



Guia d'educació emocional amb perspectiva de gènere per al foment d'una transformació social i globalitzada



GENERALITAT
VALENCIANA

Vicepresidencia Segunda y
Conselleria de Servicios Sociales,
Igualdad y Vivienda



Paz & Desarrollo



Elaboración original: 2019

Rediseño y maquetación: 2023, por Fàbrica Gràfica Coop. V.

Edición: Paz y Desarrollo

Financiación: Dirección General de Inclusión y Cooperación al Desarrollo de la Generalitat Valenciana.

© Paz y Desarrollo, 2023

Esta guía se puede copiar y distribuir en cualquier medio o formato, siempre y cuando se reconozca y referencie adecuadamente la autoría y destine su uso exclusivamente con propósito pedagógico, didáctico y afines. Por lo tanto, queda prohibida rotundamente su reproducción con fines económicos.

Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Generalitat Valenciana. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de Paz y Desarrollo y no refleja necesariamente la opinión de la Generalitat Valenciana.

ÍNDEX

1. Presentació de la guia **4**
2. Introducció **6**
3. Evolució del concepte de intel·ligència emocional **7**
4. De la intel·ligència emocional a l'educació emocional **11**
5. Intel·ligència emocional i gènere **16**
6. Blocs temàtics **17**
7. Metodologia per sessions:
 - 7.1. Session 1 **18**
 - 7.2. Session 2 **22**
 - 7.3. Session 3 **24**
 - 7.4. Session 4 **26**
 - 7.5. Xarrades de retorn d'experiència **29**
8. Conclusions **31**
9. Annexos. Recursos professorat **39**
10. Bibliografia **49**

1. PRESENTACIÓ DE LA GUÍA



Paz y Desarrollo és una organització no governamental per a la cooperació i el desenvolupament fundada en 1991 que actua en països empobrits i en vies de desenvolupament de manera global. La nostra definició abasta tota una sèrie d'accions vinculades amb el respecte dels drets humans, els instruments per al desenvolupament endogen, econòmic i social que inclouen la perspectiva de gènere com a eina clau per a aconseguir justícia social i equitat real entre dones i homes.

Quan parlem de desigualtats, és important tindre en compte que no totes elles deriven de les mateixes causes i, per tant, intervindre per a erradicar-les comporta processos diferents, enfocats des de prismes diferents.

Aquesta guia contempla tres objectius de caràcter general:

1 Previndre la violència a l'àmbit educatiu a partir d'una proposta pràctica d'activitats que tenen com a marc de referència l'educació emocional i el desenvolupament de les competències emocionals en els àmbits personal i social amb un enfocament amb perspectiva de gènere.

2 Promoure entre l'alumnat el coneixement del món emocional i dels seus efectes en la regulació de les seues relacions entre iguals i de parella.

3 Afavorir un clima positiu a l'aula per mitjà del desenvolupament de competències emocionals entre l'alumnat amb una perspectiva d'equitat de gènere.

Hi podràs trobar algunes pistes per a començar a qüestionar, a (des)aprendre, a comprendre per què és important repensar la transformació del paradigma dominant actual —que agreuja les desigualtats i provoca guerres, conflictes armats, sistemes patriarcal, degradació ambiental...—. També es tracta d'una proposta per a començar a incorporar les eines que hi trobaràs, com ara la transversalitat de la perspectiva de gènere o la coeducació.



2. INTRODUCCIÓ

Aquesta proposta proporciona una capacitació a l'alumnat de 1r i 2n d'ESO pel que fa al coneixement i aplicació d'eines cognitives per al desenvolupament d'una intel·ligència emocional sana i per a l'augment de les seues habilitats socials tot aplicant-hi una perspectiva de gènere.

Es tracta de sensibilitzar l'alumnat en la detecció de conductes inadequades i donar-los les ferramentes i els coneixements necessaris per a donar una resposta emocionalment positiva davant determinades situacions a les quals s'enfronten dins del seu grup d'iguals de manera quotidiana. Un altre objectiu n'és promoure la sensibilització de les persones joves davant els canvis que es produeixen en la societat i millorar la seua comprensió de les relacions nord-sud-nord.

Des d'una perspectiva integradora de l'educació, cada vegada hi ha més veus que manifesten la necessitat de facilitar instruments, ferramentes i recursos a la infantesa i la joventut perquè puguen créixer en una societat globalitzada en la qual es veuen en la situació de donar resposta a un context multicultural. Per això, el treball en intel·ligència emocional esdevé imprescindible per a fer front a una societat canviant i perquè sàpien com adaptar-s'hi incloent una perspectiva de gènere integradora i globalitzada.

L'objectiu d'incorporar el desenvolupament de les competències emocionals és donar a conèixer recursos, ferramentes i proporcionar ocasions per a posar-les en pràctica, de tal manera que es posen en marxa processos d'autoregulació emocional i de creixement personal, entenent l'autoregulació com una mirada i un diàleg interns i continus que permeten aprendre el millor que hi ha en cada persona.

Els continguts desenvolupats en aquesta guia d'educació emocional amb perspectiva de gènere tracten de connectar i gestionar les capacitats pròpies cap a la persona mateixa i cap al grup d'iguals amb el qual es relacionen cada dia. Alhora, capaciten l'alumnat per a trencar els estereotips de gènere i aconseguen formar una joventut conscient que s'enfronta a una realitat on la violència de gènere i les actituds masclistes són el pa de cada dia.

Des de Paz y Desarrollo entenem que és fonamental construir un desenvolupament positiu de les habilitats socials de la joventut i sensibilitzar-la amb una visió que incloga la perspectiva de gènere amb el fi de combatre i disminuir la discriminació de gènere i així millorar la convivència escolar.



3. EVOLUCIÓ DEL CONCEPTE D'INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

En l'actualitat, el concepte d'intel·ligència emocional es conceptualitza des de postures teòriques diferents, a part de les quals s'han generat definicions i instruments de mesura diversos.

En termes generals, els models d'intel·ligència emocional es basen en tres perspectives:



A partir d'aquestes tres perspectives, el terme d'intel·ligència emocional ha evolucionat i han integrat altres aspectes de caràcter més adaptatiu a l'entorn i la societat.

Existixen tres models principals d'intel·ligència emocional:

1. Model de les quatre fases de Salovey i Mayer (1990)

2. Model de les competències emocionals de Goleman (1995)

3. Model de la intel·ligència emocional i social de Bar-On (1997)

Tot seguit, farem un resum dels models principals:

1. MODEL DE LES QUATRE FASES DE SALOVEY I MAYER (1990).

Van definir la intel·ligència emocional com la «capacitat per a identificar i traduir correctament els signes i esdeveniments emocionals personals i dels altres, elaborant-los i produint processos de direcció emocional, pensament i comportament de manera efectiva i adequada a les metes personals i l'ambient». Així, es refereixen a la IE com el conjunt d'habilitats que permeten l'ús adaptatiu de les emocions, és a dir, percebre, comprendre i regular els estats afectius propis i utilitzar la informació emocional per a millorar els processos cognitius (Mayer, Robertsy, Barsade, 2008).

Es desenvolupa en quatre etapes:

Percepció
i identificació
emocional

Pensament conscient

Raonament sobre
emocions

Regulació de
les emocions

2. MODEL DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS GOLEMAN (1995)

Daniel Goleman, cinc anys després de l'estudi de Salovey i Mayer, va publicar el seu llibre *Intel·ligència emocional*, un fet que va suposar una difusió fins llavors inèdita d'un concepte que havia passat desapercbut. El llibre es va convertir en un supervendes en molts idiomes.

Goleman considera que la IE és la capacitat per a sentir, entendre, controlar i modificar estats emocionals en cada persona i en la resta.

Per a Goleman tindre IE consistix a:

- 1. Conèixer les teues emocions:** tindre consciència de les teues emocions; reconèixer un sentiment en el moment en què ocorre
- 2. Gestionar les emocions:** l'habilitat per a gestionar els teus sentiments a fi que s'expressen de manera apropiada es fonamenta en la presa de consciència de les emocions pròpies.
- 3. Automotivació:** una emoció tendix a impulsar cap a una acció, cap a l'assoliment d'objectius.
- 4. Reconèixer les emocions de la resta:** l'empatia, la qual es basa en el coneixement de les emocions pròpies i les de la resta, proporciona el coneixement necessari per a saber què necessita la resta de nosaltres.



3. MODEL DE LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL I SOCIAL BAR-ON (1997)

Pren com a base la proposta de Salovey Mayer (1990) i la descriu com un conjunt de coneixements i habilitats en les dimensions emocionals i socials que influïxen en la nostra capacitat general per a afrontar de manera efectiva les demandes del nostre entorn. És a dir, en la capacitat de la persona de ser conscient, comprendre, controlar i expressar les seues emocions de manera efectiva.

Aquest model accentua la manera en què una persona es relaciona amb les del seu entorn i el seu medi.

Aquest model compren cinc elements:

1. **El component intrapersonal:** habilitat de ser conscient, de comprendre i relacionar-se amb altres persones.
2. **El component interpersonal:** habilitat per a gestionar emocions fortes i controlar els seus impulsos.
3. **El component de la gestió de l'estrés:** habilitat de tindre una visió positiva i optimista.
4. **El component d'estat d'ànim:** qestà constituït per l'habilitat d'adaptar-se als canvis i resoldre problemes de naturalesa personal i social.
5. **El component d'adaptabilitat o ajustament.**

4. TEORIA D'INTEL·LIGÈNCIES MÚLTIPLES DE GADNER.

Per la seua banda, la teoria de les intel·ligències múltiples amplia el camp del concepte d'Intel·ligència i reconeix que un alt coeficient intel·lectual sense el complet desenvolupament de les competències emocionals de les persones no és massa útil.

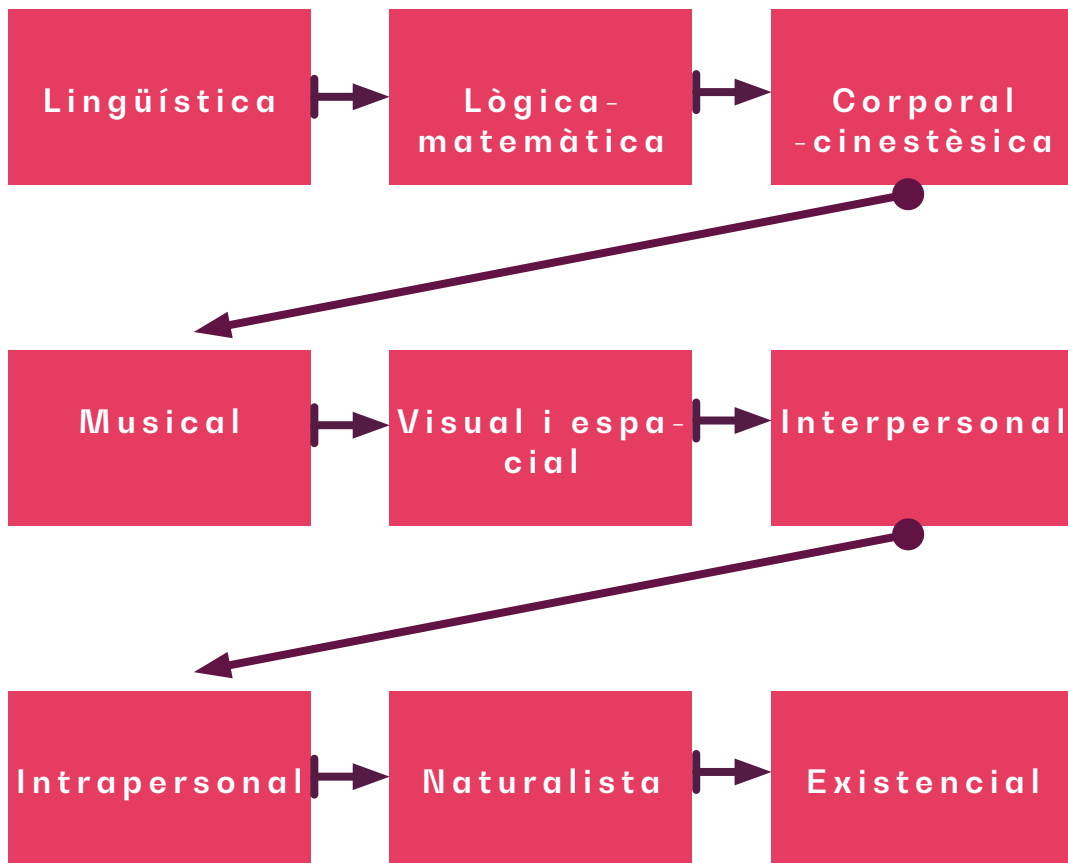
Gardner (1995) establíx que, en realitat, tenim nou tipus d'intel·ligència i que desenvolupem cadascuna de manera individual segons la interacció amb l'ambient, les experiències i l'educació que rebem.

Els nou tipus d'intel·ligències de Gardner són:

1. **Lingüística:** capacitat d'usar les paraules de manera efectiva, de forma oral o escrita.
2. **Lògica-matemàtica:** capacitat per a utilitzar les xifres de manera efectiva i raonar adequadament
3. **Corporal-cinestèsica:** capacitat d'usar tot el cos per a expressar idees i sentiments, així com la capacitat d'utilitzar tot el cos per a fer activitats o resoldre problemes.
4. **Musical:** capacitat de percebre, transformar i expressar les formes musicals.
5. **Visual i espacial:** capacitat de pensar en tres dimensions. En definitiva, consistix a formar un model mental del món en tres dimensions.
6. **Interpersonal:** capacitat d'entendre la resta i interactuar eficaçment amb les persones.



7. **Intrapersonal:** capacitat de construir una auto-percepció precisa i d'organitzar i dirigir la seua vida..
8. **Naturalista:** capacitat de distingir, classificar i utilitzar elements del medi ambient, objectes, animals o plantes, tant de l'entorn urbà com del rural.
9. **Existencial:** relacionada amb les preguntes que els éssers humans es fan sobre l'existència.



4. DE LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL A LA EDUCACIÓ EMOCIONAL

Quan parlem d'intel·ligència emocional ens referim a la capacitat de sentir, entendre, controlar i modificar estats emocionals en nosaltres i en la resta.

Les preguntes que ens formulem són:

per què és important desenvolupar la intel·ligència emocional? I és necessari incloure-la en l'àmbit educatiu?

SHi ha diversos estudis i situacions que demanden una intervenció a nivell familiar, educativa i social pel que fa a la competència de la intel·ligència emocional.

En primer lloc, trobem un nivell baix de competència emocional en l'adolescència, un «analfabetisme emocional» (Goleman, 1996) que genera comportaments desadaptatius (Bisquerra, 2003) com poden ser l'assetjament digital, els trastorns alimentaris, els embarassos no desitjats, entre d'altres.

En segon lloc, les investigacions més recents sobre la influència de les emocions en la presa de decisions (A. Damasio) i la confirmació de la poca rellevància que té el coeficient intel·lectual (intel·ligència acadèmica) en el desenvolupament professional de les persones (Fernández Berrocal i Extremera, 2002), destaca la necessitat i la importància de treballar en el desenvolupament

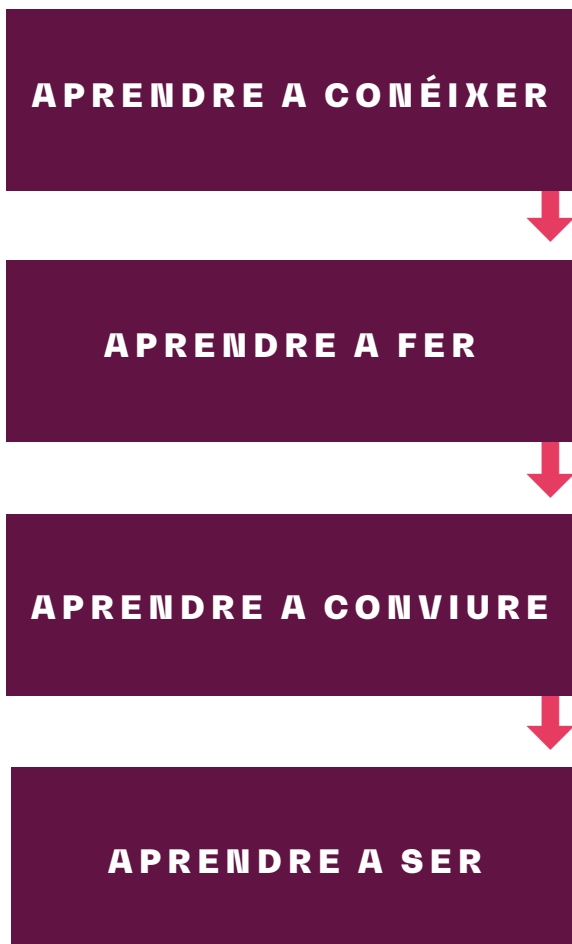
emocional de les persones com a complement obligatori del desenvolupament cognitiu.

Aquesta necessitat d'intervenció socioemocional sorgeix pels alts índexs de fracàs escolar, les dificultats d'aprenentatge, l'absentisme escolar, les dificultats relacionals entre iguals, etc., aspectes que generen un dèficit de maduresa emocional alhora que estats emocionals negatius que provoquen una actitud negativa i una motivació baixa entre l'alumnat.

«El desenvolupament de la intel·ligència emocional i les competències emocionals (Bisquerra 2000 i Goleman,1995) se centren en la prevenció de factors de risc a l'aula (Ibarrola,2004) per a millorar les qualificacions, desactivar la falta de motivació i les agressions (Casel, 2003), així com millorar les relacions entre iguals de l'alumnat.



Vegem els quatre pilars de l'educació, en els quals es fa referència de manera clara al món emocional:



Al mateix temps, l'informe Delors destaca el paper de les emocions i remarca la necessitat d'educar la dimensió emocional de l'ésser humà juntament amb la seua dimensió cognitiva, la tasca en la qual s'ha centrat tradicionalment l'entorn educatiu.

Tot el personal investigador coincideix en quines són les característiques de l'alumnat emocionalment intel·ligent:

- **Tenen bona autoestima**
- **Aprenen més i millor**
- **Presenten menys problemes de conducta**
- **Se sentixen bé amb qui són**
- **Són persones positives i optimistes**
- **Tenen la capacitat d'entendre els sentiments de la resta**
- **Resistixen millor la pressió de companys i companyes**
- **Superen sense problemes les frustracions**
- **Saben resoldre bé els conflictes**
- **Tenen una vida més feliç, més sana i amb més èxit**

Com anem llegint, el desenvolupament sistemàtic i programat d'habilitats socials i emocionals a l'àmbit escolar té un impacte molt gran, tant en la dimensió acadèmica com en l'emocional i la social, ja que fa palesa la importància de tindre una relació bona entre el seu grup d'iguals. Denominarem aquesta idea «educació emocional».



EDUCACIÓ EMOCIONAL per a treballar la prevenció primària per mitjà de competències emocionals en funció de les experiències vitals que hem tingut, entre les quals es troben les relacions familiars, de classe...

Objectius de l'educació emocional (Bisquerra, 2000)::

- Promoure el desenvolupament integral de l'alumnat.
- Adquirir un bon coneixement de les emocions pròpies.

- Identificar les emocions de la resta.
- Desenvolupar l'habilitat de regular les emocions pròpies.
- Previndre els efectes nocius de les emocions negatives.
- Desenvolupar l'habilitat per a generar emocions positives.
- Desenvolupar l'habilitat d'automotivar-se.
- Adoptar una actitud positiva davant la vida.
- Millorar les relacions interpersonals.
- Desenvolupar les habilitats vitals per al benestar personal i social.

Ara vorem com es treballen els objectius i continguts per la part educativa en cada sessió:

SESSIÓ 1. CONSCIÈNCIA EMOCIONAL.

Objectiu: Se trata de identificar las distintos tipos de emociones, en sí mismos/as y en las de las demás, así como el significado de las esas emociones.

Continguts:

- Conèixer les nostres emocions
- Adquirir vocabulari emocional
- Conèixer les emocions de la resta
- Interacció entre el que sentim (emoció), el que pensem (cognició) i com ens comportem

SESSIÓ 2. REGULACIÓ EMOCIONAL o AUTOCONTROL.

"Assertivitat i emocions".

Objectiu: es tracta de saber respondre de manera adequada a les emocions que tenim i que són emocionalment intenses com ara l'estrès, la frustració, la fatiga, la por, la inseguretat...

Continguts:

- Estratègies de regulació emocional: diàleg intern
- Autoconeixement
- Autoconcepte
- Regulació de sentiments i impulsos
- Assertivitat
- Estils de comunicació
- Resolució de conflictes



SESSIÓ 3. COMPETÈNCIES SOCIALS. ROLS DE GÈNERE, ASSERTIVITAT I RESOLUCIÓ DE CONFLICTES

Objectius: es tracta de desenvolupar competències de resolució de conflictes per mitjà d'una resposta empàtica i assertiva.

Continguts:

- Resolució de conflicte
- Escolta activa
- Detectar situacions de desigualtat de gènere en el nostre entorn
- Respondre de manera adient a les situacions davant les quals sentim incomoditat des d'una perspectiva de gènere

SESSIÓ 4. COMPETÈNCIES PER A LA VIDA I EL BENESTAR DES D'UNA PERSPECTIVA DE GÈNERE

Objectiu: es tracta de fomentar habilitats, actituds i valors per a organitzar la vida de manera sana, equilibrada i amb equitat de gènere.

Continguts:

- Estereotips i rols de gènere
- Educació emocional diferenciada
- Mandats de gènere
- Aprenentatge emocional diferencial
- Generació d'experiències òptimes en la vida

5. INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL I GÈNERE

Som éssers emocionals i bona part del que pensem i fem està guiat per les nostres emocions; al mateix temps, tots els conflictes tenen un contingut emocional i solen anar acompanyats de sentiments forts.

Aquesta dimensió precisa d'aprenentatges que facen possible l'autoregulació personal i la regulació de la trobada amb els altres. Això explica la importància de la intel·ligència emocional i el potencial que té per a treballar la sensibilització en igualtat de gènere i qüestionar els rols establerts en funció del gènere.

En relació amb la intel·ligència emocional, existixen diversos estereotips o rols ja fixats molt vinculats a visions masculines segons les quals a les xiques els assignen l'estereotip del gènere d'«emocional» i les eduquen a partir d'ell: una dona sensible que s'emociona i expressa els seus sentiments amb facilitat encara que de vegades es pugui percebre la seua conducta com a irascible o inestable justament per aquest motiu. Al seu torn, el xic ha d'assumir el rol que se li imposa, que forma part del gènere fort, dels que no ploren i no han de demostrar els seus sentiments.

Podem afirmar que existixen mons emocionals diferents construïts socialment i imposats pel patriarcat a xiquets i xiquetes. Veiem la diferenciació dels rols de gènere en la socialització i instrucció emocional que es produeix des de la infantesa, que perpetua rols sexistes i una diferenciació entre xics i xiques dins d'un mateix grup d'iguals.

En el marc de la nostra proposta, considerem l'adolescència el públic objectiu de la formació i sensibilització. La joventut, en aquesta etapa evolutiva, ha d'afrontar commocions emocionals fortes, en les quals es troben amb situacions de micromasclismes i violències de gènere encobertes que no sempre saben identificar. Pot ser que, quan es troben amb aquestes situacions, ja siga massa tard per a començar a fer l'intent de comunicació: la xica o el xic no se sentiran còmodes parlant d'aquests temes. Així doncs, sensibilitzar sobre la comprensió i la gestió de les emocions igualitàries benefi-

cia molt la joventut i no només en el present, sinó que la prepara per al futur.

En la vida quotidiana i, per descomptat, a l'àmbit educatiu, les persones mostren aquestes competències no de forma aïllada, sinó grupal, la qual cosa permet que les competències es donen suport entre elles.

EL PATRIARCAT COM A MODEL SOCIAL

Sistema d'organització social i política basat en l'autoritat i el poder de l'home. Ordre social que estableix el gènere com a marca per a assignar rols, activitats, relacions i poders.

6. BLOCS TEMÀTICS

En el marc de la competència emocional, aquesta guia didàctica es dividix en dos parts:

COMPETÈNCIES INTRAPERSONALS

Consciència emocional,
regulació emocional,
autonomia emocional

COMPETÈNCIES INTERPERSONALS

Habilitats socioemocionals,
habilitats de vida i benestar

Segons aquesta divisió, hem repartit les activitats en sessions diferents. Encara que cadascuna es tracta de manera separada, hem de contemplar-les de manera global, ja que les competències estan relacionades entre elles.



7. METODOLOGIA POR SESSIÓES

Les activitats s'han dut a terme en els cursos de 1r i 2n d'ESO..

SESSIÓ I. CONSCIÈNCIA EMOCIONAL.

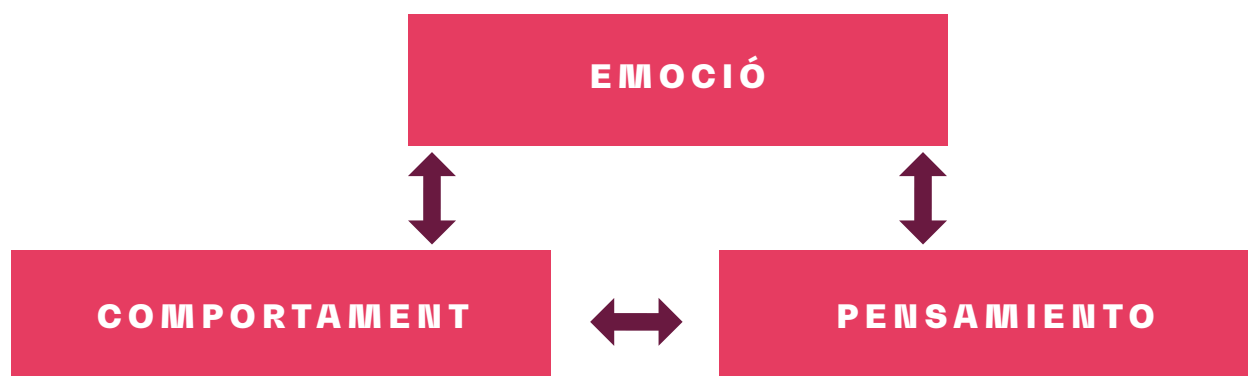
Objectiu: es tracta d'identificar els diferents tipus d'emocions tant en ells o elles com en la resta, així com el significat d'aquestes emocions

Continguts:

- Conèixer les nostres emocions
- Adquirir vocabulari emocional
- Conèixer les emocions de la resta
- Interacció entre el que sentim (emoció), el que pensem (cognició) i com ens comportem

Teoria. Què és la intel·ligència emocional

«Definim la intel·ligència emocional (IE) com la capacitat d'entendre, reconèixer els nostres sentiments i els de la resta, així com el coneixement per a gestionar-los».



EMOCIONS BÀSIQUES O PRIMÀRIES:

Les emocions són respostes o reaccions fisiològiques que genera el nostre cos davant situacions o canvis que es produïxen tant al nostre entorn com en nosaltres. Aquestes emocions són innates.

ALEGRIA

TRISTESA

IRA/ENUIG

POR

FÀSTIC

SORPRESA

EMOCIONS SECUNDÀRIES:

Les emocions secundàries són més complexes, per la qual cosa requereixen un cert grau de desenvolupament cognitiu en la persona perquè pugui elaborar-les. També s'anomenen emocions socials, ja que sorgixen en contextos de relació amb altres persones, és a dir, estan molt influenciades pels aprenentatges i els processos de socialització.

CULPA

VERGONYA

ORGULL

GELOSIA

Podríem viure sense emocions?

És necessària la tristesa o la ira, és a dir, són necessàries per a viure les emocions negatives?

DINÀMICA 1. DE PRESENTACIÓ: "EM DIC... I SOC".

Tema: autoconeixement, autoestima, habilitats socials (saber presentar-se, parlar en públic, resoldre la por, ajudar altres persones).

Objectiu: saber parlar en públic i valorar positivament les qualitats personals.

Metodologia: l'alumnat respon les següents preguntes en una fitxa:

- **Em dic:**
- **Les meues qualitats són:**
- **Com em sent ara:**
- **Dibuix que em represente:**

Materials: Fitxa. **Annex I.**

QÜESTIONARI D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

Materials: Qüestionaris. **Annex 2**



DINÀMICA 2. QUINES EMOCIONS CONEIXEM?

Tema: emocions bàsiques.

Objectiu: augmentar el coneixement sobre la intel·ligència emocional i identificar quines són les emocions bàsiques.

Metodologia: els preguntem quines emocions coneixen. Podem guiar-los preguntant-los si han vist la pel·lícula *Del revés (Inside Out)* i comencem a comentar que existixen 6 emocions bàsiques:

- **Ira**
- **Por**
- **Tristesa**
- **Alegria**
- **Fàstic**
- **Sorpresa**

A continuació els demanem que posen un exemple de cadascuna d'elles.

Materials: cap, de forma oral.

En la nostra vida diària, en les vivències, sempre ens sorgixen emocions, sentiments. Moltes vegades no ens n'adonem, però hi són. Constantment pensem, sentim alguna cosa...

DINÀMICA 3. EMOCIONS DIFERENTS.

Tema: emocions diferents.

Objectiu: aprendre a identificar emocions. Saber identificar quines emocions sentim en cada moment.

Metodologia: els expliquen que cada dia sentim emocions diferents; una emoció sorgix a conseqüència d'una altra anterior i en funció de la valoració que se'n faça, d'eixa emoció anterior. Algunes emocions són positives (alegria, seguretat, felicitat...) i ens fan sentir bé, i d'altres són negatives (odi, por...) i ens fan sentir malament. No hem d'anul·lar les emocions negatives, perquè ens donen informació.

Materials: Fitxa. **Annex 3.**

SESSIÓ 2. REGULACIÓ EMOCIONAL I AUTONOMIA.

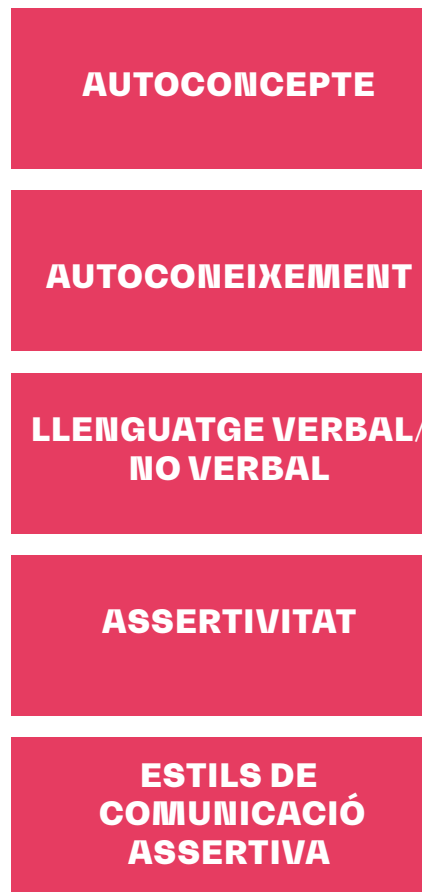
«Assertivitat i emocions»

Objectiu: es tracta de saber respondre de manera adequada a les emocions que tenim i que són emocionalment intenses com ara l'estrés, la frustració, la fatiga, la por, la inseguretat...

Continguts:

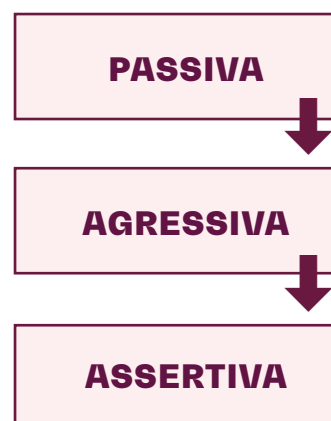
- Estratègies de regulació emocional: diàleg intern
- Autoconeixement
- Autoconcepte
- Regulació de sentiments i impulsos
- Assertivitat
- Estils de comunicació
- Resolució de conflictes

Teoria.



L'assertivitat és la capacitat de defensar els nostres drets i donar la nostra opinió sense ofendre i tenint en compte la resta.

Estils de comunicació assertiva.



DINÀMICA 4. ESTILS DE COMUNICACIÓ NO VERBAL.

Tema: estils de comunicació.

Objectiu: reconèixer els estils de comunicació i resolució de conflictes.

Metodologia: en un full individual cada participant ha de pensar en la persona més submisa que conega i anotar-ne les característiques. Després s'han d'alçar i, amb llenguatge no verbal, han de comportar-se com una persona submisa. Se'ls demana que es queden immòbils com a estàtues, adoptant un gest submís, després continuen caminant i se'ls demana que es comporten com una persona agressiva i, en darrer lloc, com una d'assertiva. Fem un llistat amb els trets que definixen com és cada comportament i la nostra resposta emocional.

DINÀMICA 5. TÈCNICA DEL PARAIGUA.

Tema: resolució de conflictes amb assertivitat.

Objectiu: conèixer i adonar-se de l'estil que l'alumnat adopta a l'hora de solucionar un conflicte grupal.

Metodologia: la dinàmica consisteix a seleccionar un mínim de sis persones perquè duguen a terme l'activitat en grups de tres. Es demana a l'alumnat voluntari que isca fora de l'aula. A la resta de l'alumnat participant els expliquem el concepte d'assertivitat i els tipus que una persona en pot adoptar.

Els i les alumnes que es queden dins de l'aula actuen com a persones observadores i han de valorar els tres estils de comunicació assertiva de l'alumnat voluntari. Una vegada explicada la dinàmica, entren a classe les tres primeres persones voluntàries mentre que la resta es queden fora. Se'ls demana que trien una cadira per a seure i que agafen el sobre que hi haja damunt d'aquesta cadira; l'han de llegir sense compartir la informació amb la resta de la classe.

Una vegada que les persones voluntàries han llegit el sobre, se'ls recull i se'ls demana que actuen tenint en compte les indicacions del text que han llegit. Passem al moment de valorar el tipus d'assertivitat que escenifiquen. Finalitzat el desenvolupament de la dinàmica, es duu a terme un debat sobre els comportaments que han mostrat les persones voluntàries.

Materials: Fitxa de situacions. **Annex 4.**

SESSIÓ 3.

COMPETÈNCIES SOCIALS. ROLS DE GÈNERE, ASSERTIVITAT I RESOLUCIÓ DE CONFLICTES

Objectivos: es tracta de desenvolupar competències de resolució de conflictes per mitjà d'una resposta empàtica i assertiva

Continguts:

En aquesta sessió els continguts no són teòrics, es tracta de fer reflexionar l'alumnat sobre els aspectes següents:

- **Com respondre de manera adequada davant un conflicte.**
- **Com fomentar l'escolta activa.**
- **Com detectem situacions de desigualtat de gènere al nostre entorn.**
- **Com respondre de manera adequada a situacions en les quals ens sentim incòmodes des d'una perspectiva de gènere.**

DINÀMICA 6. ¿QUÈ FARIES? INDIVIDUAL

Tema: resolució de conflictes.

Objectiu: conèixer com resol l'alumnat un conflicte de manera assertiva i amb perspectiva de gènere.

Metodologia: han d'emplenar la fitxa.

Materials: Fitxa. **Annex 5**

DINÀMICA 7. POSA'T EN SITUACIÓ.

Tema: resolució de conflictes, empatia.

Objectiu: ser conscients de les conseqüències que els nostres actes poden tindre en la resta de les persones. Ser capaços d'analitzar i reflexionar sobre moltes activitats que fem de manera quotidiana.

Metodologia: l'alumnat es distribueix en grups xicotets, d'aproximadament quatre persones. El grup es dividirà en dos i cada parella de cada equip representarà un paper. Unes parelles defensaran la reacció d'Alba i la raonaran. Les altres parelles defensaran la de Jon.

Escriuran tota la reflexió en la fitxa que els repartirem prèviament.

Fitxa d'anàlisi. Amb tot el grup: dividirem el grup en dos, un equip defensarà Aitor, l'altre, Jon. L'objectiu és que tots i totes arriben a un consens, és a dir, que un grup siga conscient del que li ocorre a l'altre i a l'inrevés, i que entre tots i totes busquen una solució. Després, escriurem les conclusions en una cartolina que enganxarem a classe.

Materials: Fitxa de situació. **Annex 6.**
Fitxa d'anàlisi. **Annex 7.**

Tema: desigualtat de gènere.

Objectius: detectar situacions sexistes. Trobar solucions o possibles contraarguments per a aquestes situacions.

Metodologia: aquesta activitat servix per a deixar clares algunes situacions o reaccions totalment sexistes, i intentar buscar-hi una solució.

Es distribuirà una còpia d'aquesta lectura a cada persona. Es pot llegir en veu alta (sempre és recomanable) o cadascú pel seu compte. Després, es deixarà espai per a un torn obert de paraules, on tots i totes podran dir la seua i on tindran oportunitat d'opinar sobre aquest cas, o qualsevol d'altre semblant que coneguen o hagen viscut.

Algunes preguntes que poden plantejar-se:

- **Com descriuries la situació familiar d'Andrea?**
- **Notes algun tipus de discriminació en l'educació dels membres d'aquesta família?**
- **Com expliques les diferències d'horari que tenen Andrea i Gabriel? Què n'opines?**
- **Quins motius creus que tenen els pares per a no permetre que Andrea vaja de campament?**
- **Quins perills té anar de campament?**
- **Creus que aquest cas o d'altres similars poden considerar-se casos aïllats?**
- **Com creus que es poden solucionar?**
- **Has viscut o coneixes casos semblants?**

Aquestes preguntes poden variar i es poden ampliar, però, el més important és que l'alumnat detecte la desigualtat que presenta el cas. Seria molt interessant si algú a classe ha patit o patix aquest tipus de diferència en termes educatius.

Material: una còpia de la lectura per a cada participant. **Annex 8.**

SESSIÓ 4. COMPETÈNCIES PER A LA VIDA I EL BENESTAR DES D'UNA PERSPECTIVA DE GÈNERE.

Objectiu: es tracta de fomentar habilitats, actituds i valors per a organitzar la vida de manera sana, equilibrada i amb equitat de gènere.

Continguts:

- Estereotips i rols de gènere
- Educació emocional diferenciada
- Mandats de gènere
- Aprenentatge emocional diferencial
- Generació d'experiències òptimes en la vida

Teoria:

Se'ns educa de la mateixa manera als xics que a les xiques?

Cuando hablamos de Inteligencia Emocional y Género, tenemos que pensar que: NO SE NOS ENSEÑA A VIVIR DE LA MISMA MANERA.

ESTEREOTIPS DE GÈNERE

DONA

Inferior, fràgil, emocional i vulnerable

Cuidadora del benestar aliè.

Predisposada a l'amor, l'abnegació i la renúncia.

Ha de ser bella.

La maternitat com a sinònim de maduresa i felicitat.

HOMME

Racional, autosuficient, controlador i proveïdor

Tindre poder i èxit.

Audaç i resolutiu.

Segur i confiat.

No es qüestiona ni a ell mateix ni les normes i els ideals grupals.

MANDATS DE GÈNERE

DONA

- **Estar per als altres:** la seua vàlua recau en la seua capacitat d'abnegació i servei als altres.
- **Estar incompleta:** necessitat d'un home per a completar la seua identitat.
- **Ser vulnerable:** ha de mostrar fragilitat i necessitat de suport.
- **Ser obedient:** tranquil·la i disposada a complir les normes..
- **Ser mare:** la maternitat com a sinònim de maduresa i felicitat..
- **Ser bella i atractiva:**
- **Ser respectable:** la sexualitat i el cos femení és un temple i ha de ser protegit i cuidat.

HOME

- **Ser important:** tindre èxit, ser respectat i guanyar molts diners.
- **Ser fort:** implica competir amb altres homes per a demostrar les seues capacitats.
- **Ser autosuficient i valent:** no tindre por i, si en té, ocultar-lo. No expressar emocions, menys confiança o seguretat en ell mateix.
- **Ser agressiu i audaç.**
- **Respectar la jerarquia i la norma.**

APRENTATGE EMOCIONAL DIFERENCIAL

DONA

Estar per a tots

- Anteposar la cura dels altres a la meua.
- Controlar el cos i la sexualitat com a signe d'honor i respectabilitat

CULPA

HOME

Ser el centre de totes les coses

- Estar a l'altura de la posició social i pública que he rebut.
- L'èxit com a mesura de la meua masculinitat.
- Estar a l'altura per a merèixer l'admiració social.

IRA

DINÀMICA 9. ROLE PLAYING.

Tema: rols de gènere i assertivitat.

Es tracta que l'alumnat, per grups de 5 o 6 persones, pense en una història i l'escenifiqui davant la resta del grup.

L'escena ha de ser la resolució d'un conflicte de manera assertiva i en el qual la temàtica treballada siga la igualtat de gènere

XARRADES DE RETORN D'EXPERIÈNCIA.

Les xarrades de retorn d'experiència es realitzen una vegada finalitzat el taller d'intel·ligència emocional amb perspectiva de gènere. En primer lloc, es fa un repàs dels continguts treballats anteriorment en el taller i després es treballen dinàmiques anomenades «**rutines de pensament**». En aquesta activitat ens centrem en l'ús de l'educació emancipadora i el pensament crític actiu, mitjançant l'ús d'aquestes tècniques anomenades «**rutines del pensament**».

Les rutines de pensament són uns instruments que s'utilitzen a l'aula i que contribueixen a generar moviments de pensament crític. Són estructures amb les quals l'alumnat, d'una manera individual o col·lectiva, inicien, posen en comú o gestionen el seu pensament alhora que descobrixen models de conducta que permeten utilitzar la ment per a generar pensaments, reflexionar i raonar. Són estratègies breus i fàcils d'aprendre que orienten el pensament de l'alumnat i estructuren els debats d'aula. Aquesta tècnica facilita i qüestiona pautes de comportament normalitzades i promou la sensibilització de l'alumnat davant situacions que els resulten alienes.

DINÀMICA 10. TRES, DOS, UNO, PONT. VÍDEO «QUÈ SIGNIFICA FER UNA COSA COM UNA XICA?»

Explicació: S'utilitza per a adquirir informacions noves. Construïm un pont entre el coneixement nou i el ja assolit de l'alumnat. Així activem els coneixements previs i establixen connexions amb el nou aprenentatge. És el que s'anomena aprenentatge significatiu. Es presenta el tema del vídeo, l'alumnat escriu 3 idees, 2 preguntes i 1 metàfora o analogia sobre el contingut.

Per a analitzar l'evolució de la idea, per parelles compartixen el seu pensament inicial i reflexionen com i per

què ha canviat després de veure el vídeo i l'explicació que han rebut. Així, quan verbalitzen el seu pensament, hi poden trobar els aspectes més interessants de cada idea. Després es genera un debat a classe.

Vídeo «Què significa fer una cosa com una xica?»

Es visualitza el vídeo en un enllaç de YouTube i s'emplena la fitxa de rutina del pensament «3,2,1 pont».

Tema: rols de gènere.

Objectius: fer conscient l'alumnat dels estereotips de gènere i els micromasclismes que ens envolten. Expressions «com una xica» comporten una imatge negativa. Fer una cosa «com una xica» és una mena d'insult que perjudica l'autoestima de les xiques.

Metodologia: visualització del vídeo i redacció de la fitxa «3, 2, 1, pont». Aquesta metodologia és una «rutina de pensament» i s'utilitza per a adquirir informacions noves. Construïm un pont entre els coneixements previs de l'alumnat i els nous. Així, s'activa el coneixement anterior i s'establixen connexions amb el que acaben d'aprendre. Es visualitza el vídeo, n'escrueu 3 idees, 2 preguntes i 1 metàfora o analogia. Una vegada finalitzada la sessió, l'alumnat completa de nou el 3,2,1. Per a analitzar l'evolució de la seua idea, per parelles, compartixen el seu pensament inicial i reflexionen com i per què ha canviat després de l'explicació rebuda. En fer visible el seu pensament podran descobrir els aspectes més interessants de cada idea. Després es compartixen les idees amb la resta de la classe, tot fomentant el respecte, l'escolta i la reflexió a l'aula.

Materials:

Vídeo «*Què significa fer una cosa com una xiqueta?*»
<https://www.youtube.com/watch?v=s82iF2ew-yk>
Fitxa 3, 2, 1 pont. **Annex 9.**

DINÀMICA 11. VEIG, PENSE I EM PREGUNTE.

Tema: sexisme a les botigues de roba.

Objectius: fer reflexionar l'alumnat sobre el sexisme.

Metodologia: Visualització del vídeo i redacció de la fitxa «Veig, pense i em pregunte». Daisy és una xiqueta de 12 anys que es qüestiona els missatges que apareixen a les samarretes en funció de si són per a xiquetes o per a xiquets. Als xiquets se'ls convida a complir els seus somnis, a viure aventures i a ser herois; mentre que a les xiquetes se'ls diu «Hey!».

Materials:

Vídeo: *“Vídeo. Daisy té alguna cosa a dir sobre la roba de Tesco”*.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=148&v=vBYSNpbhr08

«Veig, pense i em pregunte». **Annex 10.**



8. CONCLUSIONS

QÜESTIONARIS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL (BLASCO GUIRAL I ALTRES, 2002).

El qüestionari consta de 25 ítems que es distribuïxen atenent els continguts del taller:

- **Autoconeixement de l'1 a 5.**
- **Autocontrol del 6 al 10**
- **Automotivació de l'11 al 15.**
- **Empatia: del 16 al 20.**
- **Habilitats socials: del 21 al 25.**

1r ESO A

AUTOCONEIXEMENT:

Els xics mostren més seguretat davant el que volen i els seus sentiments.

No obstant això, no s'aprecia diferència entre xics i xiques respecte al coneixement dels seus punts forts i febles, i pel que fa a les capacitats per a enfrontar i solucionar un problema.

AUTOCONTROL:

Les xiques, amb molta diferència, controlen més el seu comportament impulsiu. No obstant això, xics i xiques tenen una puntuació més igualada pel que fa a mantenir la calma quan tot el grup està nerviós.

AUTOMOTIVACIÓ:

Xics i xiques empaten en puntuació pel que fa a esforçar-se quan comencen una tasca i a superar-ne els reptes. Al mateix temps, pensen de manera grupal a l'hora de prendre una decisió i es qüestionen en què han fallat quan es troben amb algun contratemps.

No obstant això, els xics tenen més confiança en les seues habilitats per a obtenir èxit.

EMPATIA:

Les xiques mostren més capacitat de posar-se en el lloc de les seues amistats i ajuden quan una altra persona les necessita.

HABILITATS SOCIALS:

Les xiques són més resolutives i, quan tenen un problema amb algú, s'hi enfronten i el resolen parlant.

Xics i xiques empaten en la importància que donen al fet que existisca una relació de respecte entre les persones de la classe.



1r ESO B

AUTOCONEIXEMENT:

Els xics reflexionen sobre el que volen i sobre els seus sentiments sobre aquest tema abans de prendre una decisió.

En canvi, les xiques s'enfronten als problemes i els intenten solucionar.

AUTOCONTROL:

Les xiques controlen el seu comportament impulsiu i es mantenen tranquil·les quan la resta del grup mostra nerviosisme, a diferència dels xics.

Elles també mostren una clara diferència pel que fa a saber distanciar-se del seu punt de vista i posar-se en el lloc de l'altra persona.

AUTOMOTIVACIÓ:

Les xiques es mostren més receptives a l'hora d'esforçar-se quan comencen una tasca i estan motivades pels reptes que els planteja. Mostren confiança plena en les seues habilitats per a obtenir èxit i fan autocrítica davant els obstacles, amb molta diferència de puntuació respecte als xics.

EMPATIA:

Les xiques són més empàtiques i ajuden la resta tenint en compte el que necessiten i el que senten. Al mateix temps, es mostren més receptives a ajudar sense que ningú els ho demane i identifiquen les seues emocions i les dels altres, al contrari dels xics.

HABILITATS SOCIALS:

Les xiques solucionen els conflictes amb la classe i parlen per a solucionar-los.

2n ESO A

AUTOCONEIXEMENT:

Els xics, amb diferència, són més conscients dels seus punts forts i febles, i prenen decisions respecte als seus sentiments. Les xiques, quan estan convençudes de la seua opinió, la mantenen ferma.

AUTOCONTROL:

Els xics, de manera clara, han mostrat més autocontrol en la seua impulsivitat i estat nerviosos, admeten els seus errors i ser responsables dels seus objectius, a diferència de les xiques.

AUTOMOTIVACIÓ:

Ací les xiques mostren més esforç a l'hora d'acabar les tasques, també puntuen més pel que fa a la presa de decisions grupals i l'admissió dels seus errors.

EMPATIA:

En aquest apartat, xics i xiques empaten.

HABILITATS SOCIALS:

Les xiques consideren molt important que hi haja una relació de respecte al grup.

Els xics, quan tenen un problema, identifiquen els motius que l'originen i el solucionen.

2n ESO B**AUTOCONEIXEMENT:**

Les xiques, clarament, reflexionen sobre les seues emocions i saben identificar els seus punts forts i febles, al mateix temps, s'enfronten als seus problemes i els solucionen, a diferència dels xics.

AUTOCONTROL:

Tant xics com xiques mostren control en el seu comportament impulsiu i estat anímic nerviós.

AUTOMOTIVACIÓ:

Les xiques es motiven més per esforçar-se a superar els reptes.

Els xics mostren més confiança en les seues capacitats a l'hora d'obtindre èxit.

EMPATIA:

Les xiques són, amb diferència, més receptives a l'hora de posar-se al lloc de les altres persones, ajuden sense que els ho demanen i saben el que senten elles i la resta..

HABILITATS SOCIALS:

Ací els xics clarament s'enfronten més per a solucionar els problemes si els comparem amb les xiques..

1r ESO A

Qualitats: les xiques d'aquest grup es consideren molt nervioses i les seues qualitats, en la gran majoria, entrarien dins dels estereotips del gènere femení::

- **Tímida II.**
- **Sociable.**
- **Sentimental.**
- **Simpàtica.**
- **Agradable.**
- **Afectuosa.**
- **Amable II.**
- **Fidel.**
- **Honesta.**

Els xics, per la seua part, també es consideren molt nerviosos i les seues qualitats també repetixen trets assignats a l'estereotip del gènere masculí, entre elles en destaquem::

- **Sociable IIII.**
- **Alt.**
- **Pesat.**
- **Intel·ligent.**
- **Imaginatiu.**
- **Esportista.**



1r ESO B

Qualitats: en aquest grup, les xiques repeteixen les qualitats estereotipades per gènere::

- **Amable IIII.**
- **Simpàtica III.**
- **Amistosa II.**
- **Agradable II.**
- **Divertida.**
- **Inesgotable.**
- **Responsable.**
- **Afectuosa.**
- **Graciosa.**
- **Bona.**
- **Empàtica.**
- **Endreçada.**

Pel que fa als xics d'aquest grup, les seues qualitats són molt semblants a les de les xiques, encara que continuen repetint el patró dels estereotips masculins.

- **Simpàtic IIII.**
- **Graciós.**
- **Ràpid.**
- **Àgil.**
- **Amable.**
- **Divertit.**
- **Alegre.**
- **Generós.**
- **Pensatiu.**

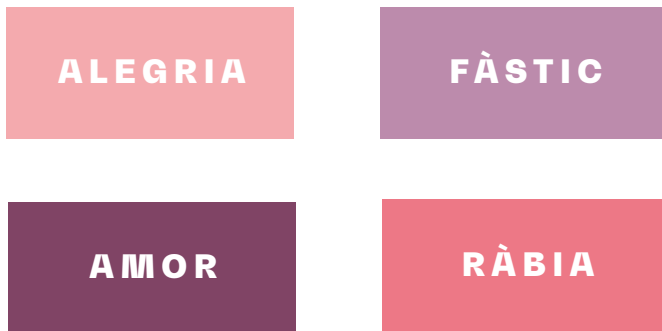
En eixe grup, només els xics es consideren nerviosos..

Sólo una chica indica deportista como cualidad.



1r ESO A

Les emocions triades per aquest grup són:



De les quatre emocions triades, dos en són de bàsiques i dos de secundàries o de socials.

Pel que fa a les seues respostes, saben diferenciar clarament quines són les emocions bàsiques i quines les socials.

1r ESO B

Les emocions triades per aquest grup són::



De les triades només dos en són bàsiques i la resta en són de socials o de secundàries.

DINÀMICA 6. QUÈ FARIES?

Aquesta dinàmica es va realitzar de manera conjunta amb els dos cursos de primer de l'ESO al pati del col·legi per a promoure la creativitat en espais alternatius fora de l'aula.

Què faig:

Totes les respostes giren en torn a ajudar i defensar la xica.

Algunes persones avisarien el professorat, però abans intentarien resoldre conflicte.

Com em sent?

Totes les respostes identifiquen les emocions de tristesa, enuig o ràbia, ja que empatitzen amb la situació de la xica.

Com actuaries?

La majoria de les respostes apunten a una resolució assertiva del conflicte. Primer dialogarien amb els xics i, si no se soluciona, avisarien una persona adulta (professorat, mare o pare). També hi ha un nombre elevat de respostes que, de manera sincera, reconeixen que actuarien de manera violenta.

DINÀMICA 7. FITXA DE SITUACIÓ.

Els ha resultat molt difícil defensar la postura de Jon i l'única opció que han vist per a mirar de defensar-lo és la de recórrer a missatges masclistes.

En canvi, empatitzen amb Alba i respondrien de manera assertiva a Jon per a defensar-la, ja que consideren que Jon és el líder el grup i, per això té el respecte de la resta.

DINÀMICA 10. 3, 2, 1 PONT.

1r ESO A i B

IDEES:

Les respostes de l'alumnat engloben tots els conceptes treballats durant el taller. A continuació destaquem les idees més repetides entre els dos cursos de primer de l'ESO:

- Sentiment.
- Masclisme
- Tipus de comportament que imposa la societat
- Rols de gènere
- Micromasclismes
- Estereotip emocional
- Intel·ligència emocional
- Assertivitat

PREGUNTES:

Les preguntes més rellevants dels dos grups són:

- Per què les dones no tenen els mateixos drets que els homes?
- Per què existix eixa desigualtat?
- Per què existix el masclisme?
- Per què hi ha tanta violència de gènere?
- Per què les dones són inferiors?
- Per què les dones reben un sou inferior al dels homes en el mateix lloc de treball?



2n ESO A i B

IDEES:

Els conceptes més repetits són:

- Desigualtat
- Masclisme
- Feminisme
- Violència de gènere
- Diferència de tracte
- Diferència salarial
- Estereotips de gènere
- Educació desigual entre dones i homes
- Igualtat

PREGUNTES:

- Quan canviarà?
- Quina diferència hi ha entre el masclisme i el feminisme?
- Com podríem eliminar la desigualtat?
- Per què es maltracten les dones i no els homes?
- Perquè hi no fem res?
- Perquè existix la violència de gènere?
- Quan acabarà la desigualtat?
- Fins quan?
- Perquè fer mal a una dona?
- Perquè en una societat tan avançada com la de hui dia es permet aquesta desigualtat tan gran?
- Quan pensem canviar-ho?

Com veiem en les preguntes de 2n d'ESO, l'alumnat es qüestiona l'origen de la desigualtat, els motius i fins quan durarà. A diferència de 1r d'ESO, aquest alumnat, ja més gran, es considera part de la solució d'aquesta desigualtat entre homes i dones..

1r ESO

Tot l'alumnat ha reflexionat i s'ha adonat d'una cosa que resulta tan òbvia i quotidiana, tot i que fins ara no s'havien qüestionat la diferència dels missatges i els colors en la roba de xiquets i xiquetes. Ho consideren injust i es pregunten per qui són les persones que decidixen els missatges de la roba i per què hi ha eixa diferència.

2n ESO

Igual que l'alumnat de 1r d'ESO, estan d'acord amb els comentaris de la xiqueta del vídeo i els sembla injusta aquesta diferència entre xiquets i xiquetes. Al mateix temps, les preguntes que es fan es dirigixen a l'arrel del problema i es consideren com a part de la solució:

- **Quan pensem canviar això?**
- **Perquè és així?**
- **Qui ho imposa?**
- **Quant de temps tardarà a canviar?**
- **Perquè el rosa per a les xiquetes i blau per als xiquets?**
- **Per què les xiquetes som fabuloses i els xiquets, aventurers?**
- **Per què les xiquetes tenen missatges com ara «bonica, dolça, afectuosa» i els xiquets, «guerrer, aventurer, heroi, fort i fanfarró»?**

9. ANNEXOS. RECURSOS PROFESSORAT. FITXES DINÀMIQUES



ANNEX 1. DINÀMICA 1. Em dic... i soc...

- Em dic:
- Les meues qualitats:
- Dibuix que em represente:

ANNEX 2. Qüestionari d'educació emocional

A continuació et propose que contestes a aquest qüestionari personal de manera sincera. Per a respondre assenyala una de les quatre opcions: **sempre, quasi sempre, a vegades i mai**.

Assegura't que la resposta que tries s'ajuste a la teua realitat personal.

Nom i cognoms:

Grup:

Edat:

1. Abans de prendre una decisió tinc clar el que vull i els meus sentiments sobre aquest tema.

SEMPRE

CASI SEMPRE

A VECES

MAI

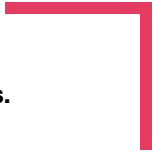
2. Soc conscient dels meus punts forts i els meus punts febles.

SEMPRE

CASI SEMPRE

A VECES

MAI



3. Quan fracasse en una activitat, pense per què he fallat i així aprenc per a enfrontar-me a altres situacions.

SEMPRE CASI SEMPRE
A VECES MAI

8. Quan m'equivoque, admet els meus errors.

SEMPRE CASI SEMPRE
A VECES MAI

4. Quan tinc un problema l'afronte i l'intente solucionar.

SEMPRE CASI SEMPRE
A VECES MAI

9. Em responsabilitze quan no puc aconseguir els meus objectius.

SEMPRE CASI SEMPRE
A VECES MAI

5. Quan estic convençut o convençuda, mantinc la meua opinió malgrat el desacord del grup.

SEMPRE CASI SEMPRE
A VECES MAI

10. Sé distanciar-me del meu punt de vista i posar-me en el lloc de les altres persones.

SEMPRE CASI SEMPRE
A VECES MAI

6. Controle el meu comportament impulsiu.

SEMPRE CASI SEMPRE
A VECES MAI

11. Quan encete una tasca, m'esforce encara que no hi haja ningú que em veja ni em supervise.

SEMPRE CASI SEMPRE
A VECES MAI

7. Quan tothom perd els nervis, jo mantinc la calma.

SEMPRE CASI SEMPRE
A VECES MAI

12. Els reptes em motiven per a esforçar-me a superar-los.

SEMPRE CASI SEMPRE
A VECES MAI

13. Per a prendre una decisió, em guie pel que és millor per al meu grup.

SEMPRE CASI SEMPRE
A VECES MAI

18. Quan veig algú que té un problema o dificultat oferisc ajuda sense que me la demanen.

SEMPRE CASI SEMPRE
A VECES MAI

14. Tinc plena confiança en les meues habilitats per a obtindre èxit

SEMPRE CASI SEMPRE
A VECES MAI

19. Puc tindre amistats d'altres cultures.

SEMPRE CASI SEMPRE
A VECES MAI

15. Quan em trobe amb algun entrebanc, pense que qui ha fallat soc jo.

SEMPRE CASI SEMPRE
A VECES MAI

20. Respecte les persones que tenen opinions diferents de les meues.

SEMPRE CASI SEMPRE
A VECES MAI

16. Quan les meues amistats em conten els seus problemes, soc capaç de posar-me en el seu lloc.

SEMPRE CASI SEMPRE
A VECES MAI

21. Si em demanen que faça un resum d'alguna cosa que he escoltat, puc fer-lo sense problemes.

SEMPRE CASI SEMPRE
A VECES MAI

17. Ajude les meues amistats tenint en compte el que necessiten i el que senten.

SEMPRE CASI SEMPRE
A VECES MAI

22. Sé identificar el que senten la resta de les persones i també comunicar els meus sentiments.

SEMPRE CASI SEMPRE
A VECES MAI



23. Quan tinc un problema amb algú, li ho dic i intento parlar per a resoldre'l.

SEMPRE CASI SEMPRE

A VECES MAI

24. Em sembla important que hi haja una relació de respecte entre les persones que formem el meu grup.

SEMPRE CASI SEMPRE

A VECES MAI

25. Quan sorgix algun conflicte, tracte d'identificar els motius que l'originen i buscar solucions.

SEMPRE CASI SEMPRE

A VECES MAI

ANNEX 3. DINÀMICA 3.

Diferents emocions



Alegria	Impotència	Seguretat
Amor	Odi	Por
Optimisme	Confiança	Compassió
Tristesa	Respecte	Felicitat
Hostilitat	Joia	Acceptació
Preocupació	Vergonya	Gelosia
Pena	Afinitat	Ràbia
Ressentiment	Desesperança	Soledat
Amistat	Enemistat	Agraïment

De les emocions escrites en la fitxa han de respondre en grup:

Quines heu sentit alguna vegada?

- Classifica les positives i negatives.
- Agafa alguna d'eixes emocions i penseu en grup quan la vau sentir.

ANNEX 4. DINÀMICA 5.

Tècnica del paraigua

PERSONA A

D'ací a dos minuts tens una entrevista de treball, dos carrers més avall d'on et trobes ara mateix.

Plou a bots i barrals, i no pots arribar amb la roba xopa a l'entrevista, faries molt mala imatge.

T'aixoplugues un moment sota una teulada, no para de ploure i cada vegada plou més fort, penses que podràs el treball de la teua vida i de sobte veus un paraigua abandonat en terra.

PERSONA C

Tens una cita en l'hamburgueseria del barri a cinc minuts d'on estàs, carrer cap a dalt.

Has quedat amb la persona que t'agrada, ho has organitzat tot perquè siga perfecte, portes el teu millor conjunt de roba i t'has pentinat molt bé. Però ha començat a ploure moltíssim i t'has aixoplugat un moment sota una teulada. Necessites un paraigua siga com siga, no vols arribar a la cita amb la roba xopa. De sobte veus un paraigua tirat en terra.

PERSONA B

Estàs a tres minuts del col·legi on has de recollir a la teua germana xicoteta de dos anys, és al carrer de davant d'on et trobes.

S'ha posat a ploure i t'aixoplugues sota una teulada. Cada vegada plou amb més força, a més tens febre i trempar-te empitjoraria el teu refredat.

L'escola és molt estricta amb els horaris de recollida i ja et van escridassar l'última vegada que vas arribar tard. Necessites un paraigua siga com siga.

De sobte veus un paraigua tirat en terra i sense ningú a prop...

ANNEX 5. DINÀMICA 6.

Què faries?

A continuació, respon a la situació següent.

Què faries si et passara això:

SITUACIO: veus un grup de xics insultat una xica per portar falda

QUÈ FAIG?

COM EM SENT?

SI FORA EIXA XICA, COM ACTUARIA? DONA UNA RESPOSTA ASSERTIVA.



ANNEX 6. DINÀMICA 7.

Fitxa de situació

Imaginem que formem part d'un equip esportiu i que, després de guanyar un partit important, la persona que entrena i el seu equip ens conviden a un berenar-sopar. Heu acceptat la invitació amb alegria. Després que l'equip d'entrenament faça la compra i prepare el berenar-sopar en el club, aneu vosaltres.

Us ho esteu passant molt bé, menjant el que vos agrada, expliqueu acudits i anècdotes. De sobte, un amic (Jon) comença a fer acudits dient que les xiques

no servixen per als esports, són més sensibles i no saben córrer i de sobte agafa un tros de pa i, rient-se, li'l llança amb tota la seua força a Alba, la colpeja a l'ull. La resta d'amics i amigues han esclatat a riure, i la reacció d'Alba ha sigut alçar-se de la taula i eixir del club plorant. Algunes persones han començat a defensar Alba i d'altres, en canvi, estan de la part de Jon. Les persones que s'han posat en contra de Jon l'acusen de ser cruel amb Alba. «Ho has fet malament!», li diuen.

ANNEX 7. DINÀMICA 7.

Fitxa d'anàlisi

**RAONS PER A DEFENSAR
LA REACCIÓ DE JON**

RAONS PER A DEFENSAR ALBA



ANNEX 8. DINÀMICA 8.

Història d'Andrea

Andrea és molt bona esportista, des de xicoteta sempre li han agradat els esports




Fa no molt m'explicava que està desesperada perquè ja no sap com solucionar un problema que té des de fa temps.

El cas és que l'any passat, va voler anar a un campament d'estiu d'activitats a l'aire lliure, però els seus pares no la van deixar; el seu germà xicotet, Gabriel, sí

que va poder anar-hi. Enguany no vol tornar a perdre l'oportunitat d'anar-hi, però els seus pares s'hi neguen rotundament. No obstant això, Gabriel, torna a anar-hi. A més, Andrea està enfadada perquè ha de tornar a casa abans que el seu germà i, si ella arriba tard, s'enfaden molt i la castiguen. Ja no sap què fer ni què dir per a solucionar aquest tema, perquè els seus pares diuen que, com que és xica, hi ha activitats que no pot fer i que no pot anar de nit pel carrer.

ANNEX 9. DINÀMICA 10.

3, 2, 1 PONT

3 IDEEES	
2 PREGUNTES	
1 METÀFORA	

ANNEX 10. DINÀMICA 11. VEIG, PENSE I EM PREGUNTE



▪ VEIG.....

▪ PIENSE.....

▪ EM PREGUNTE.....

8. BIBLIOGRAFIA.



- **Feminismo para principiantes.**
Nuria Varela.2005. <http://www.aikaeducacion.com/recursos/seis-videos-para-educar-en-igualdad-de-genero/>
- **Aproximaciones a la teoría crítica feminista.**
Rosa Cabo Bedía. Boletín del Programa de Formación N° I. CLADEM. 2014. http://www.cop.es/colegiados/a-00512/emociones_basicas.html
- **Nombra. en. red. En masculino y en femenino.**
Carmen Alario. Mercedes Bengoechea. Eulalia Lledó. Ana Vargas. Instituto de la Mujer. 2006. <https://www.somosinteligenciaemocional.com/emociones/>
- **Programa de Educación Emocional para la Prevención de la Violencia.**
2º ciclo ESO de la Generalitat Valenciana, 2005.
- **Inteligencia Emocional.**
Educación Secundaria Obligatoria 1º ciclo. Gipuzkoa Berrikuntza Lurraldea.2008



Paz & Desarrollo



www.pazydesarrollo.org

valencia@pazydesarrollo.org