

RELACIÓ ENTRE L'AUTOCONCEPTE I EL RENDIMENT ACADÈMIC. PROGRAMA: AUTOESTIMA'T.

TREBALL FINAL DE MÀSTER
PROFESSIONALITZADOR

Màster Universitari en Psicopedagogia

CURS 2012/13

Alumna: Laura Nebot Roig
20474030-M
aho6875@alumail.uji.es

Tutor: José Juan Sidro Tirado
sidro@edu.uji.es

ÍNDEX

1. Resum/Abstract	2
2. Introducció/Justificació	3
3. Contextualització	6
3.1 El centre	6
3.2 L'aula de 1r d'ESO B	8
4. Plantejament del problema	9
4.1 Problema d'investigació i hipòtesi de treball	9
4.2 Marc teòric	9
4.2.1 Antecedents en l'estudi de l'autoconcepte	9
4.2.2 Definició d'autoconcepte	11
4.2.3 Diferència/relació entre autoconcepte i autoestima	12
4.2.4 Autoconcepte i rendiment acadèmic	13
4.2.5 El paper del professorat	15
5. Observació	16
6. Proposta d'acció	17
7. Seguiment: recollida d'evidències	19
8. Reflexió/Conclusió	26
9. Nova proposta d'acció.....	29
9.1 Cronograma	29
9.2 Metodologia	30
9.3 Activitats	30
10. Bibliografia/Webgrafia	44
11. Annexos	46

1. Resum/Abstract

L'objectiu d'aquest treball es comprovar si l'autoconcepte de l'alumnat influeix sobre el seu rendiment acadèmic. L'estudi s'ha portat a terme a l'Institut d'Educació Secundària Vicent Castell i Domènech de la ciutat de Castelló de la Plana, concretament amb els 26 estudiants de l'aula de 1r d'ESO B. Per obtenir informació hem utilitzat: el test Autoconcepte Forma 5, el test Intel·ligència General Factorial i les notes finals de curs de l'alumnat. Els resultat obtinguts han verificat la hipòtesi, és a dir, un autoconcepte positiu influeix en la possessió d'un rendiment acadèmic alt i un autoconcepte negatiu en un rendiment acadèmic més baix. Finalment s'ha elaborat un programa, anomenat *Autoestima't*, per a treballar l'autoestima i l'autoconcepte de l'alumnat d'aquesta aula.

Paraules Clau: autoconcepte, autoestima, rendiment acadèmic, ESO.

The aim of this work is to confirm whether the students' self-concept affects their academic performance. The study was conducted at the Secondary School Vicent Castell i Domènech which is located in Castellón de la Plana, specifically, it has been carried out with the 26 students in the class of 1st ESO B. In order to obtain information we have used: the Self-concept Method 5 test, the General Intelligence Factor test and the students' end-of-year marks. The results obtained have verified the hypothesis, that is to say, a positive influence on the concept leads to a high academic performance. Consequently, a negative self-concept leads to a lower academic performance lower. Finally, we have developed a program called "Autoestima't" in order to work on the self-esteem and self-conception of the students in this group.

Keywords: self-concept, self-esteem, academic achievement, secondary education.

2. Introducció/Justificació

He decidit tractar el tema de l'autoestima i l'autoconcepte en aquest treball, perquè una de les assignatures del màster que més van cridar la meua atenció va ser la d'educació emocional i en ella aquests dos components tenen un paper fonamental.

L'autoestima és important perquè forma part de l'educació emocional i, a més a més, resulta necessari treballar-la per a conèixer-nos a nosaltres mateixos i aprendre a estimar-nos tal com som. Segons Rafael Bisquerra, en el seu llibre *Psicopedagogia de les emocions*, l'educació emocional es defineix com *el procés educatiu, continu i permanent que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com ha element essencial del desenvolupament humà, amb l'objecte de capacitar-lo per a la vida i amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social*.

L'objectiu de l'educació emocional és el desenvolupament integral de la persona, preparant-la per a viure, que la persona adquireisca competències emocionals. Segons Bisquerra, les competències emocionals són *el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per tal de prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals*.

Aquestes es poden estructurar en 5 grans blocs: habilitats de vida i benestar, competència social, consciència emocional, regulació emocional i autonomia emocional.

La competència principal en el nostre estudi és l'autonomia emocional. S'entén l'autonomia emocional com un ampli concepte que inclou un conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal, entre les que es troba l'autoestima, una actitud positiva davant la vida, responsabilitat capacitat per analitzar críticament les normes socials, capacitat per buscar ajuda i recursos i autoeficàcia emocional.

Però, perquè és important l'educació emocional? L'Informe Delors (Comissió Internacional per a l'Educació del segle XXI. UNESCO) assenyalava quatre pilars per a l'educació del segle XXI:

- Aprendre a conèixer
- Aprendre a fer
- Aprendre a conviure
- Aprendre a ser

Els dos primers fan referència a educació intel·lectual, coneixements i procediments, ciència i tecnologia, respectivament; mentre que els dos últims tenen a veure amb les actituds, amb la formació humanística. L'informe considera que l'escola s'ha dedicat sempre al primer, ara atén més el segon, però els altres dos reben una atenció molt pobre. L'educació emocional pot afavorir el desenvolupament d'aquests quatre pilars de l'educació, ja que tots tenen a veure amb les dimensions emocionals, però especialment dos, aprendre a conviure i aprendre a ser, ens situen plenament en la necessitat de l'educació de les emocions.

L'objectiu específic d'aquest treball ha estat potenciar i millorar l'autoestima i l'autoconcepte de l'alumnat. Una definició senzilla d'autoestima és com ens veiem i si ens agrada o no el que veiem.

Habitualment en psicologia es distingeixen tres dimensions de l'autoconcepte:

- Dimensió cognitiva: està constituïda per tot un conjunt d'esquemes mentals de la persona en funció dels quals aquesta gestiona tota la informació que es refereix a ella mateixa.
- Dimensió afectiva o avaluativa: correspon a l'autoestima.
- Dimensió conductual: està constituïda per les conductes dirigides a l'autoafirmació o a la recerca de reconeixement per part d'un mateix o dels altres.

L'autoconcepte té a veure amb les descripcions abstractes que una persona fa d'ella mateixa. Aquestes autodescripcions poden ser diferents de l'autoestima perquè no impliquen un judici de valor. L'autoestima en canvi inclou aquest judici, aquesta valoració, expressa el concepte que la persona té d'ella mateixa, segons les seues qualitats subjectivables i valoratives.

Es conclou que el concepte d'autoestima és la conclusió final del procés d'avaluació que una persona fa d'ella mateixa, representa la autosatisfacció personal, l'eficàcia dels seu propi funcionament i un actitud avaluativa d'aprovació.

A la pràctica la distinció entre autoconcepte i autoestima no és clara. Alguns autors pensen que és difícil diferenciar entre afirmacions descriptives i avaluatives que una persona fa de si mateixa perquè estan relacionades amb aspectes del "jo" que és difícil separar. Habitualment en l'àmbit educatiu s'utilitza el terme autoestima i en contextos menys aplicats s'utilitza el terme autoconcepte.

L'autoestima també pot dotar-se de certa estructura multidimensional. Aquestes dimensions correspondrien a la valoració de l'autoconcepte en els diferents àmbits o contextos de la nostra vida: com ara el familiar, el físic, l'acadèmic, l'intel·lectual... de manera que un nen podria tenir un bon autoconcepte en l'àmbit familiar, però no en l'acadèmic. Com a conseqüència d'això hi ha la necessitat de potenciar les diferents dimensions de l'autoestima. En les activitats que es proposen en aquest treball es poden treballar els àmbits acadèmic, familiar, social, emocional i físic.

L'àmbit escolar presenta una continuació en el desenvolupament de l'autoconcepte i l'autoestima de l'individu, que s'ha començat a formar en l'àmbit familiar. La imatge que el nen a començat a crear de si mateix en l'àmbit familiar, continuarà modelant-se a l'escola mitjançant les interaccions amb el professorat i amb els companys i companyes i són també importants les experiències d'èxit o fracàs acadèmic.

Existeix una correlació entre rendiment escolar i autoconcepte acadèmic; l'èxit acadèmic manté o millora l'autoestima acadèmica i l'autoestima acadèmica motiva i influeix en el rendiment acadèmic. El concepte que el nen té de les seues capacitats escolars també influeix en l'èxit acadèmic. Aquesta percepció té el seu origen en la informació del nen sobre si mateix, així com la que rep de professors i pares. També és un factor influent el context de l'aula, ja que el nen avalua el seu rendiment comparant-lo amb el dels seus companys.

L'autoestima té implicacions a més de a nivell de rendiment escolar, a nivell d'equilibri social, de benestar i de salut. Per tant, amb tot açò queda de manifest la importància de treballar l'autoconcepte i l'autoestima de l'alumnat.

3. Contextualització

3.1 El centre

Aquest treball s'ha portat a terme en un context determinat: l'Institut d'Educació Secundària Vicent Castell i Domènech de la ciutat de Castelló de la Plana. Aquest centre es va inaugurar l'any 1984, compartint les seues instal·lacions amb l'Escola Oficial d'Idiomes durant els primers anys. El creixement considerable de població de la ciutat de Castelló en la seua zona sud-oest, que constitueix l'àrea d'influència, va fer necessari la seua construcció.

El centre va anticipar durant el curs acadèmic 1997/98 les ensenyances regulades per la LOGSE (ESO i Batxillerat), mantenint al mateix temps els estudis de BUP i COU.

Al llarg dels anys 1999 i 2000 l'institut es va remodelar i ampliar, per a poder implantar durant el curs 2000/01 el primer cicle d' Educació Secundària Obligatòria. En el curs 2002/2003 s'acabaren els antics BUP i COU, i el centre va passar a impartir els dos cicles d'ESO i Batxillerat. Així mateix, durant el curs 2001/2002 es va eixamplar

l'oferta d'estudis al comptar amb els Cicles Formatius de Química de grau mitjà i superior, un mitjà de Laboratori i un superior d'Anàlisi i Control.

La població de l'àrea d'influència de l'institut és d'aproximadament 25.000 habitants, de la qual podem destacar les següents característiques:

- ✓ Una part considerable d'aquesta població està formada per immigrants, castellanoparlants en la seua majoria, a la qual s'ha d'afegir els que procedeixen d'Europa de l'Est (majoritàriament Romania) o d'alguns països asiàtics, entre els que destaca Xina.

- ✓ Eixa població, en la seua major part, correspon a assalariats que desenvolupen el seu treball en els sectors secundaris i terciaris, amb un poder adquisitiu mig-baix.

- ✓ Es tracta generalment d'una població jove, integrada per famílies en què treballen un dels dos cònjuges o cap (degut a la actual crisi econòmica que travessa el país).

- ✓ A pesar de tractar-se d'una zona en expansió en els últims anys (en la que abunden noves edificacions) no té les infraestructures necessàries per aconseguir una bona qualitat de vida: inexistència de zones verdes, d'instal·lacions esportives d'ús públic (excepte les oferides pel propi institut) i inexistència d'oferta cultural (les biblioteques i espais culturals es troben lluny d'aquesta zona).

L'institut està format per dos edificis units, on es distribueixen aules, biblioteca, laboratoris (de ciències naturals, de física i química i dels cicles formatius mig i superior), aula de tecnologia, aula de plàstica, consergeria, despatxos, secretaria, sala de professors, cantina,...

El centre disposa d'un gran espai obert, que permet l'adequada expansió dels alumnes durant els patis així com la realització d'activitats esportives i culturals.

En l'actualitat el centre compta amb un claustre de 68 membres, dels quals 60 es troben amb destí definitiu i la resta està en expectativa de destí o en situació d'interinitat. S'organitzen en 19 departaments, a saber: Anglès, Biologia/Geologia, Castellà, Dibuix, Ed. Física, Economia, Filosofia, Física i Química, Francès, Geografia i Història, Cultura Clàssica, Llatí, Matemàtiques, Música, Orientació, Religió, Tecnologia, Valencià i Cicles Formatius.

Els alumnes, un total de 671 matriculats, procedeixen majoritàriament dels col·legis públics adscrits en el Mapa Escolar: Armelles, Benadressa, Carles Selma i Estepar.

Al llarg de la seua història el centre s'ha manifestat laic, pluralista i defensor de la igualtat de drets. Així mateix, ha fonamentat la seua vocació d'entitat promotora d'enriquiment cultural per mitjà de la participació en projectes europeus i intercanvis d'alumnat, viatges d'estudis, educació musical, competicions esportives, jornades de conscienciació ecològica, concursos de pintura i dibuix,...

En l'actualitat (moment de l'estudi) la situació acadèmica que presenta és la següent:

CURS:		1r	2n	3r	4t	1r	2n	1	2	1	2
		ESO	ESO	ESO	ESO	BATX.	BATX.	CFLGM	CFLGM	CFGS	CFGS
Nº	DE	5	5	4	3	2	2	1	1	1	1
GRUPS:											
GRUP				1	1						
PDC:											

També hi ha un Programa de Qualificació Professional Inicial (PQPI) de Informàtica que consta de 2 cursos (1r i 2n).

3.2 L'Aula de 1r d'ESO B

L'aula en la qual s'ha portat a terme el treball consta de 26 alumnes d'entre 12 i 13 anys d'edat. Dels 26 alumnes, 17 són xiques i 9 són xics, havent-hi un clar predomini del sexe femení. A més hi ha dos alumnes immigrants, una marroquina i una romanesa.

És el primer any que cursen l'ESO, per tant és un any en el qual predomina l'adaptació a aquesta nova etapa, amb tot el que això comporta: nous professors, nous companys, nous amics, nous espais, nous ambients, etc.

4. Plantejament del problema

4.1 Problema d'investigació i hipòtesi de treball

El problema que es planteja en aquest treball és trobar la relació existent entre l'autoconcepte/autoestima de l'alumnat i el seu rendiment acadèmic, és a dir, si el concepte que té l'alumnat de si mateix afecta al seu rendiment acadèmic i de quina manera.

Per tant, es tracta de buscar aquesta relació i proposar un programa per a treballar l'autoconcepte i l'autoestima.

La **hipòtesi de treball** que es pretén comprovar diu:

- ❖ Un autoconcepte positiu influeix en la possessió d'un rendiment acadèmic alt i un autoconcepte negatiu en un rendiment acadèmic més baix.

4.2 Marc teòric

En aquest apartat, es fa una revisió en la literatura científica d'algunes de les investigacions més significatives portades a terme sobre el desenvolupament de l'autoconcepte i l'autoestima en els xiquets i xiquetes i com influeix en el seu rendiment acadèmic.

4.2.1 Antecedents en l'estudi de l'autoconcepte

El primer investigador que es va dedicar a l'estudi de l'autoconcepte i l'autoestima va ser **W. James**. En la seua obra *Principis de psicologia*, publicada en 1890, va dedicar un ampli capítol a la "Consciència de si mateix".

James va plantejar el caràcter multidimensional de l'autoconcepte, és a dir, l'existència de diferents facetes dins del mateix i, a més, va proposar l'existència d'una

organització jeràrquica entre els diversos elements. Aquest investigador indica *que les imatges que l'individu té en els diferents dominis assenyalats (material, social i espiritual) susciten diverses emocions i sentiments que van des de l'autoapreciació fins al autodescontent.*

Per a James, la conducta de cada persona s'orientarà al desenvolupament de cadascun dels diferents dominis de si mateix, en major o menor mesura, segons siguin la seua jerarquia de valors i les seues característiques individuals. El nivell d'autoestima dependrà de l'èxit aconseguit en la satisfacció dels dominis de si mateix més centrals per a cada individu.

Per altra part, cal fer referència al **simbolisme interaccionista** (teoria de l'espill). Aquesta teoria sosté que l'autoconcepte és conseqüència de les avaluacions de les persones de l'entorn pròxim. Cooley (1902) utilitza l'expressió *looking-glass self* per a indicar que l'autoconcepte es forma a partir de les imatges que els altres expressen del subjecte. L'individu es veu en la imatge que els altres li ofereixen, els que l'envolten són com un espill. L'autoconcepte es va modelant en la continua interacció amb les persones del seu voltant.

Una altra teoria que també té gran influència en moltes intervencions és la de **l'Aprenentatge social** de Bandura. Aquesta assenyala que el xiquet/a adquireix les actituds cap a si mateix per mitjà d'un procés "d'imitació", per el qual incorpora als seus propis esquemes les conductes i actituds de les persones significatives. Així, el xiquet va formant un concepte de si mateix similar al de les persones que l'envolten i que tracta d'imitar.

El mecanisme, segons Bandura (1969), que relaciona el model amb la formació de l'autoconcepte és l'*autoreforç*. L'autoconcepte es desenvolupa positiva o negativament segons si els autoreforços predominants són positius o negatius. El xiquet/a

s'autoreforçarà positivament quan la seua conducta responga al model que vol imitar; en cas contrari, el reforç serà negatiu.

Aquestes investigacions i teories envers l'autoconcepte i l'autoestima, no han deixat de ser mai un tema que desperta un gran interès i es un factor essencial en la construcció d'una efectiva infància i adolescència.

4.2.2 Definició d'autoconcepte

No existeix una única definició unànimement acceptada del terme *autoconcepte*, donat que el seu estudi s'ha enfocat des de diferents perspectives teòriques.

No obstant, si que existeix coincidència en el caràcter pluridimensional de l'autoconcepte. Es considera que l'autoconcepte està integrat per diverses dimensions o àmbits, algunes de les quals estan més relacionades amb aspectes de la personalitat (físics, socials, emocionals) , mentre que altres apareixen més vinculades a l'aspecte acadèmic (en diferents àrees i matèries).

Definir l'autoconcepte és important per observar posteriorment als nostres alumnes, recollir informació sobre com es perceben a si mateixos i orientar-los al voltant de les pautes o estratègies més adequades per a desenvolupar un autoconcepte positiu i ajustat a les pròpies potencialitats i capacitats.

Finalment, hem pres com ha referència la definició proposada per Shavelson i col·laboradors. Estos autors defineixen l'autoconcepte com *la percepció que cadascú té de si mateix, que es forma a partir de les experiències i les relacions amb l'entorn, en les quals les persones significatives exerceixen un paper important.*

De forma més concreta, aquestos autors defineixen l'autoconcepte en torn a alguns aspectes fonamentals:

1. L'autoconcepte és una estructura psicològica mitjançant la qual les persones organitzen en *categories* la informació que tenen de si mateixes, i relacionen aquestes categories entre sí.
2. És multidimensional.
3. Està organitzat jeràrquicament: un *autoconcepte general*, en la part superior de l'estructura, referit al conjunt de l'individu, i uns *autoconceptes específics* (físic, social, emocional, acadèmic) subdividits, a la vegada, en aspectes concrets relacionats amb conductes.
4. El autocepte general és estable, però a mesura que es va descendant en la jerarquia, l'autoconcepte es fa més específic i més susceptible de canvi.
5. Les diferents facetes de l'autoconcepte es van diferenciant entre sí amb una major precisió, amb l'edat i l'experiència.
6. Inclou tant aspectes descriptius (imatge d'un mateix) com avaluatius (valoració d'eixa imatge). Shavelson i el seu equip no han trobat un suport suficient, ni conceptual ni empíric, per a la distinció entre autoconcepte i autoestima.

4.2.3 Diferència/relació entre autoconcepte i autoestima

Existeix una certa confusió terminològica: alguns autors distingeixen entre autoconcepte i autoestima, i altres els utilitzen com a sinònims.

Sahvelson i col·laboradors pertanyen a aquest segon grup. No obstant, veurem algunes matisacions que es consideren d'interès:

L'autoestima fa referència a l'avaluació que el subjecte fa de si mateix i implica un judici de valor que suposa acceptació o rebuig. Es tracta de *l'actitud positiva o negativa cap a un mateix*.

La autoestima, per tant, es refereix al component avaluatiu-afectiu de l'autoconcepte.

Tota descripció d'un mateix està carregada de connotacions avaluatives, afectives i emotives, per la qual cosa existeix una tendència a considerar *l'autoestima com un aspecte de l'autoconcepte*. La autoestima es refereix al valor que l'individu atribueix a la seua particular descripció de si mateix.

En aquest treball s'ha optat per utilitzar autoconcepte i autoestima com sinònims, considerant que l'autoconcepte d'una persona es basa en una combinació *d'informació percebuda i avaluació subjectiva* de dita informació, molt difícil de separar.

4.2.4 Autoconcepte i rendiment acadèmic

L'anàlisi de les relacions entre l'autoconcepte i el rendiment acadèmic ha sigut i és un dels primers i principals objectius dels investigadors interessats en l'autoconcepte, i objecte del d'aquest treball.

Amb poques excepcions, es conclou afirmant l'existència d'una correlació positiva, generalment significativa, entre ambdós aspectes.

Burns (1979) afirma que “un torrent d'estudis porta el mateix missatge: hi ha una relació directa entre l'autoconcepte i el rendiment acadèmic; les diferències en l'autoconcepte van associades a diferències en el rendiment acadèmic”. De mode molt paregut s'expressa Silvernail (1981) quan diu que “hi ha una considerable evidència que indica una relació directa entre rendiment acadèmic i autoconcepte, de manera que a un positiu autoconcepte li correspon un rendiment alt i a un autoconcepte negatiu un rendiment acadèmic deficient”.

Cal assenyalar seguint a Eshel i Klein (1981), que un autoconcepte positiu no està sempre relacionat amb un bon rendiment, i que un baix rendiment no és sempre reflex d'un autoconcepte negatiu. El rendiment acadèmic s'explica per una varietat de factors entre els quals es troba l'autoconcepte.

La majoria dels estudis sobre les relacions entre l'autoconcepte i el rendiment són de tipus correlacional i no expliquen si el autoconcepte és causa del rendiment o si, per contra, és el rendiment el qual determina l'autoconcepte.

Quan en les investigacions es parla *d'autoconcepte acadèmic*, es fa referència al conjunt de percepcions, sentiments i valoracions que un subjecte té de si mateix quant a estudiant, és a dir, en relació amb les seues capacitats intel·lectuals i el seu rendiment en el camp acadèmic. Aquest autoconcepte ve determinat per les experiències personals d'èxit o fracàs, per els resultats del seua aprenentatge i per les valoracions, comentaris, informacions i qualificacions que rep dels altres en el context escolar.

I quan es parla *d'autoconcepte general*, fa referència al conjunt de percepcions, sentiments i valoracions que un subjecte té sobre si mateix quant a persona, contemplant el conjunt de característiques i experiències per les quals passa. L'autoconcepte acadèmic forma part de l'autoconcepte general.

Podem arribar a la conclusió de que l'autoconcepte i el rendiment correlacionen positivament. La correlació és major quan es tracta dels aspectes acadèmics de l'autoconcepte, la qual té tendència a girar entorn a una puntuació de 0,50. Les correlacions entre rendiment i autoconcepte general estan entre 0,10-0,25, amb amplies oscil·lacions en ambdós extrems.

Però, l'autoconcepte és causa o conseqüència del rendiment? La resposta que donem a la pregunta té la seua importància des del punt de vista educatiu i clínic, ja que els que consideren que el autoconcepte és causa del rendiment i, en general de la conducta, tractaran de millorar directament l'autoconcepte, com a mitjà per a aconseguir bons resultats acadèmics i una conducta adequada. Per contra, els que sostenen que l'autoconcepte és conseqüència de les experiències, del rendiments i dels assoliments

del subjectes, intentaran que l'individu obtinga en primer lloc uns bons resultats, dels quals dependrà el concepte que es forme de si mateix.

La opinió de Purkey (1970-1983) reflexa el sentir més comú entre els autors, quan diu que “la major evidència de la qual disposem ens diu que hi ha una contínua interacció entre el autoconcepte i el rendiment, s'influeixen mútuament, es un carrer de doble direcció”.

Per tant, és important tenir en compte l'autoconcepte, ja que l'èxit o fracàs escolar són conseqüència d'un conjunt de factors que impliquen a tota la persona de l'alumne. El concepte que l'alumne té de si mateix condiona tota la seua activitat escolar, els seus esforços, expectatives i els seus nivells de motivació i aspiració. Així, un autoconcepte positiu serà el millor fonament per a l'èxit acadèmic, encara que no siga suficient.

4.2.5 El paper del professorat

Una de les tasques del professorat és ajudar a l'alumnat a descobrir el millor de si mateix, a acceptar les seues característiques físiques i psicològiques i a aconseguir un elevat nivell d'autoestima. Per això, els professors/es tenen la responsabilitat d'assistir a l'alumnat en l'assoliment d'un autoconcepte positiu.

Machargo (1991) posa de manifest que es facilita el desenvolupament de l'autoconcepte quan “existeix un ambient que inspire confiança i no provoqe temor, que done oportunitats per a decidir i, inclús, per a equivocar-se.”

A continuació, proposem algunes pautes generals a seguir per el professorat:

- Acceptar l'alumnat tal com és i tractar-lo com a ésser important i digne d'atenció.
- Elogiar de forma realista i posar de manifest davant del grup les actituds positives de l'alumne/a.

- Procurar que, juntament amb les crítiques, s'ofereixquen, al mateix temps, alternatives i valoracions positives.
- Descobrir, observar i anotar els aspectes positius del nen.
- Evitar diferent tipologia de comentaris negatius sobre la persona de l'alumne, especialment de manera pública.
- Fer veure al nen les conductes adequades, focalitzant sempre en allò positiu, encara que la fita sigui petita.
- Mantenir entrevistes freqüents amb el nen, comentant-li tots els aspectes positius que hem anat observant i anotant.
- Escriure frases positives i d'ànim al corregir els treballs que després s'entreguen a l'alumne.
- Entregar un breu informe escrit als pares descrivint les seves qualitats.
- No comparar a uns alumnes amb altres, sinó ressaltar les característiques individuals positives de cada un d'ells.

Per concloure es pot afirmar que si un alumne/a percep del professorat una actitud positiva cap a ell, ajudant-lo i respectant-lo, tindrà una autoestima més alta que l'alumne/a que percep una actitud negativa per part del professor.

5.Observació

L'observació, com ja s'ha indicat anteriorment, es va portar a terme en una classe de 1r d'ESO, concretament el grup B durant el curs 2012/13. Grup en el qual es va observar que el rendiment acadèmic de l'alumnat no era massa bo i el tutor es queixava d'açò.

Es va entrar a algunes sessions de la classe de matemàtiques, llengua valenciana, anglès i ciències socials i es va observar que els alumnes eren molt xerradors, però quan el professor/a els feia callar i treballar, treballaven sense problemes.

Cridava l'atenció que hi havia alguns problemes d'autoestima, ja que quan un alumne/a no sabia fer algun exercici feia comentaris del tipus “és que no sé fer-lo”, “mai em surt bé”, “jo no valc per a açò”, “jo el que vull fer és deixar-me l'institut i anar a treballar”, etc. i també problemes d'autoestima com per exemple una alumna que havia tinguts molts problemes amb alumnes d'una altra classe (bullying) i tenia l'autoestima molt baixa. A més a més, es sabut que en aquestes edats (l'etapa de l'adolescència) hi ha molts joves que pateixen aquests tipus de problemes d'autoestima.

També es va observar un fet molt curiós: quan el professorat demanava voluntaris per sortir a la pissarra a fer un exercici, corregir en veu alta, etc. no solia haver-hi cap voluntari, i era el professor o professora qui escollia un alumne o alumna a l'atzar i quan aquest fet es produïa es notava el nerviosisme de l'alumnat. Després de una classe es va preguntar a alguns alumnes perquè no es presentaven voluntaris a l'hora de corregir i la majoria ens deia que els feia vergonya, que creien que tindrien l'exercici mal, que no sabrien fer-lo, etc.

El tutor ens va dir que sols hi havia uns dos o tres alumnes que es presentaven alguna vegada voluntaris, que causalment eren els que tenien millor rendiment acadèmic. Però tampoc ho feien molt a sovint, pot ser per por a que els altres els rebutjaren amb comentaris com “l'empolló”, “listillo” o alguna cosa semblant.

Amb tot açò, es va pensar que una de les causes per les quals el rendiment acadèmic de molts dels alumnes d'aquesta aula era baix, podria ser la autoestima baixa.

6. Proposta d'acció

La proposta d'acció està basada en 3 vessants:

- Avaluació de l'autoconcepte i autoestima de l'alumnat del grup.
- Coneixement del rendiment acadèmic.
- Coneixement de les capacitats intel·lectuals.

Per tal d'avaluar l'autoconcepte de l'alumnat i la seua autoestima es va passar als 26 alumnes de la classe el qüestionari Autoconcepte Forma 5 (AF5) de Fernando García i Gonzalo Musitu. Es tracta d'un qüestionari de 30 ítems que avalua 5 dimensions de l'autoconcepte: social, acadèmica/professional, emocional, familiar i física; amb 6 ítems cadascuna d'elles. Cadascun dels ítems es valora amb una puntuació entre 1 i 99, segons el grau d'acord amb cada ítem; l'1 és la puntuació més baixa i el 99 la màxima.

Aquest qüestionari va ser passat a l'alumnat el dia 14 d'abril de 2013 a primera hora del matí, a la seua aula i amb la presència del tutor. La duració de la prova no va superar els 15 minuts.

Per conèixer el rendiment acadèmic es va prendre registre de les notes finals de curs de cadascun dels alumnes i es va relacionar aquest rendiment amb l'autoconcepte i així comprovar la nostra hipòtesi de treball.

Finalment, per arribar a conèixer les capacitats intel·lectuals, es va passar el Test d'Intel·ligència General Factorial (IGF) de Carlos Yuste. Aquest test mesura la intel·ligència general i els seus factors: intel·ligència no verbal, intel·ligència verbal, raonament abstracte, aptitud espacial, raonament verbal i aptitud numèrica. Cada alumne té un quadern amb els exercicis que ha de fer i disposa de 40 minuts.

Va ser administrat el dia 26 de febrer de 2013 a segona hora del matí, a la seua aula i sense la presència del tutor. En la hipòtesi de treball no es fa referència a les capacitats, però és un aspecte que també voldríem tenir en compte i fer una petita menció, ja que ens pareix interessant.

7. Seguiment: recollida d'evidències

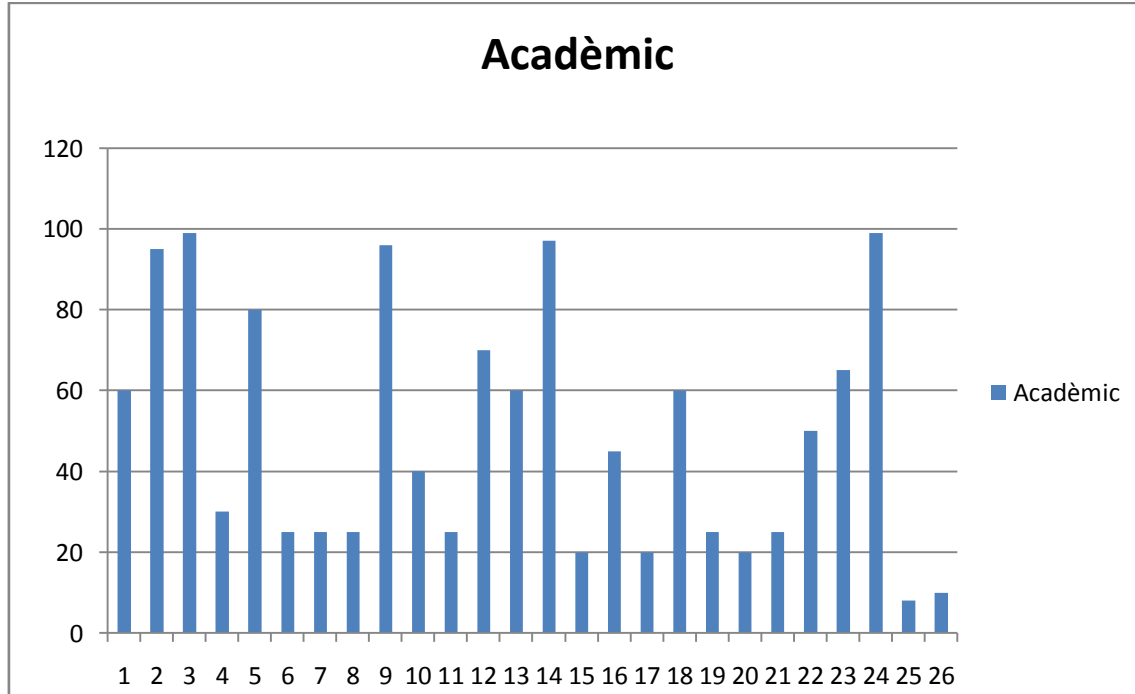
Pel que fa al test AF5, els resultats obtinguts són els següents:

L'autoconcepte que l'alumnat té més baix és l'acadèmic/laboral, mentre que l'autoconcepte social, emocional, familiar i físic és manté bastant alt en la majoria de l'alumnat, a excepció d'alguns casos concrets.

Es pot observar molta diferència entre l'alumnat, ja que alguns obtenen puntuacions molt altes i d'altres les tenen molt baixes; i també apareixen diferència entre les diferents dimensions de l'autoconcepte d'un mateix alumne.

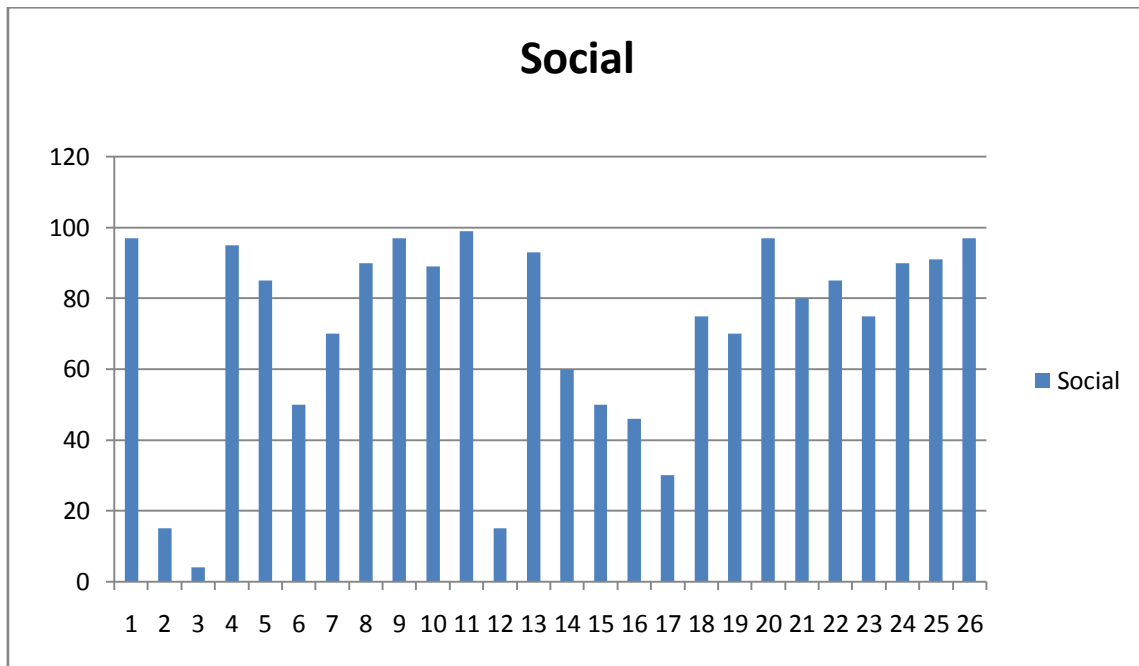
A l'Annex 1 es pot veure una taula amb tots els resultats en puntuació directa i en centils.

A continuació es pot veure unes gràfiques de cadascuna de les dimensions de l'autoconcepte, on apareixen els 26 alumnes i els centils.

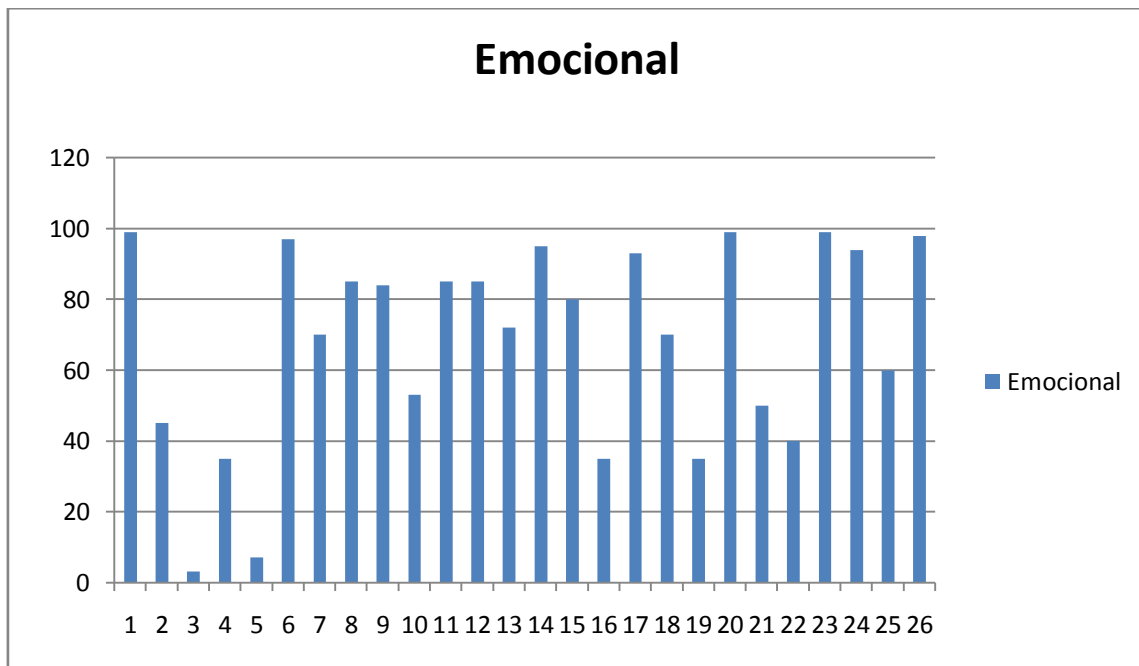


En aquest gràfic que correspon a l'autoconcepte acadèmic es veu que de 26 alumnes, 5 estan per dalt del percentil 80; uns 7 alumnes estan entre el 40 i 60; mentre que la resta

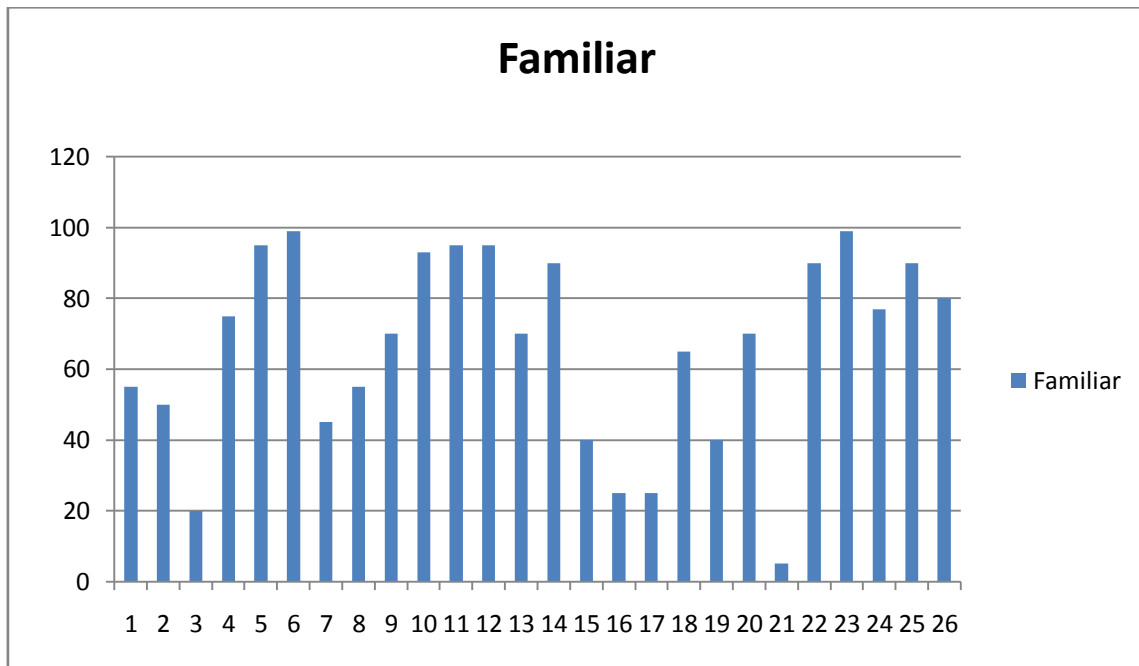
està per davall dels 30 i inclús dels 20, mostrant un autoconcepte en el plànol acadèmic molt deficient.



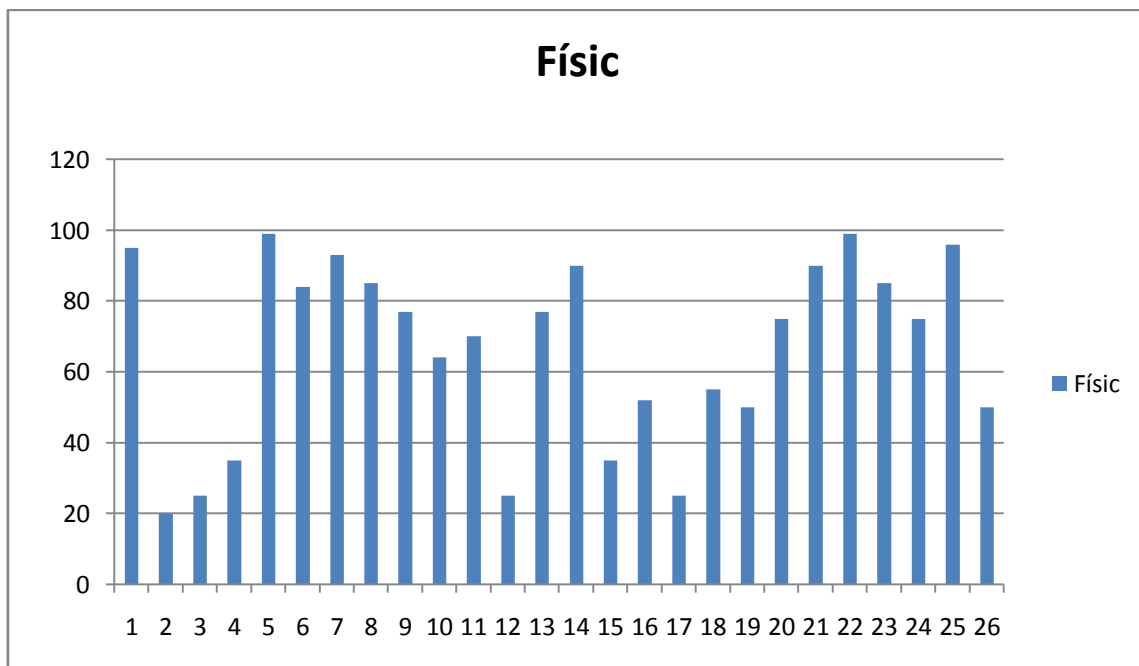
Els valors de l'autoconcepte social canvien respecte a l'anterior. Es pot veure que llevat de 6 alumnes més o menys, els valors són bastant alts. Novament es troben moltes diferències entre l'alumnat, ja que tres alumnes destaquen per davall del percentil 20.



Pel que fa a l'autoconcepte emocional, no és tant alt com el social però tenen valors semblants. Apareixen valors alts i d'altres que destaquen per davall del percentil 20.

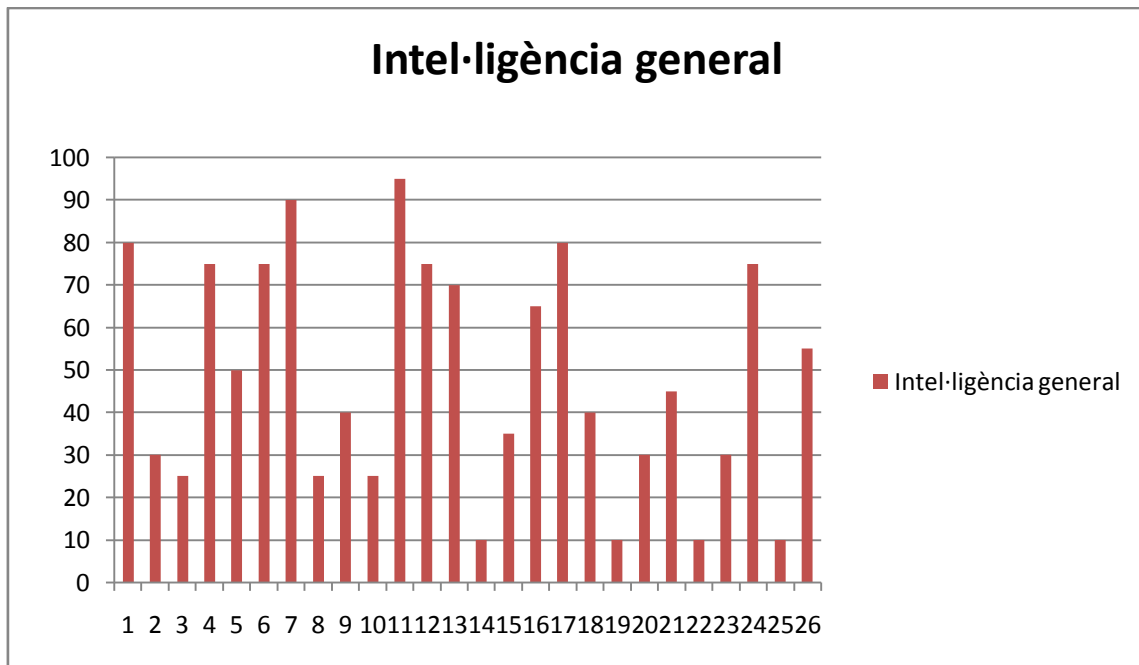


A l'autoconcepte familiar també es troben alguns alts i baixos, hi ha alumnes que creuen que la seua família té un bon concepte d'ells i altres que creuen que no. Hi ha 9 alumnes que superen el percentil 80, la majoria estan entre el 40 i 80, hi ha una minoria que està per davall dels 40 i destaquen 2 alumnes que estan per davall dels 20.



Finalment, pel que respecta a l'autoconcepte físic, de nou hi ha molta varietat. Per una part hi ha 10 alumnes per dalt del percentil 80 i uns 6 per baix del 40, la resta es troba en la mitja.

Quant a l'IGF, en general, els resultats són baixos; només hi ha 9 alumnes de 26 que superen el centil 70 i un que supera el 90, la resta té resultats més baixos. A més, tots els alumnes, excepte 3, tenen puntuacions baixes en algun dels sis factors. A l'Annex 2 es pot veure una taula amb tots els resultats en centils.



Pel que respecta al rendiment acadèmic, ja s'ha esmentat abans que s'ha pres com a referència les notes finals del curs 2012/13. No es té un document amb les notes de l'alumnat ja que des de l'institut ens van dir que no es podien treure aquesta informació del centre en paper, però ens van deixar mirar-les i anotar algunes dades. Per tant, es farà un resum del que interessa saber respecte al rendiment de cada alumne/a.

RENDIMENT ACADÈMIC DE L'ALUMNAT AL FINALITZAR EL CURS	
ALUMNAT	RENDIMENT
1.	Tot aprovat
2.	Tot aprovat
3.	Tot aprovat
4.	1 suspesa (anglès) i 1 suficient
5.	1 suspesa (anglès) i 6 suficients
6.	1 suspesa (anglès) i 5 suficients
7.	2 suspeses (anglès i castellà) i 5 suficients
8.	1 suspesa (geografia) i 2 suficients
9.	Tot aprovat
10.	1 suspesa (anglès) i 0 suficients
11.	1 suspesa (anglès) i 6 suficients
12.	1 suspesa (anglès) i 1 suficient
13.	1 suspesa (anglès) i 1 suficient
14.	1 suspesa (anglès) i 0 suficients
15.	8 suspeses
16.	1 suspesa (anglès) i 2 suficients
17.	Tot aprovat , 2 suficients
18.	Tot aprovat
19.	6 suspeses i 3 suficients
20.	Tot aprovat , 4 suficients
21.	4 suspeses i 5 suficients
22.	1 suspesa (anglès) i 5 suficients
23.	Tot aprovat , 3 suficients
24.	Tot aprovat , 2 suficients
25.	1 suspesa (castellà) i 4 suficients
26.	8 suspeses i 2 suficients

Finalment, es conclou que la hipòtesi de treball (un autoconcepte positiu influeix per a posseir un rendiment acadèmic alt i un autoconcepte negatiu per a tenir un rendiment acadèmic més baix) es confirma en gran mesura, però s'observa que sobretot és

compleix amb l'autoconcepte acadèmic, no tant amb els altres, que tenen puntuacions més altes en general. I, a més, cal tenir en compte que també poden influir altres variables externes com poden ser la influència dels iguals, la situació familiar, un estat anímic concret, estar passant per un mal moment, etc. González-Pienda, Núñez Pérez, Glez.-Pumariega, & García García (1997) sostenen que també les sensacions experimentades per les experiències viscudes (pe, respecte a un fracàs en una assignatura, etc.) poden influir considerablement en el nivell de l'autoconcepte.

Navarro, Tomás & Oliver (2006) afirmen que l'assoliment acadèmic té efectes sobre l'autoconcepte dels alumnes (Model de desenvolupament d'habilitats), i per altra part, l'autoconcepte acadèmic influeix sobre els resultats escolars (Model d'autoperfeccionament o automillora). Així, l'autoestima sembla relacionar-se amb l'èxit o el fracàs acadèmics, ja que en el medi escolar, la avaluació és una constant al llarg de tot el procés educatiu. Encara que, aquests autors diuen també que les relacions entre autoconcepte general i rendiment acadèmic són relativament baixes.

En la següent taula es pot veure una relació de l'alumnat, el seu rendiment, autoconcepte acadèmic i el resultat de l'IGF. El color verd significa que l'alumnat té un rendiment alt i un autoconcepte acadèmic alt; el color taronja correspon a l'alumnat que té un autoconcepte acadèmic baix i un rendiment baix; el color blau és una alumna que té un autoconcepte acadèmic baix, però un rendiment prou bo; i el color groc és l'alumnat que té un autoconcepte acadèmic alt, però un rendiment baix o deficient.

Pel que fa a la intel·ligència general (mesurada amb el test IGF) s'afirma que no hi ha una relació directa entre els resultats de l'IGF i el rendiment i l'autoconcepte, ja que hi ha alumnes que tenen un autoconcepte acadèmic alt, una intel·ligència general alta i un rendiment alt (p.e: alumne 1); altres que tenen un autoconcepte alt, un rendiment alt, però una intel·ligència general baixa (2,3), altres que tenen un autoconcepte baix, un

rendiment baix i una intel·ligència general alta (7), altres que presenten tots els valors alts, etc. és a dir trobem molta varietat i no podem establir una correlació.

El que sí que es pot tornar a afirmar que hi ha alumnes que tenen un autoconcepte baix i un rendiment baix, però la seua intel·ligència general és alta (p. ex: alumne 4, 7); i d'altres que tenen un autoconcepte alt i un rendiment alt, però la seua intel·ligència general és baixa (3,4). Per tant, observant açò, es conclou que el concepte que l'alumnat té de si mateix és molt important i afecta al rendiment acadèmic (si que existeix relació entre autoconcepte i rendiment), independentment de la capacitat que tinguen aquests alumnes (IGF), com es pot comprovar.

ALUMNAT	RENDIMENT	AUTOCONCEPTE ACADÈMIC	IGF
1.	Tot aprovat	60	80
2.	Tot aprovat	95	30
3.	Tot aprovat	99	25
4.	1 suspesa i 1 suficient	30	75
5.	1 suspesa i 6 suficients	80	50
6.	1 suspesa i 5 suficients	25	75
7.	2 suspeses i 5 suficients	25	90
8.	1 suspesa i 2 suficients	25	25
9.	Tot aprovat	96	40
10.	1 suspesa i 0 suficients	40	25
11.	1 suspesa i 6 suficients	25	95
12.	1 suspesa i 1 suficient	70	75
13.	1 suspesa i 1 suficient	60	70
14.	1 suspesa i 0 suficients	97	10
15.	8 suspeses	20	35
16.	1 suspesa i 2 suficients	45	65
17.	Tot aprovat, 2 suficients	20	80
18.	Tot aprovat	60	40
19.	6 suspeses i 3 suficients	25	10
20.	Tot aprovat, 4 suficients	20	30

21.	4 suspeses i 5 suficients	25	45
22.	1 suspesa i 5 suficients	50	10
23.	Tot aprovat, 3 suficients	65	30
24.	Tot aprovat, 2 suficients	99	75
25.	1 suspesa i 4 suficients	8	10
26.	8 suspeses i 2 suficients	10	55

En la següent taula es pot veure que la hipòtesi es compleix en el 80,76% dels casos; i que el percentatge es major quan es tracta d'un rendiment acadèmic baix i un autoconcepte baix.

	Nº alumnes	Percentatge (%)	Hipòtesi
Autoconcepte alt- Rendiment alt	7	26,92%	80,76% Si
Autoconcepte baix-rendiment baix	14	53,84%	
Autoconcepte alt- rendiment baix	4	15,38%	19,22% No
Autoconcepte baix- rendiment alt	1	3,84%	

Per tant, s'ha decidit centrar-nos en l'autoestima per a millorar el rendiment, i l'objectiu d'aquest treball serà realitzar un programa per a treballar l'autoestima i l'autoconcepte de l'alumnat.

8. Reflexió/Conclusió

A mode de conclusió, cal reflexionar sobre la importància que té l'autoestima i l'autoconcepte en el rendiment acadèmic de l'alumnat, però també en el seu desenvolupament integral. Com s'ha pogut comprovar, existeix una clara relació entre autoconcepte i rendiment, s'influeixen bidireccionalment, però l'autoconcepte influeix també en molts altres aspecte de la vida dels adolescents com per exemple, la seua

personalitat, la seua felicitat, la relació amb els altres, etc. per tant, és molt important treballar l'autoestima des dels centres educatius.

Actualment, en el nostre sistema educatiu, aquest aspectes de l'educació emocional no es tenen en compte ni apareixen reflectides en el currículum oficial. Però, arran d'aquest estudi i de molts altres, ens hauríem de plantejar si no seria possible i necessari treballar tots allò que te a veure amb el món intern de l'alumnat, en aquest cas l'autoconcepte i l'autoestima, per tal de millorar, principalment, el seu rendiment i també per tal d'aprendre a estimar-se a un mateix, perquè si no sabem estimar-nos a nosaltres mateixos, no podrem estimar els altres, i molts dels problemes d'aquesta societat succeeixen per falta d'estima col·lectiva.

Núñez Pérez et al. (1998) va més enllà i afirma: 1) que com menor és l'autoconcepte acadèmic de l'alumne més gran és la dificultat que afirma tenir per a utilitzar estratègies que li portin a un aprenentatge significatiu i durador, 2) que com més positiva sigui la imatge que té de si mateix com a estudiant major serà la utilització d'estratègies conduents a aprenentatges substantius, 3) que l'autoconcepte acadèmic influeix positivament sobre la motivació cap a l'aprenentatge dels subjectes, 4) que un autoconcepte acadèmic positiu contribueix a generar un estat d'ansietat moderat necessari per a l'aprenentatge profund, 5) que com més positiva sigui la imatge que l'alumne té de si mateix com a estudiant major serà, també, el nivell de concentració a l'hora de l'estudi, aprenentatge i realització escolar i 6) que disposar d'un autoconcepte acadèmic positiu sembla incidir en la configuració d'un estat actitudinal favorable cap a tot el que representa i implica l'escola.

González- Prienda et al. (1997) recalca que s'ha trobat relacionat, més o menys, l'autoconcepte i les experiències i / o assoliments escolars dels alumnes. Mentre que, per exemple, Marsh (1990) troba que l'autoconcepte determina causalment el rendiment de

l'alumne, Chapman i Lambourne (1990) afirmen que són les experiències d'èxit acadèmic que determinen l'autoconcepte dels alumnes, i fins i tot Skaalvik i Hagtvét (1990) obtenen una determinació recíproca.

Els resultats de l'aprenentatge escolar, necessàriament, han d'incidir sobre l'autoconcepte de l'estudiant, tot i que pensem que aquesta influència no és directa i passiva, sinó el resultat d'una elaboració cognitiu-afectiva prèvia per part de la dimensió corresponent de l'autoconcepte. És a dir *la influència de l'autoconcepte sobre el rendiment pot ser immediata, mentre que la incidència de l'assoliment acadèmic sobre l'autoconcepte es trobaria mediatitzada per l'elaboració cognitivoafectiva del propi autoconcepte*. Nens amb problemes en el seu aprenentatge escolar, s'ha observat que generalment quan aquests presenten aquestes dificultats també tenen dèficits en el seu autoconcepte (González-Pienda et al., 1997).

En definitiva, aquestes investigacions posen de manifest que la implicació activa del subjecte en el procés d'aprenentatge augmenta quan es sent autocompetent, és dir, quan confia en les seves capacitats i té altes expectatives d'autoeficàcia, valora les tasques i se sent responsable dels objectius d'aprenentatge (González-Pienda et al., 1997).

No obstant, no es pot afirmar que la causa del deficient rendiment acadèmic siga exclusivament la baixa autoestima. Encara que aquest estudi s'ha centrat en la relació existent entre l'autoestima de l'alumnat i el seu rendiment acadèmic, és necessari l'estudi d'altres variables que poden influir en aquest últim per a millorar-lo. En estudis posteriors, hi hauria que assolir un coneixement d'aquestes relacions existents, i les seues possibles explicacions, amb la finalitat de portar a terme altres programes que milloren el rendiment acadèmic de l'alumnat d'ESO.

9. Nova proposta d'acció

La nova proposta d'acció consisteix a fer un programa per a treballar l'autoestima. Aquest programa s'anomena "Autoestima't". El programa ha estat elaborat per la psicopedagoga per a que el tutor el porte a terme amb l'alumnat a les hores de tutoria (1 hora a la setmana) i s'aplicarà durant el curs vigent (2013/14). S'intentarà treballar més l'autoconcepte acadèmic que és el que més relació té amb el rendiment, però els altres autoconceptes també es reforçaran perquè hi ha alumnat que els té molt baixos i cal millorar-los.

9.1 Cronograma

La duració del programa "Autoestima't" és de 10 setmanes i es portarà a terme durant 10 sessions de 55 minuts cadascuna, una vegada per setmana, concretament a l'hora de tutoria. En la següent taula es pot veure un cronograma de les sessions i les activitats que es realitzaran en elles:

SESSIONS/SETMANES	ACTIVITATS
1	El cabdell de llana El meu estel
2	The Butterfly Circus
3	Les 3 urnes Qualitats i record positius
4	Aprèn a relaxar-te
5	Retroalimentació al professor Els meus èxits d'avui
6	El meu eslògan
7	Webques d'autoestima
8	
9	
10	

9.2 Metodologia

Aquest programa d'autoestima està basat en el paradigma sociocognitiu, ja que per a millorar l'autoestima de l'alumnat es creu convenient seguir aquesta metodologia en la qual l'alumnat té un paper actiu en el procés d'ensenyança-aprenentatge. El tutor té el paper de mediador, educant tant en coneixements com en habilitats i destreses, a més de valors i actituds tant necessàries en la societat en la qual vivim. Així, aquesta proposta d'intervenció es centra en la teoria cognitiva de Piaget (1981) i la teoria sociocultural de Vigostsky (1979), utilitzant estratègies de metodologia activa i activitats significatives.

El tutor serà qui explicarà en què consisteix la activitat i després serà també qui controlarà que es faci bé l'activitat, però els veritables protagonistes seran els alumnes que hauran de realitzar les activitats autònomament i implicar-se al màxim.

Cal destacar que per a l'aplicació del programa serà necessari cert coneixement previ del tutor respecte a l'autoestima (concepte, dimensions, importància, relació amb el rendiment acadèmic, etc.), per la qual cosa li facilitarem tot la informació necessària. A més el professor ha de mostrar una actitud d'acceptació cap allò que expressa l'alumnat, sense mostrar cap tipus de juí i valorant totes les seues aportacions.

9.3 Activitats

A continuació es presenten les activitats detallades. En cadascuna d'elles es detalla l'objectiu o objectius que es van a treballar amb eixa activitat, el material necessari, el desenvolupament de l'activitat i l'avaluació corresponent.

El cabdell de llana (activitat introductòria).

Objectiu: Afavorir el coneixement i la cohesió en el grup - classe .

Materials: Un cabdell de llana i cadires en cercle .

Desenvolupament: El grup està assegut en cercle sense deixar espais buits. El cabdell el té el professor i el llança a una altra persona del grup subjectant l'extrem. Just abans de

llançar diu en veu alta: "Em dic i vull oferir la meva (una qualitat personal positiva, si pot ser relacionada amb l'àmbit acadèmic)".

Qui rep el cabdell diu el seu nom i una qualitat positiva que vol oferir al grup. Quan acaba llança el cabdell a una altra persona subjectant el fil de manera que quedi més o menys tens (sense que arribi a tocar el terra). Quan tots hagin rebut el cabdell quedarà formada una estrella de tantes puntes com a participants hi haja. És important tenir en compte que:

- a) No es pot llançar el cabdell ni als dos de la dreta ni als dos de l'esquerra.
- b) S'ha de tenir agilitat. No cal parar-se a pensar profundament quina de les nostres nombroses qualitats oferim al grup, sinó qualsevol que imaginem que pugui resultar valuosa per als altres i per al grup.
- c) Si alguna persona es queda bloquejada a l'hora de dir una qualitat seva, es pot convidar a un altre del grup que la conegui, que la digui .

Avaluació: En primer lloc, es convida a qui ho desitgi, a que expressi com s'ha sentit (sempre sol haver algú que comenta que seria molt més fàcil dir algun defecte). Cal ressaltar també com dins de cada un hi ha potencialitats, de vegades ocultes, que es van a posar en pràctica al llarg del curs.

La imatge d'estrella sol ser bastant eloqüent, però es pot fer algun comentari o convidar algú a que ho faci. Alguns suggeriments són :

- a) Tots som necessaris per mantenir la xarxa tibant, si un deixa anar, s'afluixa una mica la xarxa. És un treball realitzat entre tots, el clima de classe dependrà de tots i cada un de nosaltres .
- b) La xarxa té també un simbolisme de seguretat, com la dels trapezistes al circ: amb una xarxa teixida de noms, rostres i qualitats posades al servei de què el grup funcioni, podem sentir-nos més segurs que en solitari .

c) Seguint amb aquest símil, la xarxa pot ser el matalàs que esmorteïxi les situacions conflictives en el nostre centre, donant seguretat a tots aquells que vulguin ser escoltats i atesos.

El meu estel

Objectius: Aprendre a descobrir i valorar les coses positives dels altres, desenvolupar el valor de l'empatia i millorar l'autoestima dels alumnes.

Materials: Fotografies dels alumnes, cartolines, tisores, llapis de colors...

Desenvolupament: Es demana als alumnes que dibuixen un gran estel en una cartolina i que el retallen. En aquest estel han d'enganxar una fotografia seua que hauran portat prèviament. Els alumnes, asseguts en rotllana, es van passant els estels i cada un ha d'escriure quelcom positiu del propietari de cada estel, res negatiu. Al final quan l'estel arriba al seu propietari, aquest llegeix en veu alta allò que més li ha agradat.

Avaluació: Els i les alumnes van dient un per un si creuen que les qualitats que els han escrit els seus companys i companyes són certes o no i perquè ho creuen. També si els han sorprès algunes qualitats i si en canviarien alguna.

Es veurà que tots tenim moltes qualitats positives i que ens fan diferents i útils per al grup.

The Butterfly circus (El circ de la papallona)

Objectiu: Saber que totes les persones tenen qualitats positives i aprendre a respectar a tothom.

Materials: Aparell per a projectar el vídeo (Pissarra Digital, DVD, ordinador...).

<http://www.youtube.com/watch?v=od2lg1ZC20s>

Desenvolupament: Visualització del curtmetratge "The Butterfly Circus (El Circ de la Papallona)". És un curtmetratge de cinema independent dirigida per Joshua Weigel i

protagonitzat per Eduardo Verastegui, Nick Vujicic i Doug Jones. Es va estrenar al 2009.

Argument: En la dècada de 1930 la gent als Estats Units està patint per la Gran Depressió. Moltes persones estan a l'atur i sense llar, i tothom està trist i preocupat per la difícil situació econòmica. Méndez és el carismàtic mestre de cerimònies i amo d'un petit circ, "el circ de la papallona", i porta al seu grup pel sud de Califòrnia. Al llarg del camí, fan funcions (de vegades de forma gratuïta) per portar una mica de llum a la vida de les persones avorrides.

Durant un viatge es detenen en un parc d'atraccions, on hi ha carrusels, jocs i altres entreteniments. Méndez i un altre dels seus companys entren a l'espectacle de "fenòmens" on veuen a les diferents atraccions: l'home tatuat, la dona barbuda, etc. Llavors s'acosten a l'atracció principal: un home que no té extremitats i s'exhibeix com una burla de la naturalesa, Will. Méndez se li acosta i li diu que "és meravellós" al que Will respon escopint a la cara en pensar que es burla d'ell. No obstant això escapa del carnaval i se les arregla per amagar-se en un dels camions del circ de la papallona.

La gent del circ decideix donar-li la benvinguda però Méndez li diu a Will que ha de trobar el seu propi camí per arribar a ser part de l'acte. Comença a conèixer als seus nous amics i aprèn que molts d'ells tenen una història trista: Méndez els ha donat una segona oportunitat a la vida. Un dia, accidentalment s'adona que pot nedar, pel que decideix realitzar un acte difícil al Circ: ha de pujar a un pal alt, des de la part superior del qual es llança i es submergeix en un petit tanc ple d'aigua. Will és ara feliç, ja que no està al circ a causa del seu aspecte estrany, sinó pel que ell és i el que pot fer.

Avaluació: Una vegada vist el vídeo, s'establirà una conversa amb l'alumnat per a comentar-lo. Se'ls preguntarà que haguessen fet si ells o elles foren Will, si s'haguessen estimat tal i com és ell, si creuen que la gent del primer circ actua bé amb ell, comentar

el seu aspecte físic. Després es passarà a parlar de les qualitats personals que té cadascú i com es poden transformar en èxits i triomfs.

Les 3 urnes

Objectiu: Comprendre's millor els uns als altres i promoure l'empatia i l'ajuda mútua.

Material: Tres urnes (poden ser caixes de sabates amb la tapa perforada), un full d'etiquetes ("M'agradaria superar ... Em penedeixo de ... Un problema meu és ... "), paperetes en blanc i bolígrafs.

Desenvolupament: Es col·loquen a la vista de tots 3 urnes amb les següents etiquetes (cadascuna una):

- M'agradaria superar ...
- Em penedeixo de ...
- Un problema meu és ...

Es tractar d'acabar les frases amb aspectes acadèmics sobretot, en paperetes sense signar que es dipositaran a les urnes corresponents. Es poden escriure tots els números que es desitgi. Un cop hagen dipositat tots els seus paperetes, es procedeix a l'escrutini, consisteix en llegir les paperetes de cadascuna i comentar-les en gran grup, entre tots, aportant solucions, donant consells... sense saber de qui és cada papereta.

Avaluació: L'avaluació consistirà en reflexionar sobre allò que està escrit a les paperetes i aportar solucions coherents, útils i significatives entre tots i totes.

Qualitats i records positius

Objectiu: Posar de manifest les seues qualitats positives i recordar coses bones que els han passat.

Material: Fulls de paper i bolígraf.

Desenvolupament: Tractant de ser perfeccionistes, de vegades, invertim massa temps en fixar-nos en les nostres qualitats negatives. El fet d'estar centrant-nos contínuament en

les nostres qualitats negatives, pot portar-nos a no sentir-nos bé amb nosaltres mateixos, fins al punt de minar la nostra autoestima. A vegades, va bé emprar part del nostre preciós temps en centrar-nos en els aspectes positius que ens defineixen, en els nostres valors i, en definitiva, en totes aquelles coses que puguin enorgullir.

L'alumnat ha de escriure en un full qualitats positives, unes 10, sobretot relacionades amb l'aspecte acadèmic. Podem posar alguns exemples: "sóc bo fent resums, m'agraden les matemàtiques, etc".

Per completar aquesta part de l'exercici, han de pensar en la seva vida des que van néixer, i tractar de recordar aquelles coses que han deixat una bona sensació en la seva memòria. Han d'anotar també, almenys, deu o quinze esdeveniments gratificants que recorden.

Avaluació: Una vegada fet l'exercici, cada alumne llegeix a la resta les seues qualitats i record positius i entre tots les comentem. També es pensa i es comenta entre tots com poden ser útils aquestes qualitats en l'àmbit acadèmic. Per exemple, si un diu que és bo fent resums haurà d'aplicar aquesta tècnica per a estudiar abans d'un examen.

Aprèn a relaxar-te.

Objectiu: Aprendre a relaxar-se, aconseguir una millor concentració a l'hora d'estudiar i tenir la ment més aclarida.

Material: Estores per gitar-se, música relaxant i el gimnàs.

Desenvolupament: Es comença dient a l'alumnat que si aprèn a relaxar-se, haurà aconseguit un important aprenentatge que podrà utilitzar, en múltiples ocasions, al llarg de tota la vida. Estar relaxat serveix per sentir-se millor, per concentrar-se en els estudis, per reflexionar sobre les coses que passen a la vida i, a més, per poder aconseguir visualitzar els propis èxits en determinades situacions. Pot entrenar una o dues

setmanes a casa, en sessions de 15 minuts cada dia, per aconseguir dominar adequadament la seva relaxació

L'activitat es realitzarà al gimnàs i l'alumnat es col·locarà estirat al terra amb estores.

Una vegada col·locats començarà la tècnica de relaxació:

Seu còmodament, amb el cap recolzat i els peus aixecats :

1) prem el teu puny dret, manteniu-lo tancat durant cinc segons i observa la tensió que s'acumula en ell . Ara ves deixant anar la mà a poc a poc, de manera que pugues anar notant que la mà es relaxa i allibera la tensió . Compara la tensió de la mà quan està atapeïda i quan està relaxada . Estreny, ara, el puny esquerre durant cinc segons i ves alliberant poc a poc la tensió de la mà fins que estigues totalment relaxada . Repeteix tot el procés de nou, però ara amb les dos mans alhora .

2) Doblega els colzes i tensa els músculs del braç dret, mantén-los en total tensió durant cinc segons, compta lentament: un, dos , tres, quatre i cinc. Ara, s'allibera a poc a poc, molt poc a poc, la tensió, fins que notes el braç totalment relaxat. Repeteix els passos anteriors, però ara amb el braç esquerre i després amb els dos braços alhora .

3) Estreny amb força els dits del teu peu dret, i sent la tensió que es produeix, després relaxa'l a poc a poc. Estreny els músculs de la teva cama dreta, estirant amb força el peu per la part del taló, després de cinc segons, relaxa poc a poc la cama fins que alliberes totalment la tensió. Repeteix aquest exercici amb la cama esquerra i després amb les dues cames a la vegada .

4) Separa les espatlles, arquejant l' esquena com si fosses a omplir totalment d'aire els pulmons. Deixa així aquesta postura durant cinc segons i després relaxa't poc a poc . Ara agafa aire de forma profunda i pausada, mantingues l'aire en els teus pulmons durant deu segons i després expulsa'l, bufant per la boca, lenta i pausadament . Repeteix aquest exercici de respiració tres o quatre vegades .

5) Ara centra l'atenció en el cap. Arruga el front i mantingues arrugada, sent la pressió al voltant dels músculs dels ulls. Vés alliberant a poc a poc la tensió, fins que sentes que el teu front torna a estar llis. Tanca la boca, estrenyent amb força les mandíbules, de forma que notes la tensió durant cinc segons, després, ves relaxant-la a poc a poc, fins que hages alliberat totalment la tensió. Pensa, per un moment, en la diferència que hi ha entre l'estat de màxima tensió i el de màxima relaxació. Observa la sensació tan plaent que suposa tenir els músculs relaxats. Prem els llavis amb força i després de cinc segons, allibera a poc a poc la tensió. Després, prem la llengua contra el paladar i relaxa poc a poc. Mou el cap enrere, tant com pugues, sense fer-te mal, gira'l fent un cercle complet. Repeteix cinc vegades. Ara ja tens el teu cap i la teva cara relaxades i ja pots sentir l'agradable sensació que suposa haver-te alliberat de la tensió que mantenies acumulada en el teu cos .

6) Després de contraure i relaxar totes les parts del teu cos , podràs observar la diferència que existeix entre la tensió i la relaxació. Després de realitzar aquest exercici comences a estar relaxat. Per comprovar el teu estat de relaxació: inspira lentament i profundament i deixa sortir lentament, en forma de buf, l'aire dels pulmons. Nota com tot el teu cos està relaxat i pensa en una situació agradable, visualitza-la durant uns segons. Finalment, mentre segueixes respirant lentament i profundament, realitza un ràpid recorregut per totes les parts del teu cos . Si trobes algun focus de tensió, fes-ho desaparèixer expulsant lentament l'aire dels teus pulmons .

Avaluació: Després de fer la tècnica de relaxació, ens seiem tots en rotllana i comentem les sensacions que han tingut, com s'han sentit, si s'han relaxat, perquè creuen que és útil aquesta tècnica, etc.

Retroalimentació al professor

Objectiu: Crear un ambient distés en el qual l'alumnat senquen que poden expressar-se amb sinceritat i millorar la relació professor-alumne.

Material: Fulls de paper, bolígrafs i bústia (caixa de cartró)

Desenvolupament: Es demana a l'alumnat que escriguen sobre allò que els agrada i desagrada de l'ambient de la classe, dels seus estudis, de les regles escolars, dels professors/es, etc. Cada alumne/a escriurà una carta, sense signar, i es dipositaran en una caixa a mode de bústia. Després el tutor les anirà traient i les llegirà per a comentar-les entre tots. També es deixa la bústia durant tot el curs en un racó de l'aula per tal que l'alumnat pugui dipositar allí les seues queixes, suggeriments, coses que li agraden dels professors, etc. i cada final de setmana el professor les recollirà, les llegiran entre tots, les comentaran i intentaran buscar solucions als problemes sorgits.

Avaluació: S'avaluarà que cada alumne participe de forma sincera i madura, sense escriure frases denigrants per a ninguna persona i amb educació. També es ressaltarà la importància d'escriure coses bones, no sols dolentes.

Els meus èxits d'avui

Objectiu: Ser conscient de la gran quantitat de potencialitats i recursos que posseeix i aprendre a valorar les pròpies qualitats i les dels altres.

Material: Fulls de paper i bolígrafs.

Desenvolupament: El tutor introdueix l'activitat dient que tots els dies ens ocorre alguna cosa bona, hem aconseguit alguna cosa que ens costava, hem après alguna cosa difícil, ens han felicitat per un fet, hem evitat algun comportament que als altres no els agradava, etc. És a dir, sempre hi ha alguna cosa que, encara que per als altres no siga res, per a nosaltres és important perquè sempre hi ha coses que no sabíem la setmana

passada o que vam fer millor que ahir. L'alumnat ha d'escriure en un full alguna cosa que haja après avui, que li haja eixit bé, que li haja fet sentir-se bé, alegre, content.

A continuació, el tutor situa a un alumne enfront de tota la classe per a què explique allò que ha après durant la jornada, alguna cosa que ha aconseguit i que primer li resultava difícil, alguna cosa que ha millorat, etc. El professor a d'ajudar a l'alumnat amb més baixa autoestima per a que diga algun èxit assolit, i inclús a mesura que els alumnes vagen eixint poden veure identificats èxits que ells hagen assolit. Aquesta activitat es pot fer una vegada per setmana per a avaluar els "èxits de la setmana".

Avaluació: L'avaluació consistirà en comentar allò que l'alumnat haja escrit en els seus papers i controlar que escriguen fets reals i significatius. També que tots participen i que ningú es burle dels altres.

El meu eslògan

Objectiu: Desenvolupar la identitat personal, reconeixent-se com un individu únic i diferent als altres.

Material: Cartolines, llapis de colors, retoladors, temperes, aquarel·les, revistes, etc.

Desenvolupament: En primer lloc, el tutor explica a l'alumnat que ha de realitzar un anunci sobre si mateix que cride l'atenció i que siga novel·lós, ressaltant aquelles qualitats positives que posseeixen.

A continuació els alumnes elaboraran el seu cartell publicitari amb un eslògan, disposen de cartolines, colors, temperes, revistes, etc. Una variant podria ser que realitzaren un power point amb el seu spot publicitari, afegint-li música de fons. Després es podrien veure les exposicions dels alumnes a la pissarra digital, donant-los temps per a treballar a casa.

Per últim, es comparteixen els anuncis de cada alumne a la resta de la classe.

Avaluació: S'avaluarà la creativitat i originalitat dels anuncis, així com l'expressió publicitària en l'eslògan. A més després de que cada alumne expose el seu anunci, el comentarem entre tots.

Webquest d'autoestima (activitat final)

<http://www.xtec.cat/~jruiax/Autoestima/> (A l'Annex 3 poden veure les captures de pantalla de la wequest).

INTRODUCCIÓ

Aquesta webquest està pensada per treballar l'Educació emocional dins la tutoria del primer cicle d'ESO. El tema central és l'autoestima. A partir d'aquest tema es desenvolupen unes activitats que permetran despertar les diferents intel·ligències o capacitats que tenen els alumnes. Per poder aconseguir els objectius, les activitats treballades fomenten el fet que els alumnes s'expressen en diversos llenguatges: oral, escrit, plàstic, musical i corporal. L'autoestima té dues vessants: una a nivell individual i una altra a nivell relacional o d'interacció amb el grup. És per això que es proposen activitats que desenvolupen aquestes dues facetes, ja que si un alumne és valorat pel seu grup classe, s'integra millor i se sent més ben considerat a nivell grupal, cosa que li fa millorar la seva pròpia autoimatge.

Les intel·ligències treballades són:

- La intel·ligència Lingüística: cercant paraules, definicions, frases i utilitzant el processador de textos word per confeccionar els fulls del mural.
- La intel·ligència Musical: triant melodies, cercant-hi lletra, cantant la cançó...
- La intel·ligència Cinètico-corporal: realitzant el joc al pati.
- La intel·ligència Espacio-visual: confeccionant el mural, buscant fotografies...

- La intel·ligència Intrapersonal: manifestant qualitats positives que un té i les que observen en els altres, manifestant emocions o sentiments que desperten en un mateix certes melodies...
- La intel·ligència Interpersonal: treballant en grup, relacionant-se amb la resta de companys, observant emocions i sentiments en els companys...

OBJECTIUS

- Experimentar noves estratègies d'aprenentatge aplicant les capacitats o Intel·ligències Múltiples que cadascú té.
- Saber treballar en equip (treball cooperatiu).
- Elaborar textos, fotografies, imatges, etc, utilitzant les TIC.
- Saber cantar una melodia amb un ritme correcte.
- Treballar l'educació emocional a la tutoria d'ESO.
- Reforçar l'autoestima dels alumnes.
- Assolir un cert equilibri afectiu i social.
- Integrar-se amb altres persones en activitats grupals amb actituds solidàries.
- Saber expressar-se bé en públic.
- Fer recerca per Internet.

CONTINGUTS

- Confecció i elaboració d'un mural.
- Realització de jocs.
- Entonació correcte d'una melodia.
- Presentació oral davant el grup classe.
- Aprendre a parlar en públic.
- Constància en l'elaboració del treball en grup.
- Respecte pels companys.

- Adquirir capacitat d'equilibri personal i social i capacitat de relació interpersonal o comunicativa.

ACTIVITATS

Els alumnes treballaran en grups de 5 persones (escollides a l'atzar pel tutor) i realitzaran aquestes 4 activitats:

1. Confecció d'un mural de la mida d'una cartolina amb cinc fulls (format Word).
Un full per cadascun dels integrants del grup.
2. Realització d'un joc al pati on hi puguin intervenir tots els companys de la classe.
3. Cantar una cançó davant del grup classe que tingui una melodia que us desperte sentiments positius com ara alegria, confiança, companyonia, cooperació, ...).
4. Fer una exposició del mural davant del grup classe.

I ho faran repartint-se les següents tasques:

- Un farà de *coordinador*. Serà el que organitzarà el grup, s'encarregarà de dirigir el treball cooperatiu i farà el mural amb l'ajuda dels altres companys. Durant l'exposició serà qui presentarà els companys davant del grup classe tot dient alguna qualitat positiva que ell hage observat d'ells durant la realització de la webquest.
- Un altre serà *l'informador*. La seva feina serà la de buscar per Internet, utilitzant diferents cercadors i diccionaris el significat de la paraula "Autoestima" i tres maneres de millorar-la. També haurà de cercar paraules i adjectius positius que defineixen la personalitat de cadascun dels companys de grup. Les haurà de classificar segons les vage observant en un company o a l'altre. Finalment s'encarregarà de fer les frases positives que cal incloure al mural.

- Un altre farà de *fotògraf*. S'encarregarà de cercar fotografies que d'alguna manera expliquen estat d'ànims, emocions o sentiments dels seus companys. Aquestes fotos les inclourà al mural.
- Un altre serà el *esportista*. Buscarà per Internet algun joc al qual hi puguin participar tots els companys de classe, facilitant la tolerància i la integració de totes les persones. Caldrà experimentar-lo al pati de l'Institut juntament amb els altres grups.
- Un altre farà de *músic*. Haurà de cercar per Internet una o varies cançons que desperten sentiments d'alegria entre els integrants del grup, buscar la corresponent lletra i dirigir els assajos amb la finalitat que al dia de la presentació del mural davant del grup classe tothom se sàpiga la lletra i segueixi bé el ritme de la melodia escollida.

TEMPORITZACIÓ

- 1^a sessió de tutoria: Presentació de la webquest per part del tutor, fer els grups, recerca per Internet i començar a treballar cooperativament.
- 2^a sessió de tutoria: Acabar de buscar les melodies, triar-ne una, assajar en grup la cançó i confeccionar el mural.
- 3^a sessió de tutoria: Realització del joc dels diferents grups al pati.
- 4^a sessió de tutoria: Exposició oral en grup i cantada de cançó davant del grup classe.

CRITERIS D'AVAUACIÓ

Els mateixos alumnes avaluaran el seu propi resultat realitzant una autoavaluació de les pròpies fites assolides. Es pot consultar la rúbrica en l'apartat d'Avaluació de la webquest. (Annex 4).

MATERIAL I INSTAL·LACIONS

- TIC: Un PC per cada grup, impressora, programa de tractament d'imatges, processador textos Word, cercador Google, xarxa Internet.
- Pel mural: cartolina i fulls Din-A4.
- Sala d'informàtica per les sessions 1^a i 2^a.
- Disposició del pati per la sessió 3^a.
- Aula classe per la sessió 4^a.

RESULTAT FINAL

Els murals resultants del treball cooperatiu de cada grup es penjaran a les parets de la mateixa aula.

Finalment, es pot tornar a passar el qüestionari AF5 per veure si realment ha millorat l'autoestima de l'alumnat i observar les notes del primer trimestre, per tal de comprovar si el seu rendiment acadèmic també a millorat.

10. Bibliografia / Webgrafia

- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogia de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Broc Caver, M.A. (2000). Autoconcepto, autoestima y rendimiento académico en alumnos de 4º de e.s.o. Implicaciones psicopedagógicas en la orientación y tutoría. *Revista de Investigación Educativa*, 18 (1), 119-146.
- Cava, M. J & Musitu, G. (2000). *La potenciación de la autoestima en la escuela*. Barcelona: Paidós.
- Elexpuru, I. (1999). *El autoconcepto en el aula*. Barcelona: Edebé.
- Gázquez, J.J., Pérez, M.C., Ruiz, M.I., Miras, F., Vicente, F. (2006). Estrategias de aprendizaje en estudiantes de enseñanza secundaria obligatoria y su relación con la

autoestima. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 6 (1), 51-62.

➤ González-Pienda, J., Núñez Pérez, J.C., Glez.-Pumariega, S. & García García, M.M. (1997). Autoconcepto, autoestima y rendimiento escolar. *Psicothema*, 9 (2), 271-289.

➤ González, M. C & Tourón, J. (1994). *Autoconcepto y rendimiento escolar*. Pamplona: Ediciones Universidad de Navarra S.A (EUNSA).

➤ Machargo Salvador, J. (1991). *El profesor y el autoconcepto de sus alumnos*. Madrid: Escuela Española S.A.

➤ Martínez Clares, P. (1997). *El autoconcepto: un programa para el desarrollo personal y social*. Murcia: De Jáudenes.

➤ Navarro, E., Tomás, J.M. & Oliver, A. (2006). Factores personales, familiares y académicos en niños y adolescentes con baja autoestima. *Boletín de Psicología*, nº 88, 7-25.

➤ Núñez Pérez, J.C., González-Pienda, J.A., García Rodríguez, M., González-Pumariega, S., Roces Montero, C., Álvarez Pérez, L., & González Torres, M. C. (1998). Estrategias de aprendizaje, autoconcepto y rendimiento académico. *Psicothema*, 10 (1), 97-109.

➤ Saura Calixto, P. (1997). *La educación del autoconcepto: cuestiones y propuestas*. Murcia: Universidad de Murcia.

➤ <http://www.xtec.cat/~jruaix/Autoestima/>

➤ <http://ca.wikipedia.org>

➤ <http://www.psicothema.com/>

➤ <http://www.cece.gva.es/orientados/profesorado/descargas/autoestima.pdf>

➤ <http://www.juntadeandalucia.es>

11. Annexos

Annex 1: Autoconcepte Forma 5 (AF5)

ALUMNES	ACADÈMICA/LABORAL		SOCIAL		EMOCIONAL		FAMILIAR		FÍSICA	
	PD	Centil	PD	Centil	PD	Centil	PD	Centil	PD	Centil
1	6,1	60	9,66	97	9,66	99	8,41	55	9,11	95
2	8,8	95	5,85	15	5,38	45	8,26	50	4,55	20
3	9,9	99	4,25	4	0,95	3	6,63	20	3,56	25
4	4,21	30	9,56	95	4,73	35	9,25	75	5,48	35
5	8,08	80	8,8	85	1,93	7	9,9	95	9,7	99
6	4,51	25	7,28	50	8,7	97	9,9	99	7,11	84
7	4,03	25	8,26	70	6,48	70	8,11	45	8,73	93
8	4,78	25	9,16	90	6,68	85	8,46	55	7,46	85
9	9,18	96	9,75	97	6,61	84	9,06	70	6,63	77
10	5,75	40	9,08	89	4,73	53	9,86	93	5,83	64
11	4,08	25	9,9	99	7,55	85	9,9	95	7,4	70
12	7,6	70	5,81	15	6,81	85	9,83	95	3,66	25
13	6,95	60	9,35	93	5,98	72	9,06	70	6,75	77
14	8,81	97	7,7	60	8,6	95	9,78	90	8,46	90
15	3,56	20	7,35	50	7,23	80	7,9	40	5,53	35
16	6,08	45	7,25	46	9,91	35	7,1	25	5,41	52
17	4,1	20	6,53	30	7,55	93	7,08	25	3,78	25
18	6,9	60	8,38	75	5,75	70	8,9	65	5,53	55
19	4,51	25	8,15	70	3,95	35	7,91	40	5,08	50
20	4,23	20	9,76	97	9,08	99	9,08	70	6,45	75
21	4,1	25	8,5	80	5,6	50	4,8	5	8,56	90
22	6,43	50	8,91	85	4,03	40	9,75	90	9,33	99
23	7,38	65	8,41	75	9,01	99	9,9	99	7,11	85
24	9,53	99	9,15	90	7,98	94	9,38	77	6,45	75
25	2,55	8	9,2	91	5,1	60	9,76	90	8,36	96
26	2,81	10	9,78	97	9,2	98	9,41	80	6,36	50

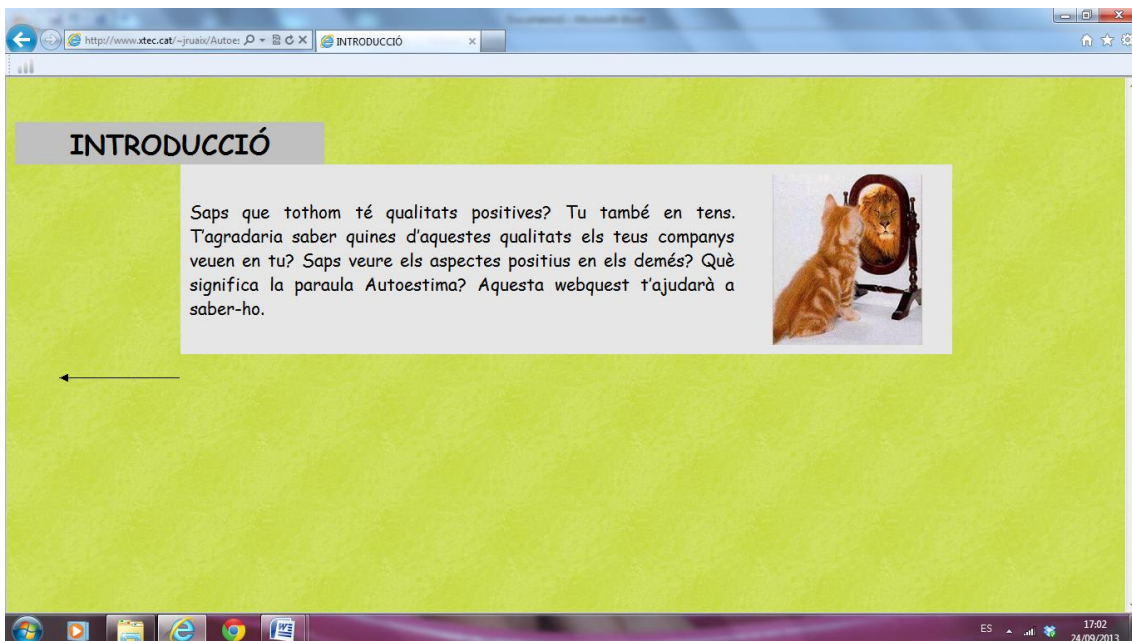
Annex 2: Test d'Intel·ligència General Factorial (IGF)**Nivell: 1B****Data: 26/02/2013**

ALUMNAT	IG	INV	IV	RA	ApE	RV	ApN	Observacions
1	80	98	30	85	99	30	40	
2	30	30	30	20	55	20	55	
3	25	30	20	40	25	30	15	
4	75	85	55	85	70	55	55	
5	50	70	30	60	70	40	25	
6	75	70	80	85	20	85	70	
7	90	90	90	80	90	97	55	
8	25	30	25	30	40	65	4	
9	40	55	25	70	40	20	40	
10	25	40	20	30	55	55	4	
11	95	97	85	95	90	75	90	
12	75	55	85	90	4	90	70	
13	70	80	55	70	85	85	15	33 minuts
14	10	5	20	10	10	4	70	
15	35	30	40	15	20	55	25	
16	65	60	70	90	25	55	80	
17	80	95	60	95	85	65	55	
18	40	30	55	50	15	85	15	
19	10	5	20	5	15	55	4	
20	30	25	40	15	55	75	10	
21	45	40	55	60	15	65	40	
22	10	5	10	3	40	20	10	
23	30	40	25	40	40	30	25	
24	75	90	55	70	96	55	55	
25	10	10	15	3	55	30	10	
26	55	25	80	20	40	95	40	

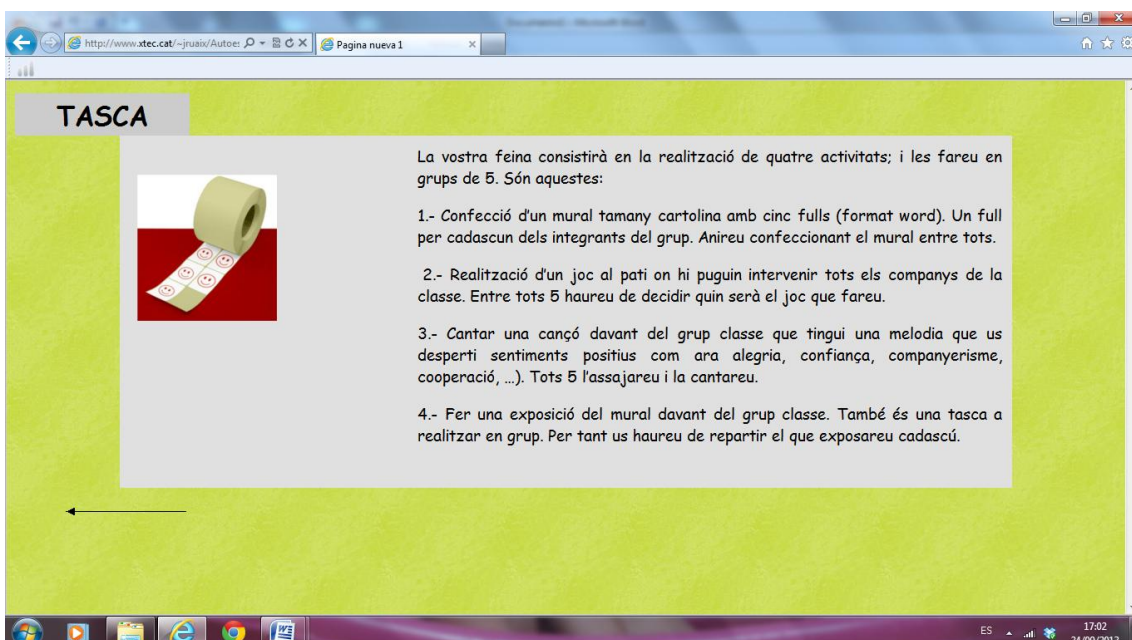
Annex 3: Webquest d'autoestima



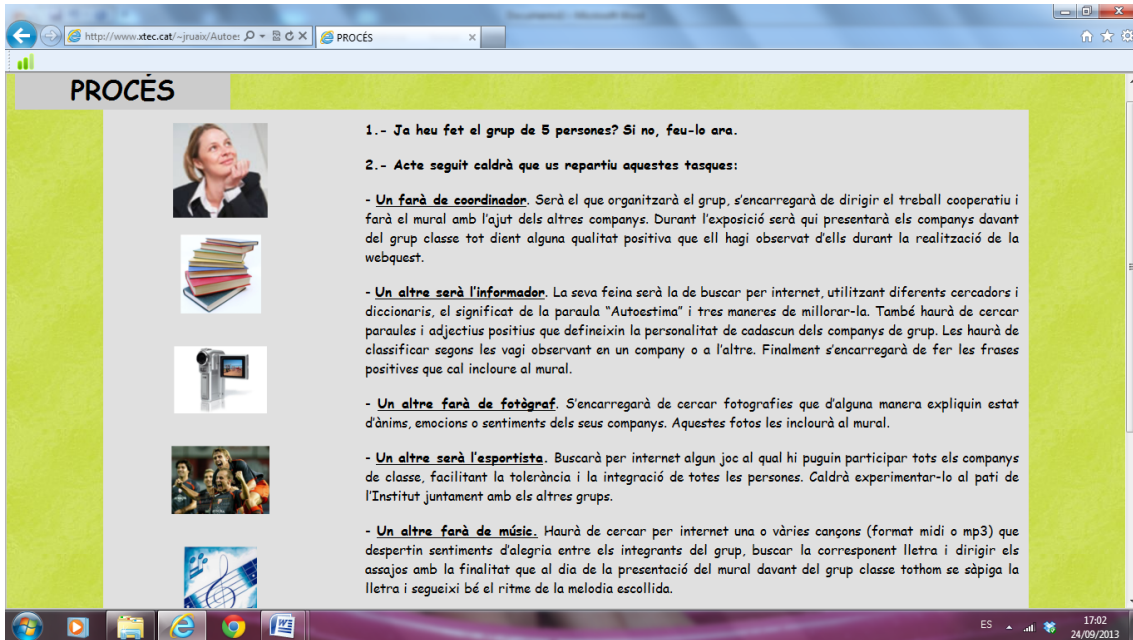
The screenshot shows the homepage of the 'Autoestima WebQuest'. On the left, there is a photograph of two men in blue shirts shaking hands. The main heading is 'Autoestima WebQuest' in a purple box. Below it, a white box contains the text: 'Una WebQuest per treballar l'educació emocional a través de les intel·ligències múltiples de Howard Gardner.' Further down, it says 'Recomanada per a la Tutoria del primer cicle d'ESO', 'Dissenyada per: Joan Ruaix, professor de Secundària', and 'jruiax@xtec.cat'. At the bottom, there is a navigation menu with buttons for 'INTRODUCCIÓ', 'TASCA', 'PROCÉS', 'AVALUACIÓ', 'CONCLUSIÓ', 'CRÈDITS', and 'Guia didàctica'. The browser address bar shows 'http://www.xtec.cat/~jruiax/Autoe/'.



The screenshot shows the 'INTRODUCCIÓ' page. The heading 'INTRODUCCIÓ' is in a grey box. The main text reads: 'Saps que tothom té qualitats positives? Tu també en tens. T'agradaria saber quines d'aquestes qualitats els teus companys veuen en tu? Saps veure els aspectes positius en els demés? Què significa la paraula Autoestima? Aquesta webquest t'ajudará a saber-ho.' To the right of the text is a photograph of a ginger cat sitting next to a lion's head mounted on a chair. The browser address bar shows 'http://www.xtec.cat/~jruiax/Autoe/' and the page title is 'INTRODUCCIÓ'. The system tray shows the time 17:01 and date 24/09/2013.



The screenshot shows the 'TASCA' page. The heading 'TASCA' is in a grey box. On the left, there is a photograph of a roll of yellow tape with smiley faces on it. The main text says: 'La vostra feina consistirà en la realització de quatre activitats; i les fareu en grups de 5. Són aquestes:'. Below this is a numbered list of four activities: 1.- Confecció d'un mural tamany cartolina amb cinc fulls (format word). Un full per cadascun dels integrants del grup. Anireu confeccionant el mural entre tots. 2.- Realització d'un joc al pati on hi puguin intervenir tots els companys de la classe. Entre tots 5 haureu de decidir quin serà el joc que fareu. 3.- Cantar una cançó davant del grup classe que tingui una melodia que us desperti sentiments positius com ara alegria, confiança, companyerisme, cooperació, ...). Tots 5 l'assajareu i la cantareu. 4.- Fer una exposició del mural davant del grup classe. També és una tasca a realitzar en grup. Per tant us haureu de repartir el que exposareu cadascú. The browser address bar shows 'http://www.xtec.cat/~jruiax/Autoe/' and the page title is 'Pagina nueva 1'. The system tray shows the time 17:02 and date 24/09/2013.

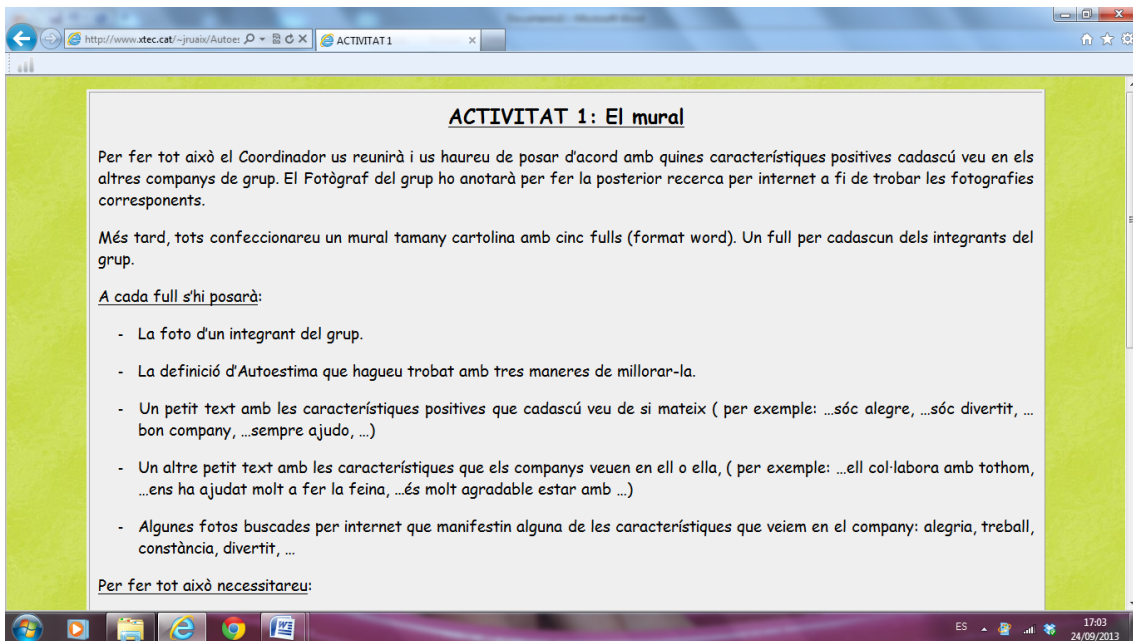


PROCÉS

1.- Ja heu fet el grup de 5 persones? Si no, feu-lo ara.

2.- Acte seguit caldrà que us repartiu aquestes tasques:

- **Un farà de coordinador.** Serà el que organitzarà el grup, s'encarregarà de dirigir el treball cooperatiu i farà el mural amb l'ajut dels altres companys. Durant l'exposició serà qui presentarà els companys davant del grup classe tot dient alguna qualitat positiva que ell hagi observat d'ells durant la realització de la webquest.
- **Un altre serà l'informador.** La seva feina serà la de buscar per internet, utilitzant diferents cercadors i diccionaris, el significat de la paraula "Autoestima" i tres maneres de millorar-la. També haurà de cercar paraules i adjectius positius que defineixin la personalitat de cadascun dels companys de grup. Les haurà de classificar segons les vagi observant en un company o a l'altre. Finalment s'encarregarà de fer les frases positives que cal incloure al mural.
- **Un altre farà de fotògraf.** S'encarregarà de cercar fotografies que d'alguna manera expliquin estat d'ànims, emocions o sentiments dels seus companys. Aquestes fotos les inclourà al mural.
- **Un altre serà l'esportista.** Buscarà per internet algun joc al qual hi puguin participar tots els companys de classe, facilitant la tolerància i la integració de totes les persones. Caldrà experimentar-lo al pati de l'Institut juntament amb els altres grups.
- **Un altre farà de músic.** Haurà de cercar per internet una o varies cançons (format midi o mp3) que despertin sentiments d'alegria entre els integrants del grup, buscar la corresponent lletra i dirigir els assajos amb la finalitat que al dia de la presentació del mural davant del grup classe tothom se sàpiga la lletra i segueixi bé el ritme de la melodia escollida.



ACTIVITAT 1: El mural

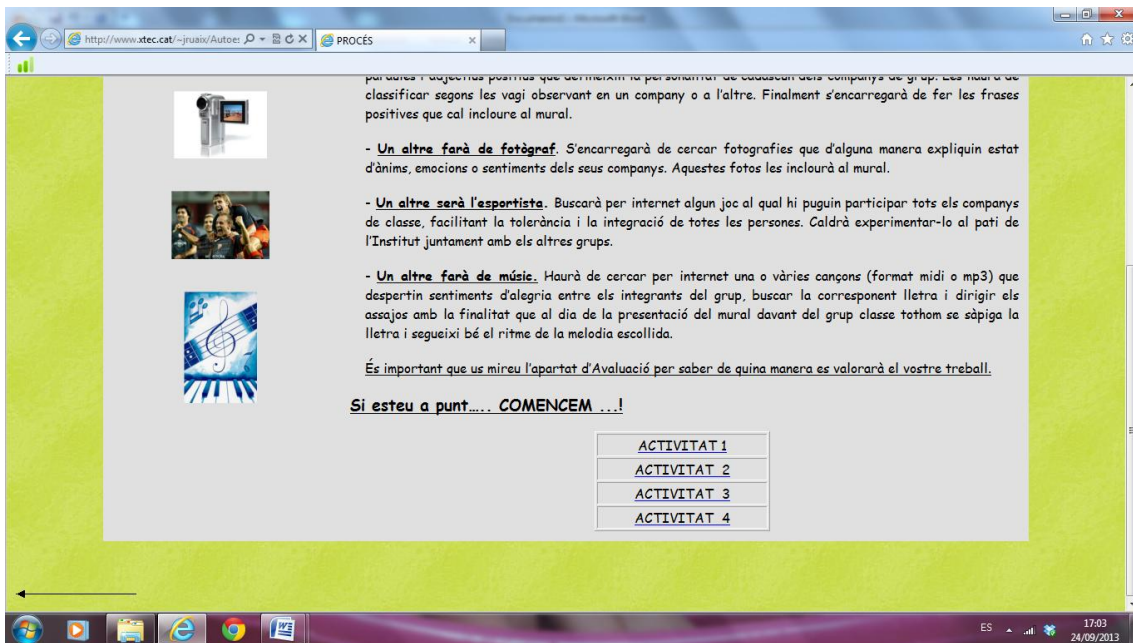
Per fer tot això el Coordinador us reunirà i us haureu de posar d'acord amb quines característiques positives cadascú veu en els altres companys de grup. El Fotògraf del grup ho anotarà per fer la posterior recerca per internet a fi de trobar les fotografies corresponents.

Més tard, tots confeccionareu un mural tamany cartolina amb cinc fulls (format word). Un full per cadascun dels integrants del grup.

A cada full s'hi posarà:

- La foto d'un integrant del grup.
- La definició d'Autoestima que hagueu trobat amb tres maneres de millorar-la.
- Un petit text amb les característiques positives que cadascú veu de si mateix (per exemple: ...sóc alegre, ...sóc divertit, ... bon company, ...sempre ajudo, ...)
- Un altre petit text amb les característiques que els companys veuen en ell o ella, (per exemple: ...ell col·labora amb tothom, ...ens ha ajudat molt a fer la feina, ...és molt agradable estar amb ...)
- Algunes fotos buscades per internet que manifestin alguna de les característiques que veiem en el company: alegria, treball, constància, divertit, ...

Per fer tot això necessitareu:



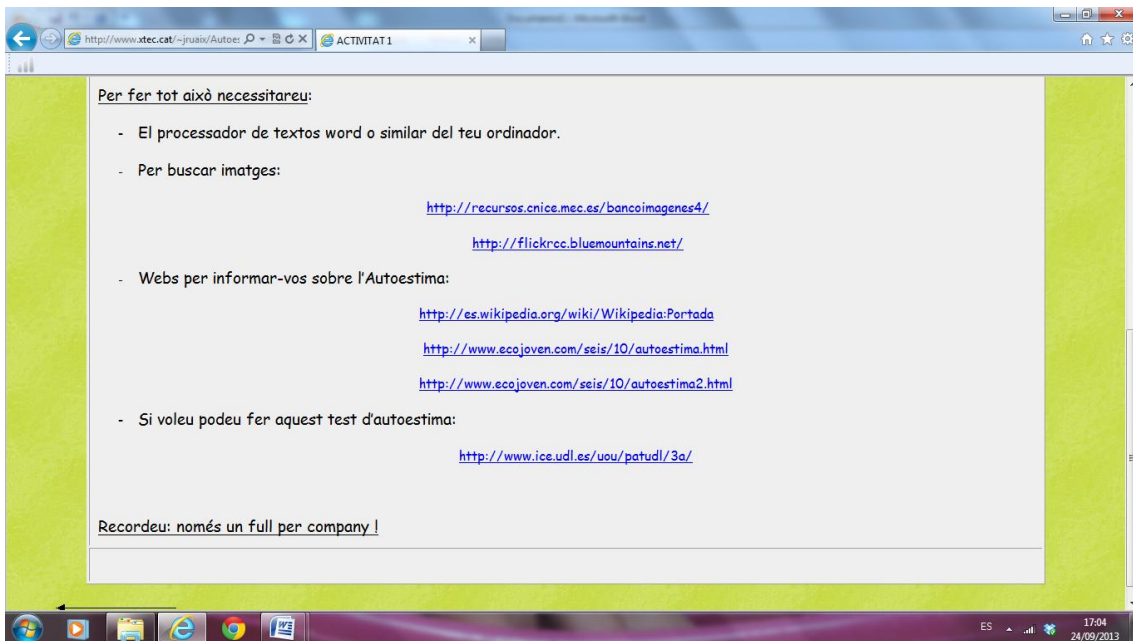
paradís i objectius positius que definiran la personalitat de cadascun dels companys de grup. Les haurà de classificar segons les vagi observant en un company o a l'altre. Finalment s'encarregarà de fer les frases positives que cal incloure al mural.

- **Un altre farà de fotògraf.** S'encarregarà de cercar fotografies que d'alguna manera expliquin estat d'ànims, emocions o sentiments dels seus companys. Aquestes fotos les inclourà al mural.
- **Un altre serà l'esportista.** Buscarà per internet algun joc al qual hi puguin participar tots els companys de classe, facilitant la tolerància i la integració de totes les persones. Caldrà experimentar-lo al pati de l'Institut juntament amb els altres grups.
- **Un altre farà de músic.** Haurà de cercar per internet una o varies cançons (format midi o mp3) que despertin sentiments d'alegria entre els integrants del grup, buscar la corresponent lletra i dirigir els assajos amb la finalitat que al dia de la presentació del mural davant del grup classe tothom se sàpiga la lletra i segueixi bé el ritme de la melodia escollida.

És important que us mireu l'apartat d'Avaluació per saber de quina manera es valorarà el vostre treball.

Si esteu a punt.... COMENCEM ...!

- ACTIVITAT 1
- ACTIVITAT 2
- ACTIVITAT 3
- ACTIVITAT 4



Per fer tot això necessitareu:

- El processador de textos word o similar del teu ordinador.
- Per buscar imatges:
 - <http://recursos.cnice.mec.es/bancoimagenes4/>
 - <http://flickrcc.bluemountains.net/>
- Webs per informar-vos sobre l'Autoestima:
 - <http://es.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Portada>
 - <http://www.ecojoven.com/seis/10/autoestima.html>
 - <http://www.ecojoven.com/seis/10/autoestima2.html>
- Si voleu podeu fer aquest test d'autoestima:
 - <http://www.ice.udl.es/uou/patudl/3a/>

Recordeu: només un full per company !



ACTIVITAT 2: El joc

-Primer l'Esportista del grup haurà de buscar per internet alguns jocs per fer al pati i que serveixin per a què tothom de la classe el pugui practicar alhora. Han de ser jocs senzills, fàcils d'entendre i que no durin més de 10 minuts cadascun.

Es pot trobar informació sobre jocs aquí:

- <http://www.xtec.cat/~jsanz/jocs/inici.htm>
- <http://www.xtec.cat/~jsanch12/>
- <http://www.xtec.net/~amart9/elsjocs.htm>
- <http://www.tinet.org/~idg/jocs.htm>
- <http://www.xtec.cat/~mmusson3/jocs.htm#coop>

-Després els 5 integrants del grup de treball us reunireu i escollireu el que més us agradi.

- Finalment, el Coordinador serà l'encarregat d'explicar-lo a la resta de companys de la classe quan aquest joc el feu al pati.



ACTIVITAT 3: La cançó

-Primerament, el Músic del grup haurà de buscar per internet una o varies cançons (format midi o mp3) que despertin sentiments d'alegria entre els integrants del grup. Seguidament, caldrà que trobi la lletra de les melodies.

Per trobar cançons consulteu:

- <http://www.andy21.com/midi/>
- http://www.publiblanes.net/Midi/Musica_Gratis_Midi.htm
- <http://www.musicamidigratis.com/>
- <http://www.musicosamateurs.com/midis.html>

Per trobar la lletra consulteu:

- <http://www.lasletras.com/index.php?m=c&cta>
- <http://www.lettrascanciones.org/>
- <http://www.lettramania.com/>

-Seguidament, el grup ha de decidir quina de les melodies trobades desperta més emocions positives en el grup i triar-la.

-Finalment, el Músic dirigirà els assajos per a què tothom aprengui la lletra i segueixi bé el ritme de la melodia escollida.

ACTIVITAT 4: La presentació final

Per acabar, haureu de fer la presentació davant de la classe, que consistirà en:

- Presentació del grup de treball amb adjectius positius (tasca del Coordinador).
- Explicació del mural i de la feina realitzada per cadascú (tots).
- Cantar la cançó (tots).

AVALUACIÓ

Al final de la webquest haureu de fer una autoavaluació del que heu aconseguit. És a dir, vosaltres mateixos us posareu la nota, valorant el que heu fet en grup: la confecció del mural, l'exposició oral, la realització del joc, el seguir correctament la melodia i el ritme de la cançó triada i el vostre treball col·laboratiu.

Ho valorareu seguint aquesta rúbrica, que haureu d'imprimir, omplir i donar al professor tutor quan hagueu acabat de fer la webquest:

	Malament 0 punts	Regular 1 punt	Bé 1,5 punts	Molt bé 2 punts	Puntuació
Confecció del mural	El mural està incomplet o bé manca alguna part per acabar.	El mural està acabat de forma molt justeta.	El mural està ben acabat.	El mural està molt ben acabat.
Exposició oral del mural	El grup no ha fet una bona exposició.	El grup ha fet una exposició molt justeta.	El grup ha fet una bona exposició.	El grup ha fet una exposició excel·lent.
Realització del joc	Poca gent ha participat en el joc preparat.	El joc no ha integrat a tothom.	Heu aconseguit fer un joc que integrés tothom.	El joc ha estat integrador i divertit.
La cançó	No heu aconseguit seguir el ritme ni la melodia.	Us ha costat seguir la melodia i el ritme.	Heu aconseguit seguir sense hèter.	Heu seguit tots la melodia i el ritme.


http://www.xtec.cat/~jruais/Autoe/ AVALUACIÓ

	Malament 0 punts	Regular 1 punt	Bé 1,5 punts	Molt bé 2 punts	Puntuació
Confecció del mural	El mural està incomplet o bé manca alguna part per acabar.	El mural està acabat de forma molt justeta.	El mural està ben acabat.	El mural està molt ben acabat.
Exposició oral del mural	El grup no ha fet una bona exposició.	El grup ha fet una exposició molt justeta	El grup ha fet una bona exposició.	El grup ha fet una exposició excel·lent.
Realització del joc	Poca gent ha participat en el joc preparat.	El joc no ha integrat a tothom.	Heu aconseguit fer un joc que integrés tothom.	El joc ha estat integrador i divertit.
La cançó	No heu aconseguit seguir el ritme ni la melodia.	Us ha costat seguir la melodia i el ritme alhora.	Heu aconseguit seguir força bé el ritme i la melodia.	Heu seguit tots la melodia i el ritme molt bé.
Treball col·laboratiu	No heu estat capaços de treballar en grup.	Només alguns heu treballat en grup.	El vostre treball en grup ha estat bo.	El vostre treball en grup ha estat excel·lent.
					TOTAL punts

ES 17:07 24/09/2013


http://www.xtec.cat/~jruais/Autoe/ CONCLUSIÓ

CONCLUSIÓ



Us heu adonat que en acabar aquesta webquest heu estat capaços de treballar en grup i de fer-ho valorant el que tenen de positiu els companys?

Ja veureu qué bonica quedarà la classe amb els vostres murals penjats !!



ES 17:07 24/09/2013