

## Alfabetització Emocional Programa d'Educació Sanitària: Benestar Emocional a l'Adolescència

Cristina Naqui Xicota

**ADVERTIMENT.** L'accés als continguts d'aquest document i la seva utilització ha de respectar els drets de la persona autora. Pot ser utilitzada per a consulta o estudi personal, així com en activitats o materials d'investigació i docència en els termes establerts a l'art. 32 del Text Refós de la Llei de Propietat Intel·lectual (RDL 1/1996). Per altres utilitzacions es requereix l'autorització prèvia i expressa de la persona autora. En qualsevol cas, en la utilització dels seus continguts caldrà indicar de forma clara el nom i cognoms de la persona autora i el títol. No s'autoritza la seva reproducció o altres formes d'explotació efectuades amb finalitats de lucre ni la seva comunicació pública des d'un lloc aliè. Tampoc s'autoritza la presentació del seu contingut en una finestra o marc aliè a RECERCAT (framing)

**ADVERTENCIA.** El acceso a los contenidos de este documento y su utilización debe respetar los derechos de la persona autora. Puede ser utilizada para consulta o estudio personal, así como en actividades o materiales de investigación y docencia en los términos establecidos en el art. 32 del Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual (RDL 1/1996). Para otros usos se requiere la autorización previa y expresa de la persona autora. En cualquier caso, en la utilización de sus contenidos se deberá indicar de forma clara el nombre y apellidos de la persona autora y título. No se autoriza su reproducción u otras formas de explotación efectuadas con fines lucrativos ni su comunicación pública desde un sitio ajeno. Tampoco se autoriza la presentación de su contenido en una ventana o marco ajeno a RECERCAT (framing).

TREBALL FINAL DE GRAU

# Alfabetització Emocional

Programa d'Educació Sanitària:

Benestar Emocional a l'Adolescència

Grau en Infermeria

**Autora:** Cristina NAQUI XICOTA

**Tutora:** Marian CEREZUELA TORRE

**Data de presentació:** 26/05/2014

“Prohibida la reproducció total o parcial d’aquest text per mitjà d’impremta, fotocopia, microfilm o altres, sense permís previ exprés de la Universitat Internacional de Catalunya.”



## AGRAIMENTS

Gràcies família, sou el meu puntal, les cames que m'ajuden a caminar, l'estructura que hem sustentat, els qui m'ajudeu a créixer i qui més m'estima. Gràcies mama, papa i germaneta, us estimo.

Gràcies iaia Teresa, avi Pitu i tiet Tomàs, amb vosaltres tinc els millors records d'infantesa, sempre heu confiat amb mi i m'heu animat en tots els projectes,estic segura que no es poden tenir uns avis i un tiet millors.

Gràcies iaia Antonia, ens vas deixar farà 9 anys, però sempre has estat amb mi.

Gràcies amics d'Undicci, formeu part de la nostra família i sense el vostre suport incondicional la vida seria més difícil.

Gràcies amics de Granollers, amics de la Universitat, amigues de Gausac, Colla de l'Esplai, i tots aquells qui sempre m'heu cuidat, de vosaltres n'he après l'amor a la meva professió. Gràcies Roya, per tot el que fas per a mi.

Gràcies a tots/es els infermers i les infermeres que m'heu ajudat a créixer, compartint tot el saber i permetent-me definir com a Professional. Gràcies Xusa Serra, Teresa Cerezo i José Luis Dominguez. Us admiro.

Gràcies també als companys de feina; Núria, Santi, Sara, Mercè, Stephane, Ana, Dàmaris i tots qui conformeu el departament d'informació i admissions de la UIC.

Gràcies professors/es qui m'heu acompanyat durant aquests quatre anys i especialment, a la Màrian Cerezuela, per a tutoritzar-me aquest treball, per a la teva paciència i constància, sense el teu suport i ajuda, aquest treball no seria el que ara és.

Gràcies Dra. Cristina Monforte, per a confiar en mi des de el primer moment, per a recolzar-me i ajudar-me sempre.

A tots, gràcies.

A la Laura.

## RESUM

**INTRODUCCIÓ:** El Benestar Emocional, és una pràctica cada cop més reconeguda a la nostra societat. Tot i així, els grans canvis socials que es produeixen actualment com en són l'avenç tecnològic i l'excés de consum, entre d'altres, evocuen a la sanitat a plantejar-se nous camins d'actuació. En tant que, la persona sempre ha anhelat la seva autorealització com a fi. **MÈTODE:** disseny d'un projecte d'intervenció comunitària. **RESULTATS:** S'ha dissenyat un Programa d'Educació Sanitària, amb el que es pretén potenciar el Benestar i la Intel·ligència Emocional com a mètodes eficaços de formació de la personalitat. **CONCLUSIONS:** Cal realitzar més programes amb implementació a les aules. És important que les administracions públiques creguin en els programes que es dissenyen i especialment, en aquells orientats a la promoció de la salut. L'adolescència és el moment idoni per a la implementació d'aquest. La família és el recurs més poderós per a educar als adolescents en la pràctica de la IE.

**PARAULES CLAU:** benestar emocional, adolescència, auto coneixement, intel·ligència emocional.

## ABSTRACT

*INTRODUCTION: emotional wellbeing is increasingly recognized practice in our society. However, major changes are occurring so health has to consider new ways of action. METHODS: community intervention project. RESULTS: The present healthcare education program, which principle aim is to promote emotional intelligence and wellbeing as effective methods of personal enrichment and humanization. CONCLUSIONS: We must do more to implement programs in the classroom. It is important that the government believe in the programs that are designed especially those that are focused on promoting health. Adolescence is the right time to implement it. The family is the most powerful resource to educate teens on the practice of EI.*

**KEYWORDS:** *emotional wellbeing, adolescent, teenager, self-consciousness.*

**SUMARI**

INDEX DE TAULES .....	IX
INDEX DE FIGURES .....	X
ABREVIACIONS.....	XI
1. INTRODUCCIÓ.....	12
2. REVISIÓ DE LA LITERATURA.....	16
2.1. La societat actual .....	16
2.2. L'adolescència .....	16
2.2.1. Etapes de l'adolescència.....	17
2.3. La família.....	18
2.3.1. Estils educatius .....	18
2.4. L'escola.....	19
2.5. Autoestima i auto coneixement.....	20
2.6. Les emocions .....	22
2.6.1. Habilitats bàsiques per gestionar les emocions.....	23
2.7. El benestar emocional.....	24
2.8. Hàbits de vida saludables.....	25
3. CONSIDERACIONS ÈTIQUES.....	26
4. MARC TEÒRIC .....	26
4.1. Abraham Maslow.....	26
5. JUSTIFICACIÓ DEL PROJECTE D'INVESTIGACIÓ .....	27
6. OBJECTIUS .....	28
6.1. Objectiu General .....	28
6.2. Objectius Específics.....	28
7. METODOLOGIA.....	29
7.1. Fase inicial d'identificació del problema i diagnòstic .....	29
7.2. Fase de disseny i elaboració del projecte.....	29



7.3. Fase d'implementació o execució.....	29
7.4. Avaluació.....	29
8. RESULTATS.....	30
8.1. Objectius del programa.....	30
8.1.1. Objectiu general.....	30
8.1.2. Objectius específics.....	30
8.2. Població diana.....	31
8.3. Estructura del programa.....	31
8.3.1. Cronograma.....	31
8.3.2. Plàn de treball.....	33
8.4. Avaluació.....	37
8.4.1. Avaluació parcial.....	37
8.4.2. Avaluació general.....	38
8.5. Desenvolupament de les sessions.....	38
9. LIMITACIONS.....	39
10. CONCLUSIONS.....	39
11. IMPLICACIONS PER A LA PRÀCTICA.....	40
12. REFLEXIÓ PERSONAL SOBRE L'APRENTATGE OBTINGUT.....	41
13. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES.....	42
14. ANNEX.....	49
ANNEX A. Estratègia de recerca.....	50
ANNEX B. Calendari d'activitats programades.....	51
ANNEX C. Exemple de qüestionari inicial per a pares.....	53
ANNEX D. Tríptic informatiu per a la família.....	54
ANNEX E. Desenvolupament de les sessions.....	57
ANNEX F. L'enuig.....	81
ANNEX G. L'autoestima.....	82
ANNEX H. Defensant els propis drets III.....	83
ANNEX I. La positivitat emotiva.....	84

## INDEX DE TAULES

Taula 1. Etapes de l'adolescència.....	pàg. 17
Taula 2. Estils educatius .....	pàg. 19
Taula 3. Cronograma del Programa.....	pàg. 31
Taula 4. Plà de treball .....	pàg. 33
Taula 5. Recursos i pressupost.....	pàg. 36

## **INDEX DE FIGURES**

Figura 1. Piràmide de Maslow .....	pàg. 27
------------------------------------	---------

## **ABREVIACIONS**

**BE:** Benestar Emocional

**BOE:** Butlletí Oficial de l'Estat

**ESO:** Educació Secundària Obligatoria

**IE:** Intel·ligència Emocional

**LOE:** Llei Orgànica d'Educació

**PES:** Programa d'Educació Sanitària

**S:** Sessions

## 1. INTRODUCCIÓ

L'adolescència és, sens dubte, un moment de grans canvis als quals la persona ha de fer front. Sovint, per a pares i educadors és un gran repte entendre'ls i fer-los costat. En moltes ocasions s'ha demostrat el caràcter difícil i inclús agressiu que es pot iniciar en aquesta etapa i, fins i tot, les pràctiques insanes descontrolades. Però, i aquells qui no ressalten per a la vestimenta i semblen no passar per aquesta etapa, què passa? Es que han rebut millor educació? Es pot evitar l'adolescència? Perquè uns experimenten tants d'alts i baixos emocionals i d'altres no? On està la clau pel control de tanta emotivitat? i què se n'hi pot fer des de la sanitat?

L'adolescència és el període de transició entre la infantesa i l'edat adulta, en el qual l'individu s'enfronta a un gran nombre de canvis, demandes i reptes evolutius com ara la lluita per a la definició de la pròpia identitat (Erikson, 1963), la consolidació de canvis cognitius com el pensament abstracte (Inhelder i Piaget, 1955), el desenvolupament d'un sistema de valors propi (Kohlberg, 1973), l'anhel d'una major independència del context familiar i el nou rol decisiu del grup d'iguals (Sullivan, 1953; Erwin, 1998). Les exigències psicosocials derivades d'aquest procés evolutiu de canvis constants, poden determinar el desenvolupament psicològic d'aquest, influint en la confiança en si mateix, la timidesa, l'ansietat (Frydenberg i Lewis, 1996), el sentiment d'eficàcia i l'autoestima (Aunola, Stattin i Nurmi, 2000). L'afrontament de l'adolescent a totes aquestes situacions noves es relaciona amb un conjunt de recursos personals i socials (Musitu i Cava, 2003) que el capaciten per a tolerar, evitar o minimitzar els efectes produïts per un succés estressant (Plancherel i Bolognini, 1995), podent repercutir en el benestar psicològic (Parson et al., 1996).

En aquest sentit, un dels principals **recursos socials** de que disposa l'adolescent és el recolzament que percep de la seva Red social (Musitu et al., 2001), el qual fa referència al conjunt d'aportacions emocionals, materials, informacionals o de companyia que la persona percep o rep de diferents membres amb qui es relaciona (Gracia, Herrero i Musitu, 1995). Segons s'ha demostrat en nombrosos estudis, disposar de persones de confiança amb qui poder-se expressar, sentir-se escoltat i acceptat té un fort impacte en

L'autoestima, en la manera d'abordar les situacions més desfavorides, en la capacitat de desenvolupar competències socials i té en les habilitats interpersonals (Musitu et al., 2001), les quals faciliten o dificulten les relacions amb el grup d'iguals (Musitu i Cava, 2003; Dekovic i Meeus, 1997). D'altra banda, els **recursos personals** de que disposa són les habilitats emocionals, que segons Rosenblum i Lewis (2004), constitueixen una part essencial en aquesta etapa i exerceixen una funció primordial en la regulació de les emocions intenses o aquelles que fluctuen ràpidament, identificant-les, atenent-les, comprenent les conseqüències de la seva expressió sobre ells mateixos i els altres, etc.

Tots aquests recursos tant socials com personals són **competències** apreses i pretenen ajudar en la construcció de la personalitat (Colom i Fernández, 2009).

S'entén per **competència emocional**, “la capacitat que té la persona d'actuar eficaçment en un tipus de situacions” (Soriano i Osorio, 2008). Bisquerra (2003) la defineix com al conjunt d'habilitats, coneixements i actituds, que permeten comprendre, expressar i regular de manera apropiada les emocions.

Segons estudis demostren, potenciar aquestes competències, afavoreix a la construcció de la pròpia identitat i la prevenció de les conductes de risc, com ara els problemes d'estrès, de depressió, alteracions psicossomàtiques, idees suïcides (Ciarrochi et al., 2003) i d'altres greus problemes de salut com l'anorèxia, la bulímia, drogadicció, conducta sexual no protegida i comportaments agressius (Soriano i Osorio, 2008).

El **benestar emocional (BE)** és el que dóna nom a la competència emocional i respon a aquell estat que experimenten les persones que emocionalment són sanes, tenen el control sobre els seus pensaments, sentiments i comportaments, se senten bé amb elles mateixes i mantenen bones relacions interpersonals.

L'evidència empírica ha posat de manifest els efectes positius de la **intel·ligència emocional (IE)** en molts aspectes com: la disminució de la ansietat, de l'estrès, de la indisciplina, comportaments de risc, conflictes, etc. junt amb un augment de la

tolerància a la frustració, resiliència<sup>1</sup> i BE (Bisquerra, 2007). De fet, les persones que disposen d'una major IE, tenen més amistats i recolzament social, senten major satisfacció amb les relacions establertes, disposen de més habilitat per a identificar expressions emocionals i presenten un comportament més adaptatiu per a millorar les seves emocions quan es controlen també l'autoestima i l'ansietat (Colom i Fernández, 2009). En paraules de Bisquerra (2012):

La intel·ligència emocional, comporta a grans trets, una habilitat per a prendre consciència de les pròpies emocions i regular-les, així com identificar-ne aquelles experimentades per els altres i gestionar-les, en tant que el comportament de la persona influeix directament en les emocions dels altres i per tant en les seves accions. La consciència emocional és el requisit previ a la regulació. (p.8)

**L'autoestima** és la clau per el BE, la qual permet afrontar des d'un estat anímic de tranquil·litat i estabilitat els reptes i les dificultats de la vida. Aquesta està influïda per la societat i per les actituds com: la capacitat de superació, l'humor, l'equilibri intern i l'esperança, totes elles relacionades amb el creixement interior (Cava, 1995)

Tot i que actualment ha augmentat la consciència social del valor de les emocions, a meitat del segle XX, l'educació estava centrada principalment en el desenvolupament del coneixement cognitiu, el que es coneix com a "la ciència nova de la ment" (LeDoux, 1999). El cognitivisme és una doctrina que estudia únicament l'aspecte de la ment, allò relacionat amb el pensar, el raonar i l'intel·lecte, deixant de banda les emocions.

Serà amb la publicació de l'article *Emotional Intelligence* per Salovey i Jhon Mayer (1990), quan s'iniciarà un canvi en els estils d'aprenentatge, introduint la pràctica en educació emocional a les aules. Aquest va ser publicat més tard, en format llibre, per el psicòleg nord-americà Daniel Goleman.

---

<sup>1</sup> "Resistència a les adversitats que manifesten algunes persones, infants i joves, que evolucionen favorablement malgrat haver estat sotmeses de manera continuada a estímuls negatius." (Enciclopèdia.cat, 2014)

Viure amb emocions positives, s'ha vist que produeix un benefici en el cos físic (disminuint el dolor, la pressió sanguínia, els nivells d'adrenalina associats a l'ansietat i potencia les funcions del sistema immunitari), i en el "cos emocional", aportant molts beneficis psicològics promovent la calma i creant un estat de major benestar, millora l'estat d'ànim i del sentit de l'humor (Bisquerra, 2012, p.36). La pràctica habitual, permet l'adquisició d'una major autoconsciència i comprensió d'un mateix, habilitat per a relaxar el cos i alliberar-se de les tensions físiques, millora en la concentració, en la capacitat per a gestionar les situacions d'estrés i major control dels pensaments (Bisquerra, 2012, p.76).

Des de la sanitat es troba necessària la intervenció en educació emocional a aquesta etapa de la vida com a mètode de prevenció i suport al desenvolupament afectiu per tal d'evitar les possibles conductes de risc que es puguin iniciar en aquesta edat o intervenir en aquelles ja iniciades.

S'ha vist que, una de les maneres més eficaces per a incentivar als joves en aquest tipus de pràctiques és a través de la vivència i reflexió personal més que únicament, mitjançant les classes magistrals.

Així doncs, amb aquest Programa d'Educació Sanitària (PES) es pretén que els adolescents posin en pràctica la identificació de les pròpies emocions experimentades en diferents circumstàncies així com la identificació i reflexió de mètodes d'afrontament afectius d'aquestes, per tal d'evitar les possibles pràctiques d'hàbits insans que s'inicien en aquesta edat com a manera de suplir les mancances emocionals i a la vegada, com a manera afectiva de promoure i millorar la intel·ligència emocional, per així apropar-los al major BE i a conseqüència, a un estat més elevat de felicitat.



## 2. REVISIÓ DE LA LITERATURA

### **2.1. La societat actual**

La societat occidental actual és **oberta** (les fronteres cada cop estan menys definides i són més permeables; tant els fluxos migratoris com les noves tecnologies escurcen les distàncies i trenquen barreres de comunicació i intercanvi), **complexa** (per estar submergida en el procés de globalització que comporta un excés d'informació, positiu i beneficiós per una banda, però perjudicial per una altra) i **canviant** (on el ritme “d'allò que és nou” a vegades supera la capacitat d'assimilació).

L'exagerada acceleració de la tecnologia i dels mitjans de comunicació, augmenta la distància entre generacions, afavorint-los un espai social d'expressió que exclou els adults. Endemés, la societat de consum comporta un model de vida centrat en l'ús ràpid i constant d'objectes. Un sistema en el qual l'excés d'oferta i l'abundància fa infravalorar les coses i anul·la el desig de treballar per avançar i canviar. A més a més, voler evitar a qualsevol preu el patiment i la poca tolerància a la frustració, crea en l'adolescent, una por paralitzant, que els fa defugir de les dificultats, aferrant-se a coses concretes i aïllades que creuen poder controlar i dominar, com el pes i la figura corporal, sovint utilitzant els trastorns alimentaris, l'addicció a les drogues, etc. Per així trobar la satisfacció immediata dels desitjos.

### **2.2. L'adolescència**

Adolescència, és un mot que prové del llatí “*adòlescere*” que deriva al català: adolescència i significa: “créixer”, “madurar”. Alguns autors fan referència a aquest moment com a segon naixement (Stanley, 1904). És una etapa, considerada de canvis, que afecten a tots els aspectes fonamentals de la persona com ara la concepció d'un mateix, la qual els porta a sentir confusió, disgust, exaltació... conduint-los cap a la maduresa biològica, psicològica i social, mitjançant canvis en l'estructura corporal, el pensament, la pròpia identitat i la relació que es manté amb la família i la societat (Moreno, 2013).

Els adolescents solen viure aquest període immersos en una muntanya russa d'emocions, on descobreixen la passió per coses que abans els resultaven indiferents, se senten sols i estan experimentant sentiments sobre els que reflexionen. L'angoixa, pròpia d'aquestes edats, respon a la por a créixer i a la inseguretat de no tenir èxit en els reptes que es presenten. (Diputació de Barcelona, 2009).

Els amics compleixen una funció molt important, ja que formar part d'un grup, els dona seguretat i el cos és el mitjà més apropiat per anunciar la seva pròpia identitat. Troben en la imatge física una dimensió per definir-se (Domènech, 2005) i individualitzar-se del nucli familiar, trobant nous referents.

### 2.2.1. Etapes de l'adolescència.

Tot i que el temps i la manera de viure l'adolescència varia en cada persona, es poden establir 3 etapes diferents (v.Taula 1). Segons com succeeixin els canvis en aquestes i com la persona hi reaccioni, el condicionaran d'una manera més o menys positiva.

**Taula 1.** Etapes de l'adolescència

	Adolescència Inicial	Adolescència intermèdia	Adolescència tardana
Edat	Noies: 11-13 anys Nois: 13-15 anys	Noies: 15-18 anys Nois: 13-16 anys	Noies: 16-19 anys Nois: 18-21 anys
Trets	Canvis física propis de la pubertat. Aprendre a aplicar les noves capacitats mentals (es desenvolupen formes més complexes de pensament). Trobar lloc en el grup d'iguals.	Aborda sexualitat. Pren decisions ètiques. Desenvolupa noves formes de relació amb els iguals. Troba l'equilibri entre autonomia i dependència.	Consolidació de la identitat. S'experimenta intimitat en parella. Necessitat d'emancipar-se.

Font: Diputació de Barcelona. Àrea de Salut Pública i Consum. (2009). Tinc un adolescent a casa. Guia per a una convivència saludable.

Cal tenir en compte que en tot el procés adolescent hi ha una intenció explícita de començar a qüestionar-se les grans preguntes com “¿Qui sóc?, ¿Què vull? i ¿on vaig?”,

un intent de trobar allò que els defineix, i els diferencia dels altres. Donar forma a la definició d'un mateix descobrint les pròpies virtuts i mancances.

En aquest moment vital, hi pot tenir lloc les crisis d'identitat i les d'autonomia, que, segons proposa l'àrea de Salut Pública i Consum de la Diputació de Barcelona (2009) rau en (a) voler respondre a expectatives, a vegades massa altes dels pares, (b), que els pares no acceptin el camí que els seus fills han pres cap a la maduresa, (c) sentir que són diferents dels altres i (d) no trobar l'afecte i seguretat que necessiten per a créixer.

### **2.3. La família**

La família és un sistema viu format per diferents subgrups o subsistemes el límit entre els quals consisteix en el manteniment dels rols de cadascun d'ells (Bisquerra et al., 2012). La naturalesa de la família, requereix considerar-la com alguna cosa més que un agregat de persones, ja que s'actua com a totalitat, és a dir, allò que li passi a un dels seus membres repercutirà ineludiblement en els altres. L'estructura de "l'equip" familiar és jeràrquica, la qual cosa significa que els pares estan per sobre dels fills, és a dir, que tenen autoritat sobre ells per a determinar com s'han de comportar i és la seva responsabilitat vetllar perquè puguin créixer tenint les seves necessitats físiques i emocionals cobertes, rebent protecció i una educació basada en l'amor.

"Els forts llaços emocionals entre pares i fills fan necessari que uns i altres puguin aprendre a ser emocionalment intel·ligents amb l'objectiu de viure tots amb major benestar" (Bisquerra et al., 2012). De fet, diferents estudis demostren que les relacions interpersonals (entre les que hi ha les familiars) son un dels factors predictius del benestar emocional o de la felicitat (Bisquerra, 2009).

#### 2.3.1 Estils educatius

*"En el procés de formació de la personalitat i l'autocontrol hi juga un paper fonamental la influència dels pares i les seves habilitats educatives"*  
(Martínez et al., 2010)

S'identifiquen quatre tipus d'estils de criança (v.taula 2) tenint en compte el grau en el qual els pares expressen les dimensions de **control** (quantitat de normes i el grau d'obediència exigint), **afecte** (expressat a l'Infant i el grau en el que es mostra la sensibilitat a les seves necessitats) i **comunicació**, a l'hora de relacionar-se amb els seus fills (Rodrigo et al., 2004; Tur, Mestre i Del Barrio, 2004), cal tenir en compte que les característiques citades poden veure's modificades en alguns casos.

**Taula 2.** Estils educatius

	Permissiu	Democràtic	Autoritari	Indiferent
<i>Disciplina</i>	Tova	Ferma	Dura	Tova
<i>Afecte</i>	Sobreprotecció	Carinyo	Hostilitat	Hostilitat
<i>Comunicació</i>	Excessiva	Participativa	Pobre	Indiferència

Font: Martínez et al., (2010). Estilos educativos.

Segons l'estil educatiu, l'adolescent generarà unes respostes inconscients, les quals conformaran part de la personalitat i a compleixen funcions determinades.

Els pares democràtics fomenten el desenvolupament de l'autoestima i les habilitats socials ja que tenen control del comportament dels fills, fet que ajuda a modelar els impulsos i en garanteix l'autonomia psicològica que contribueix al desenvolupament de la responsabilitat i la competència (Hoffman, Paris i Hall, 1996). El recolzament emocional que els pares els brinden juntament amb la coherència en l'aplicació de les normes es relaciona amb l'empatia, el comportament prosocial<sup>2</sup> i els hàbits de vida saludables (Markiewicz, Doyle i Brendgen, 2001; Tirado, 2002).

#### 2.4. L'escola

L'escola és el motor del canvi social, facilitadora d'actituds i valors positius. Aquest àmbit és l'idoni per a desenvolupar estratègies que impulsin canvis positius en els estils

<sup>2</sup> "Actes realitzats en benefici d'altres persones; maneres de respondre a aquestes amb simpatia, cooperació, ajuda, confortament, entrega o generositat" (Vander, 1986)

de vida i en les conductes dels joves (Tirado, 2002), per a ser un dels àmbits en el que el jove s'hi troba la major part del dia (Otero-López, 2001).

Tal i com es recull a la LOE (Llei orgànica 2/2006, de 3 de maig, d'Educació, BOE de 4 de maig) i es redacta en el preàmbul: "Es tracta d'aconseguir que tots els ciutadans assoleixin el màxim desenvolupament possible de totes les seves capacitats individuals i socials, intel·lectuals, culturals i emocionals...". D'acord amb aquest, a l' Art. 71 s'exposa que: "Les Administracions educatives disposaran dels medis necessaris per a que tot l'alumnat assoleixi el màxim desenvolupament personal, intel·lectual, social i emocional..." Si bé, aquest principi d'educació integral, no és del tot una realitat a la pràctica, obre la porta a una perspectiva molt àmplia d'educació que pren en consideració el desenvolupament integral de la persona. Un fet molt relacionat amb la revolució emocional, representada per la difusió de la IE, l'educació emocional i les competències emocionals (Bisquerra, 2013).

Tot això, però, no té res a veure amb el projecte de la LOMCE (Llei Orgànica per a la Millora de la Qualitat Educativa) també coneguda com a Llei Wert, en la qual no apareix en cap moment, la paraula emoció, ni derivats (educació emocional, competències emocionals, intel·ligència emocional). Això, sens dubte, planteja una nova situació en l'educació emocional a les aules, la qual cal considerar.

## 2.5. Autoestima i auto coneixement

*“Per a créixer una mica cada dia és important conèixer-se bé a un mateix i saber  
detectar les àrees de millora”*

Víctor Koppers

Un fet molt vinculat a l'auto coneixement, a la voluntat de conèixer-se en la dimensió humana, és l'**autoestima**, la qual es defineix com la capacitat d'estimar-se i de confiar en un mateix. Es podria entendre com “un apreci profund per a qui s'és. Acceptant els

diferents aspectes d'un mateix, les pròpies rareses, contrarietats, les manies, etcètera. Acceptant-ho amb amor i sense condicions" (Hay, 2012, p.128).

Per a la seva banda, María Monini (2010, p.47) recull "podem definir l'autoestima com la reacció que tenim envers nosaltres mateixos en totes les dimensions: el que sentim i pensem sobre la nostra manera de ser i com ens comportem en conseqüència".

"Un adolescent que no destaca per el seu atractiu o per les seves qualificacions personals però que s'accepta tal com és farà un millor creixement que aquell més ben dotat però a qui li falti aquesta disposició" (Domenech, 2005).

La psicòloga Monini (2010), afirmà que no acceptar-se es relaciona amb l'auto i heteroagressió, actituds "de càstig" per no ser la "persona perfecte" que s'espera ser. Aquesta manera d'abordar l'autoestima fa referència a expressar-la com la diferència que hi ha entre com un creu que és i com li agradaria ser. Així doncs, l'autoestima té dos components; **l'autoimatge**, és a dir, la imatge que cadascú té d'ell mateix i **l'autoideal** o idea de qui es voldria ser, el qual correspon als objectius.

Les actituds parentals són entre les primeres que contribueixen, des de l'entorn familiar, a construir la dimensió de l'autoestima. Així són importants: la **implicació** (quantitat i qualitat del temps que passen els pares amb els fills), l'**acceptació incondicional** (els fills són estimats independentment de les seves característiques, les seves debilitats i les seves forces, els seus errors i els seus èxits), **expectatives i límits clars** (és important transmetre als fills que existeixen certes conductes que són desitjables i que ells s'han d'esforçar per aconseguir-les. La manca de límits fomenta la impulsivitat i l'agressivitat), el **respecte** (saber dialogar sobre els problemes i negociar al voltant del conflicte, escoltar i elogiar els triomfs i dedicar-los temps) i la **coherència en la conducta** entre els missatges verbals i els missatges transmesos a través del comportament, entre d'altres.

De fet, segons com tingui cada progenitor la seva pròpia autoestima, és a dir, la manera com gestioni els seus propis conflictes, com reaccioni davant els èxits, els errors i les frustracions, en funció de quin tipus de sentiments experimenti sobre si mateix,

transmetrà als fills unes estratègies d'afrontament o unes altres. En paraules de Daniel Goleman (1996):

La vida en família suposa la nostra primera escola per a l'aprenentatge emocional[...]. Aquesta escola funciona no només a través del que els pares diuen o fan directament als fills, sinó també en els models que ofereixen a l'hora de gestionar els seus propis sentiments i aquells que tenen lloc entre marit i muller. (p.85)

L'**autoestima alta** es relaciona amb la mentalitat positiva, l'estabilitat emocional, l'èxit en les tasques i deures... Solen ser persones autònomes i auto dirigides, capaces de mantenir les seves posicions fins i tot quan hi ha pressió externa. Disposen d'un alt grau d'auto coneixement, d'habilitats socials i cognitives. Són persones capaces de reconvertir els fracassos i les frustracions en una oportunitat de creixement (Domenech, 2005). Les persones amb **autoestima baixa**, en canvi, no acostumen a estar contents de la seva manera de ser i busquen constantment l'aprovació dels altres, a través de la comparació. Sensibles a les crítiques, dificultat de reconeixement de les pròpies capacitats, i d'afrontar els nous reptes, els canvis els generen ansietat i solen reaccionar defensivament a l'amenaça o crítica. Posen molt d'èmfasis en els seus defectes, Pateixen emocions negatives cròniques, com sentiments d'inferioritat, manca de mèrit, soledat, inseguretats, estrès i estats de depressió i ansietat.

## 2.6. Les emocions

Segons el diccionari de Neurociència de Mora i Sanguinetti (2004) es defineix emoció com:

Reacció conductual (relacionada amb les respostes de l'organisme davant aquelles situacions que són un perill, com el dolor, u bé són estímuls plaents) i

subjectiva produïda per una informació provinent del món extern o intern (memòria) de l'individu. Acompanyat de fenòmens neurovegetatius. (p.5)

Les emocions acompleixen moltes i variades funcions (Mora, 2008), com ara (a) defensar a l'individu d'estímuls nocius i aproximar-se a estímuls plaents o recompensats (actuant com a motivadores), (b) permeten que les respostes de l'organisme davant de successos determinats siguin polivalents i flexibles, (c) mantenen la curiositat i l'interès per el descobriment d'allò nou, (d) emmagatzemen i evoquen les memòries afectives viscudes, (e) donen lloc al sentiment i (f) intervenen en la memòria i el pensament (Casacuberta, 2003).

“La pubertat és el període en el qual la persona és presa dels estats d'ànim més aribolats, marcada per la melancolia, la magnificació dels sentiments i la sensibilitat a tot allò que remou les emocions” (Domenech, 2005). És per això que en els àmbits de convivència com les escoles, els centres educatius, lúdics i les famílies, resulta especialment important saber utilitzar amb desenvolupament el llenguatge de les emocions.

### 2.6.1 Habilitats bàsiques per gestionar les emocions.

Hi ha dues maneres bàsiques per a gestionar les emocions. Aquestes són:

**Saber sentir.** Tot i que no és fàcil, és fonamental. La por d'escoltar a les pròpies emocions, pot generar estats d'indiferència permanent, de buit o d'anestèsia, en els quals la persona no sap què li passa. També pot generar impulsivitat, com a manera de passar per alt el que s'està sentint, doncs, com més ràpid s'actua, menys temps es dedicarà a sentir en el present.

**Saber diferenciar** els estats emocionals, és a dir, distingir i descriure exactament allò que s'està sentint: por, ira, tensió, dolor, incertesa, desesperança... és per això que cal posseir un vocabulari ric i ampli. L'escriptura en facilita l'expressió.



## 2.7. El benestar emocional

Moreno (2013) va definir el BE de la següent manera:

Estat que experimenten les persones que emocionalment son sanes, tenen el control sobre els seus pensaments, sentiments i comportaments, se senten bé amb elles mateixes, mantenen bones relacions interpersonals, analitzen els problemes amb perspectiva i són assertives. És doncs, l'equilibri entre emocions, sentiment i desitjos, relacionat amb el concepte d'identitat. (p.53)

Una bona **salut emocional** implica un estat de benestar psicològic en què l'individu se sent bé, pot desenvolupar les seves capacitats, afrontar les situacions quotidianes d'estrés, tenir relacions satisfactòries o treballar de forma eficient. Es relaciona doncs, amb una autoestima alta i amb aspectes com la motivació, la seguretat, l'autoconfiança, la tranquil·litat i l'autocontrol. I es pot veure afectada, en funció de la sensibilitat de cadascú, per tres factors: **factors de la persona** (característiques psicològiques, estil de vida i predisposició genètica), **factors relatius a les xarxes socials** properes (família, amics i comunitat), **factors de la societat** (cultura, polítiques públiques de treball, sanitat, etc.). Si bé alguns dels factors són externs a l'individu i requereixen accions conjuntes des de les comunitats o institucions, s'ha vist que cada persona a nivell individual pot realitzar canvis amb el fi de millorar el seu benestar, reduint l'exposició a alguns dels factors de risc i incrementant el contacte amb els protectors, els quals prenen un efecte beneficiós en la salut emocional, com per exemple: mantenir-se físicament actiu, aprendre coses noves, cuidar les relacions personals, procurar-se un descans suficient, beure de manera controlada i vigilar amb el consum de drogues, entre d'altres.

Així doncs, tal i com s'acaba de veure, allò que porta a una persona a afirmar que es troba o no en un estat de complet benestar emocional és un fet multi causal i molt subjectiu, tal i com es pot veure expressat en la Piràmide de Maslow (v.figura 1).

Malauradament, la societat actual responsabilitza el “tenir” com a única via d’assoliment del BE i a conseqüència la felicitat. Però cal ésser-ne conscient de que aquesta no va tant relacionada amb el “tenir”, sinó amb el “ser”, unit estretament amb les actituds. És per això que cal saber respondre a: “¿Quin tipus de persona vull ser?”, “¿Quin tipus de vida vull tenir?” i així fer tot el possible per assolir-ho.

## 2.8. Hàbits de vida saludables

La paraula “hàbit”, fa referència a aquella conducta o conjunt de conductes que, per la seva repetició o ús en el temps, s’ha arribat a fer costum en la manera d’actuar de cada persona. Són conductes, pensaments, sentiments i rutines en general que han estat introduïdes, en els primers períodes de l’educació o la vida dels infants i amb els quals s’ha de ser persistent al llarg dels anys, en funció del seu desenvolupament.

Pensar en hàbits saludables suposa tres tipus de compromisos per als pares i educadors: (a) ser un **educador actiu**, ja que l’aprenentatge principal s’obté per observació, (b) **duradora en el temps**, adaptant-se en cada etapa i (c) amb **límits**, ja que calen instruccions, pautes i missatges clars, precisos i inequívocs.

La cura d’un mateix, és bàsic per la construcció de la pròpia identitat. La tasca dels educadors en aquest camp d’actuació, anirà encaminada a ajudar als adolescents a adoptar una actitud crítica i constructiva.

Segons Bisquerra (2000), l’educació emocional és:

Aquell procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals amb elements essencials del desenvolupament humà, amb l’objectiu de capacitar-lo per a la vida i amb la finalitat d’augmentar el benestar personal i social. (p.10)

### 3. CONSIDERACIONS ÈTIQUES

- S'evitaran els plagis en el redactat
- El Treball Final de Grau (TFG) desenvolupat s'ajusta a la metodologia vigent d'investigació de la Universitat Internacional de Catalunya (UIC) i respon de manera acurada als requisits del reglament del TFG i Final de Màster de la mateixa Universitat, aprovat per a la comissió executiva de la junta de govern amb data 30.07.2012.
- Per a l'execució d'aquest PES es contarà amb la prèvia avaluació d'un comitè d'ètica.
- Previ a la implementació del PES, s'entregaran i es retornaran signats, els coneixements informats per els pares dels adolescents i tanmateix de tots els permisos pertinents per a la comunitat.

### 4. MARC TEÒRIC

#### **4.1. Abraham Maslow**

*“si deliberadamente planeas ser menos de lo que eres capaz de ser le aseguro que serás muy desdichado”*

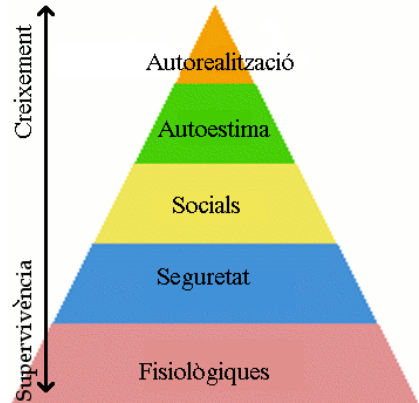
Abraham Maslow

Abraham Maslow, psicòleg conductista i humanista nord-americà d'origen rus, dedicat a l'estudi de la motivació humana i de com aquesta depèn o es compon d'unes necessitats bàsiques, confia en que l'ésser humà és bo per a naturalesa i que cal que aquest es desenvolupi al ritme que marquen les pròpies necessitats.

La teoria de Maslow *“A theory of human motivation”* (1943) recolza que totes les persones tenen unes necessitats que cal acomplir per arribar a un nivell de satisfacció personal adequat, de manera que conforme es satisfan les necessitats d'un ordre inferior s'experimenta el desig de satisfer les de l'ordre superior. La piràmide (v.figura 1) es compon de cinc estrats. En ordre ascendent s'hi troben:

1. **Necessitats fisiològiques:** Neixen amb la persona. En son: beure, respirar, alimentar-se, dormir, eliminar productes de residu, evitar el dolor...
2. **Necessitats de seguretat,** tals com la seguretat física i salut, seguretat de recursos per a viure amb dignitat, per protegir la vivenda...
3. **Les necessitats de pertinença o socials.**  
L'acceptació social, la identificació amb un determinat grup social, així s'inicien la necessitat de relació (amistat), de participació (inclusió) i acceptació social.
4. La necessitat **d'estima o reconeixement.**  
Necessitat d'obtenir prestigi, èxit i elogis dels altres.
5. **Autorealització:** relacionada amb la necessitat de ser. El desig de ser aquell que un vol ser.

Figura 1. Piràmide de Maslow



Font: Juhé, A. (2014). La piràmide de Maslow. Teoria de les necessitats.

## 5. JUSTIFICACIÓ DEL PROJECTE D'INVESTIGACIÓ

Nombrosos estudis qualitius i quantitius demostren que hi ha un canvi social en l'etapa adolescent. De fet, actualment es parla de prematuritat de l'adolescència, sovint associada, entre a d'altres factors: als avenços tecnològics, canvis en les estructures familiars i al nou rol patern en la família (Harrington, Van Deusen et al., 2011). Aquesta nova situació, ha implicat directament un canvi en la manera com les persones es relacionen (tant dins com fora de casa) i com especialment, els adolescents, aborden les diferents situacions del seu dia a dia.

A Barcelona TV es publicà els resultats de l'informe Faros, liderat per l'Hospital Sant Joan de Déu (2012, p.56) en el qual s'afirma que "Els adolescents ho tenen difícil per adaptar-se a l'entorn i per això creixen els casos de depressió, provocats per factors com el mal ús d'Internet, els canvis en l'estructura familiar o la crisi econòmica". D'altra banda, el psiquiatre del Western Phychiatric Institute and Clinic de Pittsburgh (EUA),

Boris Birmaher, trobà “Un 80% dels adults que tenen depressió l’arrosseguen des de que són joves. Per això la prevenció, diuen, és una eina clau per combatre la malaltia”.

Aquest Treball Final de Grau es justifica des de tres visions. La primera, és des d’un punt de vista social, degut al canvi que la nostra societat està vivint i a les noves demandes que aquest fet provoca en molts sectors i especialment, en el sanitari, tal i com argumentava anteriorment. La segona, és per a la necessitat d’anteposar-se a les demandes del pacient, les quals seran cobertes a través del pla de cures i per últim, a nivell personal ja que he volgut fer un disseny que m’ajudés en la reflexió del propi BE.

El motiu del perquè aquest programa en aquesta etapa, rau en el fet de ser una etapa de grans canvis en molts àmbits com ara el pas de la primària a l’Educació Secundària Obligatòria (ESO), l’aparició de noves exigències, alguns s’enfronten al canvi d’escola, i en les relacions grupals, etc.

La línia d’actuació que es proposa en aquest PES és ben clara i consisteix en la identificació i gestió de les pròpies emocions a nivell d’iniciació en la pràctica de la IE.

## 6. OBJECTIUS

### **6.1. Objectiu General**

Dissenyar un Programa d’Educació Sanitària per adolescents que permeti, a través de diferents activitats, promoure la IE, el BE, reforçar la visió positiva del propi auto concepte i aprendre a identificar i gestionar les pròpies emocions, per tal de promoure una salut psíquica, que els capaciti per al dia a dia.

### **6.2. Objectius Específics**

- Obtenir informació precisa i concreta relacionada amb el Benestar emocional.
- Centrar el treball, principalment, en la identificació de les emocions i tenir present en tot moment aquest fil conductor.
- Disposar d’una redacció clara i concisa de la temàtica a tractar.

## 7. METODOLOGIA

Tot seguit es descriuen les diferents fases d'un projecte d'intervenció comunitària:

### **7.1. Fase inicial d'identificació del problema i diagnòstic**

El projecte comença en el moment en que es té la sospita que hi pot haver un problema de salut que afecta o podria afectar en un futur a la població.

Serà important dur a terme, el diagnòstic de la situació. Recollint-ne dades quantitatives i qualitatives a través de la revisió d'altres investigacions, en línia amb l'estudi a realitzar. Així com, observar l'enfocament que han donat al mateix tema en altres llocs, per tal d'ajustar el màxim a la realitat l'estudi que es pretén dissenyar.

### **7.2. Fase de disseny i elaboració del projecte**

Un cop definit el problema, que en pot ser més d'un, cal prioritzar-los, proposar els objectius que es volen assolir i agrupar-los per eixos de treball.

Dins la planificació cal especificar les activitats previstes i el cronograma (població a la qual s'adreça), l'àmbit en el qual es farà la intervenció (individual, familiar, escolar, lleure, laboral, comunitari, etc.), l'estructura organitzativa (quins actors o agents han de participar en l'assoliment dels objectius), l'implantació de les accions i grau de responsabilitat, els recursos econòmics i logístics necessaris, i, com seguir i mesurar la implantació de cada activitat. L'avaluació també s'ha de preveure en aquesta fase.

### **7.3. Fase d'implementació o execució**

Consta de: logística, materials, comunicacions prèvies i tot allò que, en definitiva, ha de ser a lloc quan es comenci el projecte. Cal respectar el calendari i gestionar les incidències, no totes previstes.

### **7.4. Avaluació**

L'avaluació es duu a terme, en acabar el projecte, i serveix per a saber si el programa ha funcionat com s'esperava, i també per aprendre i millorar.

Abans i durant el procés d'execució s'ha d'haver previst la recollida de dades i les valoracions, que serviran per fer una bona anàlisi dels resultats obtinguts

**8. RESULTATS. Alfabetització emocional.** Programa d'educació sanitària sobre el benestar emocional a l'adolescència.

Aquest programa pretén ser una guia d'entrenament per a les habilitats socials, l'empatia, l'auto coneixement, l'assertivitat, l'aprenentatge en la resolució de conflictes, la identificació de les motivacions personals, l'autocontrol emocional i la creativitat. És a dir, tot una sèrie de tècniques que eduquen a la IE i que serveixen per a la formació integral de la persona. Centrat principalment, en la identificació i gestió de les pròpies emocions com a punt d'inici del treball emocional.

### **8.1. Objectius del programa**

#### 8.1.1. Objectiu general

Potenciar i promoure la salut emocional i afectiva dels adolescents mitjançant activitats que fomentin l'auto coneixement i la regulació emocional.

#### 8.1.2. Objectius específics

- Promoure la participació activa de tots els assistents
- Conscienciar als participants de la importància del BE
- Educar en la regulació i identificació de les emocions alienes i les pròpies
- Realitzar un anàlisi del context per identificar aquelles necessitats emocionals que calen ésser ateses a través d'un PES especialitzat.
- Avaluar les diferents intervencions realitzades
- Fomentar l'estil educatiu democràtic
- Fomentar actituds positives com: l'autoestima, el respecte, l'empatia, l'escolta activa... en definitiva, a la proactivitat de l'adolescent.

## 8.2. Població diana

La població diana, són els adolescents de primer cicle de la ESO, concretament els alumnes de primer curs. Sense cap excepció, ja que les activitats plantejades pretenen, entre d'altres, promoure la cohesió grupal.

A més a més, disposar de persones amb graus d'IE diferent, permet enriquir a tots els participants, ja sigui potenciant-la o iniciant-se en la pràctica d'aquesta.

Previ a la implementació d'aquest PES, es realitzarà una recollida d'informació d'aquesta població contactant amb l'Àrea de Benestar Social i Educació de l'Ajuntament on s'apliqui dit programa, per així detectar els problemes ja existents i poder plantejar activitats interdisciplinàries més ajustades a les necessitats demanades.

## 8.3. Estructura del programa

Aquest programa consta de 11 blocs, repartits un per a cada més del calendari escolar (de setembre a juny), en el qual es treballen diferents temes. A la vegada, cada bloc està conformat per a 3 sessions (S). A les dues primeres, es treballa mitjançant tallers i activitats, el mateix tema proposat pel bloc corresponent i la darrera, consisteix en la valoració de les dues sessions anteriors. A més a més, a la S2 i a la S30 es repartirà un qüestionari avaluatiu que indiqui el grau d'IE que tenen els adolescents al iniciar el PES i al finalitzar-lo, d'aquesta manera es podrà medir la seva efectivitat.

### 8.3.1. Cronograma

**Taula 3. Cronograma del Programa**

Activitats	Mesos									
	Set	Oct	Nov	Dec	Gen	Feb	Mar	Abr	Mai	Jun
<b>Blocs (B)</b>										
B1: Presentació del PES										
S1: Sessió informativa a la família										
S2: Presentació del PES a l'aula										
B2: Els sentiments										
S3: Com em sento? I										
S4: Com em sento? II										
S5: Com em sento? III										



Activitats	Mesos									
	Sep	Oct	Nov	Dec	Gen	Feb	Mar	Abr	Mai	Jun
B3: El respecte			■							
S6: Hem cuiden i hem cuida I			■							
S7: Hem cuiden i hem cuida II			■							
S8: Hem cuiden i hem cuida III			■							
B4: L'escolta activa				■						
S9: Sentim i comuniquem emocions I				■						
S10: Sentim i comuniquem emocions II				■						
S11: Sentim i comuniquem emocions III				■						
B5: L'enuig					■					
S12: quan m' enfado... I					■					
S13: quan m' enfado... II					■					
S14: quan m' enfado... III					■					
B6: Les emocions						■				
S15: La recepta emocional I						■				
S16: La recepta emocional II						■				
S 17: La recepta emocional III						■				
B7: Els vincles afectius							■			
S18: L'afecte I							■			
S19: L'afecte II							■			
S20: L'afecte III							■			
B8: Autoestima								■		
S21: L'autoestima I								■		
S22: L'autoestima II								■		
S23: L'autoestima III								■		
B9: El comportament									■	
S24: Defensant els propis drets I									■	
S25: Defensant els propis drets II									■	
S26: Defensant els propis drets III									■	
B10: El missatge positiu										■
S27: La positivitat emotiva I										■
S28: La positivitat emotiva II										■
S29: La positivitat emotiva III										■
B11: Avaluació Final del PES										■
S30: Qüestionaris finals per pares i alumnes										■

Font: Elaboració propia

## 8.3.2. Plà de treball

**Taula 4. Plà de treball**
**Bloc 1. Informació i presentació del PES - Setembre**

Sessió	Objectiu	Responsable	Activitat	Material
S1: Sessió informativa	Informar a la família sobre el nou PES i conèixer què en pensen	Tutor del curs	Xerrada informativa, recollida de dades a través de qüestionari (v.annex C) i repartir tríptic informatiu (v.annex D)	Projector, pantalla, Power point, qüestionari inicial, aula de l'escola i tríptic informatiu.
S2: Presentació del PES	Informar als alumnes de la nova assignatura que rebran. conèixer què en pensen i n'esperen.	i infermer/a	Xerrada informativa, recollida de dades a través d'un qüestionari i repartir el dossier	Projector, pantalla, Power point, qüestionari inicial, aula de l'escola i dossier.

**Bloc 2. Els sentiments – Octubre**

Sessió	Objectiu	Responsable	Activitat	Material
S3: Com em sento? I	- Conèixer diferents sentiments	Infermer/a	Pluja d'idees de sentiments. S'introduiran els noms i definicions de sentiments.	Aula de l'escola, projector, pantalla i Power point.
S4: Com em sento? II	- Saber identificar sentiments positius i negatius - Promoure la creativitat		Buscar a través de revistes l'expressió de diferents sentiments. Crear un pòster.	Cartolina Din A3, pega, estisores, revistes, aula de l'escola i papers de diaris.
S5: Com em sento? III	Avaluar bloc 2		Respondre al qüestionari d'avaluació i exposar el pòster de la S4.	Qüestionari, aula de l'escola, bolígrafs

**Bloc 3. El respecte – Novembre**

Sessió	Objectiu	Responsable	Activitat	Material
S6: Hem cuiden i hem cuidat I	- Fomentar el respecte i la cura d'un mateix, - Enfortir les relacions socials	Infermer/a	Buscar una foto de quan eren més petits, enganxar-la en una cartolina i escriure-hi tot de coses positives. Comentar el resultat amb parelles	Cartolina Din A4, pega, colors, retoladors i aula de l'escola
S7: Hem cuiden i hem cuidat II	- Millorar l'autoestima i l'auto coneixement - Respectar i acceptar les diferències dels altres		Exercici de la rotllana (v.annex E). Entre els companys es transmeten missatges positius. Escriure'ls al dossier	Aula de l'escola, dossier de l'alumne, bolígrafs
S8: Hem cuiden i hem cuidat III	Avaluar bloc 3		Respondre al qüestionari d'avaluació del bloc 3 i feedback sessions	Qüestionari, bolígrafs i aula de l'escola.

**Bloc 4. L'escolta activa – Desembre**

Sessió	Objectiu	Responsable	Activitat	Material
S9: Sentim i comuniquem emocions I	- Desenvolupar capacitats de comunicació i de relació. - Aprendre a empatitzar. - Fomentar l'assertivitat.	Infermer/a	Classe magistral sobre les emocions. Es presenten les bústies del benestar i malestar	Dues caixetes de cartró decorades (bústies), Power point, pantalla, projector i aula de l'escola.
S10: Sentim i comuniquem emocions II	- Fomentar la comunicació familiar.		Alumnes agafen els pòsters dels missatges positius (S6) i ho comparteixen amb els pares. Junts completen el pòster	Aula de l'escola
S11: Sentim i comuniquem emocions III	Avaluar bloc 4		Respondre al qüestionari d'avaluació del bloc 4. I tractar temes de les bústies.	Qüestionari i bolígrafs

**Bloc 5. L'enuig – Gener**

Sessió	Objectiu	Responsable	Activitat	Material
S12: Quan m'enfado... I	- Fomentar la regulació emocional. - Promoure la identificació de les emocions	Infermer/a	Es realitzarà la fitxa de l'annex 6, i es posarà en comú. Es realitzarà una classe magistral sobre l'enuig.	Aula de l'escola, projector, pantalla, fitxa i bolígrafs.
S13: Quan m'enfado ... II	- Motivar per a la reflexió emocional		S'instrueix en tècniques per evitar la ira descontrolada. Es prepara un circuit amb obstacles, els quals hauran de superar amb la força física.	Aula de psicomotricitat de l'escola, un sac de boxa, varies pilotes de pes...
S14: Quan m'enfado... III	Avaluar bloc 5		Classe d'iniciació a la relaxació i Respondre al qüestionari	Qüestionari, música, colxonetes encens i bolígrafs

**Bloc 6. Les emocions – Febrer**

Sessió	Objectiu	Responsable	Activitat	Material
S15: La recepta emocional I	- Promoure la identificació de les pròpies emocions - Motivar a la reflexió personal. - Incentivar en la identificació de les emocions dels altres. - Reflexionar sobre les emocions que s'experimenten	Infermer/a	Els alumnes col·locaran dins d'una caixeta tots aquells objectes amb els que s'identifiquin emocionalment. Al començar la sessió totes les caixes es posaran dins d'un sac i s'aniran traient d'una en una. Els alumnes hauran d'endevinar de qui es tracta i aquest haurà de justificar la seva elecció.	Aula de l'escola, caixes dels alumnes.
S16: La recepta emocional II	- Fomentar el diàleg familiar, l'empatia i l'escolta activa.		Els alumnes ensenyaran als seus pares les caixes, explicant perquè la seva elecció. Els pares hauran d'explicar als fills que hi haguessin posat ells.	Els dissenys que van fer els alumnes la sessió passada (S15), aula de l'escola.
S17: La recepta emocional III	Avaluar bloc 6		Respondre al qüestionari d'avaluació final del Bloc 6 i buidar bústies de les emocions	Qüestionari, aula de l'escola, bústies bolígrafs

**Bloc 7. Els vincles afectius – març**

Sessió	Objectiu	Responsable	Activitat	Material
S18: L'afecte I	- Afavorir el benestar físic i emocional.	Infermer/a	Classe magistral sobre l'afecte, la socialització i les relacions humanes.	Aula de l'escola, pissarra i projector, Power point.
S19: L'afecte II	- Enfortir vincles afectius. - motivar en la reflexió personal		Sessió de relaxació a l'aula. Se'ls instruirà en la relaxació a través de la tècnica de la dutxa.	Colxonetes en el terra, mantes, música relaxant, encens, aula de psicomotricitat
S20: L'afecte III	Avaluar bloc 7		Respondre al qüestionari i reflexió de les sessions passades.	Qüestionari, aula de l'escola i bolígrafs

**Bloc 8. Autoestima – abril**

Sessió	Objectiu	Responsable	Activitat	Material
S21: L'autoestima I	- Potenciar i promoure l'autoestima	Infermer/a	Classe magistral sobre la relació entre les emocions i l'autoestima. Feedback.	Aula de l'escola, projector i pantalla
S22: L'autoestima II		Infermer/a i convidat/da	Convidar a algú (per exemple: Projecte Home o amb discapacitat física) que exemplifiqui l'experiència d'autoestima	Convidat, aula de l'escola
S23: L'autoestima III	Avaluar la tasca	Infermer/a	Avaluar bloc 8 i realitzar activitat. (v.annex G)	Qüestionari, fitxa annex 7, bolígrafs

**Bloc 9. El comportament – maig**

Sessió	Objectiu	Responsable	Activitat	Material
S24: Defensant els propis drets I	- Aprendre a identificar els 3 tipus de comportament. - Reconèixer els propis sentiments davant de cada tipus de comportament.	Infermer/a	Se'ls repartirà un full a cada alumne, en el que s'expliquin els tres tipus de comportament. Seguidament, es faran grupets petits per a que ho posin en comú entre ells i es comentarà a la classe. Es repartiran paperets a cada grup on hi surti escrit un dels 3 comportaments i per el proper dia hauran de fer una petita representació teatral.	Fulls explicatius del comportament, aula de l'escola, projector, pantalla i bolígrafs
S25: Defensant els propis drets II			Representació teatral. Un cop acabades es parlarà de com s'ha sentit cada persona en les diferents situacions i es reflexionarà sobre com és el comportament de cada persona de l'aula...	aula de l'escola
S26: Defensant els propis drets III	Avaluar la tasca		Avaluar bloc 9 i Reflexionar sobre el tipus de comportament a casa. Fer redacció (v.annex H)	Qüestionari, fitxa annex, aula escola, folis, bolígrafs

**Bloc 10.** El missatge positiu – juny

Sessió	Objectiu	Responsable	Activitat	Material
S27: La positivitat emotiva I	- Expressar les emocions i sentiments positives. - Potenciar l'esforç i la implicació. - Fomentar la creativitat	Infermer/a	Es reparteix una fitxa en la qual hi apareixen diferents situacions, cal determinar l'emoció i reacció.	Fitxa, música relaxant i l'aula de l'escola i bolígrafs
S28: La positivitat emotiva II			Per grups, construiran una cançó carregada de contingut positiu i cantar-la per a tota la classe. Després, explicar com s'han inspirat per a fer aquesta lletra i com s'han sentit al cantar-la. Per el proper dia, portar una llista dels missatges positius que els pares els transmeten a ells.	Aula de l'escola
S29: La positivitat emotiva III	Avaluar la tasca		Avaluació del bloc 10. Classe magistral sobre com estimar-se, valorar-se, entendre's i educar les emocions.	Qüestionari, aula de l'escola, pantalla i projector bolígrafs

**Bloc 11.** Evaluació final – juny

Sessió	Objectiu	Responsable	Activitat	Material
S30: Avaluació general de les sessions	Conèixer com pares i alumnes valoren aquesta intervenció i saber si ha sigut profitós.	infermer/a i professor/a	S'entregarà un qüestionari, per tal de poder valorar la eficiència d'aquest PES.	Aula de l'escola, qüestionari per a pares i alumnes

Font: Elaboració pròpia

## 8.3.3. Recursos i pressupost

**Taula 5.** Recursos i pressupost

Concepte	Quantitat*	Preu**	Import
<b>Recursos materials</b>			
Barra adhesiva blanca Instant 20 gr.	25	0,61 €	15,25 €
Cola blanca instant 100 cc.	2	1,29 €	2,58 €
Gomets Rotlle de 10m, quadrat gran	1	2,37 €	2,37 €
Gomets Rotlle de 10m, rodona mitjana	1	2,37 €	2,37 €
Gomets Rotlle de 10m, triangle mitjà	1	2,37 €	2,37 €
Gomets Rotlle de 10m, quadrat mitjà	1	2,37 €	2,37 €
Pintura Tempera Manley 500ml	3	3,96 €	11,88 €
Pinzell pèl cerda, mànec de fusta - Núm.10	25	0,46 €	11,50 €
Cartolines Din A4 de colors (bloc 10 fulls)	5	0,98 €	4,90 €
Cartolines Din A4 blanques	50	0,23 €	11,50 €

Concepte	Quantitat*	Preu**	Import
Tisores Clipper 13 cm -Caixa 12 u.	3	10,51 €	31,53 €
Cera grassa Manley - 10 colors	6	2,03 €	12,18 €
Retoladors de colors Staedtler polycolor - 10 colors assortit	10	3,40 €	34,00 €
Llapis de colors Staedtler Noris (12 colors)	10	2,40 €	24,00 €
Pissarra digital	1		
Retoladors Vileda per a la Pissarra digital	1		
Aula de l'escola	1		
Llapis Staedtler de fusta, mina de grafit. Noris núm.2 (12 u.)	3	3,65 €	10,95 €
Gomes esborrar Milan - caixa 30 u.	1	3,47 €	3,47 €
Bolígraf Bic cristall - caixa 50 u	1	9,74 €	9,74 €
Massilla adhesiva - Bostik blu-tack (57gr)	1	1,31 €	1,31 €
Paper de colors, 100 fulls Din A4, 10 colors	1	2,61 €	2,61 €
Paper 80g/m2, 100 fulls Din A4	1	1,32 €	1,32 €
Fulletons informatius	25	6,20 €	155,00 €
Programa íntegre per a l'escola	1	10,50 €	10,50 €
Programa per a l'adolescent	25	10,50 €	262,50 €

Professional	hores	Preu/hora	Import total
<b>Recursos Humans</b>			
Infermer/a	31	70,00 €	2.170,00 €
Persona convidada (Exposar experiència personal)	1	40,00 €	40,00 €
Infermer/a referent (?)		60,00 €	60,00 €
<b>Total Pressupost</b>			<b>2.896,20 €</b>

\* La quantitat proposada de material, ha estat contant amb una aula de 25 alumnes.

\*\*Aquests preus han estat extrets de l'empresa "elrucavi", proveïdor de material escolar.

(?) En el cas de que sigui necessària la seva intervenció, per a tractar casos excepcionals detectats. Es compta amb el suport de: Infermera referent del Dol, infermera referent en alteracions de la conducta i servei de psicologia.

## 8.4. Avaluació

Per a dur a terme l'avaluació d'aquest Programa es realitzarà de dues maneres diferents mitjançant:

### 8.4.1. Avaluació parcial

Cada bloc, està format per dues sessions de treball i una darrera sessió d'avaluació, en la que, a través de qüestionaris i debats orientats en tot moment per a l' infermer/a, s'avaluaran els resultats dels adolescents.

#### 8.4.2. Avaluació general

A nivell general és farà una avaluació tan a pares com als alumnes implicats en aquest programa, repartint un qüestionari previ a la implementació del PES (v.annex C) i un qüestionari al finalitzar-lo, a més a més, als alumnes se'ls farà respondre un test d'IE a la S2 i S30.

### 8.5. Desenvolupament de les sessions

#### Temàtica de la sessió 1. SESSIÓ INFORMATIVA

##### Títol de la sessió. **Sessió informativa**

**Contingut:** Presentació del PES a les famílies

**Durada:** 1 hora

**Responsable:** Infermer/a i mestre de l'escola

##### Objectiu de la sessió

- Informar a les famílies sobre el nou PES
- Conèixer què en pensen d'aquest

##### Dinàmica de la sessió

	Qui?	Què?	Com?
<b>5 min</b>	Tutor/a	Presentació del Professional infermer/a	
<b>30 min</b>	Infermer/a	Explica el PES	Power Point
<b>15 min</b>	Infermer/a, tutor/a, pares	Ronda de preguntes/pregs/dubtes...	
<b>10 min</b>	Infermer/a	Reparteix qüestionaris inicials (v. annex C) i tríptic informatiu (v.annex D)	Qüestionaris

##### Avaluació

La sessió informativa a pares serà avaluada tenint en compte el grau d'implicació que aquests demostrin a la sessió i a la presentació del PES, a més es valoraran els resultats obtinguts del qüestionari inicial, com a medidor control de les activitats programades.

Degut a la normativa d'extensió d'aquest PES, proposat per la Universitat Internacional de Catalunya (UIC), la resta de sessions queden concretades a l'annex E.

## 9. LIMITACIONS

Les limitacions d'aquest programa d'educació sanitària sobre el benestar emocional en l'adolescència, es presenten en dos aspectes:

### Limitacions relacionades amb la **posada en marxa del PES:**

- La fidelitat i veracitat de les dades, per a tractar-se d'un treball amb un component subjectiu molt important.
- La mida de la mostra, que es centra en una escola, pel que no es podran generalitzar els resultats.
- El Disseny a aplicar, el qual no és experimental, i es limita a establir un model relacional de causa - efecte.
- L'empatia i la vivència que tingui la responsable del taller.
- L'aprenentatge, el nivell socioeconòmic i la maduresa de les persones que formin part d'aquestes sessions
- La implicació en el PES per part dels pares

### Limitacions relacionades amb la **recerca i redacció del PES:**

- La dificultat d'acotació del tema.
- La manca d'articles que relacionen l'auto coneixement i el benestar amb actituds concretes davant de la visió de salut - malaltia.
- La falta d'implementació de programes de salut a l'escola, amb conclusions i resultats validats.

## 10. CONCLUSIONS

Amb l'elaboració d'aquest Programa d'Educació Sanitària, a nivell de Treball Final de Grau, s'ha pogut concloure que:

Caldria conscienciar a les administracions públiques, tant del Departament d'Educació com de Salut Pública i Consum de la Generalitat de Catalunya, com els serveis específics de les Administracions Locals, per a que puguin intervenir realitzant diferents campanyes de sensibilització del BE a la població.



Tot i que cada cop hi ha més consciència de la necessitat d'educació emocional a les aules, la pràctica no n'és habitual. A més, en moltes ocasions, sessions d'aquest estil són impartides per a personal docent de l'escola i no per un professional sanitari. Per tant, es troba necessària la implementació de més PES a les aules, de manera que s'apropi a l'estudiant a la sanitat.

Tot i que la pràctica en habilitats emocionals és obligatòria a l'aula (segons es recull a la LOE 2/2006), els joves en desconeixen la seva existència i com no, aplicació. A més, arrel de la nova política Wert, el canvi paradigmàtic en el camp de l'educació, requereix que sanitat s'impliqui més que abans en el camp de les emocions.

L'etapa adolescent és un moment idoni per a implementar aquest tipus de PES, per a ser el moment on la persona és més vulnerable i quan es dedica al qüestionament de la seva existència, intentant buscar respostes a preguntes com: "qui sóc?, què vull?..." etc. Intervenir en aquesta etapa de la vida és molt beneficiós per als joves ja que se'ls pot ajudar a combatre les onades emocionals que experimenten, intentant trobar respostes saludables a tots els seus problemes i així prevenir e inclús evitar les conductes de risc. És clar que aquest esforç en l'educació de res servirà sense el recolzament incondicional dels pares, ja que segons nombrosos articles, la relació que pares i fills mantinguin, determinaran el desenvolupament d'aquest, tal i com s'ha citat en l'apartat d'estils educatius d'aquest treball. La col·laboració, per tant, de les famílies serà un requisit bàsic per a l'execució d'aquest PES (Diputació de Barcelona, 2009).

Els programes dinàmics i interactius que permeten la reflexió de l'individu poden facilitar el desenvolupament del BE de l'adolescent.

## 11. IMPLICACIONS PER A LA PRÀCTICA

La cooperació de la família i l'escola, juntament amb l'adquisició de consciència per part de la societat en la importància en educació emocional, la necessitat de que, tot professional qui s'involucri amb dites tasques precisi d'un alt grau de coneixement

personal i la disposició dels recursos humans i materials suficients, son algunes de les **implicacions** que aquest PES té per a la seva pràctica.

## 12. REFLEXIÓ PERSONAL SOBRE L'APRENTATGE OBTINGUT

Mentiria, si digués que he descobert el món, ni tan sols un tractament eficaç contra una malaltia. El que n'estic convençuda és que ja no sóc la mateixa que abans.

Prendre temps per a reflexionar i pensar en la vida, sona pesat si ningú mai t'ha explicat que pot ser el viatge més apassionant i divertit del món.

Preparat per a sobreposar-te a les pors que et limiten, obert per entendre el que t'envolta i viu per a acceptar el que ets i tens.

Quan les persones disposem de temps per a la reflexió personal ens tornem millors i d'aquesta manera, tot el que ens envolta també se n'hi torna.

És clar i se n'ha fet patent al llarg del treball la importància que rebem del medi sociocultural que ens envolta, però cert n'és també, que fer-nos conscients d'aquests aspectes ens permet jugar-hi i modificar-los per a fer la nostra adaptació a la vida un recorregut plaent, d'aprenentatges i experiències que li'n donin un sentit a l'existència.

Personalment, penso que la implementació de programes com aquest permetrien l'evolució de la societat cap a la formació de nous valors, molts dels quals, avui en dia estan entrant en decadència com ara la família i inclús l'amistat.

El ritme frenètic al que evolucionen moltes societats, ens impedeix molts cops, parar, reflexionar i sentir.

És això el que volem per a la nostra societat? Per els nostres fills? I per nosaltres mateixos?

### 13. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

#### **LLIBRES**

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

Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., López-Cassà, È., Pérez-González, J. C. & Planells, O. (2012). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia.

Cipriano, D., Del Castillo Franco, M., Fernández Millas, S., Grau Touriño, A., Lozano Rochel, T., Monini, M., et al. (2010). Educar i créixer en salut. El paper dels pares i educadors en la prevenció dels trastorns alimentaris.

Domènech, M. (2005). Pares i adolescents, quants dubtes!. Barcelona: Rosadelsvents

Fernández, P., y Ramos, N. (2004). Desarrolla tu inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.

Gardner, H. (2001). La inteligencia reformulada. Barcelona, Paidós.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional* (David González Raga, Fernando Mora Trans.). Kairós.

Goleman, D. (1996). Intel·ligència emocional. Barcelona, Kairós.

Güell, M., y Muñoz, J. (1999): Desconócete a ti mismo. Programa de alfabetización emocional. Barcelona, Paidós.

Hay, L. (2012). El poder está dentro de ti. Barcelona, Urano

Ledoux, J. (1999). El cerebro emocional. Barcelona: Ariel/Planeta.

Monini, M., Del Castillo, M., Grau, A. (2010). *Educar y crecer en salud . El papel de padres y educadores en la prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria*. Sentir o no Sentir, esa es la cuestión, 55-64.

Mora, F. (2008). *El Reloj de la Sabiduría*. Madrid: Alianza Editorial.

Musitu, G. Y Cava, M.J. (2001). La familia y la educación. Barcelona: Octaedro.

**ARTICLES**

- Agulló Morera, M. J., Filella Guiu, G., García Navarro, E., López Cassà, E., y Bisquerra, R. (2010). La educación emocional en la práctica. *Barcelona: Horsori-ICE*.
- Aliste, A.C. y Alfaro, V.P. (2007). Educación emocional una alternativa para evitar el fracaso escolar y social. *Revista Vasconcelos de Educación*, 3(4), 81-95.
- Amato, R. (2005). The impact of Family Formation change on the Cognitive, Social, and Emotional well-Being of the Next Generation. *The Future of Children*, 15(2), 75-96.
- Aunola, K., Stattin, H., y Nurmi, J. E. (2000). Parenting styles and adolescents achievement strategies. *Journal of adolescence*, 23(2), 205-222.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa, (RIE)*, 21, 1, 7-43.
- Bisquerra, R. (Coord.). (2011). Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. Bilbao: Desclée de Brower.
- Bisquerra, R. y Pérez, N.(2007). *Las competencias emocionales. Educación*, 21(10), 61-82.
- Bisquerra, R., Pérez, N. (2012). *Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica*. Recuperat 20 febrer 2014, des de [http://www.adide.org/revista/index.php?option=com\\_content&task=view&id=448&Itemid=465](http://www.adide.org/revista/index.php?option=com_content&task=view&id=448&Itemid=465)
- Bond, L., Patton, G., Glover, S., Carlin, J.B., Butler, H., Thomas, L. Y Bowes, G. (2004). *The Gatehouse Project: can a multilevel school intervention affect emotional wellbeing and health risk behaviours*. Recuperat 20 febrer 2014, des de <http://jech.bmj.com/content/58/12/997.full%20%5BAccessed%20October%2030,%202013%5D>
- Brinthaupt, T. M., y Lipka, R. P. (2002). Understanding early adolescent self and identity: An introduction. *Understanding Early Adolescent Self and Identity: Applications and Interventions University of New York Press*. Recuperat 20 febrer 2014, des de <http://www.sunypress.edu/pdf/60549.pdf>

- Cava, M.J. (1995). *Autoestima y apoyo social: su incidencia en el ánimo depresivo en una muestra de jóvenes adultos universitarios*. Recuperat 20 febrer 2014, des de <https://www.uv.es/lisis/mjesus/8cava.pdf>
- Ciarrochi, J., Scott, G., Deane, F. P., & Heaven, P. C. (2003). Relations between social and emotional competence and mental health: A construct validation study. *Personality and Individual Differences*, 35(8), 1947-1963.
- Codier, E. (2014). Emotional intelligence: Enhancing value-based practice and compassionate care in nursing. *Evidence-Based Nursing*.
- Colom, J., Fernández, M.C. (2009). Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 235-242.
- De la Torre, M.J., Cruz, M., De la Villa, M. Y Casanova, P.F. (2008). Relaciones entre violencia escolar y autoconcepto multidimensional en adolescentes de Educación Secundaria Obligatoria. *European Journal of Education and Psychology*, 1(2), 57-70.
- Dekovic, M. Y Meeus, W. (1997). Peer relations in adolescence: Effects of parenting and adolescents' self concept. *Journal of adolescence*, 20, 163-176.
- Dolcini i alder (1994) Dolcini, M.M. and N.E. Adler. 1994. Perceived competencies, peer group affiliation, and risk behavior among early adolescents. *Health Psychology*13: 496-506.
- Erikson, E.H. (1963). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Erwin, P. (1998). *Friendship in childhood and adolescence*. London: Routledge.
- Escrivá, M., Samper, P. Y Navarro, F. (2002). Procesos cognitivos y emocionales predictores de la conducta prosocial y agresiva: la empatía como factor modulador. *Psicothema*, 14(2), 227-232.
- Estévez, E., Murgui, S., Moreno, D. Y Musitu, G. (2007). Estilos de comunicación familiar, actitud hacia la autoridad institucional y conducta violenta del adolescente en la escuela. *Psicothema*, 19(1), 108-113.
- Fernández, P., Extremera, N. (2012). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista iberoamericana de Educación*.

- Ferrer, B.M., Pérez, S.M., Ochoa, G.M. y Gimeno, M.C. (2008). El rol del apoyo parental, las actitudes hacia la escuela y la autoestima en la violencia escolar en adolescentes. *International Journal of clinical and health Psychology*, 8(3), 679-692.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1996). A replication study of the structure of the adolescent coping scale: Multiple forms and applications of a self-report inventory in a counselling and research context. *European Journal of Psychological Assessment*, 12(3), 224.
- Garaigordobil, M. Y Durá, A. (2006). Relaciones del autoconcepto y la autoestima con la sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en adolescentes de 14 a 17 años. *Análisis y modificación de conducta*, 32(141), 37-64.
- Gómez, Y. (2007). Cognición, emoción y sintomatología depresiva en adolescentes escolarizados. *Revista latinoamericana de Psicología*, 39(3), 435-447.
- González Barrón, R., Montoya Castilla, I., M Casullo, M., & Bernabéu Verdú, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363-368.
- González, R., Montoya, I., Casullo, M.M., Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*. 14(2).
- Gracia, E., Herrero, J. Y Musitu, G. (1995). *El apoyo social*. Barcelona: PPU.
- Guevarra, I.P., Cabrera, V.E. y Barrera, F. (2006). Factores contextuales y emociones morales como predictores del ajuste psicológico en la adolescencia. *Univ.Psychol.* Bogotá: Colombia. 6(2), 269-283.
- Mora i Sanguinetti (2004- Mora, F.; Sanguinetti, A.M. (2004). *Diccionario de Neurociencias*. Madrid: Alianza Diccionarios.
- Hall, G. Stanley. (1904). *Adolescence: Its Psychology and Its Relations to Physiology, Anthropology, Sociology, Sex, Crime, Religion, and Education*. 2 vols. New York, Appleton.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford Press.

- Herrero, J., Musitu, G., & Gracia, E. (1995). Autoestima y depresión: relaciones directas versus indirectas. Self-esteem and depression: Direct versus indirect relationships. *Revista de psicología social*, 10(2), 191-204.
- Hoffman, L., Paris, S. Y Hall, E. (1996). *Psicología del Desarrollo Hoy*. Madrid: McGraw-Hill.
- Inglés, C.J., Benavides, G., Redondo, J., García-Fernández, J.M., Ruiz-Esteban C., Estévez C. y Huescar, E. (2009). Conducta prosocial y rendimiento académico en estudiantes españoles de Educación Secundaria Obligatoria. *Anales psicología*. 25, 93-101.
- Inglés, C.J., Delgado, B., Bautista, R., Torregrosa, M.S., Espada, J.P., García-Fernández, J.M. et al. (2007). Factores psicosociales relacionados con el consumo de alcohol y tabaco en adolescentes españoles. *Internacional Journal of Clinical and Health Psychology*, 21, 11-22.
- Inhelder, B. Y Piaget, J. (1955). *De la logique de l'enfant à la logique de l'adolescent*. París: P.U.F. (Trad. Cast.: *De la lógica del niño a la lógica del adolescente*. Buenos Aires: Paidós. 1972)
- Jiménez, T.I., Murgui, S. Y Estévez, E. (2007). Comunicación familiar y comportamientos delictivos en adolescentes Españoles: el doble rol mediador de la autoestima. *Revista latinoamericana de Psicología*, 39(3), 473-485.
- Kohlberg, L. (1973). Continuities in childhood and adult moral development revisited. En P.B. Baltes y K.W. Schaie (Eds.), *Life span developmental psychology: Personality and socialisation*. New York: Academic Press.
- Markiewicz, D., Doyle, A.B. y Brendgen, M. (2001). The quality of adolescents' friendships: Associations with mothers' interpersonal relationships, attachments to parents and friends, and prosocial behaviour. *Journal of Adolescence*, 24, 429-445.
- Martínez, A.E., Inglés, C.J., Piqueras, J.A. y Ramos, V. (2010). Importancia de los amigos y los padres en la salud y el rendimiento escolar. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8(1), 111-138.
- Martinez, J.L. y Fuertes, A. (1999). Importancia del clima familiar y la experiencia de pareja en las relaciones de amistad adolescentes. *Revista de Psicología social*, 14, 235-250.

- Martínez, M., Buelga, S. Y Cava, M.J. (2007). La satisfacción con la vida en la adolescencia y su relación con la autoestima y el ajuste escolar. *Anuario de Psicología: Barcelona*, 38 (2), 293-303.
- Musitu, G. Y Cava, M.J. (2003). El rol del apoyo social en el ajuste de los adolescentes. *Intervención Psicosocial*, 12(2), 179-192.
- Musitu, G., & Cava, M. J. (2003). El rol del apoyo social en el ajuste de los adolescentes. *Intervención Psicosocial*, 12(2), 179-192.
- Musitu, G., Buelga, S., Lila, M. Y Cava, M.J. (2001). Familia y adolescencia: Analisis de un modelo de intervención psicosocial. Madrid: Síntesis.
- Musitu, G., Cava, M.J. (2003). El rol del apoyo social en el ajuste de los adolescentes. *Intervención Psicosocial*, 12(2), 179-192.
- Orem, D. (1985). *Nursing: Concepts of practice* (2nd ed.). St. Louis: McGraw-Hill.
- Parson, A., Frydenberg, E. y Poole, C. (1996). Overachievement and coping strategies in adolescent males. *British Journal of Educational Psychology*, 66, 109-114.
- Pérez, S.M., Ochoa, G.M. y Cava, M.J. (2006). Familia y violencia escolar: el rol mediador de la autoestima y la actitud hacia la autoridad institucional. *Psicothema*, 18(3), 367- 373.
- Plancherel, B., & Bolognini, M. (1995). Coping and mental health in early adolescence. *Journal of Adolescence*, 18(4), 459-474.
- Rodrigo, M.J., Máiquez, M.L., Garcia. M., Mendoza. R., Rubio. A., Martinez, A. y Martín, J.C. (2004). Relaciones padres-hijos y estilos de vida en la adolescencia. *Psicothema*, 16(2), 203-210.
- Salovey, P. Y Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and Personality*. 9: 185-211.
- Soriano, E. y Osorio, M.M. (2008) Competencias emocionales del alumnado “autóctono” e inmigrante de educación secundaria. *Bordón*, 60 (1), 129-148.
- Stewart-Brown, S. (1998). Emotional wellbeing and its relation to health. *British Medical Journal*, 12(317), 1608-1609.
- Sullivan, H.S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.



Wigfield, A., & Wagner, A. L. (2005). Competence, motivation, and identity development during adolescence. *Handbook of competence and motivation*, 222-239.

## **DOCUMENTS OFICIALS**

Casacuberta, D. (2003). Cultura, societat i emocions. En J. T. Limonero (Coord.). *Motivació i emoció*. Barcelona: UOC (Universitat Oberta de Catalunya).

Enciclopèdia Catalana. (2014). Enciclopèdia.cat. Recuperat 30 febrer 2014, des de <http://www.enciclopedia.cat/>

Lerner, R. M., Boyd, M. J. y Du, D.(1998). Adolescent development. *Corsini Encyclopedia of Psychology*.

Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación, BOE núm.106 § 7899 (2006).

McGrawHill. (2014). *Programas de educación para la salud*. Recuperat 16 setembre 2013, des de <http://www.mcgraw-hill.es/bcv/guide/capitulo/8448176324.pdf>

## **14. ANNEX**

---

## **ANNEX A. Estratègia de recerca**

Aquest Treball Final de Grau consisteix en una recerca exhaustiva a través de bases de dades, articles i llibres, els quals fessin referència al benestar emocional a l'adolescència. Per tal de realitzar posteriorment un Programa d'Educació Sanitària.

Es va realitzar una primera recerca bibliogràfica mitjançant el meta buscador "EBSCOhost" de la "Universitat Internacional de Catalunya". Les paraules clau utilitzades foren: "emotional", "wellbeing", "teenagers" i "intelligence". Tots ells amb l'operador bolean: "AND". Molts dels articles seleccionats en aquesta pàgina eren registrats tanmateix a la base de dades de l'Education Resources Information Center (ERIC).

Posteriorment es va dur a terme una segona recerca bibliogràfica amb el mateix metabuscador, però utilitzant els següents descriptors: "happiness", "emotional", "health", "mental", "wellness". Aquest cop, els operadors boleans utilitzats van ser "AND" i "OR".

Més tard es va realitzar una tercera búsqueda bibliogràfica centrada en las paraules clau: "emotional", "wellbeing", "teenagers", per mitjà de l'operador bolean "AND".

Pubmed, Web of Knowledge, y Google acadèmic van ser les bases de dades consultades, totes elles amb un gran impacte a nivell internacional.

Es van seleccionar tots els articles que contenien en el títol les paraules clau utilitzades en els criteris de recerca, la data de publicació de les quals era a partir del 2000, donant més importància a aquells publicats en els últims cinc anys.

Es van excloure tots els articles que tractaven el Benestar emocional a l'adolescència patint qualsevol alteració física o inclús emocional.

Tanmateix es van recercar diferents llibres que tractessin dit tema.

Degut a la tipologia del treball present, no és necessària que dita revisió bibliogràfica sigui supervisada per un Comitè d'Ètica.

## ANNEX B. Calendari d'activitats programades

	2013							2014						
	Mesos (de maig del 2013 a juny del 2014)													
	M	JN	JL	A	S	O	N	D	G	F	M	A	M	JN
Comunicació del Tema		■												
Buscar informació bàsica			■	■	■	■	■							
Seminaris TFG					■	■							■	
Primera tutoria grupal				■										
Primera tutoria individual					■									
Segona tutoria						■								
Tercera tutoria								■						
Quarta tutoria										■				
Cinquena tutoria										■				
Sisena tutoria												■		
Setena tutoria												■		
Defensa oral													■	

Tot seguit s'exposa el calendari d'activitats realitzades del TFG durant aquest curs 2013-2014. Les tasques citades són les recollides a la plataforma de la Universitat Internacional de Catalunya APM (Projectes Acadèmics):

18 Set	<p>Tutoria grupal 1: S'estableixen els objectius generals, se'ns recomana realitzar el curs de la biblioteca, aclarim la manera de treballar el TFG, s'expliquen objectius de l'assignatura, les competències, normes generals, etc. S'explica procés tutorial i planning.</p> <p>Per el proper dia: pensar en els temes claus del TFG</p>
Oct	<p>1<sup>a</sup> tutoria individual: Es clarifica l'índex, es conclou l'objectiu, es plantegen noves eines de recerca, aclarim els dubtes referents al PES.</p>

27 Nov	<p>2<sup>a</sup> tutoria: Es reflexiona sobre els punts clau del tema i com enfocar el PES. S'ordena la informació i les troballes a través de la lectura, es concreten els objectius del treball, es concreta el marc teòric sobre el model en PES.</p> <p>Propera tutoria: portar esbós de tot el llegit fins el moment.</p>
Nov - Gen	Treball autònom
9 Gen	<p>3<sup>a</sup> tutoria: Redacció de la introducció i revisió de la literatura. Es reflexiona sobre nous punts i s'acaba d'aprofunditzar a les diferents parts. Parlem de com enfocar el disseny del programa, es clarifiquen dubtes del marc teòric i es busquen noves idees per aportar al treball.</p>
Gen - març	Treball autònom
7 Març	<p>4<sup>a</sup> tutoria: Redacció de la introducció, revisió de la literatura i idees per a gestionar el TFG. Es clarifiquen dubtes i s'aporten noves idees. Es realitza l'avaluació continuada.</p> <p>Per la propera tutoria: cal dur-ho tot més lligat i acotat.</p>
10 Abr	<p>5<sup>a</sup> tutoria: Es repassa narració i discurs d'alguns aspectes, es supervisa l'estructura del TFG, contingut i format, es recomana fixar-se amb la normativa per major ajustament. Es suggereixen canvis de millora, Es guionitza l'estructura del programa.</p> <p>Propera tutoria: portar TFG definitiu i acotar més el treball.</p>
19 Maig	<p>6<sup>a</sup> tutoria: es repassa tot el TFG, es recomana novament fixar-se amb les normatives per l'entrega i cites bibliogràfiques, cal acotar més el tema.</p> <p>Propera tutoria: portar preparada la exposició oral i les diapositives del TFG impreses.</p>
27 Maig	7 <sup>a</sup> tutoria: assaig de la presentació oral
5 Juny	Defensa oral del TFG

**ANNEX C. Exemple de qüestionari inicial per a pares**

**(a) Qüestionari INICIAL a respondre per el pare/mare/tutor legal de l'estudiant**

Edat:.....

Sexe: m f

Estudis:  obligatòria bàsica  CFGS  Estudis Universitaris

Professió:.....

1. Has sentit a parlar algun cop de la Intel·ligència Emocional?  Si  No

2. I del Benestar Emocional?  Si  No

3. Sabies que és obligatori per llei, habilitar als joves de competències emocionals des de l'escola?  Si  No

4. Quin professional creus que està més preparat per exercir aquesta funció?

El Mestre i tutor de l'escola  La infermera  La psicòloga

5. Estàs d'acord en que s'eduqui en aquesta condició?  Si  No

6. Estaries dispostat/a a participar d'algunes de les activitats per tal de facilitar l'aprenentatge del teu fill/a?  Si  No

7. Creus que aquest és un bon moment per iniciar aquest tipus d'educació? En el cas de que no, indica quan creus que hauria de començar: .....  Si  No

8. Defineix què és la IE?  
.....  
.....

9. Què n'esperes d'aquest PES?  
.....  
.....

10. Creus que serà beneficiós?  Si  No

(b) Qüestionari INICIAL a respondre per l'alumne

Edat:.....

Sexe: m f

1. Has sentit a parlar algun cop de la Intel·ligència Emocional? Si No

2. I del Benestar Emocional? Si No

3. Sabies que és obligatori per llei, l'educació de competències emocionals des de l'escola?  Si  No

4. Quin professional creus que està més preparat per exercir aquesta funció?  
 El Mestre i tutor de l'escola  La infermera  La psicòloga

5. Estàs d'acord en que s'eduqui en aquesta condició?  Si  No

6. Estaries disposat/a a participar d'activitats Que t'ajudessin en el teu creixement personal?  Si  No

7. Creus que aquest és un bon moment per iniciar aquest tipus d'educació? En el cas de que no, indica quan creus que hauria de començar: .....  Si  No

8. Defineix què és la IE?  
.....  
.....

9. Què n'esperes d'aquest PES?  
.....  
.....

10. Creus que serà beneficiós?  Si  No

**ANNEX D. Tríptic informatiu per a la família**

## PROGRAMA D'EDUCACIÓ SANITÀRIA

### Alfabetització emocional per a adolescents i familiars

Arrel de les últimes investigacions realitzades en l'àmbit de la Intel·ligència Emocional i segons Queda regulat a la llei orgànica 2/2006, de 3 de maig, d'educació, la competència emocional És la capacitat que apropa a les persones al major estat de benestar emocional i a Conseqüència a la felicitat.

Educar als nostres adolescents en aquest camp, els capacita per a fer front a les diferents dificultats Amb les que es trobin a la vegada que, els permet obtenir molts beneficis tant físics com emocionals.

Privaràs als teus fills de ser la millor versió d'ells mateixos?



*“una vez que cuentas con tu propio amor, éste te  
Acompaña durante el resto de tu vida, de modo que es  
Preciso que hagas de ésta la mejor relación que tengas”  
(Hay, 2012)*



Programa d'alfabetització  
emocional

Per a adolescents i familiars



## Què és el Benestar

### Emocional?

L'educació emocional és el procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com element essencial del creixement integral de la persona, amb l'objectiu de capacitar-la per a la vida i augmentar el benestar personal i social (Bisquerra, 2012).



## L'adolescència

L'adolescència és el període que comprèn entre la infantesa i l'adultesa. Caracteritzat per la vulnerabilitat emocional, el caràcter irregular de les emocions i per a ser l'inici del qüestionament de la vida.

En aquesta etapa el rol dels pares i del recolzament social n'és un gran determinant, doncs, serà en funció de com els joves visquin aquesta etapa que idearan un tipus o altre de personalitat.

Aquest Programa d'Educació Sanitària conta amb el recolzament d'altres tipus de professionals, que estaran en tot moment disponibles per a respondre a qualsevol consulta.

- Infermer/a referent en acompanyament a les pèrdues, el dol i la mort.

Mail:.....

- Infermer/a referent en els Trastorns de la Personalitat.

Mail:.....

- Infermer/a referent en les conductes de risc.

Mail:.....

- Psicoterapeuta familiar.

Mail:.....

## ANNEX E. Desenvolupament de les sessions

Tot seguit es mostra el desenvolupament de totes les sessions proposades:

### BLOC 1

#### Temàtica de la sessió 1. SESSIÓ INFORMATIVA

##### Títol de la sessió. Sessió informativa

**Contingut:** Presentació del PES a les famílies

**Durada:** 1 hora

**Responsable:** Infermer/a i mestre de l'escola

##### Objectiu de la sessió

- Informar a les famílies sobre el nou PES
- Conèixer què en pensen d'aquest

##### Dinàmica de la sessió

	Qui?	Què?	Com?
<b>5 min</b>	Tutor/a	Presentació del Professional infermer/a	
<b>30 min</b>	Infermer/a	Explica el PES	Power Point
<b>15 min</b>	Infermer/a, tutor/a, pares	Ronda de preguntes/pregs/dubtes...	
<b>10 min</b>	Infermer/a	Reparteix qüestionaris i tríptic informatiu	Qüestionaris

##### Avaluació

La sessió informativa a pares serà avaluada tenint en compte el grau d'implicació que aquests demostrin a la sessió i a la presentació del PES, a més es valoraran els resultats obtinguts del qüestionari principal, com a mesurador control de les activitats programades.

#### Temàtica de la sessió 2. PRESENTACIÓ DEL PES A L'AULA

##### Títol de la sessió. Presentació del PES

**Contingut:** Presentació PES

**Durada:** 1 hora (Tutoria)

**Estratègia educativa:** Claca magistral.

**Responsable:** Infermer/a i tutor/a

##### Objectiu de la sessió

- Informar als alumnes sobre el nou PES
- Conèixer què en pensen d'aquest

### Dinàmica de la sessió

	Qui?	Què?	Com?
<b>5 min</b>	Tutor/a	Presentació del Professional infermer/a	
<b>30 min</b>	Infermer/a	Explica el PES	Power Point
<b>15 min</b>	Infermer/a, tutor/a, alumnes	Ronda de preguntes/pregs/dubtes...	
<b>10 min</b>	Infermer/a	Reparteix qüestionaris i fulletó informatiu	Qüestionaris

### Avaluació

La presentació del PES a l'aula, serà avaluada tenint en compte el grau d'implicació que els alumnes demostrin a la sessió, a més es valoraran els resultats obtinguts del qüestionari principal, com a medidor control de les activitats programades.

## BLOC 2

### Temàtica de la sessió 3. ELS SENTIMENTS

#### Títol de la sessió. **Com em sento? I**

**Contingut:** Els sentiments

**Durada:** 1 hora (Tutoria)

**Estratègia educativa:** Classe magistral.

**Responsable:** Infermer/a

### Objectiu de la sessió

- Conèixer els diferents sentiments
- Saber identificar sentiments positius i negatius

### Dinàmica de la sessió

	Qui?	Què?	Com?
<b>5 min</b>	Infermer/a	Presentació de la sessió	
<b>10 min</b>	Infermer/a i alumnes	Pluja d'idees de sentiments	Pissarra
<b>35 min</b>	Infermer/a	Què són els sentiments? Perquè serveixen? Tipus de sentiments?	Classe Magistral
<b>10 min</b>	Infermer/a i alumnes	Dubtes, comentaris, etc.	

### Avaluació

L'avaluació d'aquesta sessió es farà valorant el grau d'implicació dels alumnes i mitjançant l'avaluació final, la qual queda explicada al bloc 2, S5.

### Temàtica de la sessió 4. ELS SENTIMENTS

#### Títol de la sessió. **Com em sento? II**

**Contingut:** Els sentiments

**Durada:** 1 hora (Tutoria)

**Estratègia educativa:** Taller

**Responsable:** Infermer/a

#### Objectiu de la sessió

- Conèixer els diferents sentiments
- Saber identificar sentiments positius i negatius
- Promoure la creativitat dels adolescents

#### Dinàmica de la sessió

	Qui?	Què?	Com?
<b>5 min</b>	Infermer/a	Presentació de la sessió	
<b>5 min</b>	Infermer/a i alumnes	Repartir el material: Estisores, revistes, pega i cartolina DinA4.	
<b>30 min</b>	Infermer/a	Buscar a través de revistes l'expressió de diferents sentiments, retallar-les i enganxar-les a una cartolina Din A3, creant un Pòster. Escriure amb una frase, el sentiment que representa aquest	
<b>20 min</b>	Infermer/a i alumnes	Cada alumne exposa el seu pòster	Presentació oral

#### Avaluació

L'avaluació d'aquesta sessió es farà valorant el grau d'implicació dels alumnes i mitjançant l'avaluació final, la qual queda explicada al bloc 2, S5.

## Temàtica de la sessió 5. ELS SENTIMENTS

### Títol de la sessió. **Com em sento? III**

**Contingut:** Els sentiments

**Durada:** 1 hora (Tutoria)

**Estratègia educativa:** Dinàmica de grup.

**Responsable:** Infermer/a

#### Objectiu de la sessió

- Conèixer els diferents sentiments
- Saber identificar sentiments positius i negatius

#### Dinàmica de la sessió

	Qui?	Què?	Com?
<b>5 min</b>	Infermer/a	Presentació de la sessió	Classe magist.
<b>10 min</b>	Infermer/a i alumnes	S'acaben d'exposar els pòsters que no ho van fer a la sessió passada.	Presentació oral
<b>5 min</b>	Infermer/a	Es reparteix qüestionari	
<b>15 min</b>	alumnes	Responen el qüestionari	
<b>35 min</b>	Infermer/a i alumnes	Posar en comú les respostes del qüestionari i demanar per la propera sessió fotos.	Debat

#### Avaluació

L'avaluació d'aquesta sessió es farà valorant el grau d'implicació dels alumnes i mitjançant el qüestionari d'avaluació final.

## BLOC 3

## Temàtica de la sessió 6. EL RESPECTE

### Títol de la sessió. **Em cuiden i em cuido I**

**Contingut:** l'auto coneixement

**Durada:** 1 hora (Tutoria)

**Estratègia educativa:** Classe magistral.

**Responsable:** Infermer/a

#### Objectiu de la sessió

- Fomentar el respecte i la cura d'un mateix
- Enfortir les relacions socials
- Millorar l'autoestima
- Augmentar l'autoconeixement

### Dinàmica de la sessió

	Qui?	Què?	Com?
5 min	Infermer/a	Presentació de la sessió	Power Point
5 min	Infermer/a	Reparteix cartolina Din A3, llapisos i retoladors de colors.	
30 min	Alumnes	Enganxar les fotos a la cartolina, pensar i escriure tot de frases positives relacionades amb aquelles fotografies.	Imaginació i recursos personals
20 min	Alumnes	Per parelles explicar-se què han fet	Mostra i exposició

### Avaluació

L'avaluació d'aquesta sessió es farà valorant el grau d'implicació dels alumnes i mitjançant l'avaluació final d'aquest bloc, la qual queda explicada al bloc 3, S8.

### Temàtica de la sessió 7. EL RESPECTE

#### Títol de la sessió. **Hem cuiden i hem cuida II**

**Contingut:** l'auto coneixement

**Durada:** 1 hora (Tutoria)

**Estratègia educativa:** Classe magistral.

**Responsable:** Infermer/a

### Objectiu de la sessió

- Fomentar el respecte i la cura d'un mateix
- Enfortir les relacions socials
- Millorar l'autoestima
- Augmentar l'autoconeixement

### Dinàmica de la sessió

	Qui?	Què?	Com?
5 min	Infermer/a	Presentació de la sessió	Power Point
10 min	Infermer/a	Organitza la classe fent dues rotllanes, una dins de l'altre, amb els alumnes mirant-se de cara.	
30 min	Alumnes	Han d'anar rotant. Els alumnes de dins la rotllana només podran destacar les coses positives d'aquells alumnes a qui tenen al	Dinàmica de grups

		davant. Un cop hagin completat la volta sencera, es canviaran de posició, de manera que tothom rebi el missatge positiu.	
<b>15 min</b>	Alumnes	Escriuran els missatges positius que els seus companys els han transmès i en faran una redacció. En el cas de no acabar-la, serà de deures per el pròxim dia.	

### Avaluació

L'avaluació d'aquesta sessió es farà valorant el grau d'implicació dels alumnes, així com, amb la lectura de la redacció que en facin i mitjançant l'avaluació final, la qual s'explica al bloc 3, S8.

### Temàtica de la sessió 8. EL RESPECTE

#### Títol de la sessió. **Em cuiden i em cuido III**

**Contingut:** l'auto coneixement

**Durada:** 1 hora (Tutoria)

**Estratègia educativa:** Dinàmica de grups

**Responsable:** Infermer/a

### Objectiu de la sessió

- Fomentar el respecte i la cura d'un mateix
- Enfortir les relacions socials
- Millorar l'autoestima
- Augmentar l'autoconeixement

### Dinàmica de la sessió

	Qui?	Què?	Com?
<b>5 min</b>	Infermer/a	Presentació de la sessió	Power Point
<b>5 min</b>	Infermer/a	Es reparteix el qüestionari	
<b>20 min</b>	Alumnes	Responen al qüestionari	
<b>30 min</b>	Alumnes	Feedback de les sessions, com s'han sentit, etc.	Feedback

**Avaluació:** aquesta sessió s'avalua amb el qüestionari i grau d'implicació..

## BLOC 4

### Temàtica de la sessió 9. L'ESCOLTA ACTIVA

#### Títol de la sessió. **Sentim i comuniquem emocions I**

**Contingut:** la comunicació de les emocions

**Durada:** 1 hora (Tutoria)

**Estratègia educativa:** Classe magistral.

**Responsable:** Infermer/a

#### Objectiu de la sessió

- Desenvolupar capacitats de comunicació i de relació.
- Potenciar l'actitud empàtica.
- Fomentar l'assertivitat.

#### Dinàmica de la sessió

	Qui?	Què?	Com?
<b>5 min</b>	Infermer/a	Presentació de la sessió	Power Point
<b>5 min</b>	Infermer/a	Parla de les emocions. Què són? Com s'identifiquen? Perquè són importants?..	Power Point
<b>30 min</b>	Alumnes	Feedback amb els alumnes. Cadascú ha de posar un exemple de manifestació d'emocions.	Feedback
<b>20 min</b>	Infermer/a	Reflexió sobre la importància en la comunicació de les emocions. Es presenten dues bústies. La del benestar i la del malestar. Es quedaran a la classe i tothom pot escriure i dipositar-hi tot tipus d'emocions	Classe magistral

#### Avaluació

L'avaluació d'aquesta sessió es farà valorant el grau d'implicació dels alumnes i mitjançant l'avaluació final d'aquest bloc, la qual queda explicada al bloc 4, S11.



## Temàtica de la sessió 10. L'ESCOLTA ACTIVA

### Títol de la sessió. **Sentim i comuniquem emocions II**

**Contingut:** la comunicació de les emocions      **Durada:** 1:30 h (horari extraescolar)

**Estratègia educativa:** Dinàmica familiar      **Responsable:** Infermer/a

#### Objectiu de la sessió

- Desenvolupar capacitats de comunicació i de relació.
- Potenciar l'actitud empàtica.
- Promoure l'assertivitat.
- Fomentar la comunicació familiar

#### Dinàmica de la sessió

	Qui?	Què?	Com?
15 min	Infermer/a	Presentació de la sessió. Explica perquè és important que els pares hi participin, perquè han vingut i explicació de l'activitat.	Power Point
35 min	Alumnes i pares	Es separa cada grup (pares i fill), repartint-se per la classe o, en el cas de faltar espai, per el pati. Durant aquesta estona, els pares hauran de comunicar en els seus fills tot allò que més els agrada d'ells. I a la inversa.	Feedback
20 min	Alumnes i pares	Els alumnes agafaran els pòsters de missatges positius que van fer a la S6 i la compartiran amb els pares, cal que junts, complementin aquesta feina.	
15 min	Alumnes, pares i infermer/a	Avaluen junts la tasca feta, saber què els ha semblat, etc. Precs/preguntes, etc.	Feedback
10 min	Infermer/a	Agraeix assistència dels pares i demana aplaudiment per a tots.	

#### Avaluació

L'avaluació d'aquesta sessió es farà valorant el grau d'implicació dels alumnes i dels pares i mitjançant l'avaluació final d'aquest bloc, la qual queda explicada a la S11.

### Temàtica de la sessió 11. L'ESCOLTA ACTIVA

#### Títol de la sessió. **Sentim i comuniquem emocions III**

**Contingut:** la comunicació de les emocions

**Durada:** 1:00 h

**Estratègia educativa:** Classe magistral

**Responsable:** Infermer/a

#### Objectiu de la sessió

- Desenvolupar capacitats de comunicació i de relació.
- Potenciar l'actitud empàtica.
- Promoure l'assertivitat.

#### Dinàmica de la sessió

	Qui?	Què?	Com?
<b>5 min</b>	Infermer/a	Presentació de la sessió.	
<b>35 min</b>	Infermer/a i alumnes	S'obren les bústies de les emocions positives i negatives. Es tracten els temes que els alumnes han anat exposant.	Feedback
<b>20 min</b>	Alumnes	Responen al qüestionari d'avaluació de les sessions del bloc 4.	Qüestionari

#### Avaluació

L'avaluació d'aquesta sessió es farà valorant el grau d'implicació dels alumnes i mitjançant l'avaluació del qüestionari.

## BLOC 5

### Temàtica de la sessió 12. L'ENUIG

#### Títol de la sessió. **Quan m'enfado... I**

**Contingut:** la regulació de les emocions

**Durada:** 1:00 h

**Estratègia educativa:** Dinàmica de grups

**Responsable:** Infermer/a

#### Objectiu de la sessió

- Fomentar la regulació emocional
- Promoure la identificació de les emocions
- Motivar a la reflexió

### Dinàmica de la sessió

	Qui?	Què?	Com?
<b>20 min</b>	Infermer/a	Presentació de la sessió i classe magistral sobre la regulació emocional. Preguntar a l'aula, què fan ells per a regular-les?	Power Point
<b>10 min</b>	Infermer/a i alumnes	Pluja d'idees. Què fer per a regular les emocions?	Feedback
<b>20 min</b>	Alumnes	Responen a les preguntes de l'activitat (v.annex F)	Redacció
<b>10 min</b>	Infermer/a i alumnes	Es posen en comú les respostes	Feedback

### Avaluació

L'avaluació d'aquesta sessió es farà valorant el grau d'implicació dels alumnes i mitjançant l'avaluació final d'aquest bloc, la qual queda explicada a la S14.

### Temàtica de la sessió 13. L'ENUIG

#### Títol de la sessió. **Quan m'enfado... II**

**Contingut:** la regulació de les emocions

**Durada:** 1:00 h

**Estratègia educativa:** Dinàmica de grups

**Responsable:** Infermer/a

#### Objectiu de la sessió

- Fomentar la regulació emocional
- Promoure la identificació de les emocions

### Dinàmica de la sessió

	Qui?	Què?	Com?
<b>15 min</b>	Infermer/a	Presentació de la sessió.	
<b>40 min</b>	Infermer/a i alumnes	L' infermer/a haurà preparat un circuit en el que els alumnes hauran d'utilitzar la força. Consisteix en diferents activitats com pegar en un sac de boxa , saltar amb grup dins d'un sac gran fins a arribar a una línia de meta, etc.	En el pati o aula de psicomotricitat i separar-los per grups.
<b>5 min</b>	Infermer/a i alumnes	Reflexió de l'activitat	Feedback

## Avaluació

L'avaluació d'aquesta sessió es farà valorant el grau d'implicació dels alumnes i mitjançant l'avaluació final d'aquest bloc, la qual queda explicada a la S14.

### Temàtica de la sessió 14. L'ENUIG

#### Títol de la sessió. **Quan m'enfado... III**

**Contingut:** la regulació de les emocions

**Durada:** 1:00 h

**Estratègia educativa:** Classe magistral

**Responsable:** Infermer/a

#### Objectiu de la sessió

- Fomentar la regulació emocional
- Promoure la identificació de les emocions
- Motivar a la reflexió

#### Dinàmica de la sessió

	Qui?	Què?	Com?
<b>10 min</b>	Infermer/a	Presentació de la sessió.	
<b>40 min</b>	Infermer/a i alumnes	Es farà una sessió de relaxació a l'aula de psicomotricitat. La infermera conduirà la sessió en tot moment.	Música, encens, aula a les fosques i silenci.
<b>10 min</b>	Alumnes	Responen al full d'avaluació i se'ls demana que, per el proper dia portin una caixeta petita i a dins hi posin objectes amb els que ells s'identifiquin	(v.annex F)

## Avaluació

L'avaluació d'aquesta sessió es farà valorant el grau d'implicació dels alumnes i mitjançant l'avaluació final d'aquest bloc a través d'un qüestionari on es valorin les 3 sessions que conformen aquest apartat.

**BLOC 6**

**Temàtica de la sessió 15. LES EMOCIONS**

**Títol de la sessió. La recepta emocional I**

**Contingut:** Les emocions

**Durada:** 1:00 h

**Estratègia educativa:** Classe magistral

**Responsable:** Infermer/a

**Objectiu de la sessió**

- Promoure la identificació de les emocions
- Motivar a la reflexió
- Incentivar en la identificació de les emocions dels altres

**Dinàmica de la sessió**

	Qui?	Què?	Com?
<b>15 min</b>	Infermer/a	Presentació de la sessió, recollida del material que han portat de casa (el qual se'ls va demanar a la sessió anterior) i classe magistral sobre la identificació de les emocions	Power Point
<b>40 min</b>	Infermer/a i alumnes	Obrint totes les caixetes i entre tots descobrir de qui és, en funció dels objectes que s'hi amaguin.	Feedback
<b>5 min</b>	Infermer/a	Presenta les conclusions de la sessió	Comunicació oral

**Avaluació**

L'avaluació d'aquesta sessió es farà valorant el grau d'implicació dels alumnes i mitjançant l'avaluació final d'aquest bloc, la qual queda explicada a la S17.

## Temàtica de la sessió 16. LES EMOCIONS

### Títol de la sessió. **La recepta emocional II**

**Contingut:** Les emocions

**Durada:** 1:00 h (horari extraescolar)

**Estratègia educativa:** Classe magistral

**Responsable:** Infermer/a

#### Objectiu de la sessió

- Promoure la identificació de les emocions
- Motivar a la reflexió
- Incentivar en la identificació de les emocions dels altres
- Fomentar el diàleg familiar, l'empatia i l'escolta activa.

#### Dinàmica de la sessió

	Qui?	Què?	Com?
15 min	Infermer/a	Presentació de la sessió. Explica perquè és important que els pares hi participin, perquè han vingut i explicació de l'activitat.	Power Point
40 min	Alumnes i pares	Es separa cada grup (pares i fill), repartint-se per la classe o, en el cas de faltar espai, per el pati. Durant aquesta estona, els fills ensenyaran als pares la caixa on han representat les seves emocions i hi han posat allò que els identifica. Un cop l'alumne hagi acabat, els pares hauran portat el mateix de casa i els ensenyaran en els seus fills, com cadascú d'ells identifica les seves emocions i perquè. Pot ser que en aquest diàleg apareguin situacions que calgui reconduir, la infermera se n'ocuparà.	Feedback
5 min	Infermer/a	Agraeix assistència dels pares i demana aplaudiment per a tots.	

#### Avaluació

L'avaluació d'aquesta sessió es farà valorant el grau d'implicació dels alumnes i mitjançant l'avaluació final d'aquest bloc, la qual queda explicada a la S17.

## Temàtica de la sessió 16. LES EMOCIONS

### Títol de la sessió. **La recepta emocional III**

**Contingut:** Les emocions

**Durada:** 1:00 h

**Estratègia educativa:** Classe magistral

**Responsable:** Infermer/a

#### Objectiu de la sessió

- Promoure la identificació de les emocions
- Motivar a la reflexió

#### Dinàmica de la sessió

	Qui?	Què?	Com?
<b>10 min</b>	Infermer/a	Presentació de la sessió.	
<b>30 min</b>	Alumnes i infermer/a	Es buiden les bústies de les emocions	Feedback
<b>15 min</b>	Infermer/a	Reparteix el qüestionari d'avaluació d'aquest últim bloc	Qüestionari
<b>5 min</b>	Alumnes i infermer/a	Feedback de les sessions	Feedback

#### Avaluació

L'avaluació d'aquesta sessió es farà valorant el grau d'implicació dels alumnes i mitjançant el qüestionari d'avaluació final d'aquest darrer bloc.

## BLOC 7

## Temàtica de la sessió 18. ELS VINCLES AFECTIUS

### Títol de la sessió. **L'afecte I**

**Contingut:** Els vincles afectius

**Durada:** 1:00 h

**Estratègia educativa:** Classe magistral

**Responsable:** Infermer/a

#### Objectiu de la sessió

- Afavorir el benestar psíquic i físic
- Enfortir els vincles afectius
- Motivar en la reflexió personal

### Dinàmica de la sessió

	Qui?	Què?	Com?
<b>5 min</b>	Infermer/a	Presentació de la sessió.	Classe magistral
<b>30 min</b>	Infermer/a	S'explica històricament, el procés de socialització, de les relacions humanes i dels vincles d'amistat, etc.	Power Point, pissarra digital i projector
<b>10 min</b>	Infermer/a	Importància de les relacions socials i amb un mateix.	
<b>15 min</b>	infermer/a i alumnes	Feedback de com tractar les relacions amb els altres i amb un mateix. Es fa referència a la relaxació.	Feedback

### Avaluació

L'avaluació d'aquesta sessió es farà valorant el grau d'implicació dels alumnes i mitjançant el qüestionari d'avaluació final d'aquest darrer bloc (S20).

## Temàtica de la sessió 19. ELS VINCLES AFECTIUS

### Títol de la sessió. **L'afecte II**

**Contingut:** Els vincles afectius

**Durada:** 1:00 h

**Estratègia educativa:** Dinàmica

**Responsable:** Infermer/a

### Objectiu de la sessió

- Afavorir el benestar psíquic i físic
- Enfortir els vincles afectius
- Motivar a la reflexió personal

### Dinàmica de la sessió

	Qui?	Què?	Com?
<b>10 min</b>	Infermer/a	Presentació de la sessió.	Classe magistral
<b>50 min</b>	Infermer/a	Classe de relaxació utilitzant la tècnica de la dutxa. Al final es reflexiona sobre com, estimar-nos ens beneficia.	Música, classe a les fosques, colxonetes, encens.



### Avaluació

L'avaluació d'aquesta sessió es farà valorant el grau d'implicació dels alumnes i mitjançant el qüestionari d'avaluació final d'aquest darrer bloc (S20).

### Temàtica de la sessió 20. ELS VINCLES AFECTIUS

#### Títol de la sessió. **L'afecte III**

**Contingut:** Els vincles afectius

**Durada:** 1:00 h

**Estratègia educativa:** Classe magistral

**Responsable:** Infermer/a

#### Objectiu de la sessió

- Afavorir el benestar psíquic i físic
- Enfortir els vincles afectius
- Motivar en la reflexió personal

#### Dinàmica de la sessió

	Qui?	Què?	Com?
<b>5 min</b>	Infermer/a	Presentació de la sessió.	Classe magistral
<b>40 min</b>	Infermer/a i alumnes	Es convida als alumnes a que facin una reflexió de la sessió passada i que l'escriguin en el diari d'aquestes sessions. Tanmateix, es pot aprofitar aquesta sessió per a fer un repàs de tot allò que s'ha anat veient...	Power Point, pissarra digital i projector
<b>15 min</b>	Infermer/a i alumnes	Es reparteix el qüestionari d'avaluació d'aquest bloc 7.	Qüestionari

### Avaluació

L'avaluació d'aquesta sessió es farà valorant el grau d'implicació dels alumnes i mitjançant el qüestionari d'avaluació final d'aquest darrer bloc.

**BLOC 8**

**Temàtica de la sessió 21. L'AUTOESTIMA**

**Títol de la sessió. L'autoestima**

**Contingut:** L'autoestima

**Durada:** 1:00 h

**Estratègia educativa:** Classe magistral

**Responsable:** Infermer/a

**Objectiu de la sessió**

- Afavorir el benestar psíquic i físic
- Iniciar en l'educació de l'autoestima
- Motivar en la reflexió personal

**Dinàmica de la sessió**

	<b>Qui?</b>	<b>Què?</b>	<b>Com?</b>
<b>5 min</b>	Infermer/a	Presentació de la sessió.	Classe magistral
<b>40 min</b>	Infermer/a	Explicar relació entre emocions i autoestima, perquè és important estimar-se? Quins són els aspectes positius? I què significa?	Power Point, pissarra digital i projector
<b>15 min</b>	infermer/a i alumnes	Feedback amb els alumnes. Què en pensen?	Feedback

**Avaluació**

L'avaluació d'aquesta sessió es farà valorant el grau d'implicació dels alumnes i mitjançant el qüestionari d'avaluació final d'aquest darrer bloc (S23).

**Temàtica de la sessió 22. L'AUTOESTIMA**

**Títol de la sessió. L'autoestima**

**Contingut:** L'autoestima

**Durada:** 1:00 h

**Estratègia educativa:** Classe magistral

**Responsable:** Infermer/a

**Objectiu de la sessió**

- Afavorir el benestar psíquic i físic
- Iniciar en l'educació de l'autoestima
- Motivar en la reflexió personal

### Dinàmica de la sessió

	Qui?	Què?	Com?
<b>10 min</b>	Infermer/a	Presentació de la sessió i presenta al convidat.	Classe magistral
<b>40 min</b>	El convidat	Podria ser, una persona amb discapacitat física o alguna de Projecte Home, per exemple, que expliqués com, a partir de la seva experiència va augmentar l'estima cap a ell mateix	Power Point, pissarra digital i projector, altres recursos que el convidat precisi
<b>15 min</b>	infermer/a, alumnes i convidat	Feedback amb els alumnes. Què en pensen? dubtes? Preguntes?	Feedback

### Avaluació

L'avaluació d'aquesta sessió es farà valorant el grau d'implicació dels alumnes i mitjançant el qüestionari d'avaluació final d'aquest darrer bloc (S23).

## Temàtica de la sessió 23. L'AUTOESTIMA

### Títol de la sessió. L'autoestima

**Contingut:** L'autoestima

**Durada:** 1:00 h

**Estratègia educativa:** Classe magistral

**Responsable:** Infermer/a

### Objectiu de la sessió

- Afavorir el benestar psíquic i físic
- Iniciar en l'educació de l'autoestima
- Motivar en la reflexió personal

### Dinàmica de la sessió

	Qui?	Què?	Com?
<b>10 min</b>	Infermer/a	Presentació de la sessió	Classe magistral
<b>35 min</b>	Infermer/a i alumnes	S'exposen diferents casos a l'aula i els alumnes, amb grups hauran de justificar si aquelles persones demostren o no tenir autoestima. Presentaran la opinió davant de la classe.	Feedback
<b>15 min</b>	infermer/a i alumnes	Es repartirà el qüestionari d'avaluació del bloc 8.	Qüestionari

## Avaluació

L'avaluació d'aquesta sessió es farà valorant el grau d'implicació dels alumnes i mitjançant el qüestionari d'avaluació final d'aquest darrer bloc.

## BLOC 9

### Temàtica de la sessió 24. EL COMPORTAMENT

#### Títol de la sessió. Defensant els propis drets I

**Contingut:** El comportament

**Durada:** 1:00 h

**Estratègia educativa:** Classe magistral

**Responsable:** Infermer/a

#### Objectiu de la sessió

- Aprendre a identificar els 3 tipus de comportament: agressiu, pasiu o asertiu
- Reconèixer els propis sentiments i emocions davant dels 3 tipus de comportaments.

#### Dinàmica de la sessió

	Qui?	Què?	Com?
<b>5 min</b>	Infermer/a	Presentació de la sessió	Classe magistral
<b>30 min</b>	El convidat	S'expliquen els 3 tipus de comportaments, exemplificant-los, de manera que quedi ben clar.	Power Point, pissarra digital i projector
<b>25 min</b>	infermer/a, alumnes	Es divideix la classe en grups, i se'ls repartirà un paperet on hi aparegui un dels 3 tipus de comportament. Hauran de preparar una representació teatral.	Feedback

## Avaluació

L'avaluació d'aquesta sessió es farà valorant el grau d'implicació dels alumnes i mitjançant el qüestionari d'avaluació final d'aquest darrer bloc (S26).

## Temàtica de la sessió 25. EL COMPORTAMENT

### Títol de la sessió. Defensant els propis drets II

**Contingut:** El comportament

**Durada:** 1:00 h

**Estratègia educativa:** Classe magistral

**Responsable:** Infermer/a

#### Objectiu de la sessió

- Aprendre a identificar els 3 tipus de comportament: agressiu, pasiu o asertiu
- Reconèixer els propis sentiments i emocions davant dels 3 tipus de comportaments.

#### Dinàmica de la sessió

	Qui?	Què?	Com?
<b>5 min</b>	Infermer/a	Presentació de la sessió	Classe magistral
<b>40 min</b>	Alumnes	Es duen a terme les diferents representacions teatrals preparades. Els altres grups han d'identificar de quin tipus de comportament es tracta.	Material que necessitin els alumnes
<b>15 min</b>	infermer/a, alumnes	Feedback sobre com s'han sentit actuant d'aquella manera...	Feedback

#### Avaluació

L'avaluació d'aquesta sessió es farà valorant el grau d'implicació dels alumnes i mitjançant el qüestionari d'avaluació final d'aquest darrer bloc (S26).

## Temàtica de la sessió 26. EL COMPORTAMENT

### Títol de la sessió. Defensant els propis drets I

**Contingut:** El comportament

**Durada:** 1:00 h

**Estratègia educativa:** Classe magistral

**Responsable:** Infermer/a

#### Objectiu de la sessió

- Aprendre a identificar els 3 tipus de comportament: agressiu, pasiu o asertiu
- Reconèixer els propis sentiments i emocions davant dels 3 tipus de comportaments.

### Dinàmica de la sessió

	Qui?	Què?	Com?
<b>10 min</b>	Infermer/a	Presentació de la sessió	Classe magistral
<b>35 min</b>	Alumnes	Reflexionen individualment sobre el tipus de relació que tenen a casa i en faran una redacció, cal entregar-la.	Fulls Din A4 blancs i bolígrafs.
<b>15 min</b>	infermer/a, alumnes	Es reparteix el qüestionari d'avaluació final.	Qüestionari i bolígrafs

### Avaluació

L'avaluació d'aquesta sessió es farà valorant el grau d'implicació dels alumnes, mitjançant el qüestionari d'avaluació final d'aquest darrer bloc i tenint en compte la redacció que han realitzat.

## BLOC 10

### Temàtica de la sessió 27. EL MISSATGE POSITIU

#### Títol de la sessió. **La positivitat emotiva I**

**Contingut:** Les reaccions emotives positives

**Durada:** 1:00 h

**Estratègia educativa:** Classe magistral

**Responsable:** Infermer/a

#### Objectiu de la sessió

- Expressar emocions i sentiments positius
- Potenciar l'esforç i la implicació
- Fomentar la creativitat

### Dinàmica de la sessió

	Qui?	Què?	Com?
<b>15 min</b>	Infermer/a	Presentació de la sessió	Classe magistral
<b>30 min</b>	Infermer/a i alumnes	Es reparteix una fitxa en la qual hi apareixen diverses situacions, i han de determinar-ne l'emoció i la reacció	Fitxa i bolígrafs
<b>25 min</b>	infermer/a, alumnes	Correcció de l'activitat posen en comú	Feedback

## Avaluació

L'avaluació d'aquesta sessió es farà valorant el grau d'implicació dels alumnes i mitjançant el qüestionari d'avaluació final d'aquest darrer bloc (S29).

### Temàtica de la sessió 28. EL MISSATGE POSITIU

#### Títol de la sessió. **La positivitat emotiva II**

**Contingut:** Les reaccions emotives positives

**Durada:** 1:00 h

**Estratègia educativa:** Classe magistral

**Responsable:** Infermer/a

#### Objectiu de la sessió

- Expressar emocions i sentiments positius
- Potenciar l'esforç i la implicació
- Fomentar la creativitat

#### Dinàmica de la sessió

	Qui?	Què?	Com?
<b>10 min</b>	Infermer/a	Presentació de la sessió	Classe magistral
<b>30 min</b>	Alumnes	Preparen una cançó per grups, amb missatges positius, ha d'incloure les paraules: benestar, emocions, somriure i derivats.	
<b>20 min</b>	infermer/a, alumnes	Els alumnes cantaran la cançó davant de tota la classe i explicaran perquè han fet aquesta lletra i com s'han sentit al cantar-la.	Feedback

## Avaluació

L'avaluació d'aquesta sessió es farà valorant el grau d'implicació dels alumnes i mitjançant el qüestionari d'avaluació final d'aquest darrer bloc (S29).

## Temàtica de la sessió 29. EL MISSATGE POSITIU

### Títol de la sessió. **La positivitat emotiva III**

**Contingut:** Les reaccions emotives positives

**Durada:** 1:00 h

**Estratègia educativa:** Classe magistral

**Responsable:** Infermer/a

#### Objectiu de la sessió

- Expressar emocions i sentiments positius
- Potenciar l'esforç i la implicació
- Fomentar la creativitat

#### Dinàmica de la sessió

	Qui?	Què?	Com?
<b>10 min</b>	Infermer/a	Presentació de la sessió i de la psicòloga	Classe magistral
<b>30 min</b>	Psicòloga i infermer/a	Explicarà com estimar-se, valorar-se, entendre's i educar les seves emocions els pot ajudar a tenir èxit a la vida i tanmateix a prevenir conductes de risc	Power point, pissarra digital, projector. Classe magistral
<b>15 min</b>	infermer/a, alumnes i psicòloga	Feedback, dubtes, què en pensen?...	Feedback
<b>5 min</b>	Infermer/a i alumnes	Es reparteix qüestionari evaluatiu del bloc 10	Qüestionari i bolígrafs

#### Avaluació

L'avaluació d'aquesta sessió es farà valorant el grau d'implicació dels alumnes i mitjançant el qüestionari d'avaluació final d'aquest darrer bloc.

## BLOC 11

### Temàtica de la sessió 30. EVALUACIÓ FINAL DE LES SESSIONS

#### Títol de la sessió. **La nostra opinió és el que compta**

**Contingut:** avaluació final del PES

**Durada:** 1:00 h

**Estratègia educativa:** Classe magistral

**Responsable:** Infermer/a

#### Objectiu de la sessió

- Conèixer com pares i alumnes valoren aquesta intervenció
- Saber si aquest PES té implicacions en la pràctica diària dels adolescents i les seves famílies



### Dinàmica de la sessió

	Qui?	Què?	Com?
<b>10 min</b>	Infermer/a i professor/a	Presentació de la sessió	Classe magistral
<b>30 min</b>	infermer/a, alumnes, famílies i professor/a	Es fa una síntesis i valoració general del PES. Demanant feedback als pares i alumnes. Se'ls pot preguntar si han vist canvis a casa, tant per part dels pares com dels alumnes, etc.	Feedback
<b>20 min</b>	infermer/a, alumnes, famílies i professor/a	Es reparteix el qüestionari d'avaluació final.	Qüestionari final

### Avaluació

L'avaluació d'aquesta sessió es farà valorant el grau d'implicació dels alumnes i mitjançant el qüestionari d'avaluació final del PES.

## ANNEX F. L'enuig

### QUAN M'ENFADO

Nom de l'alumne: .....

Sexe: ..... Edat:.....

Respon a les següents preguntes sent molt sincer/a:

1. En quines situacions m'acostumo a enfadar?

2. Què sento quan m'enfado?

3. Com reaccio quan m'enfado?

4. Què faig per deixar d'estar enfadat/da?

5. Perquè m'enfado?

6. Què puc fer per evitar enfadar-me?

## ANNEX G. L'autoestima

### S'ESTIMEN?

Nom de l'alumne:.....

Sexe:

Edat:.....

Respon als següents casos, indicant si les persones demostren o no tenir autoestima.

Cas 1.- “no sé si estudiar per aquest examen... ja sé que el suspendré...”

Cas 2.- “N'estic convençuda de que ens sortirà molt bé”

Cas 3.- “Se'ns dubte, mai seré capaç d'entendre aquesta suma”

Cas 4.- “Mai faré res amb la meva vida...”

Cas 5.- “Cada cop que hem miro al mirall penso que sóc guapo/a”

Cas 6.- “A ell sempre li passen coses bones, jo en canvi... sóc un desgraciat...”

Cas 7.- sempre fa el que li diuen els altres...

Cas 8.- Vesteix com el seu amic de l'ànima, semblen clons.

Cas 9.- Sempre pensa en coses positives i es supera constantment.

### ANNEX H. Defensant els propis drets III

#### EL COMPORTAMENT

Nom de l'alumne:.....

Pensa, en aquells cops que no t'has portat massa bé. Relaciona cada moment amb una emoció, la que vas sentir en aquell moment i proposa com millorar.

<b>Comportament</b>	<b>Emoció</b>	<b>Com millorar</b>

## **ANNEX I. La positivitat emotiva**

Nom de l'alumne:.....

Llegeix els següents casos i determina quina emoció se t'ha despertat o se t'hagués despertat a les diferents situacions:

1. Quan els pares et renyen
2. Estàs en una baralla i peguen a un amic teu
3. Estàs amb algú que pateix molt dolor físic
4. Has vist un accident de tràfic i hi ha un nen petit que s'ha quedat atrapat dins
5. Una mare acaba de donar a llum
6. Per sorpresa et fan un regal que t'il·lusiona molt.
7. Fa molt temps que no veus a un gran amic i un dia quedeu per a veure-us.
8. Et comuniquen una lamentable notícia
9. El gos se't menja els apunts més importants de l'any
10. Perds un objecte molt apreciat

Ara, proposa altres situacions que et facin reflexionar i quan hagi acabat, pensa en aquelles situacions que has reaccionat impulsivament i t'ha sortit una conducta negativa. Proposa per a cada una d'elles, un missatge positiu, per el que podries reaccionar. De manera que creïs, en aquest full emocions positives.