

## RESUM DE LA COMUNICACIÓ

### *Educació de les actituds a l'ESO a partir de contes de diferents tradicions*

Maria Angels Batllori Casadella

#### 1.- ORIGEN I PRESENTACIÓ DEL TREBALL I EL SEU TEMA

La realització d'aquest material ha estat possible gràcies a una llicència per estudis concedida pel Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya (DOGC. núm.: 3926 de 16.7.2003).

El treball de "*Educació de les actituds a l'ESO...*" té la intenció de fer reflexionar i aprofundir a l'alumne d'ESO -però estenent-ho també al de la postobligatòria- en la **universitat de la vida**, les seves lliçons i "assignatures", a vegades, difícils. Les circumstàncies que ella ens planteja i la nostra manera de reaccionar davant d'aquestes (l'actitud que hi prenen) són l'escenari on entren en joc un munt d'emocions i actituds que cal analitzar si volem madurar com a persones adultes.

Pensem i constatem que quan abans es faci un treball d'introspecció de les pròpies actituds i de conscienciació de com n'és de determinant la nostra actitud per al nostre benestar i el nostre creixement personal, serà millor per evitar sentir que la vida ens desborda i tenir reaccions inesperades davant d'ella.

Tot el treball s'organitza al voltant de deu temes, partint d'una introducció sobre "l'assignatura de la vida" on volem que els alumnes siguin conscients que la vida és la vertadera assignatura que cursem allà on anem i que la nostra conducta present és com una llavor que obtindrà els seus fruits en el futur. També pretenem que comencin a entreveure que de les circumstàncies vitals desfavorables en podem aprendre molt.

##### 1. L'autoestima

Aquí presentem el significat del concepte, avaluem la nostra autoestima i analitzem el seu origen mitjançant l'explicació de la teoria del condicionament. Intentem mostrar que tant la baixa autoestima com l'orgull són dues maneres diferents de mostrar una deficiència en l'acceptació d'un mateix. Intentem desmuntar judicis erronis que posen en dubte la nostra vàlua personal. Animem a reconèixer el propi mèrit i intentem reforçar-lo prescindint de comparar-nos amb altres.

##### 2. Acceptació del cos

L'autoacceptació passa també pel cos; per això, mostrem com ell és un motiu de goig, i com està connectat amb els nostres estats emocionals i amb la nostra salut. En conseqüència, cal escoltar-nos i escoltar-lo. També aquí intentem desmuntar mites erronis sobre la bellesa del cos i la seva relació amb la felicitat.

##### 3. Acceptació de la vida

Insistim en la idea presentada a la introducció: la vida és una oportunitat per aprendre a partir de la pròpia experiència, i no pas un camp de batalla on competir amb els altres. En aquest apartat presentem, amb la intenció de treballar-les, unes quantes lliçons: l'atenció, el coratge d'escollir, la justícia, la confiança amb un mateix, la inspiració, la fe, l'agraïment, l'abandonament de les expectatives, la confiança amb la vida, el compromís, la humilitat, la flexibilitat i viure el present com a cloenda de totes.

#### **4. Acceptació del canvi**

A partir de l'acceptació de com som, amb virtuts i defectes, hem de tenir present que cap la possibilitat de canviar en molts aspectes. Tant les circumstàncies vitals com nosaltres canviem, i volem fer prendre consciència d'aquest fet. Alhora, volem fer veure que no podem exigir que el nostre entorn canviï, perquè el vertader canvi comença amb nosaltres mateix. Per això, cal conèixer com som, cal paciència i coratge, per esmentar algunes de les lliçons que són necessàries perquè aquesta acceptació del canvi sigui plena.

#### **5. Emocions negatives**

Presentem la ràbia com un exponent d'emoció negativa, aquella que ens provoca malestar. N'estudiem la seva relació amb d'altres emocions de la mateixa família i el seu origen. També analitzem les reaccions que desencadena i les relacions que se'n deriven. Presentem diferents maneres d'afrontar-la i controlar-la i, aprofundim en una ràbia concreta: l'enuig que ens fan sentir les mentides. També presentem altres emocions negatives com l'enveja, la tristesa i l'angoixa i analitzem els mateixos aspectes que havíem fet amb la ràbia. Hem pensat per no estendre'ns massa que aquesta podia ser una selecció representativa de les emocions negatives.

#### **6. Sobre la por**

Aquesta és una emoció negativa que no podia faltar i l'hem presentada a part, com antítesi de la por. També en aquesta ocasió n'analitzem les seves connexions amb altres emocions, el seu origen i reaccions, les tècniques per controlar-la i les diferents classes de por: a relacionar-nos (al lligam i al rebuig que sentim en les relacions), al fracàs, a assumir riscos, a l'adversitat, a la talitat de la realitat, a la soledat.

#### **7. Sobre la mort**

Una de les pors més importants, que hem pensat que es mereixia un apartat separat. Parlem d'un tabú present en la nostra civilització occidental del qual ens incomoda parlar-ne, però que pot, paradoxalment, ser el recurs per valorar la vida i no viure morts.

#### **8. Actitud en el llenguatge**

Conscienciem de la importància del llenguatge i del valor de les paraules. Presentem maneres adulterades de fer servir les paraules i que caldria modificar, com ara posar etiquetes, criticar i afalagar, usar possessius, usar expressions destructives i negatives. Exposem els efectes del llenguatge i la necessitat de canvi en el seu ús.

#### **9. Actitud en els pensaments**

Lligat al llenguatge i com causa-efecte d'ell, reflexionem sobre les repercussions dels pensaments il·lògics i la necessitat de reestructurar-los cognitivament. Servint-nos de la teoria de l'Anàlisi Transaccional, intentem indagar en l'origen d'aquests pensaments, per així ser més factible la seva modificació.

#### **10. Assertivitat**

Com una manera de reafirmar-nos i d'exercitar la nostra estima sana que ja hem treballat anteriorment, presentem una habilitat social: l'assertivitat. La seva intenció és evitar les conductes agressives o passives que ens restarien valor i repercutirien negativament en la nostra autoestima.

## 2.- OBJECTIUS QUE ES PRETENEN ASSOLIR

L'**objectiu** més important del material que es presenta i que englobaria tots els altres que ens proposem és l'**educació de les actituds**, perquè defensem que elles són el terreny adobat necessari per al **creixement de la persona en uns valors** i perquè permeten treballar l'**autoestima i l'autoconfiança** de l'alumne.

Els objectius volen estar d'acord amb l'etapa evolutiva dels alumnes, tot i que aquest material és útil per a qualsevol edat. Tots van encaminats a **educar les actituds**, pilars que permetran d'assolir els continguts d'altres matèries i acceptar –participant activament– els procediments per assimilar-los.

1. Fomentar la lectura com a camí principal per a la comprensió dels valors i l'educació de les actituds.
  2. Fomentar la reflexió personal sobre un tema d'interès vital.
  3. Propiciar el debat humanitzador, democràtic, crític i respectuós.
  4. Clarificar i desenvolupar valors com la bellesa, el respecte, la llibertat, la saviesa, l'esperit crític, la tolerància, la justícia.
  5. Augmentar l'autoconeixement i l'autoacceptació.
  6. Aprofitar circumstàncies vitals -properes a l'educand- de conflicte i crisi pel seu creixement personal i per potenciar la confiança en un mateix i en els altres.
  7. Proporcionar eines per satisfer les necessitats d'estimació, de reconeixement, de seguretat, de bellesa, d'amistat, d'autoconeixement, de dignitat personal, d'autonomia dels adolescents.
  8. Ajudar a responsabilitzar l'educand del desenvolupament dels propis talents i fracassos; en definitiva, a responsabilitzar-se de la pròpia vida.
  9. Promoure la comprensió i el respecte de les emocions i els sentiments dels altres per un procés d'identificació (empatia).
  10. Superar reptes i situacions estressants.
  11. Incrementar l'autocontrol emocional.
- Saber expressar-se emocionalment i fomentar l'assertivitat evitant les conductes agressives o passives.

## 3.- METODOLOGIA

La **metodologia** que s'ha cregut convenient emprar en aquest material per assolir l'objectiu general anteriorment esmentat, consisteix en la presentació d'un primer conte de caràcter moralitzant que permeti la identificació i implicació del lector respecte d'alguna actitud vital concreta en relació amb uns temes, els que es presenten en l'índex. Es proposen activitats d'anàlisi i aprofundiment d'aquest conte per anar fent nostra una determinada actitud o bé replantejar-se l'actitud més habitual en nosaltres. Aquestes activitats estan formulades des d'un enfocament cognitiu-conductual. Es va reflexionant progressivament sobre un tema vital i les actituds que podem prendre davant d'ell. I finalment, per reforçar determinades actituds, hi afegim altres relats simbòlics amb contingut moral (contes, faules, relats vitals o íntims) amb les activitats corresponents de comprensió, reflexió i autoconeixement.

Cal distingir la metodologia del material que proporcionem per treballar les actituds de la metodologia per a la seva confecció. En aquest sentit, hem de destacar que el treball no pretén ser original, en el sentit que aprofita els relats simbòlics que la literatura de diferents

tradicions ens ofereix, els ensenyaments dels llibres d'autoconeixement i d'autoajuda que se citen al final del treball i, com no, el material amb finalitat pedagògica relacionat amb la competència emocional per aconseguir reflexionar i treballar sobre els actituds vitals.

Per això, presentem en cadascun dels apartats una **primera part** d'activitats, retalls de vida i contes que permetin treballar experiències quotidianes amb què tothom es troba, com la dificultat d'acceptació del cos lligada a l'autoestima, les diferents pors -al canvi, al rebuig, al lligam, a la crítica, a la llibertat, a l'equivocació, a la solitud, a assumir riscos, a la mort i a les pèrdues i al dol, a relacionar-se i a ser diferent...-, també la dificultat de controlar emocions negatives com la ràbia, la tristesa, l'enveja i la gelosia, i com no, la por -amb tota la seva gamma esmentada anteriorment.

En general, tots els temes i relats seleccionats remetent al tema de l'amor cap a un mateix. Perquè tal i com deia Plató a *El convit*, l'amor és l'autèntica saviesa i bellesa. I tal com proposava també el seu mite del carro alat, potser tota la nostra tradició cultural occidental ha descuidat l'amor a partir del moment en què ha dissociat la raó de l'emoció. I per estimar quelcom, abans l'he de conèixer, i amb aquest material volem proposar conèixer-nos millor més enllà, o potser més cap "aquí", del nostre entorn dels altres, i perquè no pot donar-se un coneixement sense l'altre. De fet, defensem que "lo que distingue a la mente humana por encima de cualquier otra cosa no es su facultad de observación y experimentación, que el animal posee también en algún grado, ni su facultad de razonamiento lógico y matemático, que la inteligencia artificial también consigue con éxito impresionante, sino su capacidad de reflexionar sobre sí mismo, lo que nos permite aproximarnos a la realidad propia y existencial desde diferentes ámbitos (corporal, emocional, teórico, espiritual)."<sup>1</sup>

En aquesta primera part, **el conte** és l'eina que hem cregut més adequada per introduir els temes de treball pel seu valor suggestiu, pedagògic i moralitzant, creatiu i empàtic -causa identificació amb el seu protagonista-. Però els diferents temes també s'emfasitzen amb anècdotes reals i activitats per treballar a l'aula, perquè l'alumne prengui consciència de quina és la seva realitat personal en relació amb alguna actitud o tema concret i s'autoavalui ell mateix.

**Una segona part** pretén assegurar-se de la necessitat de modificar les actituds per a gaudir de la vida fent-nos més conscients dels nostres recursos com per exemple, el temps i de la necessitat d'aprofitar-lo, de prendre consciència de l'etapa final de la nostra vida que ens espera d'acord amb el què vivim en el present -la vellesa-, de ser assertius, d'estimar (justament l'actitud contrària a la por) i, en definitiva, de fer una reestructuració cognitiva: de tenir pensaments adequats i un llenguatge d'acord amb aquests i la nostra actitud (Programació Neurolingüística).

Les actituds que s'hi han treballat de manera explícita són les següents: acceptació, autoestima, respecte, plaer, receptivitat, coratge per escollir, justícia, agraïment, confiança, fe, tolerància, consciència, oportunitat, compassió, perdó, ètica, humor, responsabilitat, alliberació, coratge, poder, aventura, determinació, causalitat, paciència, compromís, humilitat, flexibilitat, desarrelament, abundància, pau, atenció. N'hi poden haver més que es treballin de manera indirecta.

Cal tenir clar que molts contes podrien estar ubicats en altres apartats diferents als que ocupen, perquè donen peu a reflexionar sobre més d'una actitud alhora. Cal tenir present que aquests contes s'han inclòs en un apartat o en un altre dependent de l'actitud predominant que traspua en ells.

---

<sup>1</sup>. Berta MENESES. *El zen, viaje al mundo interior*. *Cuadernos de Pedagogia*, 303, juny 2001, p. 60

#### **4.- APLICACIONS I VALORACIÓ**

Segons la tipologia de l'alumnat i les necessitats de cada centre educatiu, aquest material pot esdevenir una eina de treball a l'ESO i, també a l'Ensenyament postobligatori.

En el primer cas, pot treballar-se com un Crèdit Variable no tipificat d'ètica anomenat *Contes per créixer*. També com a material complementari i de reforç a les àrees de llengua, en concret, per a l'assignatura de Llengua Catalana, donat que és la llengua de presentació dels contes, encara que no sempre l'originària. Igualment, permet treballar temes i/o actituds concretes dins de l'acció tutorial o bé amb el grup-classe o bé en casos d'alumnes de necessitats educatives específiques: desmotivació, baixa autoestima, anorèxia-bulímia, reiterada mala conducta...

En el segon cas, a l'Ensenyament postobligatori, pot esdevenir material de suport per a la classe de Psicologia, Sociologia, Filosofia i Llengua Catalana, i com no, pot ser d'ajut per a l'acció tutorial.

En definitiva, considerem interessant que aquest material sigui utilitzat ocasionalment o bé com a material complementari dins de la classe de Llengua Catalana o bé en l'acció tutorial per afavorir el benestar de l'alumne i l'assumpció de les seves circumstàncies. Si bé no tots els alumnes fan ètica, sí tots fan tutoria i tots necessiten un espai i un temps que permeti entrar en contacte amb ell mateix i mirar cap a dins. Tots els contes escollits i experiències de vida que consten en aquest material afavoreixen el creixement personal. Insistim en el valor suggestiu, moralitzant, imaginatiu i vital del conte, una eina de gran valor pedagògic que altres estímuls tecnològics no l'invaliden en absolut.

Pensem i constatem que treballar aquest material permet petites modificacions comportamentals que repercuteixen en l'ambient general de classe. L'alumne adolescent, per naturalesa rebel, pot prendre consciència de quin és el seu lloc i experimentar més benestar de ser qui és.

Treballar aquest material, pensem, com d'altres programes d'educació emocional, repercutirien en la conducta escolar global i farien que la institució educativa no fos vista com quelcom aliè a la vida de l'alumne.

#### **5.- RESULTAT FINAL. UNA MOSTRA EXEMPLAR**

El resultat del treball *Educació de les actituds a l'ESO a partir de contes de diferents tradicions culturals* és un material didàctic que consta de 310 pàgines i que conté 65 contes amb un grup de preguntes amb les quals es vol aprofundir i aprofitar el contingut moralitzant que contenen. 194 activitats per consolidar les actituds positives complementen els contes, amb la mateixa intenció, també hi ha relats vitals, un munt de citacions, poemes...

#### **CONTE 1: LA DIADEMA**

Fa molts, moltíssims anys, a la llunyana Xina, vivia un emperador molt ric i poderós. Va tenir una única filla i li donava tot el que li demanava, era la princesa més consentida del món.

Tantes coses tenia, i tantíssimes coses li concedien que, avorrida, es passejava pels immensos jardins de palau. Com que no havia de fer res més que demanar i el seu poderós pare li donava tot, donava voltes i més voltes i ja no sabia què demanar per distreure's.

Fastiguejada es va assentar al costat d'una font que tenia un preciós brollador, i es va quedar bocabadada contemplant l'aigua que saltava i les filigranes que entrellaçaven les enjogassades gotes d'aigua. De cop i volta va quedar admirada davant la bellesa d'aquell anar i venir de l'aigua i dels dibuixos increïbles que deixava al seu pas cap la la tassa de la font, i sense pensar-s'ho més, va sortir corrent cap al palau.

- Papa, papa! –li va dir tan bon punt se'l va trobar-. Hi ha una cosa que voldra tenir, és la meva il·lusió.

- Res em satisfà més que complaure't, filleta, i els teus desitjos seran ordres que es compliran.

- Voldria tenir la joia més formosa que mai cap princesa hagi pogut tenir mai, vull tenir la diadema més meravellosa que hagi existit mai...

- Concedit –la va interrompre l'emperador, alhora que va picar el gong amb força.

Quan els criats van estar davant la seva presència, els va ordenar:

- Porteu-me l'orfebre imperial immediatament!

Els servents van complir el seu encàrrec i l'emperador li va dir:

- Vull una joia especial, una diadema única en el món.

- Els meus ajudants i el meu taller estan a la seva disposició, senyor –va dir el joier.

- Segueix-me –li va dir la princesa, sortint al jardí i dirigint-se a la font va assenyalar amb el dit les bombolletes que feia l'aigua.

- Això! –va dir, només.

- Això!, què? –va preguntar l'emperador que no acabava de comprendre.

- Està ben clar –va dir la princesa amb impaciència. Vull una diadema que en lloc de rubins o perles o brillants, que són pedres vulgars, tingui això, bombolles.

- D'aigua? –va preguntar incrèdul l'orfebre.

- Però, això és impos... –va estar a punt d'exclamar l'emperador, però va callar perquè per un emperador tan important com ell res hi havia d'impossible.

- Però si això és impossible! –va exclamar l'orfebre.

- Bé –va sentenciar l'emperador- si fins ara ha sigut impossible, ara serà possible i tu ho fabricaràs, i si no ho construeixes aniràs a la masmorra.

Com que l'orfebre no va poder fer la diadema, va haver d'anar a la presó.

L'emperador va dictar un ban –espècie d'edict- prometent cobrir de riqueses i honors l'orfebre que fabriqués la diadema que demanava la princesa i amenaçant amb la presó si fracassava.

Els orfebres de tot el regne van provar sort i cap d'ells es va lliurar de la masmorra. El ban de l'emperador va arribar als països veïns i de nou més i més orfebres van provar fortuna; no van aconseguir cap altra cosa que acabar a la presó.

L'emperador va haver de posar més impostos perquè necessitava alimentar a molts presoners i també va tenir guerres amb els reis veïns, ofesos per quedar-se sense orfebres. Tot això costava diners i els seus vassalls havien de pagar més i més impostos. Estaven farts de la diadema, de la princesa i del mateix emperador.

Pobre emperador! No sabia com sortir-se'n d'aquell poti-poti. Havia donat la seva paraula d'emperador i quan ja començava a desesperar-se li van presentar un jove mal vestit que s'estufava de poder complir els desitjos de la princesa.

- Si és veritat que pots fer la diadema et cobriré de riqueses i honors.

- No, no vull tant, em conformaré amb una moneda d'or.

- Renoi! Què poc, només això?

- Per mi sí, però poso tres condicions: la primera, que deixeu anar tots els orfebres fet presoners.

- Concedit! –va exclamar l'emperador que va veure la manera de solucionar el seu problema sense perdre l'honor d'emperador.

- La segona que treieu els impostos als vostres vassalls.

- Fet! Si no hi ha presoners, ni guerres, no es necessiten impostos –va dir amb alegria l'angoixat emperador.

I allà mateix va escriure l'edicte imperial anul·lant tots els impostos.

- La tercera condició l'ha de complir la princesa. Demaneu-li que vingui a mostrar-me exactament el que vol al costat del brollador del jardí.

Així es va fer, la princesa molt contenta es va acostar a la font pensant en posseir la desitjada diadema.

- Honorable princesa –va dir el jove- jo us faré la diadema que vós volgueu. El vostre pare, l'emperador, ha complert dues condicions i a vós toca satisfer la tercera per tenir la diadema. Aneu agafant vós mateixa les bombolles d'aigua i doneu-me-les i us faré no només una diadema sinó els collarets, els braçalets i els anells que volgueu.

L'emperador va començar a riure i riure i potser encara estigui rient. El que no sé és si encara la princesa intenta agafar les bombolles d'aigua en el brollador imperial per tenir la desitjada diadema. Espero que no.

## 0. Què et suggereix?

### 1. Sobre el conte:

- a) Per què cap orfebre podia satisfer el desig de la princesa?
- b) Per què la princesa no *tocava de peus a terra*?
- c) Per què els súbdits de l'emperador estaven descontents d'ell?
- d) Descriu l'actitud sobreprotectora del rei. Creus que és beneficiosa per la princesa?
- e) Descriu l'actitud passiva de la princesa.
- f) Quin ensenyament moral podem veure-hi?

### 2. Més enllà del conte:

- a) Què és més valuós per a tu: el que s'aconsegueix per propi esforç o allò que no ens costa res? Raona la resposta.
- b) Com són els teus desitjos: possibles o impossibles com els de la princesa?
- c) Contrasta aquest conte amb l'experiència dels protagonistes dels dos fets reals esmentats més amunt.
- d) La teva vida es troba protegida com la de la princesa? Amb quina de les vivències s'acosta més de les comentades anteriorment? Per què?

Conte de la Xina<sup>i</sup>

## Activitat 3: De tot aprenem

Tant de les situacions fàcils, com de les difícils, de tot aprenem. Cap experiència ens pot deixar indiferents, totes ens toquen d'alguna manera o una altra igual que una pedra és tocada pel vent, pel fred, pel sol, per la pluja fins a convertir-se en sorra. Segurament que no cal buscar vides difícils per veure que també hi ha altres vies per aprendre lliçons de la vida. Fins i tot qui ho ha tingut molt fàcil, qui ha estat molt mimat haurà après alguna cosa d'aquesta vivència.

- a) Escriu tu algun relat d'una vida més *fàcil*, inventada o real, on el protagonista també aprengui lliçons de la seva vida.

**CONTE 2: LA PRINCESA RATOLINA**

El Ratolinot, un ratolí que vol ser rei, i la seva filla, a qui tothom anomena la princesa Ratolina, viuen en un arrossar, prop d'una muntanya. El Ratolinot busca marit per a la Ratolina, i no vol que sigui un príncep ratolí, sinó el personatge més poderós del món.

L'oncle de la Ratolina, que és un ratolí molt savi, li diu que el personatge més poderós del món és el Sol, perquè sense el Sol l'arròs no pot créixer. Així doncs, el Ratolinot camina dies i dies fins que arriba a la cova on viu el Sol.

El Ratolinot pregunta al Sol si es vol casar amb la seva filla, perquè ell és el personatge més poderós del món. El Sol es posa a riure i li diu que el Núvol és més poderós que ell, perquè se li pot posar al davant i tapar-lo.

El Ratolinot, doncs, camina dies i dies fins que arriba a la cova on viu el Núvol. Li pregunta, també, si es vol casar amb la seva filla, ja que ell és el personatge més poderós del món. El Núvol es posa a riure i li diu que el Vent és més poderós, perquè se l'emporta amunt i avall pel cel.

El Ratolinot, ja una mica preocupat perquè li costa trobar marit per a la Ratolina, torna a caminar dies i més dies fins que arriba a la cova on viu el Vent. Quan li explica per què ha anat a veure'l, el Vent riu tan fort que ho fa tremolar tot. Després li confessa que la Muralla és més poderosa que ell, perquè el pot aturar.

El Ratolinot, que ja està cansat de tant voltar, se'n va a trobar la Muralla, que és justament al costat de l'arrossar on viu la família de ratolins. Quan hi arriba i li diu per què l'ha anat a trobar, la Muralla li explica que hi ha un ratolí gris que és més poderós que ella. Aquest ratolí ha fet un forat a la muralla i, com que cada dia en grata un tros més, al final la Muralla estarà foradada pertot arreu i s'esfondrarà.

Finalment, doncs, el Ratolinot pensa que la seva filla s'haurà de casar amb el ratolí gris. La Ratolina se n'alegra perquè ja fa temps que n'està enamorada, però no ho havia dit a ningú.

Conte oriental<sup>ii</sup>

**0. Què et suggereix aquest conte?****1. Sobre el conte:**

- Per què creu el Ratolinot que ell no és poderós?
- Té sentit dir que el Sol o el Núvol o el Vent... són més poderosos un que l'altre? Per què?
- Com és l'autoestima (*capacitat que un té d'establir la pròpia identitat atribuint-li un valor*) del Ratolinot?
- Quin ensenyament moral ens dóna aquest conte?

**2. Més enllà:**

- Quin és el nostre valor? On creus que està el teu valor? Digues quina creus que és la qualitat que sobresurt més en tu?
- Com és la teva autoestima? A què creus que es deu?

(NOTA: Si vols avaluar el teu nivell d'autoestima, trobaràs un qüestionari a l'Annex)

<sup>1</sup>. Trad. pròpia del conte de la Xina resumit per Ma. Teresa GÓMEZ, Victoria MIR i Ma. Gràcia SERRATS. *Propuestas de intervención en el aula*. Madrid: Narcea, 1900, pp. 130-132

<sup>1</sup>. M. INGLA MAS (dir.). *La Princesa Ratolina*. Barcelona: Ed. Cruïlla, Col. "Vull llegir", 2000

## BIBLIOGRAFIA

ALBI PARRA, Almudena. *Tu cuerpo es tuyo*. Madrid: Aguilar, 1997

ALCÁNTARA, José Antonio. *Cómo educar las actitudes*. Barcelona: Ceac, 1988

ANDRE, Ch – LELORD, F. *La autoestima*. Barcelona: Kairós, 2000

BENNET, William J. *El libro de las virtudes para jóvenes*. Barcelona: Ediciones B, 2001

BISQUERRA ALZINA, Rafael. *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis, 2000

BOLINCHES, Antonio. *La felicidad personal*. Madrid: Temas de Hoy, 1995

---. *1000 pessics de saviesa. Antologia de citacions que inviten a pensar*. Barcelona: Pòrtic, 1999

BRUNEL, Henri. *Els millors contes Zen*. Barcelona: La Campana, 2004

BUCAI, Jorge. *Déjame que te cuente ... Los cuentos que me enseñaron a vivir*. Barcelona: Integral, 2002

---. *Cuentos para pensar*. Barcelona: Integral, 2002

CALLE, Ramiro. *El libro de la felicidad*. Barcelona: Martínez Roca, 1996

---. *Cuentos hindúes*. Barcelona: Sirio, 1998

---. *Cuentos del Tíbet*. Barcelona: Sirio, 1999

CARRIÈRE, Jean-Claude. *El círculo de los mentirosos. Cuentos filosóficos del mundo entero*. Barcelona: Lumen, 2000

CARTER-SCOTT, Chérie. *El juego de la vida. Si la vida es un juego, éstas son las reglas...* Barcelona: Grijalbo, 2000

CASTILLA DEL PINO, Carlos. *Teoría de los sentimientos*. Barcelona: Tusquets Editores, 2001

COVEY, Stephen R.. *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. La revolución ética en la vida cotidiana y en la empresa*. Barcelona: Paidós, 2000

DUFOUR, Michel. *Cuentos para crecer y curar*. Barcelona: Sirio. 2003

DYER, Wayne W. *La sabiduría de todos los tiempos: Cómo acercar las verdades eternas a nuestra vida cotidiana*. Barcelona: Grijalbo Mondadori, 1999

FÁBREGAS, Juan José; GARCÍA, Eugenio. *Técnicas de autocontrol*. Madrid: Alhambra Longman, 1990

FORNER, Rosetta. *Cuentos de hadas para aprender a vivir*. Barcelona: RBA, 2004

GAJA JAUMEANDREU, Raimon. *Aprèn a estimar-te. Guia bàsica per a millorar l'autoestima*. Barcelona: Pòrtic, 2001

GOLEMAN, Daniel. *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós, 1996

GÜELL BARCELÓ, Manel; MUÑOZ REDÓN, Josep. *Desconeix-te tu mateix. Programa d'alfabetització emocional*. Barcelona: Edicions 62, 1998

GÜELL BARCELÓ, Manel; MUÑOZ REDÓN, Josep (coords.). *Educación emocional. Programa de actividades para Educación Secundaria Postobligatoria*. Barcelona: Praxis, 2003

HANSEN, Mark Victor; CANFIELD, Jack. *Sopa de pollo para el alma*. Barcelona: Punto de Lectura, 2000

JEFFERS, Susan. *Supera les teves pors: consells pràctics per viure sense por.*. Barcelona: Ed. 62, 2002

KEEN, Sam. *El lenguaje de las emociones. Una guía práctica de nuestra vida interior*. Barcelona: Paidós, 1994

KERTÉSZ, Roberto; INDUNI, Guillermo. *Manual de Análisis Transaccional*. Buenos Aires: Conantal, 1977

LEGRENZ, Paolo. *La felicidad*. Madrid: Acento, 1999

LEÓN MAROTO, Carlos (sel.). *Frases ingeniosas*. Zaragoza: Edelvives, 2002

LIPKIN, Lisa. *Aprender a educar con cuentos*. Barcelona: Paidós, 2000

LÓPEZ, Guillermo. *El llibre dels contes del món*. Barcelona: RBA, 2002

MARINA, J.A.; LÓPEZ PENAS. *Diccionario de los sentimientos*. Barcelona: Anagrama, 1999

MARINA, J.A.; VÁLGOMA, M. *La lucha por la dignidad*. Barcelona: Anagrama, 2000

MARISCAL, Enrique. *Cuentos para regalar a personas sensibles*. Buenos Aires: Serendipidad, 2003

MASNOU, Fina. *Educació per a la convivència*. Barcelona: Eumo, 1991

Mc KEE, David. *Elmer*. Madrid: Altea, Col. Historias para Dormir, 1995

Mc MILLEN, Kim. *Cuando empecé a quererme*. Barcelona: Grup 62, 2000

MELLO, Anthony de. *El cant de l'ocell*. Barcelona: Claret, 2004

ORGEL, Doris (adapt.). *El león y el ratón y otras fábulas de Esopo*. Barcelona: Blume, 2001

ORTNER, Gerlinde. *Cuentos que ayudan a los niños*. Barcelona: Sirio, 1997

PASCUAL FERRIS, Vicent; CUADRADO BONILLA, Montserrat (coords.). *Educación emocional. Programa de actividades para Educación Secundaria Obligatoria*. Barcelona: Praxis, 2001

QUINGLES, Jordi. *Cuentos populares tibetanos*. Palma de Mallorca: J. De Olañeta, Editor, 1998

ROCHE OLIVAR, Roberto. *Plan de aplicación de la prosociabilidad en la educación en Catalunya*. Bellaterra: UAB

SALVADOR GRANADOS, Margarita. *Programa de desarrollo emocional*. Málaga: Aljibe, 2000

SALZBERGER-WITTENBERG, Isca; HENRY, Gianna; OSBORNE, Elsie. *L'experiència emocional d'ensenyar i aprendre*. Barcelona: Ed. 62, 1998

SÁNCHEZ MONGE, Manuel. *Parábolas como dardos*. Madrid: Sociedad de Educación Atenas, 1992

SASTRE VILARRASA, Genoveva; MORENO MARIMON, Montserrat. *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional. Una perspectiva de género*. Barcelona: Gedisa, 2003

SCHLÜTER, Ana María. *El camino del despertar en los cuentos*. Madrid, PPC, 1997

SEGURA MORALES, Manuel; ARCAS CUENCA, Margarita. *Educación de las emociones y los sentimientos. Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos*. Madrid: Narcea, 2003

SOLER LLEONART, Jaume; CONANGLA MARÍN, M. Mercè. *Donar temps a la vida*. Barcelona: Pleniluni, 2001

VALLÉS ARÁNDIGA, Antonio; VALLES TORTOSA, Consol. *Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas*. Madrid: EOS, 2000

VALLÉS ARÁNDIGA, Antonio. *Autoconcepto y autoestima. Programas de tutoría: Área de Orientación personal y relaciones interpersonales*. Barcelona: Praxis, 1998

VALLS-LLOBET, Carme (dir.). *Buscant l'equilibri. Potenciar l'autoestima; evitar l'estrès, la depressió i l'ansietat*. Barcelona: Pòrtic, 1998

### Revistes

*Salud Alternativa*, nº 2, 5 i 6, Any 2003

<sup>i</sup>. Trad. pròpia del conte de la Xina resumit per Ma. Teresa GÓMEZ, Victoria MIR i Ma. Gràcia SERRATS. *Propuestas de intervención en el aula*. Madrid: Narcea, 1900, pp. 130-132

<sup>ii</sup>. M. INGLA MAS (dir.). *La Princesa Ratolina*. Barcelona: Ed. Cruïlla, Col. "Vull llegir", 2000

## BIBLIOGRAFIA

ALBI PARRA, Almudena. *Tu cuerpo es tuyo*. Madrid: Aguilar, 1997

ALCÁNTARA, José Antonio. *Cómo educar las actitudes*. Barcelona: Ceac, 1988

ANDRE, Ch – LELORD, F. *La autoestima*. Barcelona: Kairós, 2000

BENNET, William J. *El libro de las virtudes para jóvenes*. Barcelona: Ediciones B, 2001

BISQUERRA ALZINA, Rafael. *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis, 2000

BOLINCHES, Antonio. *La felicidad personal*. Madrid: Temas de Hoy, 1995

---. *1000 pessics de saviesa. Antologia de citacions que inviten a pensar*. Barcelona: Pòrtic, 1999

BRUNEL, Henri. *Els millors contes Zen*. Barcelona: La Campana, 2004

BUWAY, Jorge. *Déjame que te cuente ... Los cuentos que me enseñaron a vivir*. Barcelona: Integral, 2002

---. *Cuentos para pensar*. Barcelona: Integral, 2002

CALLE, Ramiro. *El libro de la felicidad*. Barcelona: Martínez Roca, 1996

---. *Cuentos hindúes*. Barcelona: Sirio, 1998

---. *Cuentos del Tíbet*. Barcelona: Sirio, 1999

CARRIÈRE, Jean-Claude. *El círculo de los mentirosos. Cuentos filosóficos del mundo entero*. Barcelona: Lumen, 2000

CARTER-SCOTT, Chérie. *El juego de la vida. Si la vida es un juego, éstas son las reglas...* Barcelona: Grijalbo, 2000

CASTILLA DEL PINO, Carlos. *Teoría de los sentimientos*. Barcelona: Tusquets Editores, 2001

COVEY, Stephen R.. *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. La revolución ética en la vida cotidiana y en la empresa*. Barcelona: Paidós, 2000

- 
- DUFOUR, Michel. *Cuentos para crecer y curar*. Barcelona: Sirio, 2003
- DYER, Wayne W. *La sabiduría de todos los tiempos: Cómo acercar las verdades eternas a nuestra vida cotidiana*. Barcelona: Grijalbo Mondadori, 1999
- FÁBREGAS, Juan José; GARCÍA, Eugenio. *Técnicas de autocontrol*. Madrid: Alhambra Longman, 1990
- FORNER, Rosetta. *Cuentos de hadas para aprender a vivir*. Barcelona: RBA, 2004
- GAJA JAUMEANDREU, Raimon. *Aprèn a estimar-te. Guia bàsica per a millorar l'autoestima*. Barcelona: Pòrtic, 2001
- GOLEMAN, Daniel. *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós, 1996
- GÜELL BARCELÓ, Manel; MUÑOZ REDÓN, Josep. *Desconeix-te tu mateix. Programa d'alfabetització emocional*. Barcelona: Edicions 62, 1998
- GÜELL BARCELÓ, Manel; MUÑOZ REDÓN, Josep (coords.). *Educación emocional. Programa de actividades para Educación Secundaria Postobligatoria*. Barcelona: Praxis, 2003
- HANSEN, Mark Victor; CANFIELD, Jack. *Sopa de pollo para el alma*. Barcelona: Punto de Lectura, 2000
- JEFFERS, Susan. *Supera les teves pors: consells pràctics per viure sense por.*. Barcelona: Ed. 62, 2002
- KEEN, Sam. *El lenguaje de las emociones. Una guía práctica de nuestra vida interior*. Barcelona: Paidós, 1994
- KERTÉSZ, Roberto; INDUNI, Guillermo. *Manual de Análisis Transaccional*. Buenos Aires: Conantal, 1977
- LEGRENZ, Paolo. *La felicidad*. Madrid: Acento, 1999
- LEÓN MAROTO, Carlos (sel.). *Frases ingeniosas*. Zaragoza: Edelvives, 2002
- LIPKIN, Lisa. *Aprender a educar con cuentos*. Barcelona: Paidós, 2000
- LÓPEZ, Guillermo. *El llibre dels contes del món*. Barcelona: RBA, 2002
- MARINA, J.A.; LÓPEZ PENAS. *Diccionario de los sentimientos*. Barcelona: Anagrama, 1999
- MARINA, J.A.; VÁLGOMA, M. *La lucha por la dignidad*. Barcelona: Anagrama, 2000
- MARISCAL, Enrique. *Cuentos para regalar a personas sensibles*. Buenos Aires: Serendipidad, 2003
- MASNOU, Fina. *Educació per a la convivència*. Barcelona: Eumo, 1991
- Mc KEE, David. *Elmer*. Madrid: Altea, Col. Historias para Dormir, 1995
- Mc MILLEN, Kim. *Cuando empecé a quererme*. Barcelona: Grup 62, 2000

---

MELLO, Anthony de. *El cant de l'ocell*. Barcelona: Claret, 2004

ORGEL, Doris (adapt.). *El león y el ratón y otras fábulas de Esopo*. Barcelona: Blume, 2001

ORTNER, Gerlinde. *Cuentos que ayudan a los niños*. Barcelona: Sirio, 1997

PASCUAL FERRIS, Vicent; CUADRADO BONILLA, Montserrat (coords.). *Educación emocional. Programa de actividades para Educación Secundaria Obligatoria*. Barcelona: Praxis, 2001

QUINGLES, Jordi. *Cuentos populares tibetanos*. Palma de Mallorca: J. De Olañeta, Editor, 1998

ROCHE OLIVAR, Roberto. *Plan de aplicación de la prosociabilidad en la educación en Catalunya*. Bellaterra: UAB

SALVADOR GRANADOS, Margarita. *Programa de desarrollo emocional*. Málaga: Aljibe, 2000

SALZBERGER-WITTENBERG, Isca; HENRY, Gianna; OSBORNE, Elsie. *L'experiència emocional d'ensenyar i aprendre*. Barcelona: Ed. 62, 1998

SÁNCHEZ MONGE, Manuel. *Parábolas como dardos*. Madrid: Sociedad de Educación Atenas, 1992

SASTRE VILARRASA, Genoveva; MORENO MARIMON, Montserrat. *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional. Una perspectiva de género*. Barcelona: Gedisa, 2003

SCHLÜTER, Ana María. *El camino del despertar en los cuentos*. Madrid, PPC, 1997

SEGURA MORALES, Manuel; ARCAS CUENCA, Margarita. *Educar las emociones y los sentimientos. Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos*. Madrid: Narcea, 2003

SOLER LLEONART, Jaume; CONANGLA MARÍN, M. Mercè. *Donar temps a la vida*. Barcelona: Pleniluni, 2001

VALLÉS ARÁNDIGA, Antonio; VALLES TORTOSA, Consol. *Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas*. Madrid: EOS, 2000

VALLÉS ARÁNDIGA, Antonio. *Autoconcepto y autoestima. Programas de tutoría: Área de Orientación personal y relaciones interpersonales*. Barcelona: Praxis, 1998

VALLS-LLOBET, Carme (dir.). *Buscant l'equilibri. Potenciar l'autoestima; evitar l'estrès, la depressió i l'ansietat*. Barcelona: Pòrtic, 1998

### Revistes

*Salud Alternativa*, nº 2, 5 i 6, Any 2003

