

**Títol:** Com treballar l'autoestima a l'Educació Secundària?

**Autors/es** i e-mail de contacte: Glòria Farré Vidal ([gfarre3@xtec.cat](mailto:gfarre3@xtec.cat)) i Adrià Pérez Teixidó ( [aperez1@xtec.cat](mailto:aperez1@xtec.cat) )

**Resum:**

Treballar les emocions de l'alumnat és cabdal dins dels centres educatius, ja que l'existència d'alumnat amb anorèxia, bulímia, angoixes, inseguretats, agressivitat, fatxenderia,... en són una clara exemplificació.

Llavors vam confeccionar un programa que pretén ser un petit entrenament d'educació emocional i en concret de l'autoestima per dur-lo a la pràctica a les hores de tutoria, durant deu sessions de dues hores. Està orientat per a tot l'alumnat de 2n cicle de l'Educació Secundària, tant per aquells que obtenen uns bons resultats a nivell acadèmic com per aquells que no arriben al nivell establert, ja que de vegades determinades problemàtiques curriculars són conseqüència d'una baixa autoestima i determinats comportaments agressius, passius, de superioritat deriven d'una manca de control de resposta emocional. Treballar l'autoestima, en aquests casos, resulta clau per aconseguir respostes més acceptables davant de situacions d'angoixa, inseguretats, prepotència, presumpció. La finalitat és que l'alumnat que participa del projecte, un cop finalitzat i avaluat positivament ha de poder disposar de mecanismes per gaudir d'una sana autoestima.

**Objectius:**

Objectiu General:

Desenvolupar un conjunt de valors, actituds i comportaments que fomentin un nivell de convivència més positiu, no només en les relacions diàries del centre, sinó en tots els ambients en els quals es mouen els i les adolescents i, una millora acadèmica i professional.

Objectius educatius

- 1) Conèixer el valor del mot autoestima.
- 2) Identificar els diferents components de l'autoestima.
- 3) Reflexionar sobre els diferents elements que configuren el jo, valorant l'etapa de l'adolescència com una etapa més de la vida.
- 4) Prendre consciència de la importància dels missatges verbals i no verbals en la formació de la nostra manera de ser.
- 5) Desenvolupar actituds positives i habilitats d'autoconeixement.
- 6) Avaluat la seva pròpia autoestima
- 7) Plantejar-se actuacions de millora de la pròpia autoestima.

Com a principis de procediment:

- 1) Afavorir l'adonar-se: vivenciar el com es percep, com percebem els altres i com aquesta percepció pot fluctuar en funció de l'autoestima.
- 2) Oferir eines per a desenvolupar una bona autoestima.

Objectius del Centre:

- Facilitar la formació dins del camp de l'educació emocional al professorat, ja sigui dins del pla de formació de centre, de comarca o de zona.
- Dissenyar un programa d'educació emocional de centre.
- Formar una comissió encarregada de vetllar per l'educació emocional.
- Proporcionar materials i informació als tutors/es per poder treballar l'educació emocional.
- Consolidar l'educació emocional com a línia pedagògica del centre i fer-la constar dins del pla anual i dins del pla estratègic.
- Informar a les famílies i treballar amb elles aquest camp.
- Construir un bloc d'educació emocional dins de la pàgina web i la revista de l' institut.

### **Exposició del treball:**

El programa està pensat per a ser posat en pràctica a través d'activitats que puguin ser properes a l'alumnat, amb situacions reals amb les quals es puguin identificar. Es tracta d'exercicis que permeten la discussió i el diàleg, establint d'aquesta manera arguments que permetin crear el propi punt de vista.

Cada sessió està totalment pautada i consta del material per a l'alumnat, del material per al professorat, dels objectius que s'han d'assolir en cada sessió, de la temporització, dels participants, del material necessari i de l'explicació del desenvolupament de l'activitat.

Vam començar passant el QDE-SEC i vam continuar quan vam obtenir els resultats amb un altre test d'autoestima per fer-nos capaç d' on partia l'alumnat amb qui havíem de dur a terme el programa (avaluació inicial). Cada sessió que impartíem la puntuàvem de l'1 al 10 i anàvem prenent anotacions sobre el que havíem de millorar, canviar, mantenir,... per poder-ho aplicar el proper curs o deixar-ho a altres companys o companyes perquè poguessin treballar-ho i que funcionés més bé. A l'alumnat els avaluàvem cada sessió (avaluació continuada) tot valorant els següents ítems: l'actitud, el treball individual, el treball grupal, la presentació, els continguts de les activitats i l'expressió oral i escrita amb una taula *excel*. Al final del projecte també vam recollir tots els dossiers per poder-los puntuar i així obtenir una nota més. També vam passar el mateix qüestionari de l'avaluació inicial per observar si el projecte havia estat profitós (avaluació final). En aquest qüestionari va ser on ens vam adonar que havíem recollit els fruits, perquè els resultats van ser molt millors. És a dir, la dosi d'autoestima del nostre alumnat havia augmentat. El treball impartit havia ajudat a solidificar la seva autoestima per poder gaudir de la vida amb més qualitat.

A l'alumnat cada sessió finalitzada els passàvem una petita fitxa feta amb cartolina on hi posa:

#### FITXA D'AVALUACIÓ

Sessió:

Data:

Continguts:

Objectius:

- **Puntua les activitats que s'han dut a terme de l'1 al 10:**
- **Et servirà aquesta activitat en el teu creixement personal?**
- **Què milloraries de la sessió?**
- **Resumeix amb una frase el que has après?**
- **Com t'has sentit durant aquesta sessió?**

(Aquesta fitxa és anònima, no han de posar-hi el nom. El que està amb negreta és el que ha d'omplir l'alumnat. La fitxa d'avaluació de l'alumnat ajuda molt a poder perfeccionar i canviar alguna activitat. Per a nosaltres és l'eina més valuosa per a poder progressar.)

Les famílies estaven assabentades que dúiem a terme aquest programa dins de la tutoria i els vam convocar a una reunió a final de curs per tal d'explicar-los-hi com havia anat. La seva valoració va ser molt positiva i van demanar a veure si es podria seguir amb el programa a 4t de l' ESO tot incrementant les hores i fer algunes sessions per a les famílies.

#### **Resultats:**

El programa d'intervenció ha estat avaluat positivament per tot l'equip docent del centre a les reunions de departament, l'alumnat a les sessions de tutoria individual i grupal i les famílies en el qüestionari que els va passar la direcció del centre i en l'intercanvi d'opinions amb la coordinadora pedagògica de direcció.

Vam poder observar que el projecte havia funcionat ja que el test d'autoestima que vam passar a l' inici el vam tornar a passar al final i els resultats van ser més òptims. També ens vàrem adonar que el clima a l'aula havia canviat. Abans d'iniciar el projecte teníem problemes de disciplina amb l'alumnat i després de les 20h de programa l'alumnat estava més relaxat, respectava el torn de paraula, no aixecava tant la veu, treballava en grups, tenia motivació per aprendre i quan el professorat entrava a l'aula ja estaven asseguts, més calmats i amb el material necessari preparat per poder començar la classe.

Els resultats acadèmics també van millorar. A la primera avaluació de 30 alumnes tan sols 8 ho van aprovar tot i a la tercera 22 alumnes ho van aprovar tot.

A les hores d'esbarjo, a les classes d'educació física i a les sortides de centre també vam percebre que estaven més distesos i que tenien major control de la situació que els tocava viure.

El professorat d'activitats extraescolars esportives del centre també van copsar un canvi d'actitud en l'alumnat i va ser més fàcil i agradable per a ells i elles impartir les classes, ja que al poder treballar a gust l'alumnat també rebia més atencions i adquiria més coneixements.

Les famílies també van manifestar que els seus fills i filles havien educat les seves emocions, tot i que l'adolescència és una etapa difícil, però es podia dialogar més amb ells i elles i no estaven tan agressius/-es i prepotents/-es.

### **Conclusions i prospectiva:**

Les sessions s'han dut a terme sense cap problema per part de l'alumnat, el professorat i les famílies.

Impartir les classes del programa era un gran repte per a nosaltres, ja que el projecte era una gran aposta de millora per a l'alumnat de tercer de segon cicle d'ESO del nostre centre i afirmem que ha estat positiu.

Després de dur a terme aquest programa podem afirmar que l'autoestima del nostre alumnat millora i això es veu reflectit en el ritme de treball diari, en la seva conducta al centre i en les relacions familiars i socials, però també pensem que ens falta seguir treballant més dins de l'educació emocional, ja que amb 20 hores no n'hi ha prou per endinsar-nos en aquest camp.

Les famílies demanen que se segueixi duent a terme el programa d'educació emocional tot augmentant el nombre d'hores i que es facin sessions per a elles.

El professorat vol que s'inclogui dins del pla marc de formació permanent de zona i de centre més cursos d'educació emocional per poder tenir més competència en aquest àmbit, impartir millor les classes i extreure millors resultats.

L'alumnat ha pres consciència que l'adolescència és un període de grans canvis, però que és una etapa més de la vida i que cal viure-la amb alegria i intensitat. També s'han adonat que tenir una autoestima saludable és quelcom necessari per viure en harmonia, la comunicació no verbal és cabdal per relacionar-se socialment i el respecte és preminent per gaudir d'una vida tranquil·la i curulla de felicitat.

### **Qüestions i consideracions per al debat:**

- Com s'engega el programa?
- Es crea una comissió per dur a terme el programa d'educació emocional centrat en l'autoestima?
- Seria possible implicar tota la comunitat educativa (professorat / alumnat / PAS / famílies) en el projecte? Com?
- Com respon l'alumnat a les sessions?
- Com serien les sessions per a les famílies?
- La millora de l'autoestima en l'alumnat en quins aspectes dels seus estudis i conducta es veu reflectida?

## **Bibliografia:**

- Alcantara, J. A. (1995). *Como educar la autoestima*. Barcelona:Ceac.
- Berrocal, P y Díaz, N. R. (2004). *Desarrolla tu inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Brandes, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Paidós.
- Brunet, J.J y Negro, J.L.(2000). *Tutoría con adolescentes*. Ministerio de educación.
- Darder, P. i Bach E. (2002). *Sedueix-te per seduir*. Barcelona: Edicions 62.
- Goleman,D. (2000). *Inteligencia emocional*. Madrid: Vergara.
- Güell, M. (1998). *Desconeix-te a tu mateix: programa d'alfabetització emocional*. Barcelona: Edicions 62.
- Güell, M. i Muñoz, J. (2003) *Educación emocional. Programa de actividades para la Educación Secundaria Postobligatoria*. Barcelona: CISSPRAXIS:
- Guia de salut i desenvolupament personal (Qui sóc jo?)*. Generalitat de Catalunya, Departament d'educació.
- Pascual Ferris, V. y Cuadrado Bonilla, M. (2001). *Educación emocional. Programa de actividades para Educación Secundaria Obligatoria*. Barcelona: Praxis.
- Programa: I tu, què en penses?*. Generalitat de Catalunya, Departament de Salut.
- Rossbach, G. (1994). *Meditar con imágenes*. Barcelona: Elfos.
- Salmurri, F. (2004). *Llibertat emocional. Estratègies per a educar les emocions*. Barcelona: La Magrana.
- Torralba, F., López A. I Moreau, P. (2006). *Educar en un món vulnerable*. Lleida: Pagès editors.

## **Webgrafia:**

- ([http://www.alicante\\_ayto.es/documentos](http://www.alicante_ayto.es/documentos))
- (<http://www.luisrojasmarcos.com>)
- (<http://.femeducacioemocional.org>)