

DESCONEIX-TE TU MATEIX/A

PROGRAMA D'ALFABETITZACIÓ EMOCIONAL



ADAPTACIÓ REALITZADA PER PROFESSORA: Gemma Carreras
3er d'ESO
Curs 2009-2010
IES SANT JUST DESVERN

ÍNDEX

1.- <i>Dau al set.</i> Tema introductori: les intel·ligències múltiples i la formació del grup de treball i aprenentatge.	5
2.- <i>No diguis blanc si vols dir negre.</i> L'assertivitat	16
3.- <i>El primer amor .</i> L'autoestima.....	28
4.- <i>Mulla't pel teu futur.</i> La presa de decisions	37
5.- <i>Teoria de la gravitació universal dels afectes.</i> L'amor i l'enamorament.	
6.- <i>Amistats perilloses.</i> L'amistat.	44
7.- <i>El misteri del rostre carmesí.</i> Sexualitat i afectivitat.	56
8.- <i>Jo sóc el meu amo.</i> L'autoregulació emocional	61
Històries d'intel·ligència emocional	67

Pel·lícules que es veuran al llarg del programa:

1. Billy Elliot (Tema 3. L'autoestima).
2. Romeo i Julieta (Tema 5. L'amor i l'enamorament).
3. Cobardes (Tema 6. L'amistat).

DESCONEIX-TE TU MATEIX

Programa d'alfabetització emocional

Objectius. Què pretén aconseguir aquest crèdit?

- Tenir i augmentar l'autoestima
- Augmentar i analitzar l'autoconeixement
- Aprendre a ser empàtic
- Conèixer i millorar les habilitats comunicatives
- Dominar l'autoregulació emocional
- Superar les situacions estressants
- Millorar les relacions interpersonals
- Ser assertiu i evitar conductes agressives i passives
- Saber prendre decisions
- Saber resoldre problemes en l'àmbit psicosocial
- Descobrir les capacitats creatives
- Conèixer les possibilitats de canvi i saber canviar.
- Saber expressar-se emocionalment.



Continguts. Quins temes es treballaran?

El Curs d'Alfabetització emocional tracta dels següents temes i continguts:

- 1.- ***Dau al set.*** Tema introductori: les intel·ligències múltiples i la formació del grup de treball i aprenentatge.
- 2.- ***No diguis blanc si vols dir negre.*** L'assertivitat
- 3.- ***El primer amor*** . L'autoestima
- 4.- ***Mulla't pel teu futur.*** La presa de decisions
- 5.- ***Teoria de la gravitació universal dels afectes.*** L'amor i l'enamorament.
- 6.- ***Amistats perilloses.*** L'amistat.
- 7.- ***El misteri del rostre carmesí.*** Sexualitat i afectivitat.
- 8.- ***Jo sóc el meu amo.*** L'autoregulació emocional

AVALUACIÓ. QUÈ S'HA DE FER PER APROVAR EL PROGRAMA?



L'avaluació del crèdit serà **continuada**. S'avaluarà:

- 1) La **puntualitat** i l'**assistència**
- 2) **Actitud** a classe: participació a les activitats vivencials, actitud de respecte i col·laboració, interès per aprendre, actitud reflexiva.
- 3) **Deures i activitats** que es proposin a l'aula
- 4) **Diari personal** de cada sessió. Cal incloure-hi les reflexions de cada sessió: què he après, vivències personals, com m'he sentit al realitzar les diverses activitats –especialment vivencials-, experiències personals al respecte.



Es valorarà la **CREATIVITAT** a l'hora de presentar el diari, s'hi pot incloure, segons s'adigui cada tema: poemes, cançons, fotografies, dibuixos, etc. significatius per l'alumne, que hagin inspirat la sessió realitzada.

ACTIVITAT 1. L'AVALUACIÓ CONTINUADA



A continuació s'esmenten algunes de les normes que et serviran per fer la teva autoavaluació d'actitud diària. Llegeix-les i parreu-les entre el grup.



1. **Estar preparat/da** assegut/da, amb el material i llibreta sobre la taula (amb la pàgina que toqui treballar) **abans de començar a passar llista** (1 punt).
2. **Portar tot el material** (llibre, fulls,.. (1 punt).
3. **Portar els deures fets** (1 punt).
4. **Escoltar atentament** quan algú parla (professora o company/a) (1 punt).
5. **Aixecar la mà** per demanar torn i esperar a que et toqui (1 punt).
6. **Seure correctament** a la cadira (1 punt).
7. **Fer les activitats** encomanades a la classe (1 punt)
8. Fer les **activitats netes i polides** (enunciat d'un color resposta en un altre) (1 punt).
9. Treballar en **silenci** en el treball individual i **parlar fluix** en el treball d'equip (ajudant als companys que ho necessitin) (1 punt).
10. **Recollir la taula i la cadira** (1 punt).



PUNTUACIÓ MÀXIMA: 10 punts

- 1) Digues quines són les 3 normes que per a tu són més importants i perquè.
- 2) N'hi ha alguna que no consideris important? Perquè?
- 3) N'afagiries alguna? Quina?