament del Vendrell.

Taula 3. Mostra de l'estudi. *Elaboració pròpia.*

ALUMNAT	EDUCADOR/A DE REFERÈNCIA
6	1

El fet d'haver-hi escollit aquest tipus de grup respon a una necessitat prèviament percebuda, aquests alumnes necessiten orientació i ajuda en aquest àmbit, encara que l'aplicació pugui ser més complicada, personalment crec que tant el procés com els resultats seran molt més qualitius i interessants.

És important incidir que el grup escollit per la realització de l'estudi de cas i la intervenció de l'educació emocional, és un grup difícil amb grans dificultats acadèmiques i problemes conductuals. El rendiment acadèmic del grup és molt baix, però el més preocupant en aquest cas, són les manifestacions de conductes disruptives que s'observen al grup.

Els sis alumnes estan força cohesionats entre ells. A tots ells els manca la motivació per l'àmbit acadèmic. Són alumnes que en un primer contacte es posen barreres per establir relacions socials i es fa difícil crear un vincle amb ells, però de mica en mica es van obrint.

Personalment, he pogut observar en tots ells sentiments d'inseguretat, inferioritat i despreocupació pel futur. Tot i ser un grup que solen tenir reaccions comportamentals incontrolades i imprevisibles, a l'aula es pot treballar sense gaires dificultats.

Consideracions ètiques

Els participants han participat voluntàriament i han expressat el seu consentiment informat, que es troba a l'*Annex 6*. La identitat dels participants ha estat protegida. Tota la informació i dades que poden identificar els informants han estat tractats amb confidencialitat i no s'utilitzaran per finalitats diferents a les que han motivat la realització del TFG.

Tanmateix s'ha presentat la declaració responsable sobre els aspectes ètics del TFG.

Per facilitar la lectura s'evita la utilització continuada de la duplictat de gènere (professor/professora, alumne/alumna, autor/autora, etc.). Per això, cada vegada que es fa referència a tots els gèneres, sense que impliqui cap mena de consideració discriminatòria ni valoració pejoratives.

4. Desenvolupament

1.1. Intervenció i descripció del procés

- Avaluació: durant aquesta primera fase de l'estudi de cas es portarà a terme una petita avaluació de l'autoestima al grup experimental a partir d'un qüestionari.
- Implementació: consisteix en l'aplicació d'una intervenció transversal relacionada amb l'educació emocional, on es treballaran diferents aspectes relacionats amb el benestar emocional dels alumnes: autoestima i autoconcepte, cohesió grupal, regulació i gestió emocional, durant el període de 3 setmanes.
- Anàlisi de resultats: finalment, es realitzarà un postqüestionari de la implementació proposada i procedirem a l'anàlisi estadístic del recull de dades al llarg de la intervenció amb la finalitat de comprovar les hipòtesis.

Els continguts de la intervenció han sigut elaborats tenint en compte el nivell educatiu de l'alumnat al qual va dirigit. Tracten principalment d'afavorir processos de reflexió sobre les pròpies emocions i l'autoestima d'un mateix i dels altres.

És dins del marc del centre educatiu on se centra la investigació, ja que suposa un espai de convivència i interacció més constant, millorant així els nivells d'estrès i augmentant el benestar psicològic s'aconseguirà que estiguin més motivats davant la intervenció i aprenguin a ser resolutius davant de determinades situacions.

L'objectiu d'aquest estudi de cas és comprovar els fets des d'un eix real i un context realista. Per un costat, es pretén avaluar l'autoestima de l'alumnat i fomentar-la a partir d'una intervenció d'educació emocional. Per altra banda, poder comprovar com un major nivell d'autoestima afecta de forma positiva al seu benestar personal.

Per tenir una vida satisfactòria i equilibrada és necessari que les persones tinguem habilitats de caràcter emocional, entre d'altres.

Amb això no vull dir que treballant les habilitats emocionals amb els alumnes de la UEC els millorarà la vida, però hi contribuirà.

A través de l'observació directa i estar dia a dia amb els alumnes vaig percebre que aquests tenen moltes emocions i gestos a transmetre però presentaven moltes mancances per poder fer-ho. Vaig arribar a la conclusió que al patir desadaptació escolar i social es derivaven els

problemes de conducta i la falta de gestió emocional i autoestima i una de les causes d'aquests problemes podria ser el no saber manifestar les seves emocions de forma adequada.

Com que no poden reflectir les emocions tant positives com negatives, es queden reprimides dins la persona i pot arribar a convertir-se en energia negativa, i com ja he esmentat anteriorment, pot ser una de les causes de les conductes disruptives.

En una ocasió vaig tenir l'oportunitat de sentir parlar del concepte d'Alexitímia³ que és un desordre neurològic que incapacita al subjecte per identificar les emocions, i per tant, la impossibilitat d'expressar-les verbalment. Aquest concepte em va cridar l'atenció i vaig pensar a orientar la intervenció cap al tema de l'autoestima mitjançant l'educació emocional i sense endinsar-me en vessants que no pertoquen al meu àmbit professional.

La intervenció que presento, és de caràcter formatiu, ja que consta d'un conjunt d'activitats, no teràpies, que pretenen promocionar que els alumnes es conscienciïn de la naturalitat que les persones sentim emocions, fomentant la capacitat de transmetre i canalitzar les mateixes.

La seva trajectòria s'inicia en l'anàlisi de les situacions que poden provocar certes emocions i el reconeixement d'aquestes, passa per la cognició de les sis emocions elementals i la varietat de manifestacions per transmetre-les i arriba fins a la relació entre les emocions i la conducta, les emocions i l'autoestima, etc.

Aquesta intervenció va destinada a un grup de sis alumnes de la UEC del Vendrell i està compost pel qüestionari d'avaluació inicial i l'aplicació de la proposta d'activitats/dinàmiques detallada anteriorment.

Avaluació de la intervenció

També es proposa una avaluació processual de la proposta d'activitats que es portarà a terme a partir de l'avaluació per observació. El model es pot trobar a l'Annex 5.

Per completar aquesta avaluació es considera necessari la utilització de procediments i tècniques com les escales d'observació.

³ OTERO RODRÍGUEZ, J (1999): "Alexitimia, una revisión". Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, Vol. XIX nº 72, 587 - 596

Aquest instrument ens permet registrar l'opinió o estimació general dels alumnes respecte als objectius aconseguits de cadascuna de les activitats desenvolupades al llarg de la proposta. Considero que és necessari tenir-ho en compte donat que és important avaluar l'adequació de cadascuna de les activitats proposades un cop realitzades, per poder modificar-les, amb la intenció d'anar perfeccionant la proposta.

1.2. Recollida i anàlisi de dades

A partir d'una mirada transversal de totes les dades recollides i obtingudes, m'agradaria procedir a l'anàlisi específic dels instruments aplicats per la recollida i anàlisi de dades.

Exposaré els resultats més destacats de la present investigació, relacionat amb l'estudi de cas i els seus corresponents objectius prèviament establerts. Per la qual cosa, es destacaran els ítems més significatius analitzats.

4.2.1. Entrevista *coaching* especialitzada en orientació i educació emocional

La persona entrevistada compta amb una formació en postgrau *Coaching Organizacional* a la Universitat Rovira i Virgili això com formació complementària basada en *coaching* grupal intel·ligència emocional i orientació en educació emocional.

Prèviament a l'entrevista va visitar la UEC durant el meu període de pràctiques per col·laborar amb mi a fer un taller sobre educació i intel·ligència emocional, que ens va resultar profitós per fer un primer contacte en detectar les necessitats de formació sobre el tema en qüestió per l'alumnat.

Un dels aspectes més importants que s'extreu com anàlisi de l'entrevista és si realment som conscients de la relació i la importància de l'autoestima amb l'educació emocional, i tal com ens comenta la persona entrevistada, destaca que són dos elements fonamentals en la configuració de la personalitat, així com destaquen igual els autors més destacats de la revisió teòrica prèviament analitzada.

Aporta que l'autoestima actua com a indicador de la nostra pròpia acceptació i l'educació emocional ens dota de competències. Tenint en compte l'etapa per la qual passen els subjectes de l'estudi cal tenir molt en compte aquests conceptes així com les capacitats i habilitats necessàries per poder aplicar-ho.

Incideix en la importància de l'educació emocional durant l'adolescència, ja que és una peça clau per consolidar l'autoestima d'una forma integral. Donar sentit a la seva evolució emocional és el que els ajudarà a afrontar les situacions quotidianes i les seves experiències.

Durant la seva intervenció del taller d'educació emocional que va portar a terme a la UEC va poder manifestar i fer consciència dels beneficis que té ser una persona emocionalment intel·ligent, adquirint i aportant als alumnes la capacitat de poder comprendre les pròpies emocions, saber-les regular i mostrar empatia cap als altres.

Els alumnes van ser conscients que treballant les emocions millora el seu propi autoconcepte i benestar personal, així com la millora de les relacions interpersonal en els diferents àmbits de les nostres vides.

Un altre dels aspectes clau que volia extreure amb aquesta entrevista, era si com a professional detecta la necessitat de formació professional en educació emocional dins de l'àmbit educatiu. L'entrevistada afirma completament la necessitat, però no obstant, remarca que cada cop més professionals s'adonen de la necessitat d'implementar noves eines de gestió personal afavoridores per l'autoregulació emocional a l'aula i per la del grup d'iguals.

Per poder realitzar i dissenyar la intervenció per aplicar amb els alumnes participants de l'estudi, vaig decidir realitzar preguntes de caire més formatiu i específic amb l'objectiu de recollir tècniques i eines per incentivar l'autoestima a partir de l'aplicació de tècniques que ofereix l'educació emocional.

L'entrevistada va destacar que l'experiència és la clau per poder treballar l'autoconcepte i l'autoestima, ja que afavoreix un apoderament dels joves, captar quan necessiten la nostra ajuda per poder mostrar-se amb seguretat a l'hora de mantenir relacions des del respecte als altres i cap a ells mateixos.

De l'entrevista n'he pogut extreure que existeixen moltes tècniques proposades per autors i professionals de l'àmbit a treballar, però un dels factors que més cal tenir en compte és oferir als alumnes competències i intervencions en format vivencial, per tal que puguin ser capaços d'identificar l'afrontament de les situacions.

És d'aquesta forma com s'incentivarà l'aprenentatge per experiència i seran capaços d'adonar-se'n ells mateixos de les seves pròpies àrees de millora així com identificar quins són els seus

punts forts. És així, i sostingudes amb el temps com aquests tipus d'activitats ajuden a identificar l'assoliment de competències i l'evolució per part del mateix jove.

L'entrevistada incideix que actualment la majoria dels adolescents mostra una gran desconexió del tipus d'emocions existents o de les seves pròpies emocions. La manca de vocabulari emocional és el factor que els impedeix poder expressar els matisos d'allò que senten en determinades situacions, la qual cosa els hi genera la falta de regulació dels estats emocionals tan interns com en l'àmbit de les seves relacions amb els altres.

Aquest fet i tot el que ens expressa la persona entrevistada, demostra de primera mà la importància i la necessitat d'afavorir una societat conscient emocionalment, específicament dins l'àmbit educatiu, el sistema hauria d'apostar per programes que ajudin als professionals i als joves a mantenir i sostenir relacions saludables que fomentin el seu benestar personal dins i fora de les aules.

En el següent gràfic s'exposen les necessitats detectades arran de l'anàlisi previ documental i del posterior a l'entrevistada. Aquestes necessitats són les que es manifesten de forma més general durant l'adolescència, les quals es poden treballar específicament amb programes d'educació emocional:

Un altre dels aspectes que volia abordar amb la realització d'aquesta entrevista era buscar la relació de l'educació emocional amb l'autoestima adolescent. L'entrevistadora aclareix i destaca que

les persones intel·ligentment emocionals tenen un bon concepte de si mateixes, ja que fan cura de la seva autoestima gestionant un espai i regulació dels seus estats emocionals així com el dels altres.

A partir d'aquesta reflexió vaig poder extreure que aquesta identificació permet tenir relacions saludables així com l'adquisició d'habilitats personals com l'assertivitat, l'empatia, comunicació, les quals ajuden a potenciar l'establiment de l'autoestima i l'autoconcepte.

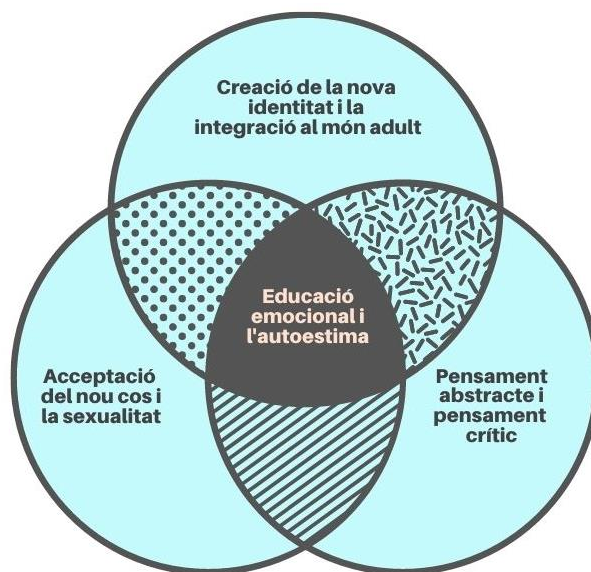


Figura 2. Necessitats a treballar a partir de l'educació emocional.
Elaboració pròpia

L'entrevistada va tenir l'oportunitat de treballar amb els alumnes de l'actual estudi. Intervenint amb un taller específic del treball de l'autoestima i l'educació emocional.

“En la intervenció a l'aula es va posar de manifest la necessitat de continuar aprofundint en l'educació emocional. Els joves no estan habituats a tractar ni parlar sobre els seus estats emocionals, i menys encara, en grup. Cal fer-ho de manera gradual per a poder generar els espais suficients de confiança que els facilitin la seva obertura.”

Ens destaca que cal fer-ho de forma gradual per poder generar un aprenentatge significatiu i crear espais suficients que fomentin un clima de confiança per facilitar l'apertura dels alumnes. Durant la sessió/taller els alumnes amb explicacions específiques van ser capaços d'identificar alguns estats emocionals, però posant el focus sempre en tercer o bé en situació aliena, la qual cosa demostra la incapacitat d'aquests alumnes a l'hora de gestionar i expressar les seves pròpies emocions.

“Encara més important poder treballar la vessant emocional amb els i les joves de la UEC. Joves que necessiten aquest acompanyament emocional per a poder identificar quines són o han estat les dificultats per a poder seguir el seu itinerari formatiu. L'acompanyament i gestió emocional pot ajudar-los a trobar noves motivacions i apoderar-los a poder definir nous objectius formatius facilitadors del seu retorn al sistema educatiu del qual van fugir.”

En conclusió, amb les aportacions de l'entrevistada i les conclusions extretes de la sessió he pogut observar la bona predisposició que tenen alguns professionals a l'acompanyament del jove així com la consciència de la necessitat que hi ha en aquest context específicament.

L'acompanyament i gestió emocional d'aquest tipus d'alumnes que prèviament pateixen un desajustament al sistema educatiu, pot ajudar-los a trobar noves motivacions que ajudin a seguir construint la seva autoestima i a gestionar les seves emocions d'una forma flexible i integral.

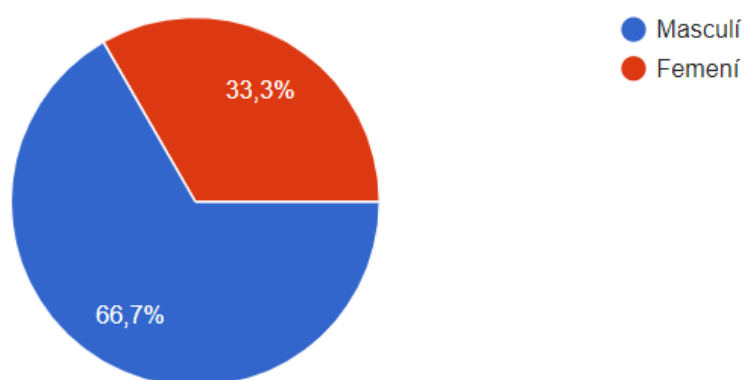
4.2.2. Anàlisi resultat qüestionari alumnes Unitat d'Escolarització Compartida

Els resultats obtinguts a partir dels qüestionari i la observació dels participants indiquen una escassa formació en competències emocionals de l'alumnat en mostra. Això es caracteritza en les següents competències: vocabulari emocional, capacitat per identificar les pròpies emocions, tolerància a la frustració i capacitat d'enfrontament d'emocions negatives, seguretat en les intervencions, habilitats comunicatives i assertivitat.

A continuació es presenten els resultats que considero més rellevants del qüestionari i un anàlisi dels mateixos. A la següent il·lustració es mostra la distribució de la mostra per gènere.

Gènere

6 respuestas



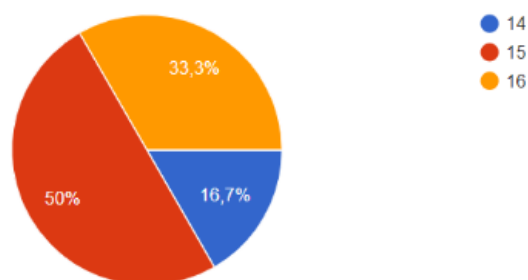
Il·lustració 1. Distribució de la mostra per gènere

La mostra està composta per 6 alumnes i alumnes de la Unitat d'Escolarització Compartida del Vendrell, dels quals 4 són nois (66,7%) i 2 són noies (33,3%).

Edat

6 respuestas

En la següent il·lustració es mostra la distribució de l'alumnat per edat:

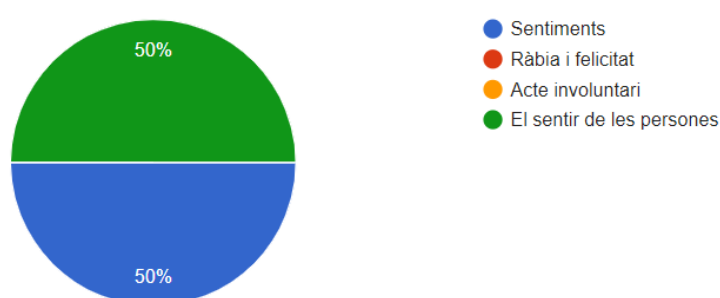


Il·lustració 2. Distribució de l'alumnat per edat

El present qüestionari està dissenyat per extreure quines són les necessitats més rellevants a treballar amb els alumnes en etapa de l'adolescència, relacionades amb l'autoestima i el treball de la regulació i la gestió d'educació emocional.

Consta de 18 preguntes simples amb respostes curtes, de les quals dos són de resposta oberta. El qüestionari és anònim per tal de vetllar per la privadesa dels participants en l'estudi. A continuació procedirem a analitzar els resultats obtinguts:

6 respuestas



II·lustració 3. Què creus que són les emocions?

Tal i com podem veure és una pregunta introductòria amb 4 opcions de resposta basades en respostes obtingudes d'altres sessions formatives, com per exemple el taller d'educació emocional que van realitzar prèviament a la realització del qüestionari.

La meitat del grup mostra considera que les emocions són sentiments i l'altre meitat el sentir de les persones. Podem extreure que els alumnes són capaços de relacionar les emocions amb els sentiments.

Aquesta primera pregunta dona un pas introductori a la segona, on ells mateixos han de ser capaços d'esmentar sis emocions que considerin que són importants, amb l'objectiu de detectar quines són aquelles emocions que els alumnes coneixen o tenen més assimilades i analitzar quines són aquelles que s'haurien de treballar amb més profunditat.

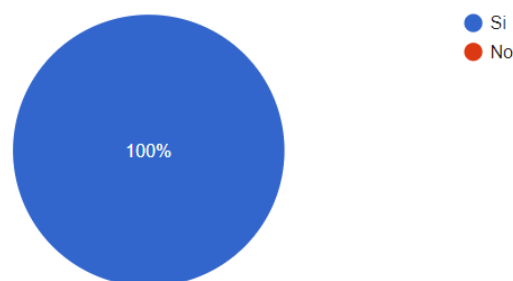
La majoria dels alumnes associen les emocions amb coses "positives" com l'alegria, felicitat, content, amor, etc. També han respòs amb els gustos de les persones com per exemple: música, les motos, festa, entre d'altres. La qual cosa porta a veure que confonen les emocions amb els sentits o els valors.

En referència a la tercera pregunta, “Per què sentim emocions?” cap d’ells ha sigut capaç d’identificar les causes de les emocions i l’han relacionat amb els gustos o han intentat definir-ho a partir de la pròpia pregunta. En canvi, un d’ells ha contestat “perquè són útils per sobreviure i construir el nostre entorn”, una resposta que personalment capta la meua atenció, ja que un dels aspectes que és necessari treballar és el benestar personal i del nostre entorn a partir de l’educació emocional.

El 100% dels participants de l’estudi coincideix en que cada dia sentim moltes emocions. És important que tinguin aquest fet clar, ja que la proposta d’intervenció treballa els sentiments amb les emocions que poden durar uns pocs segons o altres que poden durar una mica més, depenent de l’estat d’ànim. Cal acceptar que sentim emocions constantment per poder comprendre-les.

Creus que cada dia sentim emocions?

6 respuestas



II-lustració 4. Pregunta 4. creus que cada dia sentim emocions?

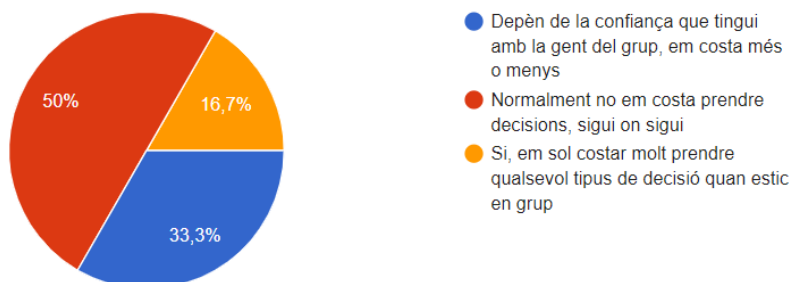
La següent pregunta planteja una situació en concret on les nostres emocions es manifesten de forma més notables, ja que són les que ells són capaços de detectar més fàcilment, perquè es posen en manifest físic. La pregunta planteja: “Què fas quan et sents malament, trist, angositat, desesperat, asfixiat...?”.

La majoria d’ells mostren una resposta passiva al plantejament de la situació amb respostes com “sortir al carrer” o “fumar un cigarro”. Es pot veure com rebutgen l’emoció i no saben gestionar-la d’un altre forma que rebutjant-la, per la qual cosa, detectem la necessitat d’aprendre a treballar les emocions relacionades amb la por, ràbia, la ira, tan difícil de reconèixer.

Respecte a la següent pregunta, he volgut incloure pinzellades de la relació de l’autoestima amb l’educació emocional per extreure conclusions i resultats més específics a treballar amb el grup mostra.

Personalment vaig decidir fer aquesta pregunta perquè la presa de decisions és un dels processos que més es veuen afectats de les persones que tenen baixa autoestima.

6 respuestas



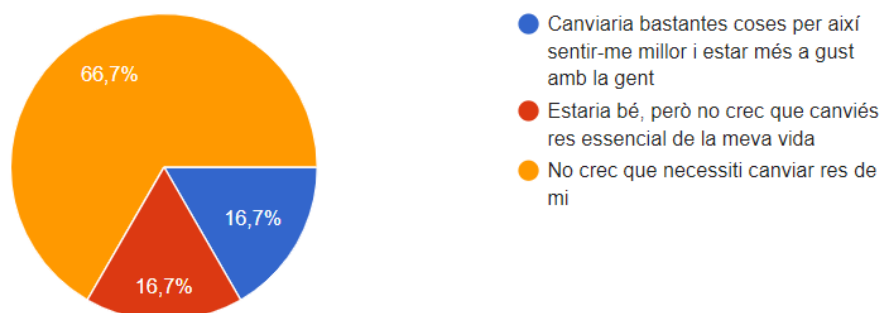
II·lustració 5. Pregunta: Quan estàs en grup et costa prendre decisions?

Tot i que la meitat del grup mostra manifesta que no tenen dificultats per prendre decisions davant d'un grup d'iguals, amb l'observació del grup mostra he pogut veure la falta d'atenció cap a les emocions i sentiments, amb això, ens referim a la falta de l'habilitat per identificar i reconèixer en nosaltres mateixos les nostres emocions vinculades amb un aspecte en concret sobre el que hem de prendre una decisió.

Amb l'anàlisi de respostes d'aquesta pregunta puc veure la falta de confiança que tenen els participants cap a ells mateixos acompanyats de comentaris com "a vegades no soc capaç", "no m'ho mereixo", etc. La baixa autoestima influeix molt en l'etapa de l'adolescència perquè et porta a valorar més la opinió d'altres persones davant la pròpia opinió.

L'anterior pregunta em va portar a realitzar una vinculada amb un dels àmbits de l'autoestima que segons els autors destacats en el previ anàlisi bibliogràfic és un dels més influenciats durant l'etapa de l'adolescència: l'àmbit físic.

6 respuestas



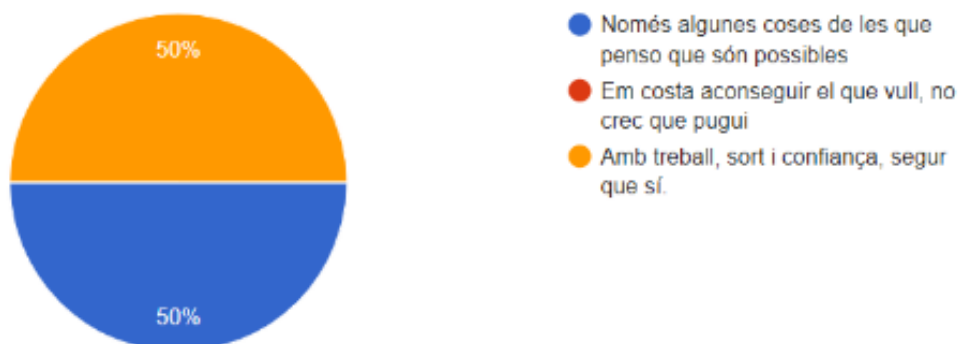
II·lustració 6. Pregunta: si poguessis canviar alguna cosa del teu aspecte físic que no t'agrada...

Podem veure segons resultats, que la majoria del grup mostra no canviaria res de la seva aparença física, no obstant, el qüestionari a l'hora de realitzar-lo vaig poder observar com les dues noies em van preguntar què voldria canviar jo del meu aspecte físic, per la qual cosa em

va fer deduir i interpretar que el 16,7% van ser les dues noies que manifesten que canviarien bastantes coses per poder sentir-se més a gust amb un mateix i amb la gent. Amb aquesta pregunta puc extreure com l'autoestima es veu influenciada pel gènere i la seva pressió social.

Les següents preguntes del qüestionari estan enfocades per valorar en quin nivell d'autoestima es troben els joves relacionat amb la seguretat per aconseguir els seus propòsits i metes.

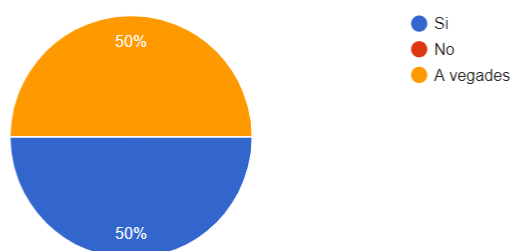
6 respuestas



Il·lustració 7. Pregunta: creus que podries aconseguir qualsevol cosa que et proposis?

La meitat del grup mostra manifesta que només podrien aconseguir algunes coses determinades, però altres les veuen impossibles. Si l'adolescent no es valora a si mateix tindrà moltes dificultats en les seves habilitats socials, en transmetre el missatge sobre si mateix i acabarà modificant la valoració que el grup social faci del mateix adolescent.

6 respuestas



Com a última pregunta, es va enfocar a nivell més personal per detectar si els joves són

Il·lustració 8. Pregunta: penses en els teus sentiments?

conscients dels seus sentiments, si els gestionen i si hi pensen habitualment. Només la meitat del grup mostra manifesta que pensa en els seus sentiments, mentre que la resta respon que "a vegades".

Després de les observacions durant el meu període de pràctiques i dels resultats del qüestionari, he pogut extreure'n com a conclusió que l'autoestima i el treball de l'educació emocional és un fet molt vulnerable en les edats que es realitza l'estudi.

A partir dels resultats dels ítems que he proposat, he pogut extreure que és necessari dissenyar una proposta d'intervenció i per tant, estratègies emocionals que puguin ensenyar i aprendre. Ja que a diari els joves es veuen obligats i obligades a intercanviar emocions, a comunicar-se emocionalment amb ells mateixos i amb l'entorn i a experimentar diverses emocions com la ira, la frustració o l'alegria.

4. Conclusions i discussió

El principal objectiu d'aquesta recerca era: analitzar l'impacte en l'aplicació de l'educació emocional en l'autoestima a la Unitat d'Escolarització Compartida.

De l'anàlisi de la literatura s'evidencia la rellevància i eficàcia de l'aplicació de l'educació emocional durant l'etapa de l'adolescència. On s'ha analitzat tota la teoria donada per autors, s'exposen els estudis existents, definint en si tot el que es deu saber sobre l'educació emocional durant l'etapa de l'adolescència, que ens serveixi per realitzar tota la investigació pràctica.

En el tema de l'educació emocional i l'autoestima, a través de l'anàlisi de la literatura hem pogut veure que ha sigut estudiat al llarg dels anys, existint una gran quantitat d'aportacions per part de diversos investigadors amb les quals s'intenta arribar a concretar el màxim possible sobre la influència de les emocions en les persones. No obstant, ens queda clar que és improbable arribar a un acord o a una única conclusió, donat que mai s'arriba a conèixer en profunditat i exactitud un tema, pensem que sempre s'obtindran noves teories que aniran ampliant i modificant el que es coneix fins el moment.

La primera pregunta d'investigació es focalitzava en identificar les característiques d'una intervenció que ofereix l'educació emocional per facilitar la construcció de l'autoestima durant l'adolescència. Els resultats d'aquesta investigació són que una intervenció d'Educació emocional ha de tenir una base pedagògica que inclogui el treball cooperatiu, el rol del docent i les habilitats a treballar.

Aquests resultats són consistents amb el marc teòric ja que s'observa la gran influència i importància que tenen les emocions sobre les vides de les persones, considerant fonamental el seu tractament durant l'etapa de l'adolescència ja que permetrà als alumnes dotar-se d'habilitats per conèixer-se a si mateix, les seves capacitats i potencialitats, així com els seus propis límits. Tindrà les eines necessàries per controlar les seves emocions i potenciar la seva autoestima.

Amb relació a la identificació de les dificultats que presenten els alumnes de la UEC en la consolidació de la seva pròpia autoestima, la manca de comunicació ha estat identificada com la principal dificultat, els petits errors de comunicació poden generar climes de desconfiança durant molt de temps, per tant, si no existeix la comunicació es generen petits conflictes els quals dificulten la consolidació de l'autoestima i generen factors del excessiu individualisme. Autors com Jiménez i Alfredo (2002) van fer un plantejament coherent amb aquests resultats. (Jiménez y Alfredo, 2002).

Els resultats de la investigació mostren que una intervenció d'educació emocional hauria de treballar l'elevació del nivell de la competència emocional i social de l'adolescent com a part de la seva educació regular, la qual cosa seria l'ideal per aconseguir un desenvolupament evolutiu saludable en tots els aspectes de la seva personalitat. L'educació emocional i la seva aplicació és la capacitat d'entrar en contacte amb les emocions pròpies i la dels altres així com saber regular-les. Així doncs, les intervencions han d'estar caracteritzades per l'aprenentatge de diferents habilitats socials i personals que permetin empoderar-se a si mateix i poder interactuar amb els altres de forma eficaç.

Finalment, en referència a la pregunta de recerca "Existeixen diferències de gènere en l'impacte de les intervencions d'educació emocional a les UEC". Els resultats d'aquesta investigació extreta per l'aplicació del qüestionari s'han confirmat amb els resultats del qüestionari ja que un 28% del gènere femení mostra menys autoestima en relació als joves de gènere masculí.

Les meves motivacions inicials per fer aquesta treball han estat totalment satisfetes pel fet que els resultats encoratgen a continuar ampliant la recerca de l'aplicació de l'educació emocional i la millora de l'autoestima en l'adolescència i més específicament en el gènere femení.

La concreció i enfocament dels continguts, tenint en compte la necessària formació dels alumnes pel que fa al tema de les emocions. Així com el tipus d'activitats emprades per transmetre els continguts que s'han proposat prèviament.

La base d'aquest treball defensa l'aplicació de l'educació emocional en l'etapa de l'adolescència, donat que, per un bon desenvolupament cognitiu és necessari un previ desenvolupament emocional. Amb aquesta, canviaran les formes d'actual i enfrontar-se a les situacions de les seves vides quotidianes, obtenint així bons resultats tant socials com acadèmiques.

Per tant, tenint en compte la prèvia recerca bibliogràfica i l'anàlisi dels resultats obtinguts en l'estudi, la proposta d'activitats pel desenvolupament de les habilitats relacionades amb l'educació emocional en l'àmbit escolar es considera necessària pel creixement vital dels adolescents. És des dels centres educatius des d'on s'ha d'impulsar aquesta formació, possibilitant que els joves pugin desenvolupar una sèrie d'habilitats des d'edats temperanes que els hi permetin afrontar de forma satisfactòria la seva vida acadèmica i personal i completant el desenvolupament de les seves habilitats cognitives

5. Propostes de millora

En finalitzar l'aplicació de la meua intervenció ha estat necessari valorar els punts febles i els punts forts del mateix, ja que com és natural existeixen i serveixen per analitzar els aspectes que han fet possible el desenvolupament de la intervenció i els que cal millorar.

Pel que fa als aspectes que considero que han estat satisfactoris, puc esposar els següents:

- La concreció i enfocament dels continguts tenint en compte la necessària formació dels alumnes pel que fa al tema de les emocions.
- El tipus d'activitats emprades per transmetre els continguts.
- El meu discurs per transmetre els continguts, ja que ha sigut clar, concís i entenedor.

Una de les limitacions d'aquest TFG és el tamany de la mostra, que no és suficient per generalitzar resultats. Tanmateix, el nombre d'entrevistes és baix. La limitació en el temps de la intervenció és també un punt de millora.

Finalment, la escassetat de preguntes obertes al qüestionari que permetin aprofundir en les respostes és la darrera limitació, ja que s'ha de tenir en compte elaborar preguntes més obertes que no es centrin en una resposta preestablerta per tal que els alumnes puguin respondre segons la seva interpretació de la pregunta.

6. Línies d'investigació futures

Com a futures línies d'investigació futures seria interessant poder ampliar el rang de la mostra cap a altres nivells educatius, és a dir, no centrar-nos només en l'etapa de l'educació secundària obligatòria, per se l'etapa on més conflictes es poden arribar a ocasionar, sinó portar a terme aquesta investigació en educació infantil, educació primària o inclús en cicles superiors. Així com també aplicar futures línies de recerca que podrien contextualitzar la investigació dins de diferents àmbits com el social, contextual, cultura, etc.

I en aquestes etapes on es troben els més petitets crearíem la base per formar a persones adultes amb sanes relacions socials i personals amb capacitat de decidir i saber escoltar a si mateixos i als altres.

Inclús valorar l'opció de seguir ampliant el rang de la mostra i traspasar-la a altres centre educatius, ja que això ens permetria portar a terme una comparativa de centres, conèixer el pensament i formació dels docents, orientadors, pares, així com dels propis alumnes, de diferents centres i contextos de la comarca. Així comptaríem amb una realitat major que ens aportaria una visió més àmplia de l'acollida que podria arribar a tenir l'educació emocional entre els més joves.

7. Fonts consultades

- Alcántara, J. (2001). Educar la autoestima. Ceac.
- ALVAREZ, A. M. (1991). Educación en la autoestima. *Revista Complutense de Educación*, 491-500.
- Bermúdez, M. (2000). Déficit de autoestima: evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y adolescencia. Ediciones Pirámide.
- Bisquerra Alzina, Rafael, and Nuria Pérez Escoda. "Las competencias emocionales." (2005).
- Bisquerra, R. (2002). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis
- Burns, R. (1990). La autoestima, conjunto de actitudes del individuo. *México: Paidós*.
- Cava, M. J., Musitu, G., & Vera, A. (2000). Efectos directos e indirectos de la autoestima en el ánimo depresivo. *Revista Mexicana de Psicología*, 17(2), 151-161.
- Cava, M.J., & Musitu, G. (2000). La potenciación de la autoestima en la escuela. Barcelona: Editorial Paidós
- Cortés, G. y García, S. (2003) Investigación Documental. Guía de autoaprendizaje apuntes y ejercicios. Producción editorial y corrección de estilo: Ivonne Bautista Carmona. México. (29)
- De Andrés, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela: programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores. *Tendencias pedagógicas*, (10), 107-124
- De Gallardo, Marhilde Sánchez, and Wilmara Linares. "Autoestima y Gestión local de alcaldes." *Revista de Artes y Humanidades UNICA* 7.16 (2006): 98-125.
- Fernández-Berrocal, Pablo. "Darwin y el misterio de las emociones." (2009).
- Gil, R. (1997). Manual para tutorías y departamentos de orientación. Madrid: Editorial Escuela Española.
- GONZÁLEZ-PINEDA, J.A.; NÚÑEZ, J.C.; GONZÁLEZ-PUMARIEGA, S. y GARCÍA, M. (1997). "Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar", *Psicothema*, 9 (2), pp. 271-289

- Hernández, Haynes, and C. Fernández. "Baptista (1998)." *Metodología de la Investigación* 4 (1990).
- Jiménez, Águeda Parra, and Alfredo Oliva Delgado. "Comunicación y conflicto familiar durante la adolescencia." *Anales de Psicología/Annals of Psychology* 18.2 (2002): 215-231.
- Kay Katty y Shipman Claire (2015). "La clave de la confianza; El arte y la ciencia de la autoconfianza para las mujeres". México D.F.: Editorial Océano de México S.A. de C.V. (Org. 2014)
- Lagarde, M. (2000). Claves feministas para la mejora de la autoestima. *Madrid: Horas y Horas*, 61.
- Lagarde, Marcela. *Claves feministas para la autoestima de las mujeres*. Vol. 39. Horas y horas, 2000.
- Milicic, N. (2001). *Creo en ti. La construcción de la autoestima en el contexto escolar*. Santiago, Chile: LOM Ediciones
- Muñoz de Morales Ibáñez, M., and Rafael Bisquerra Alzina. "Diseño, aplicación y evaluación de un plan de educación emocional en Guipúzco: análisis cuantitativo." (2013).
- Murk, C. (1999). *Autoestima - teoría y práctica*. Barcelona: Editorial Desclee de Brouer S.A.
- Navarro, E., Tomás, J. M., y Oliver, A. (2006). Factores personales, familiares y académicos en niños y adolescentes con baja autoestima. *Boletín de psicología*, 88, 7-25.
- Palmero, Francesc. *Psicología de la motivación y la emoción*. 2002.
- Polaino-Lorente, A., & Manglano, J. P. (2003). *En busca de la autoestima perdida*. Bilbao: Desclée de Brouwe 2.
- Sarmiento, Medina, and Carmen del Socorro. "La construcción de la autoestima de las mujeres en el activismo feminista." (2017).
- SAURA, P. (1996): *La educación del autoconcepto: cuestiones y propuestas*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia, Murcia

- TAJFEL, H. (1981). Human groups and social categories. Cambridge: Cambridge University Press.
- Tiggemann, Marika i Esther D. Rothblum. "Diferències de gènere en les creences internes sobre el pes i les actituds negatives envers un mateix i els altres". *Psychology of Women Quarterly* 21.4 (1997): 581-593.
- Varela, Nuria (2013). Feminismo para principiantes. Barcelona: Ediciones B

9. Annexos

Annex 1. Model validació entrevista semi – estructurada

OBJECTIUS DE LA INVESTIGACIÓ	
-	Identificar en quin grau es relaciona l'autoestima amb la gestió emocional.
-	Avaluar en quin gran l'educació emocional afavoreix que els adolescents tinguin una major autoestima.
-	Analitzar la percepció que té la professional a entrevistar sobre la importància i necessitat de l'educació emocional.
-	Detectar les dificultats que poden presentar els adolescents en la consolidació de la seva pròpia autoestima després de la intervenció a la UEC del Vendrell.

CONTEXTUALITZACIÓ

El present TFG (Treball de Fi de Grau) pretén treballar l'autoestima adolescent a partir de l'educació emocional, al col·lectiu específic d'adolescents escolaritzats en les Unitats d'Escolarització Compartida del Baix Penedès, específicament al Vendrell.

La persona a entrevistar prèviament va realitzar un taller relacionat amb l'educació i la intel·ligència emocional amb els destinataris de la mostra i l'estudi, on va poder extreure uns resultats específics sobre les característiques del perfil d'alumnes adolescents i els resultats del taller a treballar.

És per això, que la present entrevista semi – estructurada va dirigida a la coaching especialitzada en educació i orientació emocional que va portar a terme el taller a la UEC, per poder extreure dades significatives pel present treball i incorporar-les en el disseny de la investigació i estudi.

CRITERIS DE VALIDACIÓ

Criteris	Validació	Explicació
Comprensió	Si / No	La pregunta està ben expressada i/o elaborada.
Pertinença	Escala de l'1 al 4	1= poc adequada 4=molt adequada
Importància	Escala de l'1 al 4	1= poc adequada 4=molt adequada
Observació	Comentari addicional complementari relacionat amb la pregunta	

Objectiu 1: Identificar en quin grau es relaciona l'autoestima amb la gestió emocional.

	Comprensió		Pertinença				Importància				Observacions
	Si	No	1	2	3	4	1	2	3	4	
1. Com relacionaries l'autoestima amb l'educació emocional?											
2. Com creus que influeix l'educació emocional amb la consolidació de l'autoestima											

<i>en l'etapa de l'adolescència?</i>											
3. Quins beneficis té ser una persona emocionalment intel·ligent?											
4. Es pot pensar que existeix una falta de formació dels professionals de l'educació en aquest àmbit?											

Objectiu 2: Avaluar en quin gran l'educació emocional afavoreix que els adolescents tinguin una major autoestima.

	<i>Comprensió</i>		<i>Pertinença</i>				<i>Importància</i>				<i>Observacions</i>
	<i>Si</i>	<i>No</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
5. Quina diries que és la clau per incentivar la intel·ligència emocional en els adolescents?											
6. Com creus que deuen treballar-se aquestes competències amb adolescents?											
7. Creus que les persones emocionalment intel·ligents tenen millor autoestima? Per què?											

Objectiu 3. Analitzar la percepció que té la professional a entrevistar sobre la importància i necessitat de l'educació emocional.

	Comprensió		Pertinença				Importància				Observacions
	Si	No	1	2	3	4	1	2	3	4	
8. En quin punt emocional creus que estan els adolescents d'avui en dia											
9. Consideres importants que els centres educatius comptin amb un programa/proje cte d'educació emocional?											
10. Des del teu punt de vista, quines diries que són les necessitats que es manifesten durant l'adolescència i que es poden treballar amb l'educació emocional ?											

Objectiu 4. Detectar les dificultats que poden presentar els adolescents en la consolidació de la seva pròpia autoestima després de la intervenció a la UEC del Vendrell.

	Comprensió		Pertinença				Importància				Observacions
	Si	No	1	2	3	4	1	2	3	4	
11. Després de la teva pròpia intervenció del taller d'educació emocional a la UEC, quines són les necessitats que vas poder detectar?											
12. Consideres necessari treballar l'educació emocional amb											

els alumnes de la UEC? Per què?											
13. Quines mancances relacionada amb la formació dels professionals de la UEC vas poder detectar?											

Annex 2. Preguntes entrevista semi-estructurada Coaching en educació emocional.

CONTEXTUALITZACIÓ

El present TFG (Treball de Fi de Grau) pretén treballar l'autoestima adolescent a partir de l'educació emocional, al col·lectiu específic d'adolescents escolaritzats en les Unitats d'Escolarització Compartida del Baix Penedès, específicament al Vendrell.

La persona a entrevistar prèviament va realitzar un taller relacionat amb l'educació i la intel·ligència emocional amb els destinataris de la mostra i l'estudi, on va poder extreure uns resultats específics sobre les característiques del perfil d'alumnes adolescents i els resultats del taller a treballar.

És per això, que la present entrevista semi – estructurada va dirigida a la coaching especialitzada en educació i orientació emocional que va portar a terme el taller a la UEC, per poder extreure dades significatives pel present treball i incorporar-les en el disseny de la investigació i estudi.

OBJECTIUS DE LA INVESTIGACIÓ

- Identificar en quin grau es relaciona l'autoestima amb la gestió emocional.
- Avaluar en quin gran l'educació emocional afavoreix que els adolescents tinguin una major autoestima.
- Analitzar la percepció que té la professional a entrevistar sobre la importància i necessitat de l'educació emocional.
- Detectar les dificultats que poden presentar els adolescents en la consolidació de la seva pròpia autoestima després de la intervenció a la UEC del Vendrell.

1. Com relacionaries l'autoestima amb l'educació emocional?

Intel·ligència emocional i autoestima son dos elements fonamentals en la configuració de la personalitat. L'autoestima actua com a indicador de la nostra pròpia acceptació i la intel·ligència emocional ens dota de les competències i habilitats necessàries per identificar i regular les emocions i així donar les respostes més adequades a l'hora de respondre i afrontar situacions que poden posar en perill la nostra pròpia acceptació com a persona.

2. Com creus que influeix l'educació emocional amb la consolidació de l'autoestima en l'etapa de l'adolescència?

L'educació emocional en l'adolescència és converteix en la peça clau per a poder consolidar l'autoestima dels i les joves. En aquesta nova etapa de vida en la que te que crear i acceptar el seu propi "JO" haurà de donar un nou sentit i reinterpretació a les emocions. Aquesta evolució emocional es la que l'ajudarà a resoldre situacions i experiències noves, a comprendre les seves respostes, a comprendre als i les altres i també el resultat de les seves accions.

3. Quins beneficis té ser una persona emocionalment intel·ligent?

Tenir la capacitat de comprendre les emocions pròpies, saber-les regular, i mostrar empatia cap a les dels altres, són algunes de les característiques de les persones emocionalment intel·ligents.

La intel·ligència emocional millora el nostre autoconcepte i benestar personal, a l'hora que afavoreix les relacions interpersonals en els diferents àmbits de la nostra vida, aportant-nos qualitat a les relacions.

4. Es pot pensar que existeix una falta de formació dels professionals de l'educació en aquest àmbit?

Si, tot i que cada cop més els professionals d'aquest àmbit s'adonen de la necessitat de poder implementar noves eines de gestió personal afavoridores de la regulació emocional a l'aula.

5. Quina diries que és la clau per incentivar la intel·ligència emocional en els adolescents?

La experiència em diu que la clau és poder treballar l'autoconcepte i l'autoestima per afavorir l'apoderament real dels i les joves. Capacitació que els ajuda a poder-se mostrar amb seguretat i a l'hora a mantenir relacions des de el respecte als altres i cap a ells mateixos.

6. Com creus que deuen treballar-se aquestes competències amb adolescents?

En format vivencial, per a poder identificar afrontament de les situacions. Es així com els i les joves s'adonen de les seves àrees de millora i a l'hora identifiquen quin són els seus punts forts. Sostingudes en el temps, aquest tipus d'activitats ajuden a identificar l'assoliment de competències i evolució per part del propi jove.

7. Creus que les persones emocionalment intel·ligents tenen millor autoestima? Per què?

Sí. Les persones emocionalment intel·ligents tenen un bon concepte d'elles mateixes, fan cura de la seva autoestima, escolten, donen espai i fan una bona regulació dels seus diferents estats emocionals, com també les dels altres. Aquesta identificació els permet mantenir relacions saludables amb ells mateixos i amb el seu entorn. L'empatia, l'assertivitat, la bona comunicació i l'establiment de límits són algunes de les competències clau que els ajuden.

8. En quin punt emocional creus que estan els adolescents d'avui en dia?

Penso que la gran majoria mostra una gran desconexió a l'hora de anomenar la identificació de les diferents emocions. La manca de vocabulari emocional de vegades no els permet expressar amb matisos el que senten i aquesta situació de vegades els apropa a no poder regular els diferents estats emocionals tant a nivell intern com de relació amb els altres.

9. Consideres importants que els centres educatius comptin amb un programa/projecte d'educació emocional?

Si, no només important, sinó del tot necessari per afavorir una societat conscient emocionalment. Programes que ajudin als professionals i als joves a mantenir i sostenir relacions saludables dins i fora de l'aula.

10. Des del teu punt de vista, quines diries que són les necessitats que es manifesten durant l'adolescència i que es poden treballar amb l'educació emocional ?

- La creació de la nova identitat i la integració al món adult.
- L'acceptació del nou cos i la sexualitat.
- El pensament abstracte i el pensament crític

Aquestes necessitats entre d'altres es poden treballar de manera transversal mitjançant l'educació emocional.

11. Després de la teva pròpia intervenció del taller d'educació emocional a la UEC, quines són les necessitats que vas poder detectar?

En la intervenció a l'aula es va posar de manifest la necessitat de continuar aprofundint en l'educació emocional. Els joves no estan habituats a tractar ni parlar sobre els seus estats emocionals, i menys encara, en grup. Cal fer-ho de manera gradual per a poder generar els espais suficients de confiança que els facilitin la seva apertura. En la sessió van ser capaços de identificar diferents estats emocionals, però posant el focus en un tercer o situació aliena, en aquest cas el treball sobre la identificació dels estats emocionals de les imatges que van escollir del Wordpress foto 2021 . Aquest tipus d'activitat els permet accedir gradualment a fer apertures emocionals i no sentir-se vulnerables respecte del grup d'iguals i fins i tot dels seus educadors o referents. Us animo a continuar afavorint la identificació i regulació emocional dels i les joves.

12. Consideres necessari treballar l'educació emocional amb els alumnes de la UEC?

Perquè?

Si. Com indicava en respostes anteriors, penso que és molt important poder conscienciar sobre la necessitat de la implementació curricular al sistema educatiu de l'educació emocional. Encara més important poder treballar la basant emocional amb els i les joves de la UEC. Joves que necessiten d'aquest acompanyament emocional per a poder identificar quines son o han estat les dificultats per a poder seguir el seu itinerari formatiu.

L'acompanyament i gestió emocional pot ajudar-los a trobar noves motivacions i apoderar-los a poder definir nous objectius formatius facilitadors del seu retorn al sistema educatiu del que van fugir.

13. Quines mancances relacionada amb la formació dels professionals de la UEC vas poder detectar?

La meua intervenció a la sessió me va permetre observar una bona predisposició al acompanyament emocional dels joves, per part dels professionals de la UEC en tot moment. No dispo de més dades per a poder valorar la formació del equip.

Annex 3. Qüestionari alumnes Unitat d'Escolarització Compartida

Gènere⁴

- Masculí
- Femení

7.1.1.1.1.1.1 Què creus que són les emocions?

7.1.1.1.1.1.1.1 Sentiments

7.1.1.1.1.1.1.2 Ràbia i felicitat

7.1.1.1.1.1.1.3 Acte involuntari

7.1.1.1.1.1.1.4 El sentir de les persones

7.1.1.1.1.1.2 Diga'm sis emocions que creguis que són importants

Resposta oberta

8. Per què sentim emocions?

Resposta oberta

9. Creus que cada dia sentim emocions?

9.1 Si

9.2 No

10. Què fas quan et sents: malament, trist, anguixat, desesperat, asfixiat...?

Pregunta oberta

11. Quan estàs en grup et costa prendre decisions?

⁴ Qüestionari dissenyat i realitzat amb "Google Formularis".
Enllaç per accedir: <https://forms.gle/sAzf1uHyg4vmMTCVA>

- 11.1 Depèn de la confiança que tingui amb la gent del grup, em costa més o menys.
- 11.2 Normalment no em costa prendre decisions, sigui on sigui
- 11.3 Si, em sol costar molt prendre qualsevol tipus de decisió quan estic en grup.

12. Si poguessis canviar alguna cosa del teu aspecte físic que no t'agrada...

- 12.1 Canviaria bastantes coses per així sentir-me millor i estar més a gust amb la gent
- 12.2 Estaria bé, però no crec que canviés res essencial de la meva vida
- 12.3 No crec que necessiti canviar res de mi

13. Has aconseguit èxits a la teva vida?

- 13.1 Sí, uns quants
- 13.2 Sí, crec que tot el que faig ja és un èxit
- 13.3 No

14. Creus que podries aconseguir qualsevol cosa que et proposis?

- 14.1 Només algunes coses de les que penso que són possibles
- 14.2 Em consta aconseguir el que vull, no crec que pugui
- 14.3 Amb treball, sort i confiança, segur que sí

15. T'has sentit ferit algun cop pel que t'ha dit un altra persona?

- 15.1 Sí, m'he sentit ferit moltes vegades
- 15.2 No hi ha res que puguin dir que pugui ferir-me
- 15.3 Sí, però només per paraules dites per persones molt estimades

16. Algun cops sents que ningú t'estima?

- 16.1 No es que ho senti, és que de veritat ningú m'estima
- 16.2 Si, a vegades sento que ningú m'estima
- 16.3 No, només en algunes ocasions

17. Què fas quan et sents bé?

- 17.1 Estar content i riure
- 17.2 Gaudir del moment
- 17.3 Altres

18. Creus que és útil donar un cop de puny a la paret o insultar a qui tens a prop teu quan et sents malament o desesperat?

- 18.1 Si
- 18.2 No
- 18.3 Pot ser

19. Quines formes de manifestar les emocions coneixes o utilitzes?

Resposta oberta

20. “Acostumo a evitar conflictes personals i quan em veig en mig d'un, em poso molt nerviós”. Fins quin punt et descriu aquesta frase?

- 20.1 Molt
- 20.2 Bastant
- 20.3 Poc
- 20.4 Res

21. Com reaccionaries davant d'un canvi imprevist aparentment negatiu?

- 21.1 Amb optimisme i energia, sempre espot aprendre dels reptes
- 21.2 Amb l'esperança que al final tot anirà bé
- 21.3 Amb por de que la teva vida canviï per sempre
- 21.4 Amb resignació, a l'espera de que la situació millori

22. Penses en els teus sentiments?

- 22.1 Si
- 22.2 No
- 22.3 A vegades

**PROPOSTA D'ACTIVITATS PER TREBALLAR
L'AUTOESTIMA A PARTIR DE L'EDUCACIÓ EMOCIONAL
AMB ELS ALUMNES DE LA UEC**

1. DESCRIPCIÓ

El present recull d'activitats relacionades amb l'Educació Emocional té com a finalitat principal dissenyar un projecte didàctic per treballar l'Educació Emocional a l'Educació Secundària

El principal objectiu de l'educació emocional és desenvolupar les competències emocionals, com per exemple:

- Adquirir un major coneixement de les pròpies emocions
- Identificar les emocions dels altres
- Desenvolupar l'habilitat per regular les pròpies emocions
- Habilitar l'automotivació
- Etc.

Dins d'aquest, es considera necessari aprendre a identificar els sentiments i les diferents emocions en funció de com es gestionin tenint en compte que un dels objectius principals de l'educació és el desenvolupament integral de la persona, per tant, un dels aspectes imprescindibles per aconseguir-ho serà el desenvolupament de la part emocional.

Així doncs, quan parlem d'educació emocional ens estem referint a una educació que tracti les emocions, de manera que ens ajudi a comprendre-les i a regular-les. A partir de l'educació emocional aconseguirem que els destinataris donin el millor d'ells mateixos, que descobreixin, reconeixin i aprenguin a regular les seves pròpies emocions, relacionant-ho i treballant-ho amb la seva pròpia experiència.

2. OBJECTIUS I CONTINGUTS

OBJECTIUS GENERALS	OBJECTIUS ESPECÍFICS
1. Millorar les relacions interpersonals	1.1. Us de noves habilitats socials i comunicatives 1.2. Adoptar un estil de comunicació assertiu
2. Desenvolupar i fomentar la maduresa i la satisfacció personal	2.1. Expressar els propis pensaments, sentiments i emocions de manera clara 2.2. Analitzar estratègies d'afrontament pròpies
3. Identificar les característiques personals i l'autoconcepte	3.1. Interpretar les emocions pròpies i dels altres 3.2. Distingir les emocions positives i negatives

CONTINGUTS
1. Implicació activa en la presa de decisions 2. Comunicació assertiva en les relacions interpersonals 3. Expressió de les pròpies emocions 4. Creació i adquisició d'estratègies per fomentar la confiança 5. Verbalització de les pròpies opinions personals

3. ESTRATÈGIES METODOLÒGIQUES

El desenvolupament del present projecte es portarà a terme en base la mirada constructivista i les bases de l'aprenentatge significatiu, buscant la motivació intrínseca de cada alumne/a per tal de que s'impliquin de forma integral durant el procés d'aprenentatge.

Les estratègies metodològiques mostren una connexió amb les necessitats i les característiques dels destinataris, i és coherent amb els objectius i continguts definits anteriorment.

Cal destacar que les activitats s'organitzaran tenint en compte que els usuaris només estan al centre durant un temps determinat. Aquestes estaran lligades als objectius i continguts prèviament plantejats, tenint en compte totes les característiques del grup en concret i buscant els recursos que siguin més adequats.

Així doncs, amb les activitats treballarem la interacció i cooperació entre alumnes, dins d'un clima de confiança i respecte. Optarem per buscar dinamisme, creant un espai d'intercanvi i diàleg entre tot el grup d'iguals. Les estratègies estan pensades per adaptar-se al ritme i necessitats dels alumnes, de tal forma que sempre s'actuarà de forma flexible aprofitant totes les situacions com a oportunitats per poder aprendre, i per treballar totes les competències emocionals.

A continuació exposem les estratègies metodològiques que hem considerat més adients:

- **Implicar de forma activa els usuaris en totes les activitats:** prèviament demanarem a tots els alumnes participants, la seva màxima participació, així com la seva disposició a realitzar les activitats proposades, per tal de garantir una participació activa i que el projecte sigui significatiu.
- **Millorar les habilitats comunicatives:** treballarem aquesta estratègia a partir de les diferents activitats dissenyades per tal de fomentar aquestes habilitats comunicatives, tant orals, com escrites.
- **Fomentar l'autoestima:** els alumnes es sentiran participatius i podran explicar les seves pròpies experiències, opinions, etc. D'aquesta forma els participants, es sentiran escoltats i valorats augmentant l'autoestima i els seus valors personals.
-

4. PROPOSTA D'ACTIVITATS

ACTIVITAT 1	
Nom. Identificació de l'activitat	BRÚIXOLA DE LES EMOCIONS
Descripció	L'objectiu principal de l'activitat es distingir les diferents emocions que sentim en determinats moments. Repartirem als nens/es un full amb el dibuix de la rosa dels vents: 1. Pintarem l'alegria al Nord i reflexionarem sobre la pregunta: Què he aconseguit? 2. Al Sud, reflectirem la resposta i respondrem: Què he perdut? 3. Entre ambdós emocions, situarem el que hem aconseguit o bé el fracàs. És important fer una lectura positiva. 4. A l'Est, posarem l'enuig, pensarem en què ens ataca o què sento en una situació de risc. 5. En el costat de l'Oest, situarem la por. En aquest punt reflexionarem quines són les nostres pors. 6. A la resta de punts, podrem situar altres emocions que estiguin presents. Si l'activitat es realitza el grup i els integrants ho desitgen, poden compartir les emocions amb els seus companys/es.
Destinataris	Grup de secundària

Lloc on es fa	Aula
Recursos infraestructurals i materials	- Paper - Tisoires - Bolígraf
Temporització	1h aproximadament
Avaluació	Avaluació per observació, el responsable de l'activitat farà de guia durant tot el procés de l'activitat.

ACTIVITAT 2	
Nom. Identificació de l'activitat	L'ACUSACIÓ
Descripció	Aquesta activitat pretén que els alumnes distingeixin entre les formes de respondre a una acusació, i a més, aprenguin a controlar les seves emocions i aprenguin a solucionar els conflictes a partir d'un entrenament per imaginació. Es separarà el grup d'alumnes per parelles i després hauran d'imaginar una situació en la qual hi hagi un conflicte. Llavors, cada parella escriu un conte curt que haurà d'incloure els següents elements: - <i>Adolescents que parlen o s'envien missatges pel mòbil</i> - <i>Una acusació</i> - <i>Solució que deixa el camí obert al diàleg</i> Les històries es compartiran i es farà una valoració grupal dels avantatges i inconvenients de la solució

	al conflicte, de tal forma que es compregui el queun final o altre implica des d'un punt de vista emocional.
Destinataris	Grup de secundària
Lloc on es fa	Aula
Recursos infraestructurals i materials	- Paper - Bolígraf
Temporització	1h aproximadament
Avaluació	Avaluació per observació, el responsable de l'activitat farà de guia durant tot el procés de l'activitat.

ACTIVITAT 3	
Nom. Identificació de l'activitat	CAMINEM CAP A L'ASSERTIVITAT

Descripció	Prèviament explicarem a els alumnes, el concepte d'assertivitat, posant exemples de diferents situacions o definicions, per tal de que adquireixinaquesta habilitat d'una forma més entenedora i la puguin portar a terme, coneixent així, el concepte iels beneficis que pot comportar n cop hem fer la petita introducció de l'activitat, sobre què és realment l'assertivitat, cada alumne/ahaurà de pensar quin company/a de la seva classeés més submís/a i hauran d'apuntar en el paper, totes les característiques o comportaments d'aquest
-------------------	--

company/a. Demanarem a els alumnes que s'aixequin tots i es vagin movent per l'aula amb una actitud submissa, de tal forma que només podran fer servir el llenguatge no verbal, és a dir, el corporal.

Després, el guia de l'activitat els hi demanarà que parin i es quedin com si fossin estàtues i hauran d'adoptar el gest submís. A continuació, hauran de canviar de comportament i adoptar el paper d'agressivitat. Prèviament, els alumnes també hauran d'escriure de forma individuals els trets més característics de la comunicació agressiva. Un altre cop hauran de quedar-se com estàtues.

Els integrants del grup van hauran de seure i elaborar en petit grup, una llista de comportaments de les característiques d'una persona assertiva, sempre amb relació a la conducta no verbal.

A continuació, els alumnes s'hauran de moure de nou per l'aula prenent actitud assertiva i en silenci, el responsable de l'activitat repetirà les normes, s'han de quedar com estàtues i prendre nota del comportament no verbal.

El guia dirigirà un petit debat sobre com identificar els diferents estils de comunicació i preguntarà a els alumnes com s'han sentit durant l'activitat en cadascun dels papers que havien de fer.

Finalment, al acabar l'activitat, es realitzarà una petita reflexió sobre quin dels estils de comunicació treballats haurien d'utilitzar en la seva vida diària i en quines situacions ho portarien a terme, quins són els seus avantatges, etc.

Destinataris	Grup de secundària
Lloc on es fa	Aula
Recursos infraestructurals i materials	- Paper - Bolígrafs - Pissarra
Temporització	1h aproximadament
Avaluació	Avaluació per observació, el responsable de l'activitat farà de guia durant tot el procés de l'activitat.

ACTIVITAT 4	
Nom. Identificació de l'activitat	COMPLETEM FRASES
Descripció	Els alumnes hauran d'acabar d'escriure un seguit de frases relacionades amb ells mateixos. Per portar-ho a terme repartirem un full a cada participant, amb les diferents frases (poden ser modificades). Per exemple: - Quan m'enfado amb algun company/a em sento..... - Quan algú m'insulta em sento.... - Quan són injust/a amb algú, em sento.... - Quan estic amb un altre persona i hi ha silenci, em sento.... - Quan alguna persona és injust/a, em sento.... - Quan algú està amb mi i plora, em sento.... - Quan algú s'enfada amb mi, em sento.... - Etc ...

	Quan els alumnes acabin de completar les frases, es farà una posada en comú, i es comentaran i analitzaran tenint en compte sempre les emocions i conductes que poden haver-hi darrere de cada persona. D'aquesta forma, es posaran en comú els sentiments i pensaments per tal de conèixer-nos i aprofundir més en situacions socials i personals. Els alumnes es coneixeran més i haurà més empatia entre ells, de tal forma que sabran com actuar en tracte en diferents moments per tal de no fer sentir malament a l'altre persona, i s'augmentarà la confiança entre ells.
Destinataris	Grup de secundària
Lloc on es fa	Aula
Recursos infraestructurals i materials	- Paper - Bolígrafs
Temporització	1h aproximadament
Avaluació	Avaluació per observació, el responsable de l'activitat farà de guia durant tot el procés de l'activitat.

ACTIVITAT 5	
Nom. Identificació de l'activitat	QUÈ SENTO?
Descripció	A partir d'aquesta activitat, els alumnes hauran de reflexionar sobre el concepte emoció, analitzar i

	reconèixer les diferents expressions emocionals. Primerament, repartirem a cada participant, dos cartolines amb la descripció d'una situació. Per exemple: - Dic a els meus pares que he arribat tard, perquè he anat a veure a un amic, però just llavors truca l'amic que vol parlar amb mi perquè fa molt de temps que no em veu. - Estic amb un veí que està plorant perquè un cotxe ha atropellat el seu gat. - M'han castigat els meus pares per una cosa que jo realment no he fet - Etc. A continuació cada alumne haurà de representar de forma individual l'emoció que sentiria si es trobés en aquesta situació, i els companys han d'endevinar-la. Finalment, s'es posarà en comú en quines situacions senten aquella emoció en concret i explicarem cadascú quines són les nostres reaccions i emocions, després es llegirà quina era la situació.
Destinataris	Grup de secundària
Lloc on es fa	Aula
Recursos infraestructurals i materials	- Cartolines
Temporització	1h aproximadament
Avaluació	Avaluació per observació, el responsable de l'activitat farà de guia durant tot el procés de

	l'activitat.
--	--------------

ACTIVITAT 6	
Nom. Identificació de l'activitat	CONTROLEM LES EMOCIONS
Descripció	S'exposaran situacions que es poden viure en el dia a dia i els alumnes hauran d'escollir entre tres opcions com actuarien. Es repartirà una fitxa per alumne. En aquesta fitxa apareixerà la següent situació: Estàs a la cua del supermercat, portes deu minuts fent cua i se't cola una dona gran. Què fas? a) Li dic que és una mal educada i passo davant seu. b) Li comento que fa estona que estava esperant, que hauria de posar-se darrere meu, però evito qualsevol tipus de discussió i si no ho fa, continuo a la cua. c) La deixo passar i no li dic res, perquè es una dona gran i entenc que haurà de fer més coses després i es un esforç està dreta a la cua més temps. Els alumnes tindran 10 minuts per escollir la resposta. Es demanarà que aixequin els dits aquells que han respost la a), després els de la b) i per últim els de la c). La resposta correcta és la b), s'exposarà al grup el perquè d'aquesta forma. La a) és una conducta agressiva, per tant no és la correcta i a la c) estem permetent una injustícia sense dir res. En canvi, la b) que és la correcta manifestes allò que t'ha semblat injust amb bones

	formes i evites els problemes. Un cop donada la resposta es farà un debat col·lectiu sobre com actuarien ells/es.
Destinataris	Grup de secundària
Lloc on es fa	Aula
Recursos infraestructurals i materials	- Fulls - Bolígrafs
Temporització	1h aproximadament
Avaluació	Avaluació per observació, el responsable de l'activitat farà de guia durant tot el procés de l'activitat.

ACTIVITAT 7	
Nom. Identificació de l'activitat	COM ACTUEM DAVANT LA RÀBIA?
Descripció	A partir de la visualització d'un fragment de vídeo de la sèrie Merlí, de TV3, reflexionarem sobre una sèrie de preguntes i comportaments. Després de veure el fragment del vídeo relacionat amb un atac de ràbia, els alumnes hauran de posar les seves opinions a partir de les següents preguntes: - Què ha passat? - Com podria haver actuat? - Us heu sentit alguna vegada com en Joan?

	- Creieu que realment sentia el que ha dit de veritat? Després preguntarem a els alumnes si algú vol compartir la seva experiència d'algun moment on s'hagi sentit així i que pugin compartir com es van sentir després amb ells mateixos, si pitjor o millor, elfet de no controlar-se i deixar-se endur. Finalment, es realitzarà un petit debat on s'haurà d'explicar a els alumnes la diferència entre el ser i estar. Per això, és molt important fer-nos conscientsde les nostres emocions i sentiment i aprendre a controlar-nos. Els alumnes hauran d'entendre que si son capaços de controlar-se, millorarà el seu desenvolupament personal i també les relacions intrapersonals.
Destinataris	Grup de secundària
Lloc on es fa	Aula
Recursos infraestructurals i materials	- Reproductor de vídeo
Temporització	1h aproximadament
Avaluació	Avaluació per observació, el responsable de l'activitat farà de guia durant tot el procés de l'activitat.

ACTIVITAT 8	
Nom. Identificació de l'activitat	REFLEXIONEM!
Descripció	En aquesta activitat se'ls hi passarà un petit cronometratge de dibuixos animats, on veiem un nen, que té ganes de dibuixar, i sent les emocions, a diferència del seu pare que no es sent obligat a treballar i no té energia per fer-ho. Abans de començar el vídeo el educador/a haurà de crear un debat per reflexionar sobre quin estat d'ànim tenen els alumnes quan fan alguna cosa que els hi agrada i els apassiona, i la diferència de com es senten quan fan alguna cosa que no els hi agrada. Després se'ls hi passarà aquest cronometratge: https://www.youtube.com/watch?v=L5OSKf74dss On podem veure, com afecta fer alguna cosa que ens agrada, i l'emoció que podem tenir. Una vegada reproduït el vídeo hauran de reflexionar sobre els diferents punts de vista que poden tenir, i com ells creuen que se senten quan fan alguna cosa que els hi agrada.
Destinataris	Grup de secundària
Lloc on es fa	Aula
Recursos infraestructurals i materials	-

Temporització	1h aproximadament
Avaluació	Avaluació per observació, el responsable de l'activitat farà de guia durant tot el procés de l'activitat.

ACTIVITAT 9	
Nom. Identificació de l'activitat	COMUNIQUEM-NOS
Descripció	En parelles els alumnes hauran d'escriure una situació divertida que els hi hagi passat a un dels dos o els dos, pot ser tan inventada com no. Després hauran d'explicar aquesta situació davant de la resta dels alumnes, sense parlar, sol amb gestos. Hauran d'aconseguir que els altres grups encertin el que estan representant. Per fer aquesta activitat, les parelles es faran a l'atzar. El voluntari haurà de repartir targetes a cada parella. On escriuran la situació divertida que representaran. Els alumnes tindran 8 minuts perquè els altres grups encertin el que estan representant.
Destinataris	Grup de secundària
Lloc on es fa	Aula
Recursos infraestructurals i materials	Es necessitarà un paper i un bolígraf per escriure la situació.

Temporització	1h aproximadament
Avaluació	Avaluació per observació, el responsable de l'activitat farà de guia durant tot el procés de l'activitat.

ACTIVITAT 10	
Nom. Identificació de l'activitat	M'ESTIMO
Descripció	En aquesta activitat l'alumnat haurà de fer una reflexió personal. Primer de tot es repartiran fulls i es demanarà a l'alumnat que faci una reflexió d'ell/a mateix/a, en aquesta reflexió haurà de parlar sobre els següents aspectes: - <i>Què m'agrada de la meua personalitat? I que no m'agrada?</i> - <i>Què m'agrada del meu físic? Què no m'agrada?</i> - <i>Com repercuteix el que no m'agrada en el meu dia a dia? I el que m'agrada?</i> - <i>Tinc complexes amb allò que no m'agrada de mi mateix? Com podria solucionar-los?</i> - <i>Em valoro suficient com a persona?</i> Per finalitzar, un cop ja s'ha fet la reflexió l'alumnat haurà de escriure en un full de que s'ha adonat a partir d'aquesta. No caldrà exposar al grup la reflexió, ja que es una reflexió per a un mateix.

Destinataris	Grup de secundària
Lloc on es fa	Aula
Recursos infraestructurals i	- Fulls en blanc

materials	- Bolígrafs
Temporització	1h aproximadament
Avaluació	Avaluació per observació, el responsable de l'activitat farà de guia durant tot el procés de l'activitat.

ACTIVITAT 11	
Nom. Identificació de l'activitat	LA BOTIGA MÀGICA

Descripció	El guia de l'activitat s'encarregarà d'explicar a els alumnes la següent regla: “Ara heu de tancar els ulls i imaginar-vos que aneua una gran botiga, on hi haurà de tot, la botiga és màgica i molt especial, la qual cosa fa que cadascúde vosaltres pot agafar la característica personal que desitjaria tenir, i per altra banda, pot deixar la que menys li agradi, però només es pot entrar un cop per agafar una i deixar un altra” Les característiques que poden agafar, han de tenir relació amb la seva forma personal d'expressió, per exemple, si tenen un to de veu que pugui considerar-se agressiu, si la seva gesticulació no és l'adequada, si haurien d'adoptar un estil més assertiu, etc. A continuació, un cop els alumnes surtin de la botiga màgica, cada alumne escriurà en un paper
-------------------	---

	el seu nom, i la característica que han agafat i deixat dins de la botiga. A la pissarra farem una columna on hi hagi dos seccions: Agafar i deixar, i en cada lloc escriurem el que s'ha anotat prèviament en els papers. Finalment, es portarà a terme en una posada en comú on tots els alumnes, de forma individual, raonaran els motius de les seves eleccions. D'aquesta forma, els alumnes podran observar les seves qualitats i mancances en les seves relacions interpersonals.
Destinataris	Grup de secundària
Lloc on es fa	Aula
Recursos infraestructurals i materials	- Pissarra - Guix - Paper - Retoladors - Cartolines
Temporització	1h aproximadament
Avaluació	Avaluació per observació, el responsable de l'activitat farà de guia durant tot el procés de l'activitat.

ACTIVITAT 12	
Nom. Identificació de l'activitat	ENERGIES POSITIVES PER TOTHOM
Descripció	Els alumnes tindran un paper enganxat a l'esquena, i entre ells s'aniran escrivint adjectius positius que creuen que es per a ells aquella persona. Després hauran de reflexionar de com es senten davant d'aquests adjectius. L'activitat consisteix en que cada alumne/a tindrà enganxat a l'espatlla un full en blanc, on la resta de companys/es hauran d'escriure paraules positives envers aquella persona. Tot seguit, formaran una rotllana al terra, i cadascú llegirà les paraules que li hauran escrit. Finalment, hi haurà una mena de reflexió, on podran expressar com es senten envers el que els seus companys li han dit. Tanmateix, si considera oportú el/la company/a que li ha escrit podrà expressar el motiu, pel qual ha escrit aquella paraula o fragment.
Destinataris	Grup de secundària
Lloc on es fa	Aula
Recursos infraestructurals i materials	- Paper - Bolígrafs - Celo
Temporització	1h aproximadament
Avaluació	Avaluació per observació, el responsable de l'activitat farà de guia durant tot el procés de l'activitat.

ACTIVITAT 13	
Nom. Identificació de l'activitat	LES METES DEL FUTUR
Descripció	Tots els participants seuran i disposaran d'una hora per escriure a un paper tot allò que volen aconseguir per al seu futur acadèmic i el seu futur laboral. Han de ser metes realistes i hauran d'explicar quins passos seguiran per poder aconseguir-les. Tot seguit, poden compartir amb la resta de companys/es tot allò que han escrit.
Destinataris	Grup de secundària
Lloc on es fa	Aula
Recursos infraestructurals i materials	- Paper - Bolígrafs
Temporització	1h aproximadament
Avaluació	Avaluació per observació, el responsable de l'activitat farà de guia durant tot el procés de l'activitat.

ACTIVITAT 14	
Nom. Identificació de l'activitat	MIRA AMB ELS MEUS ULLS
Descripció	En aquesta activitat els alumnes hauran d'explicar com consideren que és el seu caràcter, tant els aspectes que ells considerin positius com els negatius, en una situació que els hi hagi passat i com ho relacionarien amb la seva personalitat. L'educador/a repartirà un paper a cada alumne perquè pugui explicar aquesta situació, hauran de ser capaços de relacionar-la amb la seva personalitat, el perquè van actuar així. Una vegada realitzada aquesta part, hauran de llegir-ho en veu alta. Després es repartiran aquestes situacions de manera aleatòria a cada alumne. Ells hauran d'explicar perquè creuen que l'altre persona s'ha sentit d'aquesta manera.
Destinataris	Grup de secundària
Lloc on es fa	Aula
Recursos infraestructurals i materials	- Paper - Bolígraf
Temporització	1h aproximadament
Avaluació	Avaluació per observació, el responsable de l'activitat farà de guia durant tot el procés l'activitat.

ACTIVITAT 15	
Nom. Identificació del'activitat	QUÈ PENSES DE MI?
Descripció	En aquesta activitat de manera aleatòria, cada persona li tocarà escriure un defecte o cosa que pot canviar d'un company, també una virtut i un desig que li agradar per aquell company. Justificant cada cosa que diu, perquè creu que és així, i com considera que ho pot canviar. Primerament, l'educador/a posarà el nom de tots els alumnes en una bossa i cada alumne agafarà un paper amb el nom, després se'ls hi repartirà un tros de cartolina i hauran d'escriure el nom de la persona que li ha tocat, i un defecte o cosa que creus que és capaç de canviar, una virtut i un desig per a aquella persona. Per acabar, es posaran en rotllana i cadascú haurà de llegir en veu alta la targeta de la persona a qui li ha tocat.
Destinataris	Grup de secundària
Lloc on es fa	Aula
Recursos infraestructurals i materials	- Paper - Bolígraf - Bossa
Temporització	1h aproximadament
Avaluació	Avaluació per observació, el responsable del'activitat farà de guia durant tot el procés del'activitat.

Annex 5. Model d'avaluació per observació processual

SESSIÓ N°:					
DATA:					
ALUMNE:					
	1	2	3	4	5
Puntualitat					
Li crida l'atenció l'activitat a realitzar					
Té cura del material					
Té cura de l'entorn					
Escolta les explicacions de l'educadora					
Participa per iniciativa pròpia					
Participa quan l'educador/a li demana					
Segueix les instruccions del educador/a					
És capaç de parlar en públic					
S'esforça en realitzar l'activitat					
És creatiu a l'hora de realitzar les activitats					
Fa reflexions interessants sobre el tema que es tracta					
Aporta noves idees sobre el tema que es tracta					
Consulta el material de suport					
Connecta amb el sentit de l'activitat					
Respecta el torn de paraula					
Tenia coneixements previs sobre les emocions					
Es mostra obert a l'hora de parlar de les seves emocions					
Es cansa aviat de les activitats					
Molesta als altres companys					
Respecta el temps de descans					
Ha sortit satisfet de la sessió					



Consentiment informat

*Lloc data Nom xxxx and DNI... i domiciliat a *(en cas de menor) nom xxx and DNI.... com a pare/mare/tutor i domiciliat a*

He estat informat per *nom vostre* sobre l'enquesta realitzada.

Dono el meu consentiment per participar en el treball d'investigació sobre *títol TFG*, Treball de fi de grau de *Facultat/Departament* de la Universitat Rovira i Virgili dirigit per la Dra. Sofia Moya

Declaro que la meva participació és de manera voluntària, i amb la certesa que les meves dades personals no es faran ús per a altres persones alienes a aquest àmbit i aquest estudi.

Manifesto:

Entenc totes les explicacions rebudes sobre la dita investigació i dono el meu consentiment

Signatura del participant