
This is the **published version** of the bachelor thesis:

Vega Loayza, Kerly Dayana; Villavicencio Arias, Sabrina Gabriela. *Educar per conviure : Programa d'educació emocional per fomentar consciència social, habilitats socials i decisions responsables a primària*. Treball de Final de Grau (Universitat Autònoma de Barcelona), 2025 (Grau en Psicologia). 64 pàg.

This version is available at <https://ddd.uab.cat/record/325148>

under the terms of the  license.

Educar per conviure:

Programa d'educació emocional per fomentar consciència social, habilitats socials i decisions responsables a primària.

TREBALL DE FINAL DE GRAU

Evidència 1c

AUTORIA:

Vega Loayza, Kerly Dayana
Villavicencio Arias, Sabrina Gabriela

TUTORA:

Dra. Edo Izquierdo, Sílvia

1. RESUM.....	2
2. ABSTRACT.....	2
3. INTRODUCCIÓ.....	3
4. APORTACIÓ.....	6
5. OBJECTIU.....	7
5.1. Objectiu general.....	7
5.2. Objectius específics operatius.....	7
6. CONSIDERACIONS ÈTIQUES.....	8
7. PROPOSTA METODOLÒGICA.....	8
7.1. Anàlisi del context.....	8
7.1.1. Mostra.....	8
7.2. Model d'intervenció.....	8
7.3. Activitats programades.....	8
7.3.1. Presentacions professorat i famílies (16 i 23 de setembre).....	8
7.3.2. Tallers didàctics amb l'alumnat de cinquè (desembre a març).....	8
7.3.3. Activitats de relaxació (desembre a març).....	9
7.3.4. Sessions de mentories (desembre a març).....	10
7.4. Adaptacions del procediment.....	10
8. INSTRUMENTS D'AVUACIÓ.....	11
9. ANÀLISIS I TRACTAMENT DE LA INFORMACIÓ.....	12
10. CRONOGRAMA DEL PROGRAMA.....	14
11. RESULTATS.....	16
12. DISCUSSIÓ.....	31
13. LIMITACIONS.....	35
14. PUNTS FORTS.....	35
16. LA NOSTRA EXPERIÈNCIA EN APRENENTATGE I SERVEI.....	37
17. REFERÈNCIES.....	38
18. ANNEX.....	42
18.1. Annex 1: Tallers.....	42
18.2. Annex 2: Activitats de relaxació.....	53
18.3. Annex 3: Estructura mentories.....	58
18.4. Annex 4: Informació qüestionari BarOn EQ-i: YV.....	58
18.5. Annex 5: Qüestionari infants.....	58
18.6. Annex 6: Graella de conducta pels tallers.....	59
18.7. Annex 7: Graella de conducta per les mentories.....	60
18.8. Annex 8: Graella de relaxació i atenció.....	60
18.9. Annex 9: Sociograma.....	61
18.10. Annex 10: Enquesta a les famílies.....	61
18.11. Annex 11: Enquesta al tutor i directora del centre.....	61
18.12. Annex 12: Diari de Camp.....	62
18.13. Annex 13: Avaluació Família.....	62

1. RESUM

La intel·ligència socioemocional és essencial per relacionar-nos amb l'entorn, afavorint vincles positius i benestar col·lectiu. Habilitat que pot desenvolupar-se mitjançant educació socioemocional (Smith, [2021](#)), motiu pel qual les intervencions escolars esdevenen essencials per l'accés universal (Bisquerra, [2011](#)).

Amb aquestes premisses, es va dissenyar i implementar aquest programa d'educació socioemocional a una aula de primària amb 27 alumnes de 10 i 11 anys, amb un total de 8 sessions. La proposta incloïa tallers, activitats de relaxació i mentories entre iguals, amb la col·laboració del professorat i famílies. L'objectiu era fomentar la consciència i habilitats socials i la presa de decisions responsables, promovent una convivència més empàtica, respectuosa i cooperativa.

L'avaluació, feta des de diverses perspectives amb instruments qualitius i quantitatius, va evidenciar millores en aspectes com l'assertivitat, el respecte, l'empatia i la reciprocitat i, reducció de les conductes disruptives. Destacant el paper clau de mentories, relaxació i implicació familiar en la consolidació d'aprenentatge i transferència de coneixements.

Per tal de consolidar i ampliar aquests resultats, es recomana ampliar la durada de la intervenció, reforçar la participació familiar i mentories dobles pels alumnes amb menys habilitats comunicatives.

Paraules clau: Educació socioemocional, model d'aprenentatge socioemocional (SEL), mentories entre iguals, tècniques de relaxació.

2. ABSTRACT

Emotional intelligence plays a crucial role in how we relate to our environment, fostering positive relationships and promoting collective well-being. As a skill that can be developed through social and emotional education (Smith, [2021](#)), it underscores the importance of school-based interventions to ensure universal access (Bisquerra, [2011](#)).

Based on these premises, a social and emotional education program was designed and implemented in a fifth-grade classroom with 27 students aged 10 and 11. The program included workshops, relaxation activities, and peer mentoring, with the active involvement of teaching staff and families. Its primary objective was to enhance social-awareness, social skills, and responsible decision-making, thereby promoting a more empathetic, respectful, and cooperative community-life.

The evaluation employed a mixed-methods approach, incorporating both qualitative and quantitative tools. Results indicated improvements in assertiveness, respect, empathy, and reciprocity, along with a decrease in disruptive behaviors. Mentoring and relaxation practices emerged as key components in reinforcing learning, and family involvement was found to positively influence the transfer of these skills to the home environment.

To further consolidate and expand these outcomes, it is recommended to extend the duration of the intervention, strengthen family involvement, and implement paired mentoring for students with lower communication skills.

Keywords: Socio-emotional education, social emotional learning (SEL), peer mentoring, relaxation techniques.

3. INTRODUCCIÓ

La intel·ligència emocional (IE), entesa com la capacitat de ser conscient, controlar i expressar emocions, així com gestionar relacions interpersonals, no és un talent innat. Aquesta habilitat pot desenvolupar-se o potenciar-se mitjançant l'educació socioemocional (Smith, [2021](#)). A més, el desenvolupament de les habilitats socioemocionals està fortament influït per les experiències i interaccions en la infància, la qual cosa subratlla la importància de fomentar-les des de les primeres etapes de vida (Nelson, [2020](#)), sent les intervencions en centres educatius un mitjà ideal per garantir la seva difusió entre tota la població (Bisqueria, [2011](#)).

Aquest procés requereix adaptacions evolutives que tinguin en compte les característiques pròpies de cada etapa del desenvolupament. Per exemple, en infants d'entre 5 i 11 anys, el pensament és predominantment concret; necessiten experiències sensorials per comprendre conceptes i tendeixen a centrar-se més en ells mateixos, mantenint amistats que solen ser superficials. En canvi, a partir dels 10 o 11 anys, es mostren més inclinats a participar en dinàmiques grupals estructurades i cooperatives, cerquen el reconeixement dels iguals i desenvolupen una major autonomia. Paral·lelament, el seu pensament es torna més lògic i abstracte, i adquireixen una major capacitat d'atenció (Rider, [2021](#)).

S'ha observat que els/les estudiants que milloren la seva IE aconsegueixen millors nivells d'autoconsciència, regulen millor les emocions intenses, manegen l'estrès i obtenen millors resultats acadèmics (Aycock et al., [2020](#)). A més, desenvolupen una millor capacitat per a respectar normes socials, establir connexions positives i considerar el benestar dels altres, afavorint així, interaccions més constructives en l'entorn educatiu (Smith, [2021](#)). Recolzen aquestes afirmacions algunes metaanàlisis, com la de Blewitt et al. ([2018](#)), enfocat en els efectes de l'educació socioemocional en infants de 2 a 6 anys, i el de Taylor et al. ([2017](#)), que destaca la perduració dels beneficis llarg termini.

La intel·ligència emocional és fonamental per al desenvolupament personal i social de l'estudiantat i aquesta està lligada al desenvolupament de les habilitats interpersonals, com la comunicació efectiva, l'empatia i la resolució de conflictes. Aquestes habilitats són essencials per establir relacions saludables i cooperatives, tant a l'entorn educatiu com en altres contextos socials (DiPerna i Elliott, [2022](#)). Aquestes habilitats generen sentit de pertinença, de ser valorat, escoltat i percebre les necessitats personals ateses. Aquests aspectes poden derivar en una millor gestió de l'estrès i la frustració de manera efectiva (Santamaria-Villar et al., [2021](#)). Per exemple, en el programa d'habilitats socials de Zink et al. en [2024](#), amb infants en risc de desenvolupar problemes de salut mental de manera primerenca, es va observar com l'entrenament en habilitats socials podia generar una disminució de símptomes de l'ansietat i depressió. En un altre estudi es van obtenir conclusions similars, però en aquest cas amb nois i noies amb possibles psicopatologies com el TDAH, en el que treballar les habilitats interpersonals produïa guanys majors i sostinguts en la funció social en comparació al grup control (Darling et al., [2021](#)). Per altra banda, unes habilitats socials deficientes s'associen amb un suport social reduït, lligat a un augment del malestar psicològic com la depressió o la soledat (Zink et al., [2024](#)).

Les habilitats socials, com ara la consciència social, i la presa de decisions responsables són fonamentals per a la millora de les interaccions individuals i grupals. Fomentar una bona cohesió social és, per tant, un aspecte clau. La promoció d'un ambient favorable dins de l'aula i del grup classe pot tenir un gran impacte en la motivació, la participació i el comportament general del grup i, en conseqüència, en els resultats acadèmics i en la vida personal (Pino Pastor, [2023](#)).

La interacció social dins de l'aula, permet als infants regular el procés cognitiu gràcies a l'orientació dels adults i el diàleg entre iguals (Rodríguez-Alfonso i Torres-Barrero, [2023](#)). Respecte al diàleg entre iguals, els programes de mentoria entre parells de diferents edats, tenen un paper destacat. Aquest es basen en la idea que els companys/es de la mateixa generació són influents en el desenvolupament social i cultural dels joves. Aquesta influència és evident des de la primera infància, quan el temps que els joves passen amb els seus companys/es i companyes comença a superar el que dediquen als seus pares/mares. Encara que els adults són percebuts com a figures d'autoritat, són els joves majors els que orienten socialment als més petits, per exemple, en la manera de parlar, actuar i vestir-se. Això situa als companys/es més grans en una posició única per establir relacions en què l'aprenent pot valorar, respectar i idealitzar el mentor. Dins d'aquesta interacció les aportacions de Vygotsky són fonamentals donat que, va definir la Zona de Desenvolupament Proper (ZDP) defensen que l'alumnat podia superar els seus límits de desenvolupament amb l'ajuda d'algú més expert, com pot ser un company/a de classe (Vygotsky, [1962](#)). Per tant, la mentoria d'un company/a major pot ser molt beneficiosa per a inculcar coneixements en els més petits (Burton et al., [2022](#)).

A més, el treball en grups d'aprenentatge cooperatiu és especialment útil per desenvolupar habilitats interpersonals. Aquesta tècnica, àmpliament reconeguda, permet als infants aprendre a donar i rebre ajuda, compartir idees, escoltar perspectives diferents, resoldre problemes i construir nous enteniments (Smith, [2021](#)). Aquest enfocament no només fomenta l'aprenentatge pràctic i divertit, sinó que també ajuda a enfortir les relacions socials dins del grup. De fet, aquest tipus d'organització cooperativa ha demostrat grans avantatges envers l'individualista i la competitiva (Pujolàs i Lago, [2007](#)).

Per garantir-ne l'èxit, és recomanable utilitzar tècniques de relaxació abans d'iniciar les activitats. Aquestes tècniques ajuden a reduir l'estrès, augmentar l'atenció i promoure una regulació emocional efectiva, afavorint així el rendiment dels infants (Amundsen et al., [2020](#)).

Finalment, és essencial traslladar aquest aprenentatge a diferents contextos, com el familiar, comunitari i escolar (Vernucci i Zamora et al., [2019](#)) com que l'educació socioemocional és una eina transversal en la vida de l'individu, enfocada en la seva personalitat integral i convivència, la responsabilitat del seu ensenyament és compartida. Això requereix establir vincles de col·laboració entre els centres educatius i les famílies, per assegurar una formació integral i coherent. (Bisquerra, [2011](#)).

Pel que fa a la implementació de programes d'educació emocional en l'àmbit internacional destaquem el RULER que se centra a crear un llenguatge emocional compartit (RULER, [2024](#)) i el “*Promoting Alternative Thinking Strategies*” (PATH) programa d'intervenció escolar que s'imparteix des de preescolar fins al batxillerat (PATHS Program LLC, [s.d.](#)). Aquests dos programes pretenen promoure l'educació emocional i el desenvolupament de competències socials, com la conducta prosocial (Sporzon i López-López, [2021](#)) i es basen en el reconegut model d'aprenentatge social i emocional (SEL).

El model SEL, es defineix com un procés en què tots els joves i adults adquireixen i apliquen coneixements, habilitats i actituds per a desenvolupar identitats saludables, gestionar emocions, assolir metes personals i col·lectives, sentir i mostrar empatia, establir relacions de suport i prendre decisions responsables i afectuoses (CASEL, 2020). Dins d'aquest marc, s'identifiquen cinc competències bàsiques, aplicant-se en l'àmbit familiar/comunitari, aules i escoles (Vernucci i Zamora et al., [2019](#)). I consta dels següents blocs:

- Autoconsciència: es busca que els/les estudiants compreguin i reconeguin les seves emocions, metes i valors, així com les seves fortaleeses i febleses, perquè desenvolupin confiança en si mateixos i mantinguin una actitud positiva cap al seu creixement personal.
- Autogestió: se centra en la regulació efectiva de pensaments, emocions i accions per aconseguir les metes proposades. Implica retardar la gratificació, controlar les nostres accions, manejar l'estrès i sentir la motivació per aconseguir les nostres metes personals i col·lectives.
- Consciència social: implica entendre les perspectives dels altres, incloent-hi persones de diferents orígens i cultures, sentir empatia i compassió, així com comprendre i comportar-se d'acord amb les normes socials.
- Habilitats per a relacionar-se: és la capacitat per establir i mantenir relacions saludables i de suport i per a treballar en entorns socials diversos. Inclou comunicar-se clarament, col·laborar per a resoldre problemes i negociar conflictes de manera constructiva.
- Presa de decisions responsables: Implica prendre decisions constructives sobre el nostre comportament personal i les nostres interaccions socials, considerant normes ètiques i avaluant les conseqüències de les nostres accions per al benestar personal i col·lectiu.

L'evidència recolza l'efectivitat del model SEL, suggerint que permeten a l'estudiantat connectar-se millor amb els altres i aprendre de manera més efectiva, augmentant les seves possibilitats d'èxit tant a l'escola com en la vida adulta (Vernucci i Zamora et al., [2019](#)). També s'ha observat que reforcen les conductes prosocials i redueixen les conductes antisocials (Shi i Cheung, [2024](#)). Per exemple, l'estudi de Durlak i col·laboradors en [2011](#) va trobar una associació entre el SEL i una reducció de comportaments disruptius, així com una millora en el benestar emocional de l'alumnat.

Pel que respecta a Espanya, la necessitat d'implementar programes d'habilitats socials radica en promoure un clima de benestar i convivència en un entorn de creixent diversitat cultural a causa dels moviments migratoris (INE, [2024](#)). També abordar problemes actuals del sistema educatiu, com l'augment de la violència escolar, on un 9,53% de l'alumnat de primària ha indicat haver sofert assetjament (SGCTIE, 2023; Álvarez Bolaños, [2020](#)). Per aquesta raó, l'educació emocional s'ha inclòs recentment com un dels continguts transversals en els currículums educatius (BOE, [2020](#)). No obstant això, no existeix un programa oficial i estandarditzat generant que el disseny i la implementació d'aquests continguts quedi en mans de cada centre educatiu (SGCTIE, [s.f.](#)).

Respecte a Catalunya, tampoc es compta amb un únic programa d'educació emocional per als seus centres, però fomenta i dona suport a la implementació de diversos programes, com les tutories entre iguals, les caixes de convivència, el programa de benestar emocional i el programa 1,2,3 emoció! (XTEC, [s.f.](#)). Malgrat el seu valor, l'última estadística oficial mostra que només el 5% de les escoles espanyoles imparteixen educació emocional en els seus centres.

4. APORTACIÓ

Dins d'aquest context, sorgeix el programa “Educar per conviure”, destinat a infants en edat escolar, principalment els del segon cicle de primària. Es parteix de la premissa que la intel·ligència emocional no sols impulsa el món intern dels individus, sinó que també influeix la seva relació amb l'entorn (Beaty, [2019](#)).

El programa dona resposta a la demanda plantejada per l'Escola la Caixa. Centre d'educació primària i infantil pública catalana ubicat al barri Verneda (CEIP la Caixa, [s.d.](#)). Concretament, la demanda d'aquest centre és dirigida al grup classe de cinquè, infants que presenten alts nivells d'activació conductual i comportaments disruptius, especialment durant els canvis de classe, en passadissos, escales, menjador, educació física i música. A més, manifesten baixos nivells atencionals cap als adults i companys/es. A escala de relacions interpersonals presenten dificultats específiques respecte a la cohesió grupal i una presència de subgrups i líders que contribueixen a l'increment de la segmentació de la classe.

Tenint en compte aquest context, s'ha optat per desenvolupar un programa d'educació emocional centrat en les habilitats interpersonals de l'alumnat. Fent ús dels blocs temàtics de consciència socials, habilitats socials i presa de decisions responsables del model SEL per tal de desenvolupar un conjunt d'activitats didàctiques, cooperatives i col·laboratives en la que es prioritza el treball grupal format per infants amb diverses capacitats per tal d'enriquir-se mútuament. Aquesta tècnica és àmpliament reconeguda i utilitzada, perquè permet als infants aprendre a donar i rebre ajuda, compartir els seus pensaments, escoltar les perspectives alienes, resoldre problemes i construir nous enteniments (Smith, [2021](#)). D'aquesta manera, es treballen les habilitats interpersonals de manera pràctica i divertida.

Per altra banda, per tal de disminuir el nivell d'activació dels infants, afavorir la seva atenció i el rendiment en les tasques didàctiques, s'implementen tècniques de relaxació.

Tenint en compte la rellevància d'incidir en tots els contextos dels infants de cinquè i l'interès per part del centre per difondre el programa per tota l'escola, en l'elaboració de les activitats s'ha tingut en compte que algunes es puguin realitzar a l'escola i casa. Per altra banda, per tal d'expandir el projecte a tota l'escola, una activitat de cada bloc està enfocada en la producció d'una cartolina que es pretén distribuir per l'escola per tal d'arribar a tots els/les estudiants i un sistema de mentories. L'objectiu de les mentories és que els/les estudiants majors transmetin i posin en pràctica els coneixements adquirits als més petits. D'aquesta manera, els majors reforcen les competències apreses, els petits participen i adquireixen coneixement, i manté unida a l'escola en l'experiència.

5. OBJECTIU

5.1. Objectiu general

Fomentar la consciència social, les habilitats socials i la presa de decisions responsables en el context social de l'alumnat de cinquè de l'Escola La Caixa, mitjançant el desenvolupament d'un programa d'educació emocional i la utilització de mentories entre iguals, els quals seran aplicats al centre i a la llar familiar. Aconseguint d'aquesta manera relacions de suport mutu entre l'alumnat, contribuint a una convivència més empàtica, col·laborativa i respectuosa.

5.2. Objectius específics operatius

Objectius operatius per consciència social:

1. Demostrar conductes d'acceptació i respecte cap a tothom independentment de les diferents cultures, gèneres, aspectes físics i capacitats.
2. Millorar la identificació de les emocions alienes.

Objectius operatius per habilitats socials:

3. Establir i augmentar relacions de suport i respecte mutu.
4. Participar dins del treball en equip i expressar verbalment sentiments i opinions, de manera assertiva.

Objectius operatius per presa de decisions responsable:

5. Prendre decisions amb consciència del seu impacte interpersonal.
6. Demostrar flexibilitat cognitiva en ajustar les decisions segons la nova informació o canvis de l'entorn.

Objectius operatius treballats a les mentories:

7. Escoltar activament als companys/companyes a l'hora d'expressar emocions o pensament.
8. Assumir el rol de líder, les responsabilitats i una actitud amable en l'execució de les mentories
9. Millorar l'expressió oral del coneixement adquirit i la memorització a llarg termini d'aquest.

Objectius operatius famílies:

10. Aconseguir la implicació de les famílies en les activitats destinades a la llar.
11. Aprendre a traslladar els coneixements adquirits als tallers en la llar amb la família.

Objectius operatius relaxació:

12. Disminuir el nivell d'activació en els tallers, per tal de relaxar-los i afavorir la seva atenció i rendiment.

6. CONSIDERACIONS ÈTIQUES

Els creadors del programa d'intervenció s'han responsabilitzat de complir amb les lleis del Codi Deontològic del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya, especialment pel que fa a les normes de l'apartat IV sobre intervenció, el V sobre recerca i docència, i el VI sobre l'ús i obtenció d'informació (COPC, [2014](#)). En tractar-se de menors d'edat, s'ha obtingut el permís dels pares/mares i del centre educatiu tant per a la realització de la intervenció en si com per a la recollida de dades avaluatives. Els menors han estat informats dels objectius i el procediment a seguir. En el cas dels adults entrevistats, s'ha obtingut igualment el seu consentiment exprés. La informació recollida ha estat tractada de manera confidencial i la seva finalitat és exclusivament acadèmica.

7. PROPOSTA METODOLÒGICA

7.1. Anàlisi del context

El treball s'emmarca dins d'un projecte d'aprenentatge i servei (ApS) dirigit al centre educatiu “Escola la Caixa” de Barcelona. Escola pública catalana que presenta els seus serveis al barri Verneda des de 1955. Aquest centre atén l'alumnat de les etapes d'educació infantil i primària, amb una sola línia per grau, i presenta una ràtio aproximada de 27 alumnes per aula, un flux constant d'estudiants nouvinguts i un 25% d'alumnat amb necessitats especials (CEIP la Caixa, [s.d.](#)).

7.1.1. Mostra

Infants de cinquè

L'escola s'ubica en el barri de la Verneda que té un nivell socioeconòmic mig-baix (Idescat, [2021](#)). La mostra principal està composta per 27 alumnes, de l'escola, de 10/11 anys amb un 59% d'alumnes del sexe masculí, dels quals quatre són alumnat d'educació especial, amb TEA i TDAH, i tres són d'aula d'acolliment.

Infants de 1r a 4t

A més de l'alumnat de cinquè, en la mostra s'inclou 107 infants de 1r a 4t de primària, amb edats compreses entre els 6 i els 10 anys.

7.2. Model d'intervenció

7.3. Activitats programades

7.3.1. Presentacions professorat i famílies (16 i 23 de setembre)

Abans d'iniciar el programa, es va presentar el projecte al professorat i a les famílies per informar-los i fomentar la seva implicació, destacant la importància de la seva col·laboració, per aconseguir ampliar l'impacte més enllà de l'aula.

7.3.2. Tallers didàctics amb l'alumnat de cinquè (desembre a març)

L'educació emocional es va impartir mitjançant tallers didàctics i vivencials que van permetre als infants passar una estona amena aprenent i interioritzant els conceptes. L'objectiu principal va ser que els/les estudiants aprenguin jugant. Es van implementar estratègies de treball en equip i col·laboratives que van reforçar les habilitats socials i la cohesió grupal a l'aula, fomentant la creació de relacions saludables entre els/les estudiants i integrant perspectives inclusives per al desenvolupament de l'empatia entre els membres del grup. Els tallers es van realitzar de 15:00 h a 16:30 h, els dilluns i van començar amb una primera sessió de relaxació de 5-10 minuts per l'alumnat.

Les activitats dels tallers es divideixen en tres blocs temàtics, en funció de l'objectiu general que es vulgui aconseguir. Aquests blocs han estat estructurats segons la teoria SEL (CASEL, [2020](#)) i són consciència social, habilitats per a relacionar-se i presa de decisions responsables.

Els dos primers blocs inclouen quatre activitats: una a l'aula, una en una altra àrea de l'escola, una amb les famílies —avisades prèviament per correu amb un mes d'antelació— i una quarta que consisteix a crear un producte per compartir coneixements amb cartells o dibuixos al centre. El tercer bloc té dues activitats: una al pati i una a classe. Els detalls es troben a l'[Annex 1](#).

Taula 1: Activitats dels tallers per bloc

Consciència Social	1. “Ens coneixem” (inspirat en Olid Mira, 2015) 2. “Donem un passeig?” (inspirat en González Harbour i Acebal, 2020) 3. “Construint un Món sense Etiquetes” 4. “Les emocions també són a casa”
Habilitats per relacionar-se	5. Models comunicatius i tècniques assertives (inspirat en Noguer i Hermoso, 2023) 6. Debat assertiu (inspirat en Reolid Lorenzo, 2015) 7. La silueta de les meves amistats (inspirat en Barreda Marín, 2016) 8. Parlem!
Presa de decisions responsables	9. La caixa de les habilitats socials (Impulso, 2024) 10. Com les Nostres Eleccions Afecten als Altres

7.3.3. Activitats de relaxació (desembre a març)

Per augmentar la concentració dels infants, els tallers s'inicien amb una relaxació per tal de reduir l'activació i facilitar l'atenció. Es van utilitzar tècniques com el control de la respiració, l'atenció plena, la visualització i els massatges, extretes del llibre de Martí i Marrugat ([2014](#)). Per ampliar la informació, vegeu l'[Annex 2](#).

Taula 2: Distribució d'activitats de relaxació per taller i bloc temàtic.

Bloc	Taller	Activitat de relaxació
Consciència social	1	Respiració en fila, 10 minuts
	2	Mandala, 15 minuts (atenció plena)
	3	Massatge relaxant al cap
Habilitats socials	4	El meu lloc preferit, 10 min (visualització)
	5	Respiració nasal i bucal, 10 min
	6	Mots encadenats, 10 min (atenció plena)
Presa de decisions responsables	7	El quadrat, 5 min (respiració)
	8	Sons interiors i exteriors, 5 min (atenció plena)

7.3.4. Sessions de mentories (desembre a març)

Paral·lelament als tallers, es desenvolupen mentories inspirades en el programa Escolta'm del Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya (Giner et al., [s.f.](#)). En aquestes, els/les alumnes de 5è guien els més petits per millorar la comunicació entre iguals. Mitjançant sessions, d'una hora i deu minuts, que començaran amb una presentació inicial, seguida d'una explicació per part dels mentors/mentores sobre el treballat en la classe anterior. A continuació, els mentors formularan preguntes específiques sobre els punts clau tractats en la sessió anterior. Els mentorats/mentorades compartiran les seves opinions, i el mentor/mentores els proporcionarà les respostes prèviament preparades en classe. Finalment, es durà a terme una posada en comú, en la qual tots, menors/mentores, mentorades/mentorades i psicòlogues, reflexionarem conjuntament sobre el tema corresponent. L'estructura de les sessions es detalla a l'[Annex 3](#).

7.4 Adaptacions del procediment

Al llarg de la intervenció, es van realitzar diverses adaptacions en la metodologia amb l'objectiu d'atendre les necessitats del centre educatiu i dels infants.

Tallers:

- La sessió, inicialment prevista per una durada d'hora i mitja, es va ajustar a una hora i deu minuts per tal de compensar el temps perdut en diferents contingències. Per exemple: trasllats dels infants, fer silenci, etc.
- Es va maximitzar el temps dedicat a les reflexions motivat principalment per la demanda de la directora del centre, qui considerava que aquesta acció permetria major interiorització dels coneixements.
- Se sintetitzen les explicacions dels tallers per tal d'adequar-los al nivell de comprensió dels infants.
- Es va incorporar un repàs a l'inici de la sessió per reforçar coneixements previs.
- En general, es van reduir activitats grupals i individuals per tal d'incrementar explicacions, debats i reflexions.

Activitats de relaxació

- Les activitats de relaxació es van reduir de 10 a 5 minuts perquè si es passava d'aquest rang, els infants deixaven de prestar atenció generant resultats contraproductius.
- Aquestes tècniques van passar a estar principalment enfocades en el control de la respiració.
- L'aplicació de la tècnica es feia en qualsevol moment de la intervenció que fos necessari i en el lloc en el qual s'anava a portar a terme en el taller, ja que en tallers on era necessari un trasllat generava que els/les estudiants tornessin a distreure's.

Mentories:

- La durada va passar de 45 minuts a 1 hora i deu minuts per tal de proporcionar major temps als infants en el seu aprenentatge.

Tècniques per a captar l'atenció:

- Per tal d'incrementar l'atenció dels infants en els tallers, es va incorporar la tècnica de la "caixa sorpresa". Aquesta consistia en una caixa amb un regal per a tota la classe i que només es guanyava si aconseguien tres estrelles per mantenir-se atents durant la sessió. Es va compaginar amb altres estratègies com sons rítmics que ells poguessin reconèixer i repetir, captant la seva atenció.

8. INSTRUMENTS D'AVALUACIÓ

Per avaluar l'impacte de la intervenció i comprovar si s'han assolit els objectius, s'han dissenyat diversos instruments d'avaluació que recullen informació dels infants, les famílies i l'escola. Inicialment, es van aplicar aquests instruments per establir una línia base, i es van tornar a aplicar al final del programa per mesurar el canvi.

Taula 3: Mesures d'avaluació.

Tècnica		Objectiu Avaluats
Inventari d'Intel·ligència Emocional de Bar-On: versió reduïda per a joves (EQ-i:YV). Instrument validat i dissenyat per a mesurar les habilitats i competències emocionals en adolescents i joves de 7 a 18 anys amb una durada de 15-20 minuts. Consultar Annex 4 per ampliar informació.		Objectius 2,3,6
Qüestionari infants. Consultar Annex 5 per ampliar informació		Objectius 3, 4 i 5
Observació directa, graella de conducta individual. Per tal d'avaluar els canvis comportamentals se n'han dissenyat dues, una per als tallers (Annex 6) i altres per a les mentories (Annex 7). Al llarg de tot el programa s'anirà observant i avaluant les conductes dels infants.		Objectius 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
Escala de concentració i atenció. Elaboració d'una escala d'observació referent a la relaxació grupal (Annex 8). S'avaluarà al llarg del programa.		Objectiu 13
Sociograma. Eina beneficiosa i contrastada per analitzar les relacions de grup i canvis dins d'aquestes (Bautista et.al, 2009). Identifica relacions, líders i individus aïllats (Annex 9).		Objectiu 3
Qüestionaris. D'autoria pròpia amb preguntes en escala Likert amb 5 opcions de resposta	Famílies (Annex 10) avaluant freqüència	Objectius 1,2, 3, 4, 5 i 12
	Directora i tutor de cinquè (Annex 11).	Objectius 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
Plantilles Famílies. En cada bloc es proporcionarà a les famílies una plantilla de resposta on es recollirà dades del que s'ha fet amb l'activitat de casa (Annex 13).		Objectiu 11
Diari de camp. Al final de cada activitat es registra les experiències i reflexions dels implementadors en la implementació de les activitats. (Annex 12)		Anàlisi qualitativa de les dinàmiques executades.

9. ANÀLISIS I TRACTAMENT DE LA INFORMACIÓ

Taula 4: Mesures d'avaluació per objectius.

Grup d'objectiu	Objectiu específic	Obtenció d'informació
Consciència social	1. Demostrar conductes d'acceptació i respecte cap a tothom independentment de les diferents cultures, gèneres, aspectes físics i capacitats.	Escala de competències interpersonals del qüestionari Bar.On EQ-i:YV (Annex 4). Ítems 14, 24 Graella de conducta (Annex 6): observacions 3,5. Qüestionari famílies (Annex 10): pregunta 5. Qüestionari professorat (Annex 11): pregunta 9
	2. Millorar la identificació de les emocions alienes.	Escala de competències interpersonals del qüestionari Bar.On EQ-i:YV (Annex 4). Ítems 2, 10, 45, 55, 59 Qüestionari famílies (Annex 10): pregunta 6. Qüestionari professorat (Annex 11): pregunta 10. Plantilles Famílies (Annex 13)
Habilitats socials	3. Establir i augmentar relacions de suport i respecte mutu.	Escala de competències interpersonals del qüestionari Bar.On EQ-i:YV (Annex 4) Ítems 5, 20, 36, 41, 51 Qüestionari infants (Annex 5): preguntes 1,2,3,4. Sociograma (Annex 9) Qüestionari famílies (Annex 10): pregunta 1. Qüestionari professorat (Annex 11): preguntes 1, 2, 3, 4, 14,15.
	4. Participar dins del treball en equip i expressar verbalment sentiments i opinions, de manera assertiva.	Graella de conducta (Annex 6): observacions 1,2,3,5,6,7,8,9 Escala de competències interpersonals del qüestionari Bar.On EQ-i:YV (Annex 4) Ítem 7 Qüestionari infants (Annex 5): preguntes 5,6,7,8,9 Qüestionari famílies (Annex 10): pregunta 2,

		17,18. Qüestionari professorat (Annex 11): preguntes 5, 6, 11, 17,18.
Presa de decisions responsable	5. Prendre decisions amb consciència del seu impacte interpersonal.	Graella de conducta (Annex 6): observacions 6 Qüestionari infants (Annex 5): preguntes 10. Qüestionari famílies (Annex 10): pregunta 3,4. Qüestionari professorat (Annex 11): pregunta 7,16.
	6. Demostrar flexibilitat cognitiva en ajustar les decisions segons la nova informació o canvis de l'entorn.	Graella de conducta (Annex 6): observacions 4. Escala de competències interpersonals del qüestionari Bar.On EQ-i:YV (Annex 4). Ítems 12,16, 34, 38, 44. Qüestionari professorat (Annex 11): pregunta 8.
Mentories	7. Escoltar activament als companys/companyes a l'hora d'expressar emocions o pensament.	Qüestionari professorat (Annex 11): pregunta 11. Graella de conducta mentories (Annex 7): observacions 7, 6,9
	8. Assumir el rol de líder, les responsabilitats i una actitud amable en l'execució de les mentories	Qüestionari professorat (Annex 11): pregunta 12. Graella de conducta mentories (Annex 7): observacions 1.
	9. Millorar l'expressió oral del coneixement adquirit i la memorització a llarg termini d'aquest.	Qüestionari professorat (Annex 11): pregunta 13. Graella de conducta mentories (Annex 7): observacions 2,3,4,5.
Famílies	10. Aconseguir la implicació de les famílies en les activitats destinades a la llar.	S'avaluarà mitjançant la recollida de les plantilles de les activitats en família (Annex 13).
	11. Aprendre a traslladar els coneixements adquirits als tallers en la llar amb la família.	Qüestionari famílies (Annex 10): preguntes 1,2,3,4,5,6.
Relaxació	12. Disminuir el nivell d'activació en els tallers, per tal de relaxar-los i afavorir la seva atenció i rendiment.	Escala de concentració i atenció (Annex 8).

10. CRONOGRAMA DEL PROGRAMA

Taula 5: Cronograma del programa

Fase del projecte		Septembre		Octubre		Novembre		Desembre		Gener	Febrer		Març		Abril
		16	23	21	11	18	9	16	13	10	24	10	17	24	7
Inici	Conferència dirigida al professorat														
	Conferència dirigida a les famílies														
	Enquesta als pares														
	Presentació amb els infants														
	Aplicació del (EQ-i:YV)														
	Qüestionari professorat														
	Qüestionari infants														
	Sociograma														
Tallers didàctics i mentories per a l'alumnat de cinquè															
Consciència social	Taller 1														
	Mentoria														
	Taller 2														
	Mentoria														
	Taller 3														
	Mentoria														
Habilitats socials	Activitat família														
	Taller 4														
	Mentoria														
	Taller 5														
	Mentoria														
	Taller 6														
Preses de decisions	Mentoria														
	Taller 7														
	Mentoria														
	Taller 8														
Final	Mentoria														
	Sessió de comiat														
	Aplicació del (EQ-i:YV)														
	Qüestionari infants														
	Sociograma														
	Enquestes de satisfacció														
	Qüestionari professorat														
	Enquesta als pares														

Taula 6: Cronograma de mentoria

Grups Mentorats	Setmana	Grups Mentors							
		Grup 1	Grup 2	Grup 3	Grup 4	Grup 5	Grup 6	Grup 7	Grup 8
	Set 1 (21/10)	Setmana Avaluativa							
1r	Set 2 (09/12)	X							
2n	Set 3 (16/12)		X						
3r	Set 4 (13/01)			X					
4t	Set 5 (10/02)				X				
1r	Set 6 (24/02)					X			
2n	Set 7 (10/03)						X		
3r	Set 8 (17/03)							X	
4t	Set 9 (24/03)								X
	Set 10 (07/04)	Setmana Avaluativa							

11. RESULTATS

A continuació, es presenten els resultats organitzats per bloc d'objectius, analitzats amb STATA, excepte el sociograma de l'objectiu tres, fet amb kumu.io.

Anàlisi dels qüestionaris: S'ha comprovat la normalitat amb la prova de Shapiro-Wilk on si $p > 0,05$, no es rebutja la hipòtesi nul·la, indicant que la mostra segueix una distribució normal.

Un cop confirmada, s'han comparat els resultats del pretest i el posttest mitjançant la prova paramètrica t de Student per dades aparellades. L'anàlisi se centra en la comparació de mitjanes sent aquesta significativa (Sig) si $p < 0,05$, i no significativa (NS) si $p > 0,05$.

Anàlisi de les graelles d'observació conductual: S'han analitzat els canvis en la conducta de l'alumnat durant les sessions, avaluant la reducció de conductes no desitjades (observacions 3, 5 i 8 en els tallers i 6, 7 i 8 en la mentoria) i l'augment de les conductes desitjades (observacions 1, 2, 4, 6, 7 i 9 tallers, i 1, 2, 3, 4, 5 en mentores).

Per determinar la normalitat de les dades, s'ha utilitzat la prova de Shapiro-Wilk. Si les dades són paramètriques, s'ha calculat la correlació de Pearson i si no, la de Spearman, entre el nombre de sessions i la mitjana de puntuacions de l'alumnat en cada observació. En ambdós casos, si $p < 0,05$, la correlació és significativa.

S'ha interpretat el coeficient de correlació segons:

- $r = 1$ → Correlació positiva perfecta
- $r = -1$ → Correlació negativa perfecta
- $r = 0$ → No hi ha relació lineal

La intensitat de la correlació es classifica com (Cohen, [1988](#)):

- $r \approx 0.10$ → Feble
- $r \approx 0.30$ → Moderada
- $r \approx 0.50$ → Forta

Anàlisi del sociograma: S'han fet els sociogrames del pretest i del posttest, comptant les relacions (positives i negatives), les recíproques i els/les líders, diferenciant entre nens (blau) i nenes (vermell) i atribuint cercles més o menys grans per aquells individus que reben més connexions. Després, es van comparar els resultats.

Anàlisi activitats de famílies: Proporciona informació sobre el percentatge de participació global i el rendiment obtingut.

Objectius operatius per consciència social

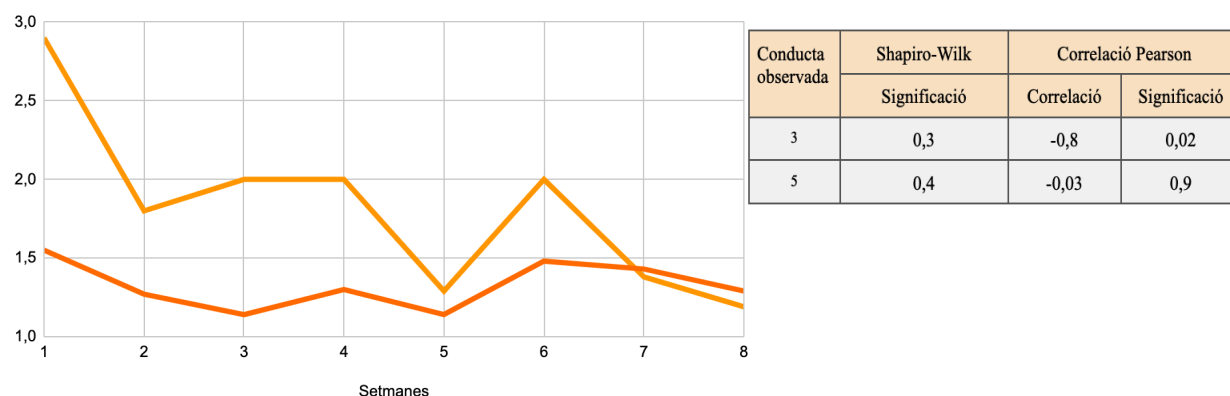
1. Demostrar conductes d'acceptació i respecte cap a tothom independentment de les diferents cultures, gèneres, aspectes físics i capacitats.

Taula 7: resultat qüestionari d'infants (Bar.On EQ-i:YV)

ítem	Mitjana Pretest	Mitjana Posttest	Diferència de mitjanes	T (df)	P-valor	Significació
14. Soc capaç de respectar als altres	3,1	3,4	-0,3	-1,8 (23)	0,04	Sig
24. Intento no ferir els sentiments dels altres.	3,2	3,2	0	0 (22)	0,5	NS
Total (preguntes 14+24)	3,1	3,3	-0,2	-0,9 (22)	0,2	NS

Taula 8: correlació entre conductes observades i nombre de sessions

— 3. Interromp a un altre estudiant — 5. Respon agressivament, quan un estudiant li contradiu

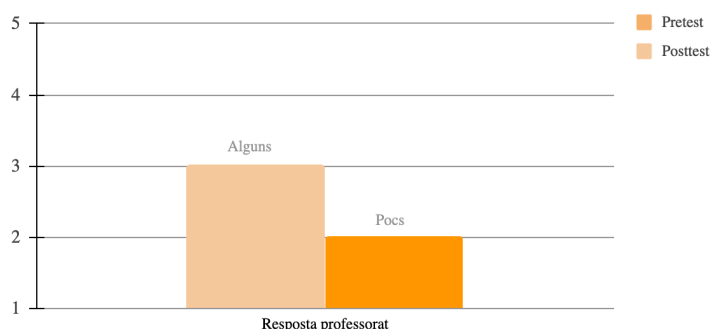


Taula 9: resultat qüestionari a les famílies

Ítem	Mesura Pretest	Mesura Posttest	Diferència de les mesures	T (df)	P-valor	Significació
5. Quan l'infant parla sobre companys/es de classe, evita fer comentaris negatius o estereotipats sobre els seus orígens, creences o característiques personals?	4	4	0	0 (7)	0,5	NS

Taula 10: resultat qüestionari al professorat.

9. Quants alumnes fan comentaris o tenen actituds discriminatòries cap a la diversitat cultural o de gènere normalment a l'aula?



Resum: Pel que fa a la percepció dels infants, s'ha observat un lleuger augment significatiu en la mitjana de l'ítem relacionat amb la capacitat de respectar els altres. En l'ítem referit a la intenció de no ferir els sentiments dels altres, no s'han registrat variacions. La comparació de les mitjanes entre el pretest i el posttest mostra una tendència lleugerament positiva en ambdós ítems, tot i que les diferències no són significatives, i es mantenen al voltant del “gairebé sempre”.

Des de la perspectiva de les avaluadores, s'ha observat una correlació negativa forta i significativa entre les interrupcions entre companys/es i el nombre de sessions, cosa que indica que, a mesura que avançava la intervenció, les interrupcions disminuïen. En canvi, pel que fa al nombre de respostes agressives dels companys/es davant les contradiccions, s'ha obtingut una correlació negativa molt baixa i no significativa amb el nombre de sessions, aspecte que indica cap canvi rellevant en aquest comportament.

Des de la perspectiva familiar no s'ha trobat cap variació en la quantitat de comentaris despectius que fan els infants dels seus companys/es, concordant en què freqüentment ho eviten.

Segons el professorat, s'ha observat una disminució en el nombre d'infants que mostren actituds discriminatòries, passant d'alguns a pocs.

2. Millorar la identificació de les emocions alienes.

Taula 11: resultat qüestionari infants (Bar.On EQ-i:YV)

Ítem	Mesura Pretest	Mesura Posttest	Diferència de les mesures	T (df)	P-valor	Significació
2. Entenc bé el que senten les altres persones.	2,7	3,04	-0,4	-1,9 (23)	0,04	Sig
10. Sé com se senten les altres persones	2,6	2,8	-0,2	-0,9 (22)	0,2	NS
45. Em sento malament quan es fan mal els sentiments d'altres persones.	2,9	2,8	0,09	0,4 (22)	0,6	NS
55. Puc adonar-me quan un dels meus amics no és feliç.	3,5	3,5	0	0,0 (21)	0,5	NS
59. Sé quan una persona està enfadada, encara que no em digui res.	3,1	3,5	-0,4	-1,6 (22)	0,07	NS
Total (preguntes 2, 10, 45, 55 i 59)	3	3,2	-0,2	-1,3 (20)	0,1	NS

Taula 12: resultat qüestionari a les famílies

Ítem	Mesura Pretest	Mesura Posttest	Diferència de les mesures	T (df)	P-valor	Significació
6. Quan l'infant veu a algú trist o preocupat, li pregunta com se sent o intenta ajudar-lo?	4,2	4,6	0,4	-2 (7)	0,04	Sig

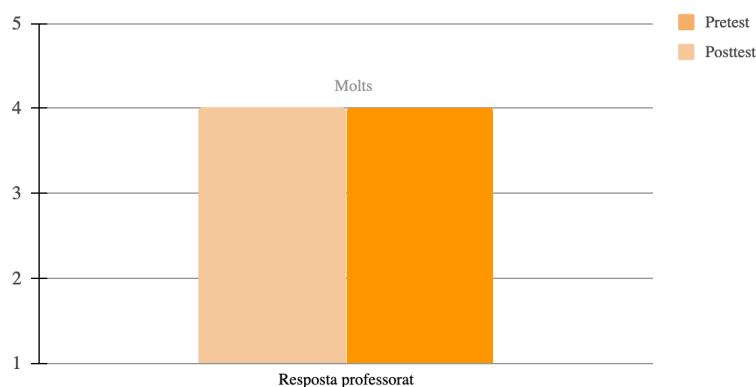
Plantilla famílies:

La participació en aquesta activitat ha estat de 9 infants. I s'han obtingut les puntuacions següents:

- Criteri 1. Identificar l'emoció que s'està expressant:
 - S'obté una puntuació mitjana de 2,22 sobre 3 en les puntuacions obtingudes per l'alumnat. És a dir que la major part de l'alumnat ha trobat diverses emocions.
- Criteri 2. Treball amb emocions complexes i no només simples:
 - S'obté una puntuació mitjana de 0,55 sobre 2. Indicant que la major part de l'alumnat ha trobat majorment emocions simples, no reconeixent emocions més complexes.
- Criteri 3. Relacionar l'emoció amb el context o situació en la qual es dona:
 - S'obté una puntuació mitjana de 2,88 sobre 3. Indicant que la major part de l'alumnat relaciona satisfactòriament l'emoció amb la situació en la qual es dona.

Taula 13: resultat qüestionari al professorat.

10. Quants alumnes presenten facilitat per reconèixer les emocions dels seus companys/es? Per exemple, els hi és fàcil reconèixer la tristesa, enuig o felicitats en els altres?



Resum: Des del punt de vista dels infants, només s'ha detectat un augment estadísticament significatiu en la percepció de comprendre els sentiments dels altres. La resta d'ítems mostren una tendència positiva, però sense canvis significatius, mantenint-se les puntuacions al voltant del valor corresponent a “gairebé sempre”.

Des de la perspectiva de les famílies, s'ha observat un augment significatiu en la capacitat dels alumnes per a entendre les emocions dels altres, passant de preocupar-se “sovint” a fer-ho “sempre”. D'altra banda, l'activitat feta amb les famílies s'ha obtingut que un 77,7% dels nens/nenes, que ho han fet, han pogut identificar més de 3 emocions alienes, 44,4% han identificat almenys 1 emoció complexa i el 88,8% relaciona correctament l'emoció en el context en el qual es va produir.

Segons la perspectiva del professorat, la capacitat d'identificar emocions en els altres, no ha tingut canvis, mantenint-se la puntuació en 4 (“molts”).

Objectius operatius per habilitats socials

3. Establir i augmentar relacions de suport i respecte mutu.

Taula 14: resultat qüestionari infants (Bar.On EQ-i:YV)

Ítem	Mesura Pretest	Mesura Posttest	Diferència de les mesures	T (df)	P-valor	Significació
5. M'importa el que els succeeix a altres persones	3,1	3,4	-0,3	-1,1 (23)	0,1	NS
20. Tenir amics és important	3,6	3,6	0	0 (23)	0,5	NS
36. M'agrada fer coses pels altres.	2,6	3	-0,4	-1,7 (23)	0,05	Sig
41. Faig amics amb facilitat	2,9	3	-0,1	-0,4 (22)	0,3	NS
51. M'agradaven els meus amics	3,2	3,4	-0,2	-1 (22)	0,2	NS
Total (preguntes 5, 20, 36, 41 i 51)	3,1	3,3	-0,2	-1,3 (22)	0,09	NS

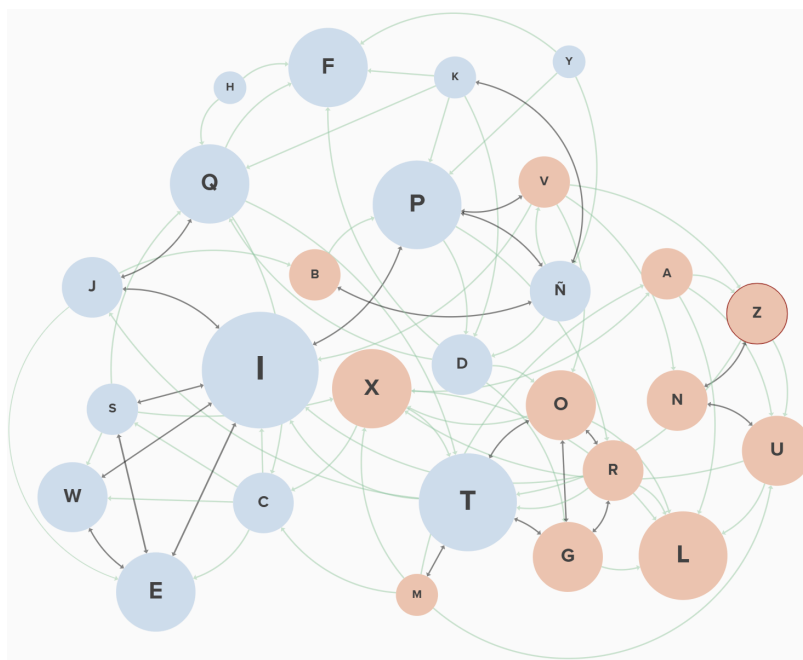
Taula 15: resultat qüestionari infants

Ítem	Mesura Pretest	Mesura Posttest	Diferència de les mesures	T (df)	P-valor	Significació
Total (preguntes 1, 2, 3 i 4).	2,9	2,7	0,2	1,3 (20)	0,9	NS
1. Els meus companys/companyes critiquen els meus gustos.						
2. Em sento escoltat/escoltada pels meus companys/companyes de classe.						
3. Quan tinc un èxit els meus companys/companyes el celebren.						
4. Quan estic trist, els meus companys/companyes em consolen						

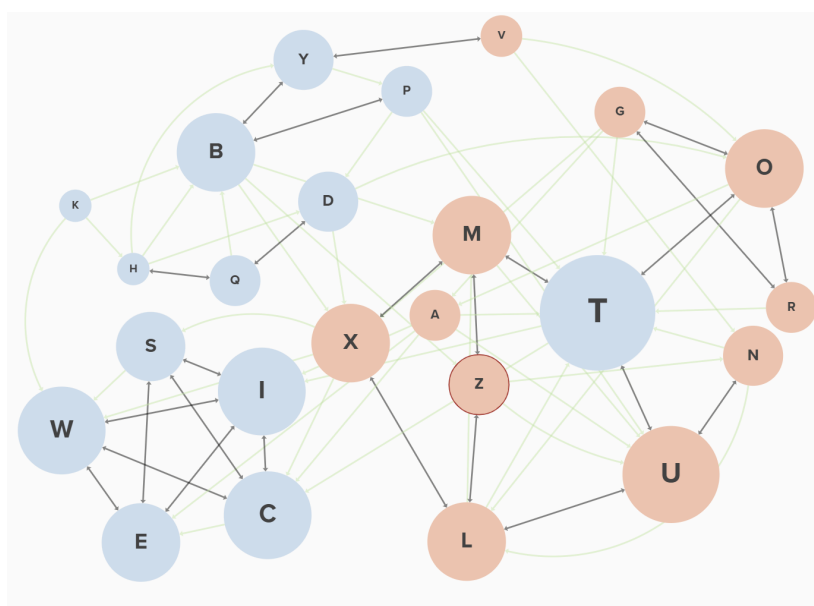
Sociograma:

Relacions positives:

Pretest:



Posttest:



En la línia base es van registrar 97 connexions, de les quals 20 (20,62%) eren recíproques. També es va detectar que dos estudiants, H i Y, no tenien cap connexió, cosa que indicava que no havien estat triats per cap company/a.

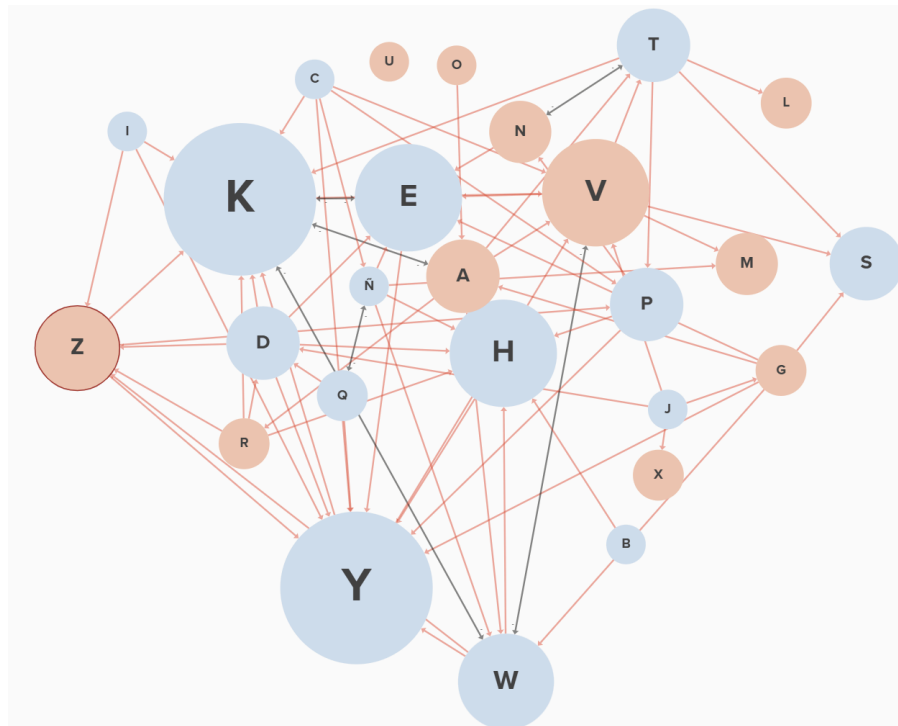
En el posttest, després del programa, es van obtenir 96 connexions, de les quals 25 (26,04%) van ser recíproques. Pel que fa als estudiants H i Y, es va observar un augment en el nombre de connexions, amb dues noves relacions cadascun. En el cas de Y, ambdues connexions van ser recíproques, mentre que en H només una ho va ser.

Respecte al gènere, es diferencien dos grups pràcticament diferenciats per sexes; els blaus a la banda esquerra i vermelles a la dreta.

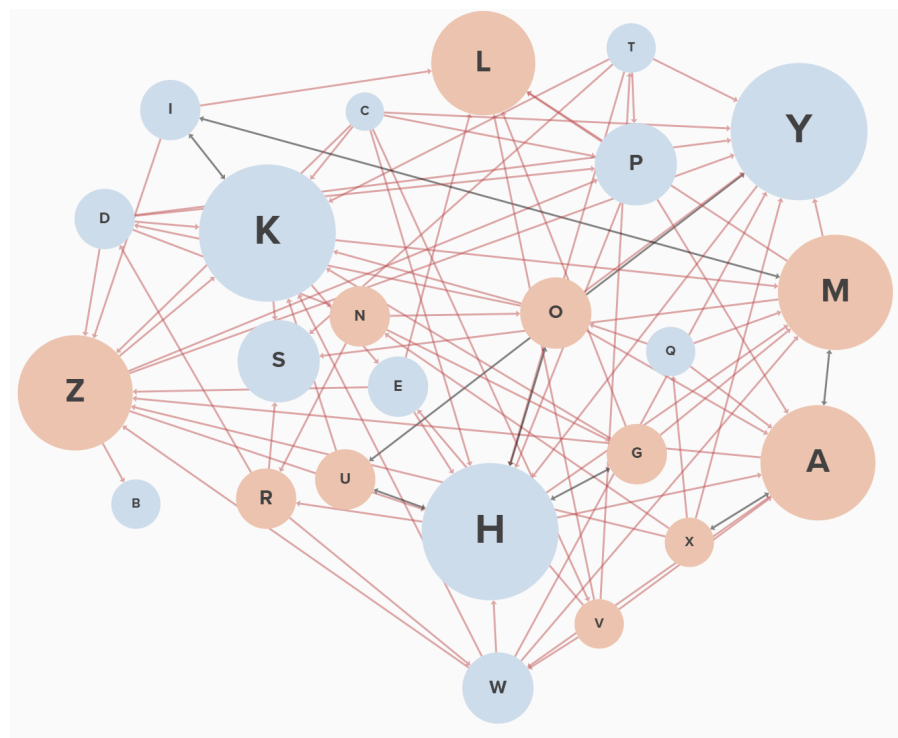
En general, les connexions unidireccionals es mantenen (passant de 97 a 96) i, alhora, es produeix un augment de les bidireccionals.

Relacions negatives:

Pretest:



Posttest:



En la línia base es van registrar un total de 72 connexions negatives, de les quals 6 (8,3%) eren recíproques. D'altra banda, es van identificar dos estudiants amb 10 connexions negatives (K i Y), indicant que eren els que rebien més rebuig.

En el posttest, es van recollir 92 connexions negatives, de les quals 8 (8,7%) eren recíproques. Pel que fa als estudiants amb més rebuig, continuen sent K i Y, amb 9 connexions negatives cadascun (una menys que en la primera administració).

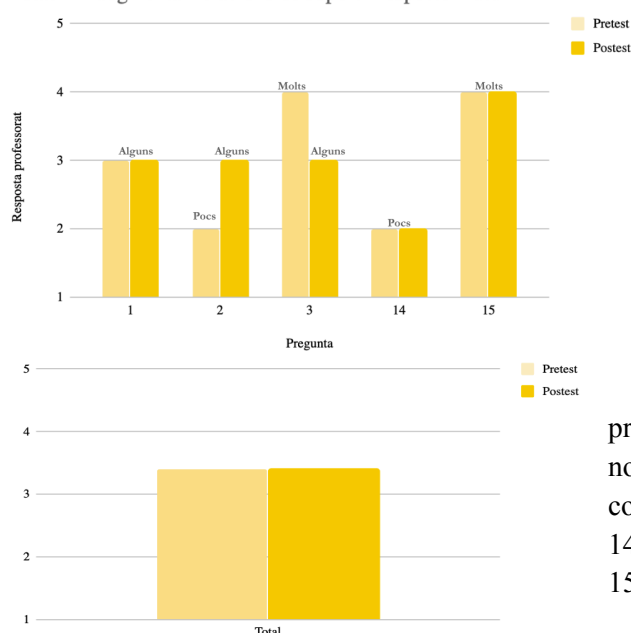
Analitzant els sociogrames de la primera i la segona administració en conjunt, es constata que el grup d'alumnes que en el posttest van establir relacions positives recíproques (n=22) va passar de fer 46 eleccions positives no correspostes en la primera administració a 37 eleccions en la segona. Paral·lelament, dins aquest mateix grup, les eleccions negatives no correspostes es van incrementar de 47 a 71.

Taula 16: resultat qüestionari a les famílies

Ítem	Mesura Pretest	Mesura Posttest	Diferència de les mesures	T (df)	P-valor	Significació
1. L'infant tendeix a fer amistats amb nens i nenes que es respecten entre ells, es donen suport i col·laboren de manera positiva?	4,1	4,9	-0,8	-4,6 (7)	0	Sig

Taula 17: resultat qüestionari de professorat

Establir i augmentar relacions de suport i respecte mutu



Preguntes:

1. Quants alumnes tenen relacions amb els seus companys/companyes de suport i respecte mutu?
2. Els alumnes es cuiden entre ells?
3. Els alumnes mostren preocupacions quan algun company/es té un problema?
4. Això ho notes només en subgrups o entre tots? (Pregunta oberta).

Resposta: Coincideixen que quan hi ha un conflicte l'alumnat no involucrat sí que es preocupa per com està l'altra persona, encara que es nota més en subgrups, llevat que s'exposi el conflicte davant de la classe.

14. Hi ha alumnes solitaris a classe?
15. Hi ha subgrups a classe?

Resum: Des de la perspectiva dels infants sobre ells mateixos (avaluat amb Bar.On EQ-i:YV), només s'ha observat un augment significatiu en el plaer de fer coses pels altres. La resta de puntuacions mostren una tendència a l'augment en el posttest, però no són significatives, i la majoria es mantenen dins la categoria de "gairebé sempre". L'única excepció és la percepció per tenir amics és important, que es manté estable en 3,6 ("sempre").

Pel que fa a la percepció que els infants tenen dels seus companys i companyes, les puntuacions han mostrat tendència a disminuir lleugerament en el posttest, però sense variacions significatives.

Des de la perspectiva de les avaluadores, a mesura que augmenta el nombre de sessions, també ho fa, significativament, la participació activa, l'expressió clara, el debat assertiu i l'escolta activa, amb una

correlació lineal forta. També es veu que les interrupcions disminueixen de manera significativa. Pel que fa a les respostes agressives a les contradiccions i les faltes de respecte, tot i que no presenten canvis estadísticament significatius, tenen tendència a disminuir.

Les famílies perceben un augment en les relacions de suport mutu dels estudiants, passant de formar-les freqüentment a sempre.

El professorat ha observat un increment en el nombre d'infants que es cuiden mútuament, passant de pocs a alguns. En canvi, la preocupació pels problemes dels companys ha disminuït, passant de molts a alguns, tot i que s'indica que aquesta preocupació es manifesta sobretot dins de subgrups d'amics i amigues. No s'han detectat canvis en el nombre de relacions de suport i respecte, ni en el nombre d'alumnes solitaris. En general, no s'han observat diferències en la percepció del professorat sobre les relacions de respecte i suport mutu dins l'aula, mantenint-se aquesta en "Algunes".

4. Participar dins del treball en equip i expressar verbalment sentiments i opinions, de manera assertiva.

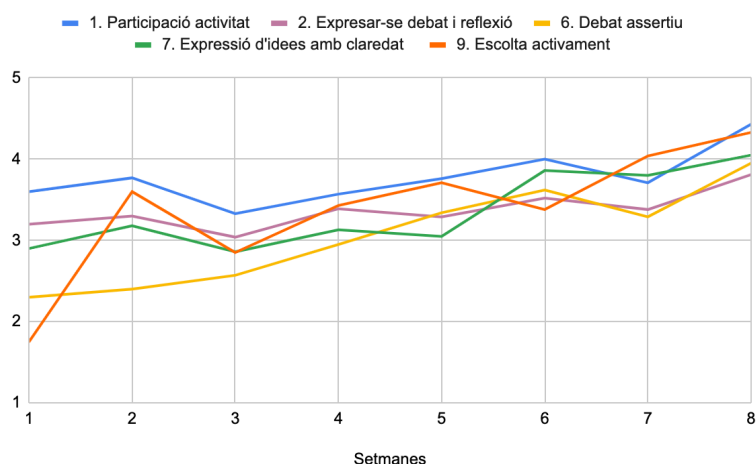
Taula 18: resultat qüestionari infants (Bar.On EQ-i:YV)

Ítem	Mitjana Pretest	Mitjana Posttest	Diferència de mitjanes	T (df)	P-valor	Significació
7. Em resulta fàcil dir-li a la gent com em sento.	1,9	2,5	-0,6	-2,9 (23)	0	Sig

Taula 19: resultat qüestionari infants

Ítem	Mesura Pretest	Mesura Posttest	Diferència de les mesures	T (df)	P-valor	Significació
Total (preguntes 5, 6, 7, 8 i 9)	3,2	3,2	0	-0,1 (21)	0,5	NS
5. Quan algú diu una cosa amb la qual no estic d'acord, dic el que penso.						
6. Em diuen que parlo molt baixet.						
7. Em costa organitzar les meves idees quan vull parlar en veu alta.						
8. Em diuen que interrompo a les persones quan estan parlant.						
9. Si algú em molesta, li pego.						

Taula 20: correlació entre conductes observades i nombre de sessions



Conducta observada	Shapiro-Wilk	Correlació Pearson	
	Significació	Correlació	Significació
1	0,4	0,7	0,06
2	0,7	0,8	0,03
3	0,3	-0,8	0,02
5	0,4	-0,03	0,9
6	0,7	0,95	0
7	0,1	0,9	0
8	0,9	-0,5	0,2
9	0,3	0,8	0,01



Taula 21: resultat qüestionari a les famílies

Ítem	Mesura Pretest	Mesura Posttest	Diferència de les mesures	T (df)	P-valor	Significació
2. Amb quina freqüència l'infant expressa les seves opinions o sentiments a casa de manera clara i respectuosa (respectant el torn de paraula, fent respectar el seu propi torn de paraula, estructurant de manera correcta els seus arguments, respectant el punt de vista dels altres).	3,7	4	-0,3	-1 (7)	0,2	NS

Plantilla famílies:

La participació general d'aquesta activitat ha estat de 5 infants dels 27 que són a la intervenció (representant un 18,5%). Segons els criteris establerts s'han obtingut els següents resultats, d'un total de cinc punts:

Participació: 5 de 27 alumnes: 0,18

Explicació clara dels compromisos: 0,9 punts

Compromisos realistes: 0,85 punts

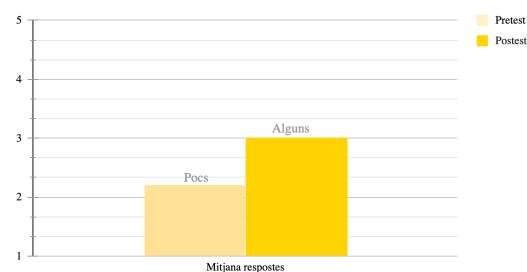
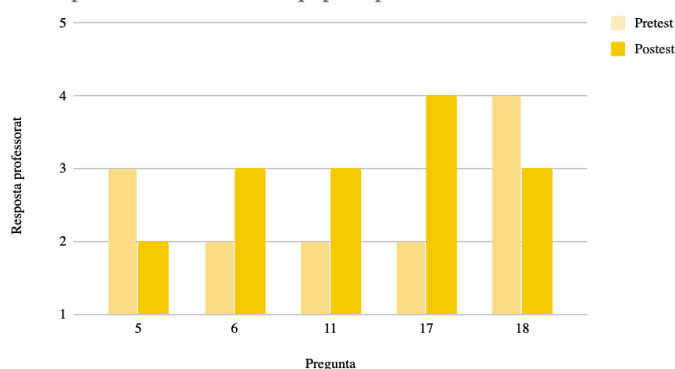
Redactats en positiu (enfocant-se en el que farà en lloc de què vol evitar): 0,85 punts

Responsabilitat personal (El nen/a parla des de la seva pròpia acció sense culpar els altres): 0,9 punts.

Total: 3,68

Taula 22: resultat qüestionari de professorat.

Participar dins del treball en equip i expressar-se assertivament



Preguntes:

5. Quants alumnes tenen una comunicació efectiva amb vostè?

6. Quants alumnes tenen una comunicació efectiva entre ells?

11. Quants infants creus que tenen una bona capacitat per escoltar activament als seus companys i companyes?

17. Quants alumnes mostren disposició per col·laborar activament amb els altres?

18. Quants conflictes s'observen entre els alumnes durant el dia?

Resum: Des de la perspectiva dels infants, s'ha observat un augment significatiu en la facilitat per expressar els seus sentiments, passant de "a vegades" a un punt entre "a vegades" i "gairebé sempre". D'altra banda, la seva capacitat d'expressió assertiva no ha variat, mantenint-se en "gairebé sempre". Les famílies han detectat una tendència positiva en l'expressió assertiva dels infants, però aquest no és significatiu, mantenint-se en el nivell de "freqüentment".

El professorat ha observat una disminució en la quantitat d'infants que parlen de manera assertiva amb ells (passant d'alguns a pocs), però un augment d'alumnes que es parlen assertivament entre ells i s'escolten activament. La col·laboració també ha augmentat, passant de pocs a molts, i els conflictes han disminuït. En general, el professorat ha notat un augment de pocs a alguns infants que col·laboren i es comuniquen de manera assertiva.

Objectius operatius per presa de decisions responsables

5. Prendre decisions amb consciència del seu impacte interpersonal.

Taula 23: resultat qüestionari infants.

Ítem	Mesura Pretest	Mesura Posttest	Diferència de les mesures	T (df)	P-valor	Significació
10. Abans de prendre una decisió penso en com aquesta podria afectar els altres.	2,5	2,6	-0,1	-0,4 (21)	0,4	NS

Taula 24: correlació entre conductes observades i nombre de sessions

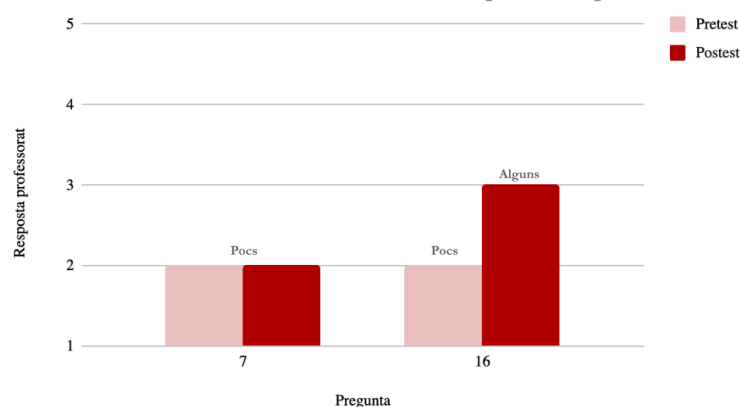
Conducta observada	Nombre de sessions	Shapiro-Wilk	Correlació Pearson	
		Significació	Correlació	Significació
6. Debat assertivament la seva opinió amb els companys/es	8	0,7	0,95	0

Taula 25: resultat qüestionari a les famílies.

Ítem	Mesura Pretest	Mesura Posttest	Diferència de les mesures	T (df)	P-valor	Significació
3. Amb quina freqüència l'infant consulta amb altres persones abans de prendre una decisió que afecti els altres?	3,6	3,6	0	0 (7)	0,5	SN
4. L'infant és conscient de quin és l'impacte que tenen les seves accions cap a altres persones?	3,9	4,1	-0,2	-0,8 (7)	0,2	SN
Total (mitjanes preguntes 3 i 4)	3,8	3,9	-0,1	-0,5 (7)	0,3	SN

Taula 26: resultat qüestionari al professorat.

Prendre decisions amb consciència del seu impacte interpersonal.



Preguntes:

7. Quants alumnes tendeixen a treballar de manera col·laborativa, discutint entre ells abans de prendre decisions en grup?

16. Els alumnes solen respectar les normes de convivència? Per exemple, no molesten altres companys, no

barallen, respecten el torn de paraula...?

Resum: Des del punt de vista dels estudiants, pensar com afecta una decisió als altres, té tendència ascendent. Però no ho fa de manera significativa i es manté al voltant del “gairebé sempre”.

Segons les avaluadores, s’ha observat una correlació positiva, forta i significativa entre el nombre de sessions i el debat assertiu, indicant un augment al llarg de la intervenció

Des del punt de vista de les famílies, s’ha observat un augment no significatiu en la capacitat dels infants per prendre decisions de manera responsable. La seva consciència sobre com aquestes decisions afecten als altres i la consulta prèvia abans de decidir-se mantenen en el nivell de “freqüentment”. Des del punt de vista del professorat, hi ha hagut un increment en els alumnes que respecten les normes de convivència, passant de pocs a alguns, però pocs pensen en grup abans de prendre una decisió, i això no ha variat.

6. Demostrar flexibilitat cognitiva en ajustar les decisions segons la nova informació o canvis de l’entorn.

Taula 27: resultat qüestionari infants (Bar.On EQ-i:YV)

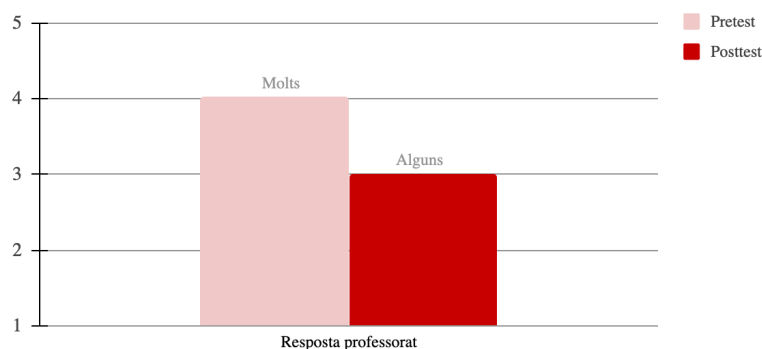
Ítem	Mesura Pretest	Mesura Posttest	Diferència de les mesures	T (df)	P-valor	Significació
12. Quan em fan preguntes difícils, intento respondre de diferents maneres	2,7	3	-0,3	-1 (23)	0,1	NS
16. És fàcil per mi entendre coses noves	2,8	3,3	-0,5	-2,3 (23)	0,01	Sig
34. Quan vull puc trobar moltes maneres de contestar a una pregunta difícil.	2,7	2,8	-0,1	-0,7 (23)	0,2	NS
38. Puc resoldre problemes de diferents maneres	2,7	2,7	0	0 (23)	0,5	NS
44. Quan contesto preguntes difícils intento pensar moltes solucions	3,1	3,2	-0,1	0,4 (22)	0,3	NS
Total (preguntes 12, 16, 34, 38 i 44)	2,8	3,1	-0,3	-2 (22)	0,03	Sig

Taula 28: correlació entre conductes observades i nombre de sessions

Conducta observada	Nombre de sessions	Shapiro-Wilk	Correlació Pearson	
		Significació	Correlació	Significació
4. Reconeix els seus errors	8	0,4	0,9	0

Taula 29: resultat qüestionari al professorat.

8. Quan cal prendre alguna decisió en classe, per quants estudiants és especialment difícil entendre un punt de vista contrari al seu?



Resum: Des del punt de vista dels estudiants, s'ha observat un augment significatiu en la capacitat d'entendre coses noves, situant-se gairebé sempre en aquest nivell. La resta d'ítems avaluats també mostren millores en el posttest, però no són significatives. En canvi, la mitjana de tots els ítems en conjunt, mostra un augment que és estadísticament significatiu.

Segons les avaluadores, s'ha observat una correlació positiva, forta i significativa entre el nombre de sessions i el reconeixement d'errors propis per part dels estudiants, indicant un augment al llarg de la intervenció. Pel que fa a la percepció del professorat, ha disminuït el nombre d'estudiants als quals els costa especialment entendre un punt de vista diferent del propi, passant de molts a alguns.

Objectius operatius treballats a les mentories

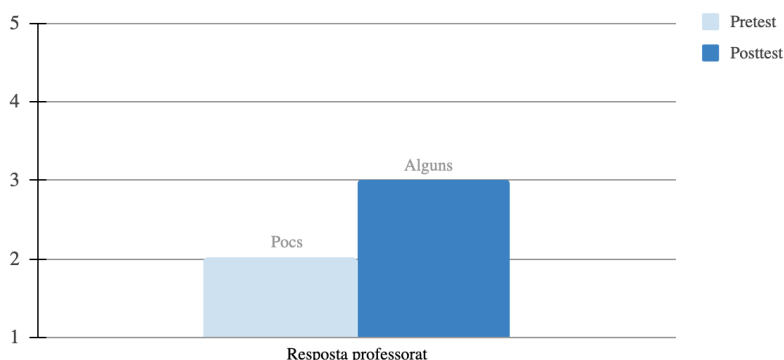
9. Escoltar activament als companys/companyes a l'hora d'expressar emocions o pensament.

Taula 30: correlació entre conductes observades i nombre de sessions

Conducta observada	Nombre de sessions	Shapiro-Wilk	Correlació Pearson	
		Significació	Correlació	Significació
6. No participa activament de l'activitat	8	0,09	-0,8	0,03
7. Interromp quan un altre estudiant està expressant la seva opinió	8	0,4	-0,2	0,7
8. No escolta activament	8	0,9	-0,6	0,15

Taula 31: resultat qüestionari al professorat.

11. Quants infants creus que tenen una bona capacitat per escoltar activament als seus companys/es?

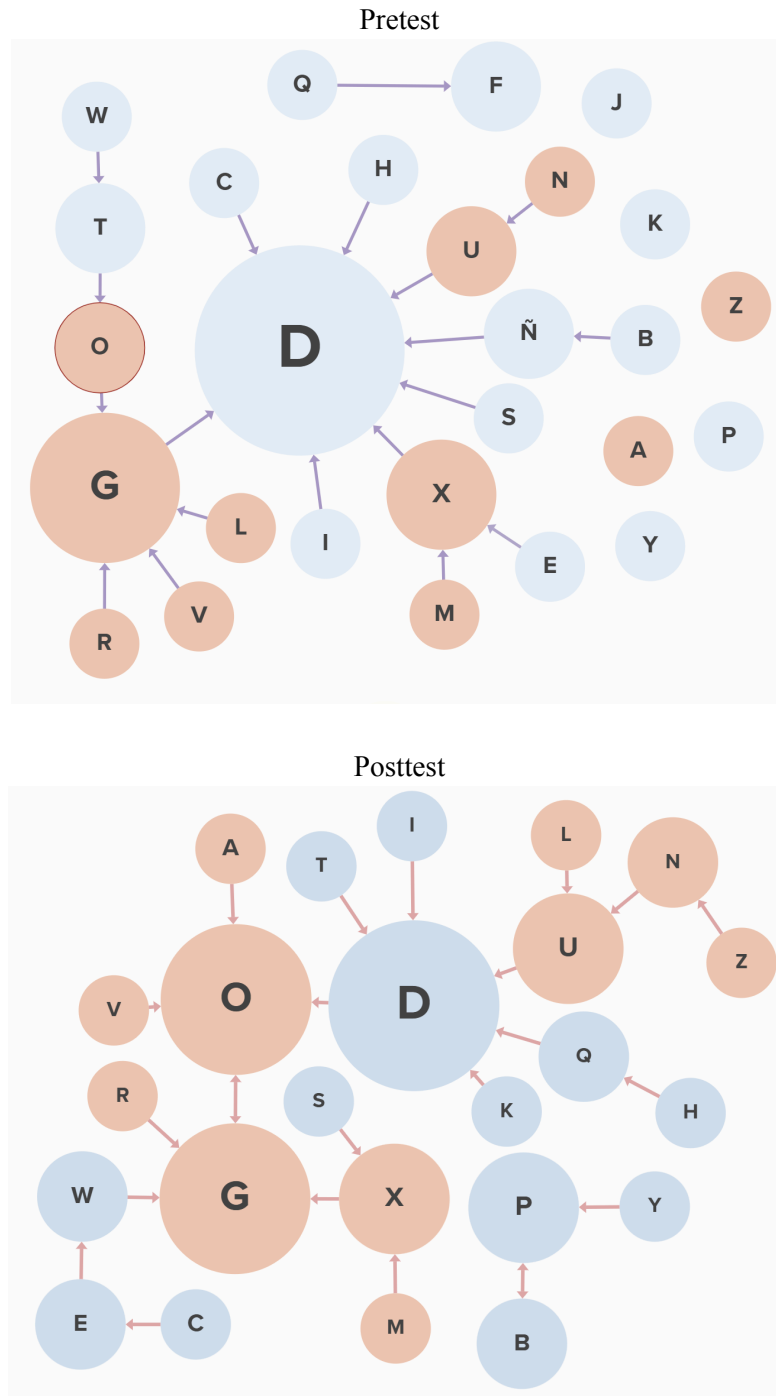


Resum: Segons les avaluadores, es va identificar una tendència a la disminució en conductes com la falta d'escolta activa, la no participació i les interrupcions entre companys, encara que la participació en l'activitat és l'única significativa estadísticament.

Segons el professorat, s'ha observat un augment de l'escolta activa en el posttest, passant de pocs alumnes a alguns.

10. Assumir el rol de líder, les responsabilitats i una actitud amable en l'execució de les mentories

Sociograma



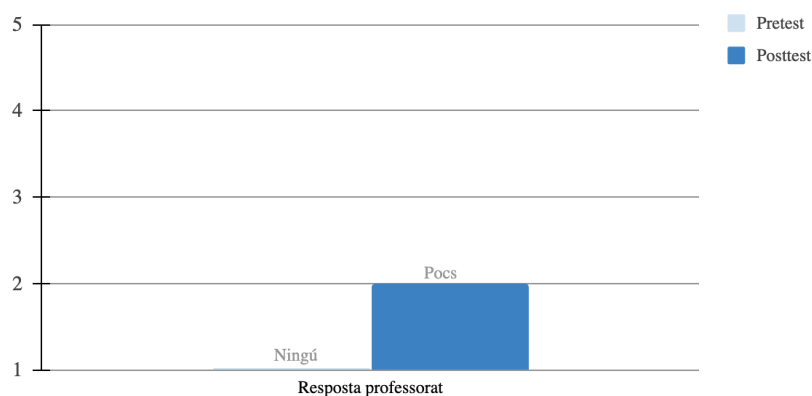
En la línia base es va detectar que el lideratge del grup estava centrat en l'estudiant D, amb un total de 8 eleccions cap a ell/a. Tot i això, altres estudiants com G també van rebre eleccions, fet que indica que el lideratge no estava completament centralitzat. En la segona administració, s'observa una major descentralització del lideratge, amb tres estudiants que reben més de 4 eleccions i vuit que en reben entre 1 i 2. Tot i aquest canvi, l'estudiant D (que inicialment ocupava el rol principal de lideratge) obté ara 5 eleccions (3 menys que abans). En canvi, l'estudiant G es manté amb el mateix nombre d'eleccions.

Taula 32: correlació entre conductes observades i nombre de sessions

Conducta observada	Nombre de sessions	Shapiro-Wilk	Correlació Pearson	
		Significació	Correlació	Significació
1. És capaç d'adquirir el rol de líder	8	0,9	0,5	0,2

Taula 33: resultat qüestionari de professorat

12. Quants infants tenen l'habilitat per assumir el rol de líder i prendre responsabilitat?



Resum: Segons les avaluadores, s'ha trobat una correlació lineal forta i positiva entre el nombre de sessions i l'adquisició del rol de líder, encara que aquesta no és estadísticament significativa. Des del punt de vista del professorat hi ha hagut un augment dels alumnes amb habilitats de lideratge en classe passant de cap alumne a pocs.

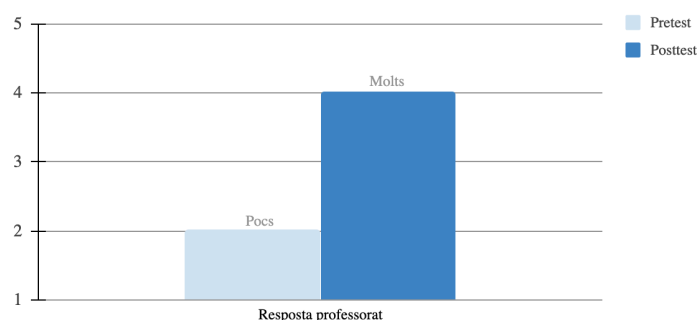
11. Millorar l'expressió oral del coneixement adquirit i la memorització a llarg termini d'aquest.

Taula 34: correlació entre conductes observades i nombre de sessions

Conducta observada	Nombre de sessions	Shapiro-Wilk	Correlació Pearson	
		Significació	Correlació	Significació
2.Expressa correctament les idees	8	0,5	0,5	0,2
3.Transmet correctament el que ha après a classe	8	0,7	0,6	0,1
4.Expressa pensaments / emocions en els debats i la reflexió	8	0,7	0,4	0,3
5.Els mentorats han entès el que els ha expressat el mentor	8	0,9	0,7	0,03

Taula 35: resultat del qüestionari al professorat

13. Quants alumnes són capaços de recordar i explicar el que han après a classe una setmana després?



Resum del bloc: El professorat percep un augment d'estudiants capaços de recordar la informació que s'ha donat a classe una setmana després, passant de pocs a molts.

Segons les avaluadores, s'ha trobat una correlació lineal forta i positiva entre el nombre de sessions i diverses conductes, com l'expressió clara d'idees i la transmissió i adquisició de coneixements entre mentors i mentorats. També es va observar una correlació moderada en l'expressió de pensaments i emocions. Encara que, només l'adquisició de coneixements dels mentorats, han obtingut p valors significatius.

Objectius operatius famílies

12. Aconseguir la implicació de les famílies en les activitats destinades a la llar.

En l'activitat de Consciència Social hi van participar 9 infants, però en 3 dels casos no es va registrar participació familiar. Per tant, la implicació familiar es redueix a 6 alumnes, és a dir, un 22,2%.

Pel que fa a l'activitat d'Habilitats Socials, es van obtenir 5 respostes de les 27 esperades, representant una participació del 18%.

Respecte a l'enquesta a les famílies, van respondre 18 famílies en el pretest (66,6% del total), mentre que en el posttest la participació va baixar a 8 respostes (29,6%).

13. Aprendre a traslladar els coneixements adquirits als tallers en la llar amb la família.

Taula 36: resultat del qüestionari a les famílies



Resum: La participació familiar ha estat baixa i ha anat disminuint al llarg de la intervenció. Pel que fa a l'aplicació dels coneixements a casa, segons les famílies que van respondre l'enquesta, s'ha observat un augment significatiu, tot i que es manté al voltant del nivell de "frequentment".

Objectius operatius relaxació

14. Disminuir el nivell d'activació en els tallers, per tal de relaxar-los i afavorir la seva atenció i rendiment.

Taula 37: correlació entre conductes observades i nombre de sessions.

Conducta observada	Nombre de sessions	Shapiro-Wilk	Correlació Pearson		Correlació Spearman	
		Significació	Correlació	Significació	Correlació	Significació
1. Es manté l'atenció en el desenvolupament de l'activitat	8	0	-	-	0,5	0,2
2. Els estudiants es mantenen concentrats en les tasques que han de realitzar	8	1	0,7	0,08	-	-

3. Els estudiants participen en la reflexió	8	0,02	-	-	0,7	0,07
4. Els estudiants demostren que han adquirit el coneixement que s'imparteix en l'activitat, mitjançant les seves intervencions en la reflexió	8	0,3	0,4	0,3	-	-
5. Els alumnes es mantenen concentrats i atents en la realització de la mentoria	8	0,9	0,9	0	-	-

Resum: Segons la perspectiva de les avaluadores, s'ha observat una correlació positiva amb el nombre de sessions en totes les conductes avaluades, destacant-se com a fortes en el manteniment de l'atenció i concentració durant les explicacions, les tasques i la mentoria, així com en la participació en la reflexió. També es van trobar correlacions moderades en la demostració de l'adquisició de coneixements. La correlació corresponent a la mentoria va ser l'única estadísticament significativa. A més, les puntuacions d'atenció en les activitats i la participació en la reflexió no segueixen una distribució normal.

12. DISCUSSIÓ

El present programa té com a objectiu principal fomentar la consciència social, les habilitats socials i la presa de decisions responsables en el context social de l'alumnat de cinquè de l'Escola La Caixa. Mitjançant l'aplicació de tallers col·laboratius combinats amb activitats de relaxació amb el grup classe, mentories entre iguals i activitats amb la família. Aconseguint d'aquesta manera relacions de suport mutu entre l'alumnat, contribuint a una convivència més empàtica, col·laborativa i respectuosa.

Per assolir aquest propòsit, es van dissenyar diferents blocs amb objectius concrets.

El primer bloc, dedicat a la consciència social, pretenia promoure actituds de respecte cap a la diversitat. I al llarg del programa es va observar una disminució de les interrupcions, reflectint un increment del respecte cap als altres que, a l'hora, es correspon amb la disminució d'actituds discriminatòries que manifesta el professorat.

Cal destacar que aquestes interrupcions a classe, les actituds discriminatòries i respostes agressives al llarg del programa van ser interpretades i ensenyades als estudiants com transgressions de les normes socials i considerades en l'avaluació com disruptives en el manteniment de la convivència harmònica del grup classe.

Pel que fa a les respostes agressives no s'han trobat canvis perquè el grup no sol manifestar aquest tipus de conducta i, qualsevol variació depenia de conflictes aïllats. En el context familiar, tampoc es detecta cap canvi, ja que les famílies van indicar que els infants ja evitaven aquestes actituds habitualment.

En general, la reducció d'interrupcions i actituds discriminatòries compleixen amb les expectatives que es tenia del model teòric SEL on es destaca l'estudi de Durlak i col·laborador (2011) establint una associació entre aquest model i una reducció de comportaments disruptius, així com una millora en el benestar emocional de l'alumnat. S'estima que aquesta reducció es va aconseguir per una part, amb la creació de tallers específics de consciència social, habilitats socials i presa de decisions responsables, on es fomentava la importància del respecte, l'escolta activa i el seguiment de les normes. A més de la implementació de tècniques per afavorir l'atenció, com ara "La caixa sorpresa", un sistema de recompenses col·lectives on, després d'acumular tres estrelles, tota la classe rebia una caixa amb un regal, es va observar una millora significativa a partir de la seva introducció (setmana 5). També es

van utilitzar tècniques de relaxació per reduir el nivell d'activació dels alumnes durant els tallers, la qual cosa va contribuir a millorar tant la seva atenció com el seu rendiment, tant en les sessions de taller com en les de mentoria. Els resultats van evidenciar que les tècniques que es basaven en el control de la respiració i en exercicis de tensió i distensió muscular van ser les millors, ja que quan es van portar a terme el nivell general de concentració i atenció va ser més alt. En canvi, l'atenció plena (mindfulness) va resultar menys útil, perquè alguns estudiants es distreien en practicar-la. A més, l'efectivitat d'aquestes tècniques variava segons el tipus d'activitat. Per exemple, en les sessions realitzades al pati, es va notar una major caiguda en l'atenció, i augment de conductes destructives, per la qual cosa es van recomanar tècniques de respiració breus per a ajudar a recuperar la concentració.

Aquesta reducció de les interrupcions va venir acompanyada de l'increment de l'escolta activa entre companys detectada per les avaluadores i el professorat. La millora de l'escolta activa era un dels objectius del bloc d'habilitats socials (dins de la millora de l'assertivitat) i també de les mentories. Sent aquestes principals promotores, pels infants de cinquè, ja que en exercir de mentors i mentores van comprendre la importància d'escoltar per a entendre, les necessitats i dubtes dels nens i nenes més petites. A més, van aprendre a transmetre comportaments adequats a través de l'exemple.

Cal destacar que el nivell de concentració, relacionat amb l'objectiu de reduir l'activació (bloc de relaxació), estava molt condicionat pel silenci general a l'aula. Aquest silenci va augmentar a mesura que disminuïen les interrupcions i creixia l'escolta activa, sobretot després d'introduir "la caixa sorpresa". Aquesta tècnica va suposar un repte prou motivador per augmentar el rendiment de l'alumnat i la seva atenció durant les sessions. Tot plegat va fer que les avaluadores percebessin una millora progressiva en la concentració, tant als tallers com a les mentories. Aquestes observacions s'alineen amb la Llei de Yerkes-Dodson, que estableix que el rendiment augmenta amb l'activació fins a un punt òptim, després del qual un excés d'activació pot disminuir el rendiment en forma de U invertida (Yerkes & Dodson, [1908](#)).

Quant al segon objectiu de consciència social es detecta un canvi positiu en la identificació d'emocions des de la perspectiva dels mateixos infants i de les famílies, destacant ambdues un increment en la comprensió de les emocions alienes. Des de la mirada del professorat, no es detecten canvis significatius, on ja valoraven una alta habilitat des d'un inici. De fet, es considera que el progrés observat per les famílies en aquest objectiu es deu, en gran mesura, a l'activitat familiar proposada en aquest bloc. En aquesta activitat, els estudiants havien de detectar emocions simples i complexes dels altres membres de la família, i aquests havien de verificar si les emocions identificades coincidien amb el que realment sentien. Tot i els resultats positius, cal tenir en compte que la participació familiar va ser baixa durant la intervenció (objectiu per a les famílies): només es va entregar el 22,2 % de les plantilles en el bloc de consciència social i un 18,5 % en el d'habilitats socials. Ara bé, tot i la baixa participació, les famílies que sí que van prendre part en el programa van mostrar bons resultats en les activitats fetes a casa. Per tant, quan la implicació existeix, la transferència és possible.

Pel que fa a la resposta a les enquestes va disminuir del 66,6 % en el pretest al 29,6 % en el posttest, probablement perquè el primer es va fer durant una reunió presencial, mentre que el segon es va fer a distància, sense un recordatori directe.

En general, la baixa participació pot ser deguda a diversos factors com la falta de temps, la baixa motivació, o fins i tot la desconexió entre família i escola. També s'ha de tenir en compte el context socioeconòmic del barri, que pot facilitar o dificultar que algunes famílies se sentin capaces o amb temps per col·laborar. Per altra banda, s'ha de mencionar que en l'elaboració de les activitats familiars es va simplificar molt el llenguatge, es va proporcionar les plantilles en dos idiomes (castellà i català) i

inclús, es va proporcionar pòsters esquemàtics amb tots els passos. Tot i això, es considera que l'objectiu referent a la implicació familiar no ha estat del tot assolit. Aquest fet posa de manifest la necessitat de repensar com es plantegen les activitats destinades a la llar. Tal com assenyala Bisquerra (2011), l'educació socioemocional requereix un compromís compartit entre escola i família, i per tal que aquest es produeixi, cal establir vincles reals de col·laboració i oferir propostes accessibles i significatives. Sense un treball conjunt, és difícil garantir una transferència efectiva dels aprenentatges de l'aula a la llar.

El segon bloc treballat va ser el d'habilitats socials. En aquest es buscava millorar dos aspectes: d'una banda, que els estudiants poguessin establir i enfortir relacions de suport mutu; i per un altre, que participessin en el treball en equip expressant-se de manera assertiva.

Respecte al primer objectiu (establir i augmentar relacions de suport i respecte mutu), on els resultats més aclaridors van ser donats pel sociograma que va reflectir un augment de les relacions negatives totals i recíproques al contrari del que s'esperava trobar. Addicionalment, es pot visualitzar com en el cas de les relacions positives, es solen segmentar per gènere, tenint les nenes més predisposició a formar vincles d'amistat amb altres nenes, i el mateix amb els nens. En canvi, quan es tracta de relacions negatives, no hi ha aquesta segmentació, però existeix una acumulació més gran de relacions negatives i el gènere masculí.

Es vol destacar que van augmentar les connexions positives recíproques. Això suggereix una millora en la qualitat d'algunes relacions. Una possible explicació és que, en treballar els criteris d'una relació de qualitat, els estudiants es van tornar més conscients i selectius, prioritzant vincles significatius i recíprocs. Aquest canvi es pot observar en els resultats obtinguts dels sociogrames, on el grup d'alumnes que va establir relacions positives recíproques en el posttest (n=22) va reduir les eleccions positives no correspostes de 46 a 37, indicant una major selecció d'amistats més significatives. No obstant això, és rellevant observar que les eleccions negatives no correspostes també van incrementar-se, passant de 47 a 71, fet que podria suggerir una major consciència i discriminació de vincles de suport mutu.

Resultats similars es van observar en l'estudi de Erol i Köksal (2025) sobre el programa FTE (Friendship Ties Education), el que estava basat en aprenentatge socioemocional i cooperatiu, amb mòduls en què es treballaven els valors, habilitats i emocions de l'amistat. Aquest va mostrar millores en la qualitat de les amistats entre els estudiants participants, tot comparant un grup control, en el que s'aplicava educació convencional, amb el grup experimental, on s'introduïa una educació cooperativa i educació sobre amistats de qualitat.

En els sociogrames també es va observar que els/les alumnes que estaven aïllats van aconseguir noves connexions, una d'elles recíproca. A més, els estudiants amb més relacions negatives van reduir lleugerament aquest número.

Un punt a tenir en compte és que no es pot assumir que aquests canvis han estat produïts íntegrament pel programa, ja que poden haver influït altres variables que no han estat controlades, com per exemple, conflictes entre companys en els dies previs a l'avaluació.

És importat mencionar que s'han trobat diferències entre la perspectiva del professorat i les famílies, i que aquesta pot estar relacionada amb el nivell d'exigència que tenen o bé, amb el contacte directe amb els infants en contextos favorables perquè es donin les conductes que es treballen en aquest programa. A més, l'avaluació per part del professorat té en compte la totalitat de l'alumnat mentre que les famílies avaluen particularment als seus fills i filles.

Respecte a l'objectiu de participació i expressió assertiva, els estudiants indiquen sentir-se més capaços d'expressar les seves emocions. Així i tot, no van notar canvis en la seva assertivitat, ja que es percebien molt assertiu des d'un primer moment, el mateix passa des de la perspectiva familiar. La qual cosa, no concorda amb l'avaluació externa de l'escola, perquè tant el professorat com les avaluadores sí que van detectar un augment de les conductes assertives.

El tercer bloc, tenia com a finalitat fomentar la consciència dels infants sobre l'impacte interpersonal de les seves decisions tot adaptant-se a les circumstàncies canviants.

Amb relació a l'objectiu de prendre decisions amb consciència del seu impacte interpersonal, les avaluadores detecten un increment significatiu davant la presència de debat assertiu. Aquesta millora podria estar relacionada amb el treball grupal fet a les sessions, que afavoria espais de debat i expressió d'opinions. A més, el professorat detecta un increment del respecte de les normes de convivència. En canvi, per part dels infants i les famílies no es detecten canvis rellevant, fet possiblement lligat a les altes capacitats detectades des d'un inici.

Tot i que no s'han observat canvis significatius en tots els indicadors, els resultats són coherents amb l'estudi de Darling i companys ([2021](#)), que destaca com l'entrenament sostingut en habilitats socials pot tenir un impacte positiu en la funció social general dels infants.

Pel que fa a l'objectiu orientat a la flexibilitat cognitiva, entesa com la capacitat d'adaptar-se i donar diferents respostes als canvis de l'entorn, es pot identificar un canvi positiu i significativa global a través del qüestionari infants. Aquesta es correlaciona amb la perspectiva de les avaluadores respecte al reconeixement d'errors i amb la perspectiva del professorat, qui informa d'una disminució del nombre d'infants que presenten dificultats per entendre el punt de vista de l'altre quan cal prendre una decisió. Aquest progrés pot estar vinculat a les situacions que es van plantejar en diverses activitats acomplides, on els infants havien de reflexionar, decidir i/o negociar les possibles solucions. A més, l'ús de reflexions finals en grup, que es va adaptar durant la intervenció, podria haver contribuït a aquest aprenentatge.

Respecte a les mentories, la seva aplicació s'ha associat amb una millora de les habilitats de lideratge (referent a l'objectiu d'assumir el rol de líder) dels estudiants de cinquè, evidenciada pel sociograma on es va mostrar un augment en el nombre d'alumnes considerats líders, i amb la perspectiva de les avaluadores i del professorat. Això podria ser pel fet que, en exercir com a mentors, els/les alumnes van desenvolupar habilitats de lideratge i van perdre la por de mostrar-se com a referents també en el grup classe. D'altra banda, les mentories també tenien com a objectiu millorar l'expressió oral i la memorització a llarg termini dels continguts treballats. En aquest sentit, tant els avaluadors com el professorat van observar avanços. És possible que el fet d'haver d'explicar els continguts a un altre infant la setmana següent els motivés a prestar més atenció i a reforçar el seu aprenentatge. Aquests resultats coincideixen amb els esperats i amb les troballes d'estudis previs, com la metaanàlisi de Burton et al. ([2022](#)), on es va trobar mides de l'efecte mitges en l'aplicació de mentories juvenils, sent aquests superiors en els programes que tenien supervisió dels adults, que es realitzaven fora de l'horari escolar i en contextos urbans.

Durant les mentories es van observar diferents perfils d'infants. Alguns tenien bones habilitats socials i guiaven amb facilitat; d'altres, tot i no destacar parlant, connectaven molt bé amb els més petits o sabien explicar amb exemples clars. També hi havia qui gairebé no participava, tot i haver acceptat ser mentor. Per això, en futures intervencions, seria útil seleccionar millor qui assumeix aquest rol, per tal de garantir una experiència positiva per a tothom. Per als alumnes amb més dificultats, es podrien fer

mentories en parella, perquè puguin aprendre observant i sent acompanyats, afavorint així la seva inclusió.

En resum, la intervenció va afavorir un augment de les conductes de respecte i una disminució de les conductes disruptives i assertivitat a l'aula. S'estima una major consciència de les relacions de suport mutu, intensificant les relacions positives recíproques i reduint les negatives recíproques. Les mentories van contribuir al desenvolupament d'habilitats socials com el lideratge, la comunicació i l'escolta activa, i van permetre als mentors compartir els seus coneixements amb cursos inferiors. La presa de decisions responsable, per la seva part, va mostrar petits avanços, però encara es troba en una fase molt inicial. Les activitats de relaxació centrades en el control de la respiració i realitzades en diferents moments de la classe, van contribuir al descens del nivell d'activació i la millor adquisició de coneixements i per últim, en aquelles famílies on va haver-hi implicació es va detectar transferència dels coneixements en aquelles àrees susceptibles de millora. En general, els canvis observats en el grup classe des de l'inici fins al final de la intervenció han afavorit una convivència més respectuosa, empàtica i col·laborativa. Per això, per a mantenir i reforçar aquests avanços, se suggereix ampliar la durada del programa i fomentar la col·laboració de les famílies.

13. LIMITACIONS

La baixa participació familiar ha estat una de les principals limitacions del programa. Es va observar que en aquelles famílies més implicades es van obtenir millors resultats i transferència (del coneixement de l'escola a la llar), per la qual cosa es recomana introduir mesures que fomentin aquesta participació, com ara activitats més breus i senzilles, trobades explicatives o l'exploració directa de barreres i necessitats familiars per adaptar les accions.

Pel que fa a l'avaluació, la rotació d'avaluadors entre sessions pot haver generat inconsistències en les dades. Com a millora, es suggereix que el mateix professional que imparteixi les sessions sigui qui les avaluï per garantir una valoració més coherent.

També es va identificar un efecte sostre en les autoavaluacions dels infants, especialment en aspectes com respecte i empatia, on els alts nivells inicials van limitar el marge de millora. Es recomana utilitzar instruments més sensibles, com escales amb rangs més amplis, per evitar aquest efecte.

La falta i la distribució desigual del temps també va ser una limitació, ja que el bloc de presa de decisions només va disposar de dues sessions, en comparació amb les quatre dels altres blocs. Per millorar, seria necessari ampliar el nombre de sessions, especialment per als blocs amb menys temps assignat.

Finalment, aquest programa va ser dissenyat pensant en una població objectiu sense cap trastorn psicològic específic, generant que alguns dels alumnes amb TEA (Trastorn de l'Espectre Autista) i TDAH (Trastorn per Dèficit d'Atenció amb Hiperactivitat o sense), tinguin dificultats per seguir el programa. En futures implementacions, es podrien dissenyar tallers específics adaptats a les necessitats d'aquests infants, per garantir una millor integració i aprenentatge.

14. PUNTS FORTS

L'escola va mostrar una gran implicació durant tota la intervenció, donant suport en l'organització, la resolució de dubtes i aportació de materials. Va ser especialment important el seu paper en la implementació de les mentories, facilitant la disponibilitat dels grups i acompanyant l'alumnat durant

les sessions, millorant-ne l'atenció i la comprensió. També van tenir un rol clau en la comunicació amb les famílies, fomentant-ne la participació i el compromís amb el programa.

Els coneixements treballats als tallers es van estendre més enllà de l'aula gràcies a les mentories a altres classes i a les activitats amb les famílies, afavorint que les habilitats adquirides tinguessin un impacte més ampli i significatiu.

La intervenció va tenir un impacte ecològic dins l'escola, ja que les activitats no es van limitar a l'aula de cinquè, sinó que es van fer en diferents espais, cosa que va ajudar a integrar l'aprenentatge en contextos diversos i a reforçar la transferència de les habilitats.

La flexibilitat del programa va permetre adaptar-lo a les necessitats del centre. Per exemple, es va ampliar el temps per a la reflexió en les sessions, tot reduint el nombre d'activitats, fet que va afavorir una comprensió més profunda dels continguts.

Finalment, l'avaluació es va dur a terme des de diferents perspectives: alumnat, professorat, famílies i psicòlogues. Aquest enfocament global va permetre obtenir una visió més completa de l'impacte del programa i va ajudar a evitar possibles biaixos d'autopercepció de l'alumnat, ja que en moltes avaluacions la seva percepció d'habilitats no coincidia amb la dels avaluadors externs.

15. CONCLUSIONS

El programa "Educar per conviure" ha permès fomentar el desenvolupament de competències socioemocionals en l'alumnat de cinquè de primària, centrant-se en tres àrees interpersonals del model SEL: consciència social, habilitats socials i presa de decisions responsables, mitjançant la implementació de tallers col·laboratius, activitats de relaxació i mentories entre iguals.

Aquesta intervenció va generar canvis positius tant individualment com grupal. En particular, les àrees en les quals es va evidenciar un canvi positiu més significatiu van ser aquelles que inicialment presentaven puntuacions més baixes i, per tant, eren més susceptibles al canvi. Concretament, es van observar millores en la comprensió de les emocions alienes, el respecte, l'altruisme, la comunicació assertiva, l'escolta activa, la participació i col·laboració grupal en debats i reflexions, així com en la flexibilitat cognitiva enfront dels canvis de l'entorn.

Els resultats van mostrar també una reducció de comportaments disruptius i un augment de conductes associades a una convivència adequada. Així mateix, la introducció de tècniques de relaxació abans de les activitats va exercir un paper clau en la disminució del nivell d'arousal, facilitant un entorn més favorable per a l'aprenentatge i el treball cooperatiu.

D'altra banda, les mentories entre iguals van enfortir el rol de lideratge en alguns estudiants i van contribuir a una millor retenció dels coneixements. No obstant això, es van identificar àrees de millora, com la necessitat de seleccionar acuradament als mentors per a maximitzar l'efectivitat d'aquestes activitats.

Encara que la participació familiar va ser limitada, en els casos en què va haver-hi implicació, es van observar millores en la capacitat de l'alumnat per a transferir l'aprenentatge a l'entorn familiar. Això reforça la importància de dissenyar estratègies que fomentin una major implicació de les famílies en futurs programes, atès que el seu paper és crucial per a consolidar els aprenentatges en diferents contextos.

En general, aquest programa ha confirmat la validesa del model SEL com una eina integral per a abordar desafiaments en l'àmbit escolar, com el comportament disruptiu, al mateix temps que promou un entorn de convivència més empàtic, respectuós i cooperatiu. Es recomana donar continuïtat a aquesta mena d'intervencions, ampliant el seu abast i adaptant-les a les necessitats específiques de cada comunitat escolar, amb la finalitat de garantir un impacte sostingut a llarg termini.

16. LA NOSTRA EXPERIÈNCIA EN APRENENTATGE I SERVEI

Una de les primeres lliçons que vam obtenir va ser la importància d'adaptar el llenguatge al nivell de comprensió de l'alumnat. Encara que érem conscients d'aquesta necessitat des de l'inici i ja havíem pres algunes mesures, la nostra manera de comunicar-nos continuava sent massa complexa. Això ens va portar a reflexionar i ajustar la nostra expressió, optant per estructures gramaticals més simples i pauses freqüents per a verificar l'enteniment del grup a través de preguntes. També vam aprendre que reduir els conceptes a idees clau i repetir-les al llarg de les sessions facilitava significativament la seva assimilació.

Un altre aprenentatge important va tenir a veure amb la comunicació no verbal. A l'inici, usàvem un to de veu baix i poc expressiu, més propi de contextos formals amb adults. No obstant això, aviat vam descobrir que un volum més elevat, acompanyat d'una gesticulació més expressiva, ajudava a captar millor l'atenció de l'alumnat. En aquesta línia, l'ús de preguntes directes, metàfores vinculades a la seva realitat i dramatitzacions entre nosaltres es van convertir en eines molt eficaces per a mantenir el seu interès.

Un dels desafiaments més rellevants va ser la dificultat per a sostenir l'atenció del grup, especialment en espais oberts com el pati, on el nivell d'activació conductual era molt alt. Aquesta situació ens va fer replantejar l'estructura de les sessions, i encara que no vam arribar a traslladar-les a l'aula, sí que vam optar per ajustar les activitats de relaxació: les vam fer més breus, freqüents i estratègicament distribuïdes al llarg de la sessió. Aquesta adaptació va ser clau per a regular l'ambient i afavorir el clima de treball.

Al llarg del procés, vam veure com era d'important mantenir una actitud flexible. Vam haver de fer molts canvis amb poc marge de temps, cosa que va generar frustració perquè desmuntava la planificació inicial. El més complicat va ser adaptar els tallers, ja que teníem molts continguts pensats, però no s'ajustaven ni al temps ni al ritme del grup. A més, seguint la recomanació de la directora, vam reduir les activitats i vam donar més espai a la reflexió. Aquesta perspectiva també es va aplicar a les mentories, passant d'un enfocament actiu a un de més tranquil, centrat en el diàleg i la reflexió entre iguals. Per tot això, valorem positivament la nostra capacitat d'adaptació i creativitat per proposar alternatives més adequades a les necessitats del grup.

Personalment, la participació en aquest programa m'ha aportat una gran satisfacció. Tot i la càrrega de feina, assistir cada dilluns a classe amb els infants ha estat una experiència molt enriquidora. He pogut ampliar els meus coneixements sobre l'educació socioemocional i he comprès la importància d'implementar-la a les escoles com a eina preventiva en l'àmbit de la salut mental. Ja que, es tracta d'un recurs que els permet adquirir competències per relacionar-se millor amb ells mateixos i amb les persones del seu entorn, i creant una xarxa de suport social, fonamental per al desenvolupament com a individus. En implementar, aquest projecte, també he pogut educar-me emocionalment, millorant el meu vocabulari emocional i comunicació assertiva, sobretot quan em dirigeixo a públics grans. També he après tècniques de relaxació que ara utilitzo en situacions que em generen nervis o estrès.

Aquest projecte m'ha apropiat tant a la psicologia educativa com a la psicologia de la salut, i he descobert que dissenyar i implementar programes de prevenció en salut mental és una tasca que m'apassiona. Per això, considero que podria ser una possible sortida professional en el meu futur laboral.

17. REFERÈNCIES

- Álvarez Bolaños, E. (2020). Educación socioemocional. Controversias y concurrencias. *Latinoamericanas*, 11(20), 388–408. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=588663787023>
- Amundsen R, Riby LM, Hamilton C, Hope M, McGann D. (2020) Mindfulness in primary school children as a route to enhanced life satisfaction, positive outlook and effective emotion regulation. *BMC Psychology*, 8(1), 71. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00428-y>
- Aycock, J., Cason, N., Lott, J., & Ocak, L. (2020). An exploration of elementary students' perspectives on participating in a prosocial behavior support program. [Tesis doctoral, Universitat Augusta]. APA PsycInfo. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/exploration-elementary-students-perspectives-on/docview/2418153476/se-2>
- Barreda Marín, M. (2016). Programa de Educación Emocional para primer ciclo de primaria. [Projecte Final de Postgrau, Universitat de Barcelona]. *Dipòsit Digital Universitat de Barcelona*: <http://hdl.handle.net/2445/107401>
- Beaty, J. A. C. (2019). Using a Social and Emotional Learning (SEL) Curriculum to Determine Sixth-Graders Social Skills: An Experimental Design [Tesis doctoral, Universidad de Robert Morris]. APA PsycInfo. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/using-social-emotional-learning-sel-curriculum/docview/2377371280/se-2>
- Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. Propuesta para educadores y familias. Desclée de Brouwer. <https://acortar.link/r9Tped>
- Blewitt, C., Fuller-Tyszkiewicz, M., Nolan, A., Bergmeier, H., Vicary, D., Huang, T., McCabe, P., McKay, T., i Skouteris, H. (2018). Social and Emotional Learning Associated With Universal Curriculum-Based Interventions in Early Childhood Education and Care Centers: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA network open*, 1(8), e185727. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2018.5727>
- Boletín Oficial del Estado (BOE). (2020, 30 de december). Disposiciones Generales. BOE núm. 340, p. 122874. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3/dof/spa/pdf>
- Burton, S., Raposa, E. B., Poon, C. Y. S., Stams, G. J. J. M., & Rhodes, J. (2022). Cross-age peer mentoring for youth: A meta-analysis. *American Journal of Community Psychology*, 70, 211–227. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12579>
- CASEL.(2020).Marco.de.SEL.<https://casel.s3.us-east-2.amazonaws.com/CASEL-Wheel-Spanish.pdf>
- CEIP la Caixa. (s.f.) Web Escola la Caixa. <https://agora.xtec.cat/ceiplacaixa/>
- Cohen, J. (1988). Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

- Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya. (2014, 17 de diciembre). Codi deontològic del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya. *Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya*, 6799. <http://www.gencat.cat/dog>
- Darling, S. J., Goods, M., Ryan, N. P., Chisholm, A. K., Haebich, K., & Payne, J. M. (2021). Behavioral Intervention for Social Challenges in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA pediatrics*, 175(12), e213982. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.3982>
- DiPerna, J. C. i Elliott, S. N. (2022). Development and Validation of the Interpersonal Skills Scale for Secondary Students: A Measure of Social Competence. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 11(1), 143–151. <https://doi.org/10.1177/073428299901700302>.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Erol, M., & Köksal, H. (2025). The effect of friendship education on primary school students' psychological well-being and peer relationships. *Child Indicators Research*. <https://doi.org/10.1007/s12187-025-10221-1>
- Giner, A. Saumell, C. Imbernon, F. (s.f). Projecte “Escolta’m”. Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya. <http://www.xtec.cat/centres/a8001595/projecte%20escoltam.pdf>
- González Harbour, B. i Acebal, A. (2020). Actividades y juegos para sensibilizar sobre la discapacidad, para niños/as y grandes. *La hormiga Rabanila en el equipo de fútbol más feliz*. https://medicushmani.es/storage/resources/attachments/5fec610828a5a_fichas-la-hormiga-rabanila.pdf
- Impulso. (2024, 8 de febrer). *10 actividades para fomentar la inteligencia emocional en la escuela*. Impulso, Formación y Futuro. <https://impulso06.com/10-actividades-para-fomentar-la-inteligencia-emocional-en-la-escuela/>
- Institut d'Estadística de Catalunya (Idescat). (2021). Índex socioeconòmic territorial (IST), per barris de Barcelona. Recuperat el [26 de novembre del 2024]. https://www.idescat.cat/pub/?id=ist&n=14075&geo=mun:080193&lang=es&hist=taules%2Fv2%2Fist%2F14075%2F15023%2Fmun%2Fdata%3FMUN%3D080193%26_LAST_%3D7%5Ec%3D2%2Fr%3D1%2Ft%3D-2c%3B-1c%3B0d%2C6
- Instituto Nacional de Estadística. (2024). Estadística de migraciones: Últimos datos. INE. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736177095&menu=ultiDatos&idp=1254735572981
- Martí, G. & Marrugat, C. (2014) *Avui Jugarem A Relaxar-Nos Guia per millorar l'atenció i la concentració de nens i joves, a casa o a l'escola*. Angle Editorial.

- Ministerio de Educación Formación Profesional y Deportes ([SGCTIE](#)). (s.f.). Educación emocional.
<https://www.educacionfpydeportes.gob.es/mc/sgetie/convivencia-escolar/en-accion/educacion-emocional.html>
- Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes (SGCTIE). (2023, 20 de mayo). El Ministerio de Educación y FP presenta el mayor estudio de convivencia escolar realizado en este ámbito.
<https://www.educacionfpydeportes.gob.es/prensa/actualidad/2023/05/20230503-observatorioconvivencia.html>
- Nelson, C. (2020). Emotional Intelligence and Academic Achievement in Primary Schools: Development and Initial Evaluation of the EMIL Programme. [Tesis doctoral, Universidad de South Wales]. APA PsycInfo.
<https://www.proquest.com/dissertations-theses/emotional-intelligence-academic-achievement/docview/2617281514/se-2>
- Noguer, S., Hermoso, B. (2023). Dossier de Práctiques de Introducción al Tratamiento Psicológico. Departamento de psicología clínica y de la salud. Univesidad Autonoma de Barcelona.
https://e-aules.uab.cat/2023-24/pluginfile.php/155509/mod_resource/content/7/Dossier%20Practicas%20ITP%202023-2024%20rev%20MM-SN.pdf
- Olid Mira, Á. (2015). Programa de sensibilización para favorecer la inclusión de alumnado con discapacidades visibles en el aula. [Trabajo de final de grado, Universidad de Granada]. Repositorio institucional de la Universidad de Granada.
<https://digibug.ugr.es/handle/10481/40995>
- PATHS Program LLC. (s.d.). *About us*. PATHS Program. <https://pathsprogram.com/about-us>
- Pino Pastor, L. La cohesión grupal como impulsora de un buen clima en el aula. [Trabajo Fin de Máster en Internet]. Oviedo: Universidad de Oviedo; 2023. Disponible en:
<https://digibuo.uniovi.es/dspace/handle/10651/69180>
- Pujolàs, P., & Lago, J. R. (2007). La organización cooperativa de la actividad educativa. En J. Bonal & M. Sánchez-Cano (Coords.), *Manual de asesoramiento psicopedagógico* (pp. 349-391). Barcelona: Graó.
- Reolid Lorenzo, V. (2015). Propuesta de un programa de intervención para la mejora de las habilidades sociales en adolescentes. [Treball de final de màster, Universitat Jaume I]. *Repostori UJI*.
<http://hdl.handle.net/10234/142985>
- Rider, A. (2021). *Ages and Stages of Youth Development*. South Dakota State University.
<https://extension.sdstate.edu/sites/default/files/2021-12/P-00228.pdf>
- Rodríguez-Alfonso, G., & Torres-Barrero, L. (2023). El aprendizaje social en la Educación Primaria. Una aproximación teórico-conceptual. *Revista Transdisciplinaria De Estudios Sociales Y Tecnológicos*, 3(3), 57–67. <https://doi.org/10.58594/rtest.v3i3.92>

- RULER. (2024, 8 noviembre). *Home - RULER approach*. RULER Approach. <https://www.rulerapproach.org/>
- Santamaría-Villar, M. B., Gilar-Corbi, R., Pozo-Rico, T. i Castejón, J. L. (2021). Teaching socio-emotional competencies among primary school students: Improving conflict resolution and promoting democratic co-existence in schools. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.659348>.
- Shi, J., & Cheung, A. C. K. (2024). Effective Components of Social Emotional Learning Programs: A Meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 53, 755–771. <https://doi.org/10.1007/s10964-024-01942-7>
- Smith, V. M. (2021). The Emotionally Intelligent Mind: An Investigation of the Relationship between Social-Emotional Learning and Emotional Intelligence of Fourth Grade Students [Tesis doctoral, Universidad de Trevecca Nazarene]. APA PsycInfo. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/emotionally-intelligent-mind-investigation/docview/2637935275/se-2>
- Sporzon, G., & López-López, M.-C. (2021). Evaluación de la inteligencia emocional y la conducta prosocial y su correlación en alumnado de Educación Primaria. *Estudios sobre Educación*, 40, 51-73. <https://doi.org/10.15581/004.40.51-73>
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., i Weissberg, R. P. (2017). Promoting Positive Youth Development Through School-Based Social and Emotional Learning Interventions: A Meta-Analysis of Follow-Up Effects. *Child development*, 88(4), 1156–1171. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>
- Vernucci, S., & Zamora, E. (2019). La ciencia de enseñar. Aportes desde la psicología cognitiva a la educación. Universidad Nacional de Mar del Plata. https://www.researchgate.net/publication/340661272_Educacion_en_emociones_los_programas_de_aprendizaje_socioemocional_SEL
- Vygotsky, L.S. (1962). *Thought and Language*. Thee MLT Press.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459–482. <https://doi.org/10.1002/cne.920180503>
- Xarxa Telemàtica Educativa de Catalunya (XTEC). (s.f.). Educació socioemocional. <https://xtec.gencat.cat/ca/centres/projeducatiu/convivencia/recursos/valorsiactituds/socioemocional/>
- Zink, J., Weniger, M., Porst, P. T., Siegmund, C. B., McDonald, M., Rückert, F., Roessner, V., Knappe, S., & Beesdo-Baum, K. (2024). Indicated Prevention for Children Screened in Routine Health Care: Effectiveness of a Social Skills Program on Social Anxiety and Depressive Symptoms. *Child and adolescent psychopathology*, 52(10), 1515–1531. <https://doi.org/10.1007/s10802-024-01221-w>

18. ANNEX

18.1. Annex 1: Tallers

Tallers consciència social

Taller a classe:

NOM DE L'ACTIVITAT		“Ens coneixem” (Olid Mira, 2015)			
JUSTIFICACIÓ DE L'ACTIVITAT					
Amb aquesta sessió, a través del contacte, es pretén treballar les diferències i semblances, per a la conscienciació que tots som persones diferents i mereixem ser tractats amb respecte independentment dels nostres gustos, creences i trets. També es farà èmfasi en el fet que el cap i la fi, són més les coses que ens uneixen que les coses que ens separen. I que les diferències són bones, perquè són les que ens fan únics, ens distingeixen de la resta i ens fan aprendre els uns dels altres.					
OBJECTIUS DIDÀCTICS/ OPERATIUS					
• Compartir tres qualitats personals positives amb els companys/companyes de manera verbal. • Comparar qualitats amb el/la company/a, identificant almenys dues semblances i dues diferències. • Reflexionar en grup sobre la importància de reconèixer i acceptar les diferències i semblances entre les persones i participar en les discussions guiades.					
EDAT	10/11	NÚM. PARTICIPANTS	27	TEMPS	1 hora i deu minuts
MATERIAL I ESPAI					
Papers per posar el nom i fer els grups i un recipient de plàstic o de cartó, projector, papers per escriure les diferències i semblances i fulls amb l’activitat que s’ha de fer a casa conjuntament amb la plantilla.					
METODOLOGIA I DESENVOLUPAMENT					
1. Es començarà amb una breu explicació del projecte, l’educació emocional i el bloc. 2. Començarà l’activitat fent parelles a l'atzar. Primera part: Cada alumne li dirà a la seva parella tres característiques que creguin que els defineixin a si mateixos. Després faran el mateix amb característiques que defineixin a la seva parella (No poden ser les mateixes que ha dit la parella sobre si mateix). → Tindran uns 5 minuts per fer-ho Segona part: En grup gran preguntarem que semblances i diferències han trobat les parelles. (Preguntem primer els que vulguin participar i després ho farem a l'atzar). Si no n'han trobat cap, els ajudarem a trobar-hi Reflexió sobre l’activitat: 1. Què heu descobert sobre el vostre company/a? 2. Com creieu que les diferències contribueixen al grup? 3. Per què és important acceptar les nostres pròpies diferències i les dels altres?					
REFLEXIÓ FINAL					
Finalment, es farà una reflexió final en la qual es treballaran algunes preguntes. Per què creus que és important reconèixer i acceptar les diferències entre les persones? (si ningú sap que dir es pot plantejar un altre com “Que passaria si ningú acceptes com és l’altre?, estariem barallats tota l'estona?”) • Com creus que acceptar tant les teves diferències com les dels altres pot influir com et sents amb tu mateix i amb els altres? • Per què és bo tenir amics/gues que són diferents de nosaltres? • Com podem mostrar respecte a algú que és diferent de nosaltres? • Si trobem que algun noi/a sol/a a classe, que podem fer per ajudar que l’altre se senti al nostre grup?					

EXPLICACIÓ ACTIVITAT FAMÍLIES

Cal explicar que a casa hauran de fer una activitat per reconèixer diferents emocions i les situacions en les quals es donen. Per tal de fer-ho els hi proporcionarem en paper l'activitat i la plantilla de resposta. A més a més, es projectaran diferents situacions en què es poden identificar emocions.

CRONOGRAMA TALLER

Relaxació → 5 minuts
Partida grup de mentors
Explicació del bloc → 20
Explicació de l'activitat → 5 min
• Primera part → 5
• Segona part → 10
Reflexió final → 15 minuts
Explicació activitat amb les famílies → 10 minuts

Temps total: 70 minuts

Taller a un altre espai de l'escola:

NOM DE L'ACTIVITAT

“Donem un passeig?” (González Harbour y Acebal, [2020](#))

JUSTIFICACIÓ DE L'ACTIVITAT

Aquesta activitat es desenvolupa al pati de l'escola, per permetre als nens/nenes experimentar els desafiaments que enfronten les persones amb discapacitat.

OBJECTIUS DIDÀCTICS/ OPERATIUS

Objectiu General:

Promoure l'empatia, la comprensió i el respecte per les persones amb discapacitat entre els infants, mitjançant una activitat vivencial i reflexiva.

Objectius Específics:

- Identificar barreres socials i arquitectòniques durant el recorregut del circuit.
- Executar les activitats del circuit respectant les limitacions simulades.
- Cooperar amb els companys/es per superar obstacles i resoldre tasques.
- Transmetre emocions mitjançant gestos o recreacions sense fer servir la parla.

EDAT	10/11	NÚM. PARTICIPANTS	27	TEMPS	1h i 10 minuts
-------------	-------	--------------------------	----	--------------	----------------

MATERIAL I ESPAI

Material de gimnàs per fer el circuit, imprimir papers amb les emocions, paper on escriure les emocions descrites pel grup, taps d'un sol ús, vendes per als ulls i bolígrafs.

METODOLOGIA I DESENVOLUPAMENT

Establir 3 circuits i 6 grups d'entre 4 i 5 infants on cada un simula una discapacitat visible diferent mentre recorren el circuit. Les discapacitats que es distribuïran seran dèficits visuals, auditius, del llenguatge i mobilitat i s'adjudicarà a partir de paperets.

Un cop fet això, es distribueixen els 6 grups en els tres circuits i en ordre, el primer grup de cada circuit començarà alhora a fer-ho. En el seu recorregut es trobaran diferents tasques que hauran de resoldre. Aquestes poden ser:

- **Reconeixement d'emocions:** Es posaran imatges amb una emoticona o una foto d'una petita situació en la qual es manifesta una emoció. Més o menys caldrien 6-7 imatges per circuit i, en cas de fer falta, es posarà al darrere quina emoció és o nosaltres els guiarem una mica.

Per tal de superar la prova cal que:

1. El membre que faci de sord del grup haurà de quedar-se a l'inici per tal d'escriure en un paper l'emoció de cada imatge.
2. Per part de la resta del grup, han d'entendre les emocions de les imatges i transmetre-la al company/a que es queda a l'inici. Aquesta transmissió haurà de fer-se a partir de gestos corporals o entre ells, recrea una situació.
3. Han de resoldre totes les petites tasques
4. Tots els membres han d'arribar a la meta, inclús el que s'ha quedat a l'inici. De fet, el pas més importat per terminar el circuit és que aquest últim porti el paper amb les paraules i, un cop es comparin amb la plantilla de resposta, si són correctes, hauran terminat.

Un cop tots els grups han sortit almenys un cop, es reuniran tots en rotllana i es comentarà una mica com s'han sentit en l'activitat. Per tal de minimitzar l'activació fisiològica es pot aplicar una petita respiració profunda.

REFLEXIÓ FINAL

Preguntes per a treballar als tallers:

- Com us heu sentit?
- Ha resultat molt difícil? Quines dificultats heu trobat?
- Heu ajudat els vostres companys/es? Com ho heu fet?
- Algú ha tingut alguna vegada una petita dificultat (per exemple, trencar-se una cama o no entendre alguna cosa) que us fes necessitar ajuda? Com us va sentir?
- Si haguéssiu de viure cada dia sense veure-hi, què trobaríeu més complicat? I com us agradaria que us ajudessin?
- Què passaria si una persona en cadira de rodes no pogués pujar una escala? Quins canvis podríem proposar perquè això no passi?
- Creieu que vosaltres, com a nens/nenes, podeu ajudar a fer que les persones amb discapacitat se sentin més incloses? Com?

CRONOGRAMA TALLER

Relaxació → 5 minuts

Recordatori de la classe anterior → 5 minuts

Partida grup de mentors

Dinàmica → 40 min

Reflexió final → 30 minuts

Temps total: 80 minuts

Taller que genera producte:

NOM DE L'ACTIVITAT

"Construint un Món sense Etiquetes" (Pròpia autoria)

JUSTIFICACIÓ DE L'ACTIVITAT

Aquesta activitat es basa en la premissa que és fonamental inculcar als nens/nenes des d'una edat primerenca el valor del respecte i la inclusió. Abordar la consciència social en el context escolar ajuda a comprendre la importància d'acceptar i respectar les diferències entre les persones. A més, ofereix l'oportunitat de reflexionar sobre com les mateixes accions poden contribuir a la construcció d'un entorn més inclusiu i respectuós.

OBJECTIUS DIDÀCTICS/ OPERATIUS

Objectiu General:

Fomentar la consciència social entre els nens/nenes de 10 a 11 anys, promovent la reflexió sobre la importància de la igualtat, el respecte i la inclusió a la societat.

Objectius Específics:

- Reconèixer la diversitat de persones i expressar verbalment la importància de respectar les diferències durant la dinàmica.

• Experimentar com les etiquetes i estereotips afecten les interaccions entre companys/es i comunicar-ne les emocions. • Col·laborar en la creació d'un cartell grupal que promogui la inclusió i el respecte, participant activament en l'elaboració. • Demostrar compromisos individuals cap a la construcció d'un entorn inclusiu, aportant idees en la discussió final					
EDAT	10/11	NÚM. PARTICIPANTS	27	TEMPS	1 hora i 10 minuts
MATERIAL I ESPAI					
Materials per a la creació de cartells, com ara paper, marcadors, adhesius, etc i projector o pissarra per a la presentació dels cartells.. A classe.					
METODOLOGIA I DESENVOLUPAMENT					
Se'ls presentarà dues descripcions i, posteriorment, se'ls presentarà una imatge amb la persona que representa per tal de donar pas a la reflexió, si realment pensaven que eren així o no. *Es presenta imatge de nen*: Què pensem d'ell?, Què creieu que li agrada fer en el temps lliure? (aparença). Com creieu que és la seva personalitat? Per exemple: És tímid, extravertit, xerraire, tranquil? Quina mena de coses creieu que li interessin o gaudeix? Esports, jocs, lectura, alguna cosa creativa. Quina paraula faríeu servir per descriure'l? (impressió general). Qui creu que s'enduria bé amb ell? Per què? Després es dona pas a la descripció: i es pregunta: Va ser el que heu imaginat? Per què vas pensar que li agradava (cosa que van esmentar)? (Aquí es mira les relacions entre pistes visuals que van fer servir per formar-se una idea (roba, postura, expressió)) Què et va sorprendre més de la descripció real? Això obre la porta a identificar els prejudicis o suposicions que van fer. I es dona pas al segon personatge. A continuació, es donarà pas a l'activitat productiva. En aquest cas individualment hauran de dibuixar un cor o mà i dins d'ella escriure o dibuixar una frase o una situació que expliqui una mica el que s'ha fet en aquest bloc.					
REFLEXIÓ FINAL					
En aquesta sessió la reflexió final s'ha enfocat a parlar una mica de tot allò que s'ha après en el bloc de consciència social. Destacant allò que ha agradat més o han après.					
CRONOGRAMA TALLER					
Relaxació → 5 minuts Resum sessió anterior → 10 minuts Partida grup de mentors i explicació de l'activitat → 5 minuts Primera activitat → 10 minuts Cartell → 40 minuts Reflexió → 20 minuts Temps total: 90 minuts					

Taller amb les famílies:

NOM DE L'ACTIVITAT	“Les emocions també són a casa” (Autoria pròpia)
JUSTIFICACIÓ DE L'ACTIVITAT	
Reconèixer les emocions dels altres és fonamental per a construir relacions estables i empàtiques. Aquesta activitat senzilla permet als nens/nenes observar les emocions a casa i discutir-les amb les seves famílies, fomentant la comprensió emocional en un ambient familiar.	
OBJECTIUS DIDÀCTICS/ OPERATIUS	
Objectiu General: • Fomentar el reconeixement de les emocions en les interaccions familiars. Objectius Específics Operatius	

- Observar les emocions dels membres de la família durant situacions quotidianes.
- Identificar i nominar les emocions observades (felicitat, tristesa, ràbia, etc.).
- Compartir amb la família el que han observat.
- Millorar la comunicació dins el nucli familiar.

MATERIAL I ESPAI

Es necessiten fulls i llapis o retoladors (opcional) i imatges d'emocions (opcional, per ajudar a la identificació).

METODOLOGIA I DESENVOLUPAMENT

Al principi de la primera sessió del bloc, es presentarà breument l'activitat per fer a casa iniciant amb una breu explicació de les emocions que hi ha i com es poden reconèixer en les altres persones.

Es pot parlar sobre emocions bàsiques com la felicitat, la tristesa, la ràbia, la por i la sorpresa, i, si és possible, mostrar imatges o fer gestos per ajudar a identificar-les. Per tal de reconèixer-les el que s'hauria de dir és que s'ha de fer una observació detallada del rostre i del cos de la persona.

Un cop presentat això, se'ls demanarà que durant un dia de la setmana observin les emocions presents en la seva família durant tot el dia. Com per exemple durant el dinar, mentre miren la televisió, quan surten amb el gos si tenen o quan facin alguna cosa junts. A més, cada cop que observin una emoció, l'ideal és que puguin escriure o dibuixar l'emoció, la situació en la qual es presenta i la persona que la fa. Un exemple podria ser: "La meva mare somriu mentre parla amb el telèfon amb l'àvia, se sent feliç" o "El meu pare somriu mentre parla amb el telèfon amb l'àvia, se sent feliç".

Al final del dia o al llarg de l'endemà, quan ja hagin finalitzat totes les anotacions, compartiran aquestes observacions amb la família. L'ideal és que la família pugui explicar si l'emoció descrita per l'infant era la que sentien en aquell moment o bé un altre i, com a plus, reflexionar com l'infant va arribar a creure que era dita emoció (els senyals corporals, facials o allò que es va dur, per exemple.)

No fa falta que es faci en un sol dia, es pot allargar un dia però no massa. Els suficients perquè l'infant compti emocions més complexes. Per tant, els familiars hauran d'avaluar quines emocions es van anotant.

AVALUACIÓ PARTICIPACIÓ

En la segona setmana del bloc els/les estudiants hauran de portar les anotacions en un paper, i els que vulguin podran compartir alguna d'aquestes. Aquests papers seran recollits, per a avaluar la seva participació i la seva capacitat de reconèixer emocions. Serà confidencial, així que posaran el mateix codi que posin en el test Bar-On.

Tallers d'habilitats socials:

Taller a classe:

NOM DE L'ACTIVITAT	Models comunicatius i tècniques assertives (Activitat inspirada en Noguer i Hermoso, 2023)
JUSTIFICACIÓ DE L'ACTIVITAT	
S'ha triat aquesta activitat perquè els/les alumnes aprenguin a distingir els diferents estils de comunicació i sàpiguen identificar com és el més adequat i en què es caracteritza.	
OBJECTIUS DIDÀCTICS/ OPERATIUS	
L'objectiu general seria descobrir quina és la manera més adequada de fer una crítica constructiva, acceptar-la, sol·licitar algun favor o per negar-se.	
- Distingir entre un comportament passiu, agressiu i assertiu en una situació interpersonal. - Conèixer els components bàsics d'una conducta assertiva. - Resolució de problemes de manera constructiva.	

- Treball en equip.					
EDAT	10/11 anys	NÚM. PARTICIPANTS	27	TEMPS	1 hora i 10 minuts
MATERIAL I ESPAI					
Una aula equipada amb taules, cadires. I prou gran per a albergar a tots els/les alumnes que participen en la dinàmica i projector.					
METODOLOGIA I DESENVOLUPAMENT					
Es comença amb una breu explicació del nou bloc. Després, es descriurà cada estil de resposta mitjançant un rol-playing interpretat per les psicòlogues. Seguidament es visionarà d'un vídeo on s'il·lustraran els tres estils de resposta amb escenes de dibuixos animats. En aquest vídeo es plantejaran preguntes sobre quin tipus de resposta utilitzen els personatges, i els/les estudiants hauran de respondre aixecant la mà. Es procedirà a explicar els aspectes clau a tenir en compte per donar d'una resposta assertiva: Conducta no verbal: • Mantenir el contacte visual. • Fer servir gestos fermes. • Mantenir una postura recta. • Tenir les mans lliures i en moviment natural. Conducta verbal: • Parlar de manera clara i ordenada. • Evitar acusacions i generalitzacions. Context: Adaptar-se a la situació i a l'estat emocional de l'altra persona.(Per exemple, no demanar un favor a algú que està enfadat o trist.) Per últim es practicarà amb joc de rol on els/les estudiants, en grup, faran servir la comunicació assertiva en diferents situacions.					
REFLEXIÓ FINAL					
Què heu après?, per a deixar que els/les estudiants expressin les seves sensacions sobre el taller. Com pots expressar el que sents o penses de manera que els altres t'entenguin?					
CRONOGRAMA TALLER					
Relaxació → 5 minuts Recordatori del bloc de consciència social i explicació del nou bloc → 10 minuts Partida grup de mentors i explicació de l'activitat Explicació dels models de resposta → 5 - 10 minuts Vídeo → 10 minuts Joc de rol→ 10- 15 minuts Reflexió final → 10 minuts Explicació activitat amb les famílies → 10 minuts Temps total: 70 minuts					

Taller a un altre espai de l'escola:

NOM DE L'ACTIVITAT	Debat assertiu (Activitat inspirada en Reolid Lorenzo, 2015):
JUSTIFICACIÓ DE L'ACTIVITAT	
S'ha triat aquesta activitat, ja que és una manera interactiva en què els/les alumnes puguin entrenar la seva comunicació assertiva. A més és fàcil de realitzar i amb pocs recursos.	
OBJECTIUS DIDÀCTICS/ OPERATIUS	

L'objectiu general seria posar en pràctica els coneixements obtinguts en el taller anterior sobre la comunicació assertiva. I treballar en grup per a fer valer el vostre punt de vista, respectant el de la resta de companys/es.

- Posar en pràctica habilitats de comunicació assertiva.
- Aprendre a defensar el teu punt de vista d'una manera adequada.
- Fomentar el treball en equip.
- Potenciar la resistència a la pressió social negativa.

EDAT	10/11 anys	NÚM. PARTICIPANTS	27	TEMPS	1 hora
-------------	------------	--------------------------	----	--------------	--------

MATERIAL I ESPAI

Teatre de l'escola.

METODOLOGIA I DESENVOLUPAMENT

Es dividirà la classe en quatre grups de sis alumnes. A cada grup se li proposarà debatre sobre un tema determinat, i a cada membre del grup se li assignarà una postura davant aquest tema

Els/les alumnes hauran de realitzar el debat practicant la conducta assertiva. Tenint en compte:

- Respecte del torn de paraula dels seus companys/es.
- Fer respectar el seu propi torn de paraula.
- Cal expressar els seus punts de vista.
- Tenir els arguments estructurats de manera correcta.
- Respectar els punts de vista dels altres.
- Cuidar el llenguatge no verbal i verbal.

Cada grup tindrà 10 minuts per pensar en els seus arguments i després haurà de debatre durant 5 minuts davant de la resta de la classe, d'aquesta manera tots els/les alumnes podran observar i aprendre de les conductes assertives dels seus companys/es. En acabar el debat, es realitzarà un feedback, aquest començarà primerament amb l'opinió personal que té el grup sobre el debat que han realitzat, seguit per l'opinió que té la resta de la classe i per últim parlarà el professor/ra que imparteixi el taller. En aquest apartat es tindran en compte tant aspectes positius com aquells que es puguin millorar.

REFLEXIÓ FINAL

Què heu après?, per a deixar que els/les estudiants expressin les seves sensacions sobre el taller.

Per què és important expressar les nostres idees de manera clara sense imposar-les i respectant les opinions i els torns de paraula dels altres, per arribar a acords?

CRONOGRAMA TALLER

Relaxació → 5 minuts

Recordatori de la classe anterior → 10 minuts

Partida grup de mentors i explicació de l'activitat → 5 minuts

Formació de grups aleatoris i repartiment de tema i postura → 5 minuts

Temps perquè els/les estudiants pensin els seus arguments → 5 minuts

Debat dels grups → 3 minuts per grup, 12 minuts en total

Retroalimentació → 3 minuts per grup, 12 minuts en total

Reflexió final → 10 minuts

Temps total: 64 minuts

Taller que generi un producte:

NOM DE L'ACTIVITAT	La silueta de les meves amistats (Activitat inspirada en Barreda Marín, 2016)
---------------------------	--

JUSTIFICACIÓ DE L'ACTIVITAT

S'ha triat aquesta activitat perquè es creu que per a construir relacions saludables i de suport, és important entendre quines qualitats ha de tenir una persona amb la qual estableixes una amistat i què pots aportar per a mantenir el respecte i la confiança en aquesta relació. La vida implica relacionar-se amb uns altres, i aquells amb els quals ens portem bé són anomenats amics/amigues. Amb aquesta activitat, els nens/nenes aprendran què significa realment ser amic/amiga.

OBJECTIUS DIDÀCTICS/ OPERATIUS

L'objectiu general d'aquesta activitat és que els/les alumnes aprenguin a reconèixer i analitzar les característiques d'una bona amistat i reflexionar sobre les qualitats que té un bon amic/amiga.

- Identificar les característiques d'un bon amic/amiga.
- Tenir interès per ser un bon amic/amiga dels altres.
- Valorar la importància del concepte amistat.
- Aprendre a expressar tu opinió.
- Dominar les habilitats socials bàsiques.

EDAT	10/11 anys	NÚM. PARTICIPANTS	27	TEMPS	1 hora i 10 minuts
-------------	------------	--------------------------	----	--------------	--------------------

MATERIAL I ESPAI

Una aula, cartolines DIN A 1 o 2, motlle de figura humana, llapis i retoladors (verd i vermell).

METODOLOGIA I DESENVOLUPAMENT

Cadascun dibuixarà dues siluetes humanes en paper blanc, les retallarà i escriurà en una de color verd les qualitats que considerin que són d'un bon amic/amiga, i en l'altra de color vermell les qualitats que no els agradin i que pensin que no hauria de tenir un bon amic/amiga.

Una vegada completades les siluetes amb les característiques positives (verds) i negatives (vermelles), els/les estudiants les compartiran amb la resta de la classe. Durant l'exposició, es demanarà als companys/es que ofereixin la seva opinió i que les qualitats positives expressin què fan o poden fer ells per traslladar aquestes qualitats a les seves amistats. Per exemple: un alumne diu que un bon amic/amiga ha de ser sincer, i un altre company/a del públic pot dir: "Jo soc sincer amb els meus amics/amigues quan em demanen l'opinió sobre algun tema.

En el cas de les qualitats negatives, es demanarà al públic que digui com pot afectar això a una relació d'amistat. Per exemple, si la característica és un amic/amiga egoista, es podria respondre: "Si un de la relació només pensa en si mateix, pot oblidar les necessitats de l'altre i fer-lo sentir malament."

Per concloure, es crearan dues siluetes en cartolina gran. En una s'anotaran totes les qualitats positives que s'hagin esmentat i s'acordarà col·lectivament quines característiques defineixen un bon amic/amiga. En l'altra silueta s'escriuran les característiques que els/les estudiants considerin negatives en la relació amb els amics/amigues. Aquestes siluetes es penjaran a la paret de la classe per a referència futura.

REFLEXIÓ FINAL

Què heu après?, per a deixar que els/les estudiants expressin les seves sensacions sobre el taller.

Per què creieu que és important saber reconèixer les qualitats d'un bon amic/amiga?

PROGRAMACIÓ TALLER

Relaxació → 5 minuts

Recordatori de la classe anterior → 10 minuts

Partida grup de mentors i explicació de l'activitat → 5 minuts

Creació de les figures humanes de paper → 10 minuts

Presentació de tots els/les estudiants → 30 minuts

Reflexió final → 10 minuts

Temps total: 70 minuts

Taller amb la família:

NOM DE L'ACTIVITAT	Parlem! (Autoria pròpia)
JUSTIFICACIÓ DE L'ACTIVITAT	
S'ha creat aquesta activitat perquè és ràpida de realitzar i no requereix molts recursos. A més, és una manera que no sols es practiqui les habilitats socials dels infants, sinó també crear compromisos de conducta que puguin beneficiar a la convivència en la llar.	
OBJECTIUS DIDÀCTICS/ OPERATIUS	
Amb aquesta activitat es busca que els nens/nenes milloren les seves habilitats socials en la llar, comunicant les seves idees, sentiments i impressions, de manera assertiva i sense jutjar als altres. També s'espera que els tutors practiquin parlar d'aquesta manera amb els seus infants i que arribin a acords sobre la seva comunicació que puguin ser beneficis per al benestar familiar.	
MATERIAL I ESPAI	
Fulls de paper, bolígrafs i un recipient (pot ser una capsa de sabates, un got, un barret...)	
METODOLOGIA I DESENVOLUPAMENT	
Passos a seguir: 1. Escriure missatges: Cada membre de la família escriurà en diversos paperets un missatge que vulgui transmetre. Aquest pot ser: • Un agraïment • Una disculpa • Expressar un sentiment sobre una acció d'un altre familiar • Alguna cosa positiva sobre un familiar Exemples de missatges: • Nen/a: "Perdó per interrompre cada vegada que esteu explicant alguna cosa." • Germà/na: "Gràcies, papa, per ajudar-me amb els deures de matemàtiques." • Mare: "Em sento molt feliç quan compartim un joc de taula junts." 2. Col·locar els missatges en un recipient, com una caixa o un pot. 3. Cada membre de la família en traurà un i el llegirà en veu alta. 4. Reflexionar junts sobre el missatge: Exemple: Si algú diu "Em sento molt feliç quan compartim un joc de taula junts." - Avi/a: "Aquesta estona de joc ens fa sentir més a prop i més unida com a família. - Pare/mare: "M'agrada jugar junts perquè ens uneix i ens fa passar bons moments. 5. Compromís Familiar	
AVALUACIÓ PARTICIPACIÓ	
En la segona setmana del bloc els/les estudiants hauran de portar al taller els compromisos que van fer (NOMÉS ELS SEUS) en un paper, i els que vulguin podran compartir alguns d'aquests amb la classe. Aquests papers seran recollits, per a avaluar la seva participació en l'activitat.	

Tallers de presa de decisions responsables:

Taller a classe:

NOM DE L'ACTIVITAT	La caixa de les habilitats socials (Impulso, 2024)
---------------------------	---

JUSTIFICACIÓ DE L'ACTIVITAT					
S'ha triat aquesta activitat perquè els/les alumnes aprenguin a discutir sobre com gestionar una situació amb diferents accions i diferents punts de vista.					
OBJECTIUS DIDÀCTICS/ OPERATIUS					
L'objectiu general seria que l'alumnat sigui capaç de resoldre problemes tenint en compte diverses alternatives i diferents punts de vista posant en pràctica habilitats socials, com seria el cas de la comunicació o l'escolta activa. També es busca que siguin capaces de formar-se una opinió i ser capaç de rectificar-la si entén que el que opinen els altres és més raonable.					
EDAT	10/11 anys	NÚM. PARTICIPANTS	27	TEMPS	50 min
MATERIAL I ESPAI					
El material necessari seran una caixa o bé un recipient, targetes fetes amb cartolina o un paper amb escenaris socials escrits, una aula i, opcionalment, papers i bolígrafs.					
METODOLOGIA I DESENVOLUPAMENT					
En primer lloc, s'hauran de preparar les diferents targetes on hi haurà escrit en elles diferents situacions que involucrin una presa de decisions socials. Aquestes es dipositaran en el recipient i es col·locarà en un lloc on puguin accedir. Seguidament, es dividirà el grup classe en quatre grups de sis persones, es donarà una de les targetes a cadascun. Una vegada llegida la situació, cada grup discutirà sobre com temptejar-la i les estratègies que utilitzarien per comunicar-se i resoldre problemes. Finalment, cada grup comentarà les diferents maneres proposades per afrontar la situació a la resta de la classe i es començarà un altre torn.					
REFLEXIÓ FINAL					
Què heu après?, per a deixar que els/les estudiants expressin les seves sensacions sobre el taller. Com creus que el fet d'escoltar els punts de vista dels altres pot ajudar-te a trobar millors solucions als problemes?					
CRONOGRAMA TALLER					
Relaxació → 15 minuts Partida grup de mentors i explicació de l'activitat → 5 minuts Temps per debatre en grup → 10 minuts (30 minuts) Presentació de les conclusions → 10 minuts (30 minuts) Reflexió final → 10 minuts Temps total: 90 minuts					

Taller a un altre espai de l'escola:

NOM DE L'ACTIVITAT	Com les Nostres Eleccions Afecten als Altres (Autoria pròpia)
JUSTIFICACIÓ DE L'ACTIVITAT	
Al cap de deu anys, els nens/nenes es troben en una fase evolutiva crucial per al desenvolupament de l'empatia i la comprensió de les conseqüències socials de les seves accions. És el moment en què comencen a entendre que les seves decisions poden impactar els altres i a equilibrar el desig de satisfer les seves pròpies necessitats amb la idea d'ajudar o compartir amb els altres.	

Aquesta activitat se centra a fer visibles aquestes conseqüències mitjançant la presa de decisions amb resultats immediats i tangibles (les lllaminadures). L'exercici permet que els nens/nenes visquin l'experiència de triar entre el benefici propi o el benestar dels altres, promovent valors com la generositat, la companyonia i la responsabilitat social.

OBJECTIUS DIDÀCTICS/ OPERATIUS

- Desenvolupar l'empatia: Fomentar en els nens/nenes la capacitat de posar-se en el lloc dels altres.
- Prendre consciència de les conseqüències de les decisions: Reflexionar sobre com les seves eleccions afecten els altres i no només a ells mateixos.
- Promoure el treball en equip: Fomentar la discussió grupal per arribar a decisions col·lectives.
- Fomentar la responsabilitat social: Ensenyar la importància d'actuar pensant en el bé comú.

EDAT	10/11 anys	NÚM. PARTICIPANTS	27	TEMPS	50 min
-------------	------------	--------------------------	----	--------------	--------

MATERIAL I ESPAI

- Materials:
 - 200 clips
 - Cartolines o targetes amb els dilemes i opcions de decisió.
- Espai:
 - Un pati ampli a l'aire lliure, on es puguin organitzar estacions de decisió en un circuit. Es necessiten almenys 4 estacions espaiades perquè els grups es moguin sense interferir entre ells. Una altra alternativa és desenvolupar-la en classe i agrupar taules per formar els 4 grups

METODOLOGIA I DESENVOLUPAMENT

0. Recordatori de l'última sessió.

Després d'executar la respiració inicial, s'explica breument el que es va fer en la classe anterior per tal de refrescar i incrementar l'aprenentatge i, preparar als mentors que han de guiar un taller en paral·lel amb els més petits.

1. Introducció:

Es divideix els nens/nenes en 4 grups de 6-7 persones.

2. Desenvolupament de l'activitat:

Al pati o classe, s'organitzarà amb taules un total de 4 estacions. A cada estació, els grups s'enfrontaran a un dilema amb dues opcions:

- Dilema 1:
 - Opció A: Us quedeu 1 clip per persona, però el següent grup no en rebrà cap independentment de l'opció que esculli.
 - Opció B: No agafeu cap clip i així el següent grup rebrà 1 clip més per persona.
- Dilema 2:
 - Opció A: Agafeu 2 clips per persona, però el següent grup perdrà 6 (si en té).
 - Opció B: Agafeu només 2 clips per tot el grup.
- Dilema 3:
 - Opció A: Agafeu 2 clips per persona, però el següent grup no podrà prendre clips independentment de l'opció que esculli.
 - Opció B: No agafeu cap clip, així el següent grup en podrà rebre 6 per tot el grup.
- Dilema 4:
 - Opció A: Agafeu 1 clip per persona, però el següent grup no podrà agafar cap.
 - Opció B: Agafa 3 clips per persona, però cap altre grup podrà prendre més clips.

3. Dinàmica:

Cada grup haurà de discutir quina opció prendre a cada estació. Les seves decisions afectaran directament el grup següent, cosa que els farà reflexionar sobre l'impacte de les seves accions. Al llarg de les estacions, els grups experimentaran com les seves decisions poden generar beneficis o perjudicis per als altres.

En aquesta activitat els dinamitzadors seran els encarregats de portar els clips que hauran de repartir i en un full personal hauran d'anotar quants clips es van guanyant en cada ronda. Per tant, l'activitat comença amb l'entrega del dilema a cada grup. A continuació es donarà no

més de 2-5 minuts perquè cada grup esculli l'opció que vol i, un cop fet això, el dinamitzador apunta en un paper els clips que guanyen en aquesta ronda i se'ls dona. Posteriorment, un cop tots els grups han decidit, es passa el dilema al següent grup. Així fins que es completin les 4 rondes. Finalment, el dinamitzador apuntarà la suma total dels guanys de cada grup i es donarà pas a la reflexió.

REFLEXIÓ FINAL

Com us heu sentit quan heu hagut de prendre una decisió que afectaria els altres?
 Us ha canviat la manera de pensar saber que les vostres decisions influïrien en el següent grup?
 Què creieu que heu après sobre les conseqüències de compartir o no compartir

CRONOGRAMA TALLER

Relaxació → 10 minuts
 Partida grup de mentors i explicació de l'activitat → 5 minuts
 Creació grups → 5 min
 Jocs → 50 minuts
 Relaxació → 5 minuts
 Reflexió final → 15 minuts
Temps total: 90 minuts

18.2. Annex 2: Activitats de relaxació

Respiració:

NOM DE L'ACTIVITAT		Respiració en fila (Martí i Marrugat, 2014)			
JUSTIFICACIÓ DE L'ACTIVITAT					
Es tracta d'una tècnica de respiració molt fàcil de fer i d'entendre per a nens/nenes petits. També es pot fer sense necessitar material.					
OBJECTIUS DIDÀCTICS/ OPERATIUS					
• Centrar-nos en el ritme de la respiració: el propi, el dels altres. • Compassar la respiració. • Augmentar la capacitat d'atenció i concentració. • Aprendre a “escoltar” els altres.					
EDAT	10/11	NÚM. PARTICIPANTS	27	TEMPS	10 minuts
MATERIAL I ESPAI					
L'activitat es farà a classe i no cal res de material.					
METODOLOGIA I DESENVOLUPAMENT					
Aquest exercici es fa en fila. S'haurà de fer una fila índia i un cop feta s'hauran d'agafar per la cintura. Un cop creada, trauran les mans de la cintura i les situaran sobre l'abdomen del company/a de davant. Es farà silenci i començaran a respirar profundament. Tancaran els ulls i es concentraran en les respiracions. Quan una de nosaltres els avisi, hauran de procurar respirar alhora prenent com a referència la respiració del primer de la fila. Tindran una estona per anar compassant la respiració en silenci. S'ha d'intentar respirar profundament i escoltar el ritme de respiració del company/a i intentar anar al mateix ritme. Deixem passar una estona, i es dona l'ordre que a poc a poc vagin obrint els ulls.					

NOM DE L'ACTIVITAT		Respiració nasal i bucal (Martí i Marrugat, 2014)			
JUSTIFICACIÓ DE L'ACTIVITAT					
Es tracta d'una tècnica de respiració molt fàcil de fer sense necessitar material. Es recomana que la inspiració es faci sempre pel nas. L'inspiració, tot i que hi ha autors/autores que recomanen que sigui també nasal, en aquestes primeres sessions deixarem que es faci lliurement pel nas o per la boca.					
OBJECTIUS DIDÀCTICS/ OPERATIUS					
Augmentar la capacitat d'atenció i concentració.					
EDAT	10/11	NÚM. PARTICIPANTS	27	TEMPS	10 minuts
MATERIAL I ESPAI					
L'activitat es farà a classe i no cal res de material.					
METODOLOGIA I DESENVOLUPAMENT					
Aquest és un exercici de respiració nasal i bucal amb diferents ritmes. Cal estar molt atent a les coses que se'ns demanen. Aquest exercici ens ajudarà a augmentar la nostra capacitat d'atenció i concentració. Tal com estàs, assegut a la cadira, posa l'esquena ben recta. Les cames han d'estar sense creuar, i els peus, ben recolzats a terra. Situa les mans a sobre de les cuixes i tingues el cap ben recte, però amb la barbeta lleugerament contra el pit, com si t'estiressin cap amunt amb un fil lligat al clatell. Tanca els ulls i concentra't en la respiració. Centra't en la respiració sense que res et distregui. Si et ve al cap algun pensament, accepta'l i deixa'l passar... i quan puguis tornar a centrar en la respiració. És important que vagis seguint les meves ordres per fer l'entrenament que requereix l'exercici: <i>Inspirar lentament - retenció - exhalar lentament - pausa</i>. Comença a inspirar lentament mentre comptes fins a cinc, ara retén l'aire durant tres segons i expulsa l'aire també lentament. Inspira lentament mentre comptes fins a cinc retén l'aire durant tres segons i expulsant aire comptant fins a cinc un altre cop. Torna a inspirar lentament mentre comptes fins a cinc, ara retén. Tornem a repetir aquesta respiració. Inspira lentament mentre comptes fins a cinc, retén l'aire durant dos segons i expulsa l'aire amb tres bufades. Ara <i>inspira ràpidament – retenció – exhalar lentament – pausa</i>. Inspira ràpidament (tot l'aire de cop), retén-lo durant tres segons, i expulsa l'aire lentament mentre comptes fins a cinc. Repetim-ho. I, per acabar, fem l'exercici següent. <i>Inspira ràpidament (tot l'aire de cop), retén-lo durant tres segons i expulsa l'aire ràpidament (tot de cop)</i>. I repeteix-lo una vegada més. Torna a la teva respiració normal, al teu ritme (quinze segons). A poc a poc, ves movent els dits dels peus i de les mans, obre els ulls i ves estirant el coll cap a un costat i l'altre.					

NOM DE L'ACTIVITAT	El quadrat (Martí i Marrugat, 2014)
JUSTIFICACIÓ DE L'ACTIVITAT	
Es tracta d'una tècnica de respiració molt fàcil de fer i d'entendre per a nens/nenes petits. També es pot fer sense necessitar material.	
OBJECTIUS DIDÀCTICS/ OPERATIUS	
● Aprendre a controlar la respiració. ● Centrar-nos en la respiració.	

EDAT	10/11	NÚM. PARTICIPANTS	27	TEMPS	5 minuts
-------------	-------	--------------------------	----	--------------	----------

MATERIAL I ESPAI

L'activitat es farà a la classe i de material com a molt seria necessari un reproductor de CD i el CD amb la gravació de l'activitat guiada. Això no obstant, també es pot explicar l'activitat a classe sense fer ús del CD.

METODOLOGIA I DESENVOLUPAMENT

Observa un dibuix d'un quadrat i recorda les inspiracions següents: inspiració, retenció, exhalació.

Inspiració: els pulmons s'omplen d'aire, és a dir que l'aire entra al teu cos.

Retenció: l'aire és expulsat dels pulmons, és a dir que l'aire surt del teu cos.

Exhalació: l'aire és retengut o bé quan els pulmons són plens, és a dir després de la inspiració, o bé quan els pulmons són buits, és a dir després de l'inspiració.

Tal com estàs, assegut a la cadira, posa l'esquena ben recta. Les cames han d'estar sense creuar, i els peus, ben recolzats a terra. Situa les mans sobre les cuixes.

Tanca els ulls i concentra't en la respiració, sense que res et distregui. Si et ve al cap algun pensament, accepta'l i deixa'l passar... i quan puguis tornar-te a centrar en la respiració.

Primer expulsa tot l'aire que tens als pulmons, i quan l'hagis tret tot comença a inspirar de manera lenta i profunda fins que notis que l'abdomen s'infla. Retén l'aire uns segons i expulsa'l també lentament, i quan l'hagis tret tot queda't tres segons sense agafar aire de nou. Torna a inspirar de manera lenta i profunda comptant fins a cinc, retén l'aire durant tres segons i per acabar expulsa'l també lentament tot comptant fins a cinc.

Mentre fas aquestes respiracions, imagina't un quadrat com el dibuix. Quan inspiris imagina't que l'aire puja a poc a poc per un dels costats del quadrat, i quan ja no puguis agafar-ne més imagina't que estàs en el costat superior i retén l'aire uns segons. Tot seguit comença a deixar-lo anar tot baixant per l'altre costat. Quan l'hagis deixat anar tot, aguanta la respiració uns segons mentre recorres la base del quadrat. Torna-ho a fer cinc vegades més, esperem un minut, i en acabat, a poc a poc i al teu ritme, pots anar obrint els ulls.

Massatge:

NOM DE L'ACTIVITAT	Massatge relaxant al cap (Martí i Marrugat, 2014)
---------------------------	--

JUSTIFICACIÓ DE L'ACTIVITAT

Es tracta d'una tècnica de relaxació senzilla que poden fer a la mateixa aula de classe.

OBJECTIUS DIDÀCTICS/ OPERATIUS

Arribar a l'estat de relaxació a partir d'un massatge capil·lar.

EDAT	10/11	NÚM. PARTICIPANTS	27	TEMPS	10 minuts
-------------	-------	--------------------------	----	--------------	-----------

MATERIAL I ESPAI

L'activitat es farà a classe i no cal res de material.

METODOLOGIA I DESENVOLUPAMENT

Per parelles, una persona s'asseurà en una cadira i l'altra s'estarà dreta al darrere.

Qui està assegut a la cadira posa l'esquena ben recta. Les cames han d'estar sense creuar, i els peus, ben recolzats a terra. Situa les mans a sobre de les cuixes.

Tanca els ulls i concentra't en la respiració, sense que res et distregui. Si et ve al cap algun pensament, accepta'l i deixa'l passar... i quan puguis tornar a centrar en la respiració. Fes tres respiracions abdominals profundes.

L'altra persona, que farà el massatge, es frega les mans per escalfar-les, també amb una respiració pausada i tranquil·la. Comença posant els polzes sobre el front. Desplaça'ls amb una mica de pressió a dreta i esquerra, i fes que es creuin repetidament. A continuació passa lleugerament els dits índexs sobre les parpelles tancades, tot començant per la banda propera al nas i acabant pel cantó de les orelles. Cal fer-ho molt lentament i sense gaire pressió, tres vegades.

Col·loca la punta dels dits, darrere les orelles. Desplaça els dits, ben junts, cap endarrere, suaument, amb moviments uniformes.

Amb les ungles sense fer gaire pressió, pica des del front fins al clatell a través de tota la zona capil·lar, entre els cabells. Els copets de les ungles generen una activitat circulatoria relaxant.

Pots pressionar amb els polzes al mig del front o fer petits cercles cap a la dreta i cap a l'esquerra.

També es pot fer massatge per la zona dels cabells, el coll, les espatlles... o el massatge que vulguin els/les alumnes de la classe (sempre que sigui fet amb cura i sense fer mal).

Adicionalment, hi hauria la possibilitat de fer-se un automassatge, però no té el mateix efecte relaxant.

Atenció— Plena:

NOM DE L'ACTIVITAT		Mots encadenats (Martí i Marrugat, 2014)			
JUSTIFICACIÓ DE L'ACTIVITAT					
Es tracta d'una activitat per treballar l'atenció plena fàcil d'aplicar a classe i fàcil d'entendre per als nens/nenes.					
OBJECTIUS DIDÀCTICS/ OPERATIUS					
● Prendre consciència de les parts del cos. ● Imaginar els objectes que s'anomenen. ● Desenvolupar la memòria a curt termini.					
EDAT	10/11	NÚM. PARTICIPANTS	27	TEMPS	10 minuts
MATERIAL I ESPAI					
L'activitat es farà a classe i no cal res de material.					
METODOLOGIA I DESENVOLUPAMENT					
Assegut còmodament amb els colzes recolzats sobre la taula, tanca els ulls. Nota el pes del teu cos i adona't de tots els punts de contacte amb el terra, la cadira i la taula. Posa atenció al teu cos mentre anomeno algunes parts i te les repeteixes mentalment: peu dret, cama dreta, cuixa dreta, natja dreta, pit dret, braç dret, mà dreta; peu esquerre, cama esquerra, cuixa esquerra, natja esquerra, pit esquerre, braç esquerre, mà esquerra; esquena, coll, cap, tòrax, tot el cos immòbil... Sent la teva respiració tranquil·la... Ara diré un seguit de paraules (aquí es poden donar conceptes, vocabulari, etc.); imagina-les i repeteix-les mentalment. Torna a visualitzar les imatges per ordre. Et tornaré a donar la llista. Fes desfilar de nou les imatges a la teva ment. Torna a posar atenció a la teva respiració. Obre els ulls i escriu aquestes paraules. Es pot començar amb una llista d'unes cinc paraules que coneguin els/les alumnes (paraules adaptades a la seva edat i el seu coneixement) i se n'hi poden anar afegint de noves.					

NOM DE L'ACTIVITAT

Mandala (Martí i Marrugat, 2014)

JUSTIFICACIÓ DE L'ACTIVITAT					
Es tracta d'una activitat per treballar l'atenció plena fàcil d'aplicar a classe i fàcil d'entendre per als nens/nenes . En ser una activitat més pràctica s'espera que tinguin més ganes d'aplicar-la.					
OBJECTIUS DIDÀCTICS/ OPERATIUS					
- Focalitzar l'atenció. - Potenciar l'atenció i la creativitat.					
EDAT	10/11	NÚM. PARTICIPANTS	27	TEMPS	15 minuts
MATERIAL I ESPAI					
L'activitat es farà a classe i calen colors de fusta i 27 mandales impresos.					
METODOLOGIA I DESENVOLUPAMENT					
Es repartiran fulls de paper amb mandales. Els/les alumnes l'hauran de pintar al seu gust tot parant atenció en els detalls d'aquest: els colors, les formes, les combinacions...					

Visualització:

NOM DE L'ACTIVITAT		El meu lloc preferit (Martí i Marrugat, 2014)			
JUSTIFICACIÓ DE L'ACTIVITAT					
Es tracta d'una activitat de visualització centrada en l'autoconeixement. És una tècnica de relaxació eficaç que a la vegada busca treballar aspectes comuns amb un dels blocs treballats en la intervenció: l'autoconeixement.					
OBJECTIUS DIDÀCTICS/ OPERATIUS					
• Relaxar-se, ajudant a reduir l'estrès. • Fomentar l'autoconeixement en centrar-se a pensar en el seu lloc preferit i a sentir les mateixes sensacions. • Millorar la concentració. • Augmentar el benestar. • Desenvolupar autocontrol, aprenent a gestionar pensaments i emocions.					
EDAT	10/11	NÚM. PARTICIPANTS	27	TEMPS	10 minuts
MATERIAL I ESPAI					
L'activitat es farà a classe i no cal res de material.					
METODOLOGIA I DESENVOLUPAMENT					
Busca una postura en la qual et sentis còmode, tanca els ulls i escolta la veu. Et vull demanar que pensis en un lloc que a tu t'agrada molt, un lloc que et fa sentir bé. És un indret que només tu saps on és, com és, i quan hi ets t'agrada: et sents segur, confiat, tranquil. T'agrada l'aroma que s'hi respira, la frescor... És el teu lloc preferit. Dona't permís per deixar que vagin apareixent idees, pensaments, i simplement mira'ls, deixa'ls passar, sense jutjar, com si veiessis passar núvols de pensaments. Observa a través dels ulls tots els detalls d'aquest espai tan agradable per a tu: si hi ha colors, formes, textures, la seva dimensió... I mentre encara contemples tot el que veus, pot ser que comencis a sentir alguns sons. Em pregunto si és la teva música preferida, o tal vegada és el silenci, aquest silenci absolut que fa que aquest moment sigui tan agradable, tan tranquil i assossegat.					

Adona't de les sensacions que experimentes, de la sensació de benestar, de lleugeresa, d'absoluta tranquil·litat... En aquest moment de relaxació vas notant aquelles parts del teu cos que estan més relaxades, i també les parts que segurament comencen a relaxar-se encara més, més i més relaxades... Gaudeix d'aquesta sensació i deixa que el teu cos descansi.

Ara, sense presses, al teu ritme, vas tornant al lloc on estàs assegut, estirat, a poc a poc vas obrint els ulls i pensa que a partir d'ara i sempre que vulguis pots tornar al teu lloc preferit.

18.3. Annex 3: Estructura mentories

Previ a la sessió mentora

- Després de la relaxació inicial, la responsable de la mentoria s'encarrega al grup de 3 nens/nenes que per horari pertoca aquella primera setmana cap a l'aula destinada de la mentoria.
- Dins d'aquesta aula, es dedica aproximadament 5-10 minuts per explicar com han de guiar els diàlegs amb els més petits, tot proporcionant un guió amb l'estructura de la sessió.
- Seguidament, el responsable adult i els petits mentors/es, aniran cap a l'aula dels més petits destinada per aquella setmana. Cada setmana es treballa amb 10-15 nens/nenes més petits.

Mentoria

- Un cop tots estan a classe, es fa una presentació del projecte als més petits/petites, seguida d'una presentació grupal, psicòlogues, mentors/es i mentorats/mentorades.
- Seguidament, cada mentor/a es fa responsable de 3 o 5 nens/nenes i es pot distribuir per la classe.
- A continuació, el mentor/a ha d'explicar que va fer la classe anterior. I cal explicar els conceptes que es van treballar fent ús de preguntes que van preparar les psicòlogues.
- Per finalitzar la sessió, es farà una reflexió final en conjunt tot el grup de mentors/mentores, mentorades/mentorats i psicòlogues

18.4. Annex 4: Informació qüestionari BarOn EQ-i: YV

S'ha triat el BarOn EQ-i: YV, Inventari d'Intel·ligència Emocional de BarOn: versió per a joves, perquè és una eina d'avaluació dissenyada per a mesurar les habilitats i competències emocionals en adolescents i joves d'entre 7 i 18 anys. Es respon mitjançant una escala de Likert de quatre punts amb opcions que van des de "Mai em passa" fins "Sempre em passa" i es divideix en 5 subescales principals (Bar-On, 2018):

1. Intel·ligència Emocional Total:

- Intrapersonal: Inclou autoavaluació, autoexpressió, independència i autorealització.
- Interpersonal: Inclou relacions interpersonals, empatia i responsabilitat social.
- Adaptabilitat: Conté solució de problemes, flexibilitat, realitat i optimisme.
- Maneig de l'estrès: Enfocat en el maneig de l'estrès i el control d'impulsos.

Per avaluar aquest projecte s'han fet servir les preguntes de les escales d'habilitats interpersonals i adaptabilitat.

18.5. Annex 5: Qüestionari infants

PREGUNTES TANCADES

Una única resposta tenint en compte aquesta escala:

Mai	A vegades	Moltes vegades	Sempre
-----	-----------	----------------	--------

1. Els meus companys/companyes critiquen els meus gustos.
2. Em sento escoltat/escoltada pels meus companys/companyes de classe.
3. Quan tinc un èxit els meus companys/companyes el celebren.

4. Quan estic trist, els meus companys/companyes em consolen.
5. Quan algú diu una cosa amb la qual no estic d'acord, dic el que penso.
6. Em diuen que parlo molt baixet.
7. Em costa organitzar les meves idees quan vull parlar en veu alta.
8. Em diuen que interrompo a les persones quan estan parlant.
9. Si algú em molesta, li pego.
10. Abans de prendre una decisió penso en com aquesta podria afectar els altres.

Els resultats es poden consultar en el següent [enllaç](#)

18.6. Annex 6: Graella de conducta pels tallers

Sessió/Activitat..... Data.....									
Observacions:									
S'ha de puntuar d'acord a: 1 Malament 2 Normal 3 Bé									
Nen/a	1. Participa activament de l'activitat (es marcaria també aquesta casella quan si participa en la posada en comú, però no ho fa en el treball en grups).	2. Expressa pensaments / emocions en els debats i la reflexió	3. Interromp quan un altre estudiant està expressant la seva opinió	4. Reconeix els seus errors	5. Respon agressivam ent quan un estudiant li contradiu en el debat o la reflexió	6 .Debat assertivame nt la seva opinió amb els companys/e s	7. Expressa les seves idees amb claredat	8. Falta el respecte als seus companys/e s	9. Escolta activamen t
Xavi	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Mar	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
...	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Total									

Els resultats es poden consultar en el següent [enllaç](#)

18.7. Annex 7: Graella de conducta per les mentories

Els resultats es poden consultar en el següent [enllaç](#)

Sessió/Activitat.....						Data:.....		
Observacions:								
Nen/a	Es capaç d'adquirir el rol de líder	Expressa correctament les idees	Transmet correctament el que ha après a classe	Expressa pensaments / emocions en els debats i la reflexió	Els mentorats han entès el que els ha expressat el mentor	No participa activament de l'activitat! (es marcaria també aquesta casella quan si participa en la posada en comú, però no ho fa en el treball en grups).	Interromp quan un altre estudiant està expressant la seva opinió	No escolta activament
Xavi			X					
Dana	X							
Mar	X	X	X					
Arnau		X						
TOTAL			X					

18.8. Annex 8: Graella de relaxació i atenció

Taller:	1.	2.	3.	3.	5.	6.
Data:						
Es manté l'atenció en el desenvolupament de l'activitat.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Els/les estudiants es mantenen concentrats en les tasques que han de realitzar.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Els/les estudiants participen en la reflexió	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Els/les estudiants demostren que han adquirit el coneixement que s'imparteix en l'activitat, mitjançant les seves intervencions en la reflexió.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Els/les alumnes es mantenen concentrats i atents en la realització de la mentoria	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
S'ha de puntuar d'acord a: 1 Molt malament 2 Malament 3 Regular 4 Bé 5 Molt bé						

En el següent [enllaç](#) es pot consultar tot el registre elaborat al llarg de l'intervenció.

18.9. Annex 9: Sociograma

Per tal d'analitzar les amistats i preferències dins de classe es va realitzar la següent pregunta:

- “Si haguessis de triar a 1-5 companys/companyes amb els quals més t'agradaria jugar, quins serien?”.

En canvi, per trobar possibles friccions o tensions al grup i verificar possibles aïllaments o conflictes interns es va fer la següent pregunta:

- “Si haguessis de triar a 1-5 companys/companyes amb els quals prefereixes no jugar, quins serien?”

Finalment, per verificar la presència de líders o referent dins del grup, es va fer la següent pregunta:

- “Qui creu que és el company/companya que organitza millor les activitats o és el primer a proposar idees?” (o bé, l'escolliries com a líder d'equip).

18.10. Annex 10: Enquesta a les famílies

PREGUNTES TANCADAS

Una única resposta tenint en compte aquesta escala:

Sempre	Sovint	Ocasionalment	Rarament	Mai
--------	--------	---------------	----------	-----

1. L'infant tendeix a fer amistats amb nens i nenes que es respecten entre ells, es donen suport i col·laboren de manera positiva?
2. Amb quina freqüència l'infant expressa les seves opinions o sentiments a casa de manera clara i respectuosa (respectant el torn de paraula, fent respectar el seu propi torn de paraula, estructurant de manera correcta els seus arguments, respectant el punt de vista dels altres)?
3. Amb quina freqüència l'infant consulta amb altres persones abans de prendre una decisió que afecti els altres?
4. L'infant és conscient de quin és l'impacte que tenen les seves accions cap a altres persones?
5. Quan l'infant parla sobre companys/es de classe, evita fer comentaris negatius o estereotipats sobre els seus orígens, creences o característiques personals?
6. Quan l'infant veu a algú trist o preocupat, li pregunta com se sent o intenta ajudar-lo?

Els resultats es poden consultar en el següent [enllaç](#).

18.11. Annex 11: Enquesta al tutor i directora del centre

Confirmo que autoritzo la realització d'aquest qüestionari sota total confidencialitat. Les dades recollides seran utilitzades únicament amb finalitats acadèmiques en el marc del present projecte. (Pregunta de Sí o No).

PREGUNTES TANCADAS I OBERTES

Per a les preguntes tancades respon amb **una única resposta** tenint en compte aquesta escala:

Ningú	Pocs	Alguns	Molts	Tots
-------	------	--------	-------	------

Qualitat relacions socials

1. Quants alumnes tenen relacions amb els seus companys/companyes de suport i respecte mutu?
2. Els alumnes es cuiden entre ells?
3. Els alumnes mostren preocupacions quan algun company/es té un problema?
4. Això ho nota només en subgrups o entre tots? (Pregunta oberta).

Comunicació assertiva:

5. Quants alumnes tenen una comunicació efectiva amb vostè, en termes de claredat, ordre i respecte als torns de paraula, així com la capacitat de fer un raonament crític i respectuós quan tenen una opinió contrària?
6. Quants alumnes tenen una comunicació efectiva entre ells, tenint en compte les pautes que s'han mencionat a dalt?

Presa de decisions responsables

7. Quants alumnes tendeixin a treballar de manera col·laborativa, discutint entre ells abans de prendre decisions en grup?
8. Quan cal prendre alguna decisió en classe, per quants estudiants és especialment difícil entendre un punt de vista contrari al seu?

Consciència social

9. Quants alumnes fan comentaris o tenen actituds discriminatòries cap a la diversitat cultural o de gènere normalment a l'aula?
10. Quants alumnes presenten facilitat per reconèixer les emocions dels seus companys/es? Per exemple, els hi és fàcil reconèixer la tristesa, enuig o felicitats en els altres?

Mentories

11. Quants infants creu que tenen una bona capacitat per escoltar activament als seus companys/es?
12. Quants infants tenen l'habilitat per assumir el rol de líder i prendre responsabilitat?
13. Quants alumnes són capaços de recordar i explicar el que han après a classe una setmana després?

Cohesió del grup classe:

Relacions quantitatives:

14. Hi ha alumnes solitaris a classe?
15. Hi ha subgrups a classe?

Orientació cap al bé comú:

16. Els alumnes solen respectar les normes de convivència? Per exemple, no molesten altres companys/es, no barallen, respecten el torn de paraula...?

Ambient social:

Aspectes positius

17. Quants alumnes mostren disposició per col·laborar activament amb els altres i treballar en equip en activitats de grup

Aspectes negatius:

18. Quants conflictes o baralles s'observen entre els alumnes durant el dia o la setmana.

Els resultats de les entrevistes es troben en aquest [enllaç](#).

18.12. Annex 12: Diari de Camp

Data:	
Esdeveniment	
Nº de sessió	
Observadors	
Registre d'intervenció	Aprenentatges

En el següent [enllaç](#) es pot consultar tot el registre elaborat al llarg de l'intervenció.

18.13. Annex 13: Avaluació Família

En la segona setmana del bloc de consciència social els/les estudiants hauran de portar les anotacions de les emocions que hagin identificat dels seus familiars en un paper. Aquests papers seran recollits, per a avaluar la seva participació i la seva capacitat de reconèixer emocions

- Criteris d'avaluació. Puntuar de l'1 al 3.
- Identificar de l'emoció que s'està expressant
 - Si identifica d'1 a 2 = 1 punt
 - Si identifica de 3 a 4 = 2 punts
 - Si identifica 5 o més = 3 punts
- Treball amb emocions complexes i no només simples.
 - No treballa cap emoció complexa = 0 punts
 - Treballa amb 1 emoció complexa = 1 punt
 - Treballa amb 2 o més emocions complexes = 2 punts
- Relacionar-la amb el context o situació en la qual es dona (Totes correctes = 1 punt)
 - No relaciona cap emoció amb la situació donada correctament = 0 punts
 - Relaciona incorrectament més de 2 emocions = 1 punt
 - Relaciona correctament totes les emocions amb la situació, menys 1 = 2 punts
 - Relaciona correctament totes les emocions amb la situació = 3 punts

Els resultats es poden consultar en el següent [enllaç](#)

En la segona setmana del bloc d'habilitats per relacionar-se els/les estudiants hauran de portar al taller els compromisos que van fer (NOMÉS ELS SEUS) en un paper, i els que vulguin podran compartir alguns d'aquests amb la classe. Aquests papers seran recollits, per a avaluar la seva participació en l'activitat.

- Criteris d'avaluació:
 - Participació: 1 punt
 - Explicació clara dels compromisos: 1 punt
 - Compromisos realistes: 1 punt
 - Redactats en positiu (enfocant-se en el que farà en lloc de què vol evitar): 1 punt
 - Responsabilitat personal (El nen/a parla des de la seva pròpia acció sense culpar els altres): 1 punt

Màxim: 5 punts.

Els resultats es poden consultar en el següent [enllaç](#)