

ENGINYERIA I ARQUITECTURA LA SALLE
FACULTAT DE PSICOLOGIA, CIÈNCIES DE
L'EDUCACIÓ I DE L'ESPORT BLANQUERNA
(UNIVERSITAT RAMON LLULL)

Màster en Formació del Professorat
d'Educació Secundària, Batxillerat,
Formació Professional i Ensenyament
d'Idiomes

TREBALL FINAL DE MÀSTER
Curs 2019-2020

Victor Iñesta i Solà

ESCOLA TÈCNICA SUPERIOR D'ENGINYERIA
ELECTRÒNICA I INFORMÀTICA LA SALLE
FACULTAT DE PSICOLOGIA, CIÈNCIES DE
L'EDUCACIÓ I DE L'ESPORT BLANQUERNA

TREBALL FINAL DE MÀSTER

POTENCIA'T
Reprogramació Subconscient

ALUMNE/A

PROFESSOR/A PONENT

Victor Iñesta i Solà

Roger Olivella Morillo



POTENCIA'T

REPROGRAMACIÓ SUBCONSCIENT



[_potenciat_](#)

ÍNDEX

1. Introducció	
1.1. Abstracte	pàg. 3
1.2. Motivació	pàg. 3
1.3. Estat del art.....	pàg. 4
1.4. Introducció.....	pàg. 5
1.5. Objectius.....	pàg. 6
1.6. El mètode Íntegra.....	pàg.7
2. Marc teòric.....	pàg. 7
3. Marc metodològic.	
3.1. Idea base.....	pàg. 9
3.2. Justificació del marc metodològic.....	pàg. 10
3.3. Tipologia d'activitats.....	pàg. 12
4. Interpretació i adaptació del currículum.....	pàg. 16
5. Tractament de la tecnologia.....	pàg. 18
6. Atenció a la diversitat.....	pàg. 20
7. Avaluació.....	pàg. 22
8. Innovació.....	pàg. 29
9. Temporització.....	pàg. 33
10. Fitxes sessions.....	pàg. 37
11. Conclusions.....	pàg. 69
12. Bibliografia.....	pàg. 71
Agraïments.....	pàg. 73

Annexos

1. INTRODUCCIÓ

1.1 Abstracte

Aquest projecte pretén crear una assignatura que ensenyi als alumnes de 4rt de l'ESO què és el subconscient, com funciona i quin és el paper que té en el nostre dia a dia mitjançant la disciplina del Mètode Íntegra (*Ricardo Eiriz, 2014*). Per tal d'assolir els objectius marcats es partirà de les preocupacions principals que té la joventut, mitjançant exercicis dinàmics a classe, i s'aniran donant píndoles al mateix temps que exercicis pràctics que els dotarà de coneixements tant a nivell teòric com pràctica de què és la reprogramació subconscient i com poden reprogramar-se el seu propi subconscient. El punt culminant d'aquesta assignatura arriba amb el projecte personal, on els alumnes hauran d'escollir un objectiu que vulguin aconseguir en les seves vides real i aplicar tots els coneixements adquirits durant el curs.

This project aims to create a subject that teaches 10th degree students what the subconscious is, how it works and what is the function that it has in our day to day through the discipline of the Integra Method (*Ricardo Eiriz, 2014*). In order to achieve the goals of this project it will start with the main concerns of the young people, and then a theoretical basis will be given at same time that practical exercises in order to create knowledge in this field and the learning of the subconscious reprogramming technique. Culmination of this subject will arrive with the final personal project, where the students will choose a personal objective that they want to achieve in their own lives and apply with all the knowledge achieved along de course.

Este proyecto pretende crear una asignatura que enseñe a los estudiantes de 4o de la ESO que es el subconsciente, como funciona i que papel tiene en nuestro día a día mediante la disciplina del Método Íntegra (*Ricardo Eiriz, 2014*). Para conseguir los objetivos marcados se empezará des de las preocupaciones principales que tiene la juventud, mediante ejercicios dinámicos a clase, i se irán dando pequeñas dosis de teoría al mismo tiempo que ejercicios prácticos que darán al alumnado los conocimientos tanto a nivel teórico como práctico sobre que es la reprogramación subconsciente i como pueden reprogramarse su propio subconsciente. El punto culminante de esta asignatura llega con el proyecto personal, donde los alumnos deberán de escoger un objetivo que quieran conseguir en sus vidas reales i aplicar todos los conocimientos adquiridos durante el curso.

1.2 Motivació

Aquest projecte neix del desig més profund d'ajudar als adolescents a trobar-se a sí mateixos. Perquè es coneguin a ells mateixos, al seu entorn, perquè s'alliberin de la motxilla del passat, que carreguen ells sense ni tant sols ser la seva culpa, i sobretot de trobar-se en sintonia amb la vida i la seva persona perquè puguin crear els fonaments d'un "anar fent per la vida" plenament feliç.

Hi ha dos fets claus que formen l'origen de la idea POTENCIA'T, el que passa és que quan es van donar jo no era conscient. També hi ha un fet que fa de catalitzador del projecte.

El primer fet clau va ser el deixar la meua anterior feina d'enginyer i entrar a la institució SEK Catalunya com professor de l'ESO. Deixar una feina que em donava absolutament igual i passar a treballar amb persones joves em va fer recordar com era jo de petit/jove i la de les coses que m'hauria agradat saber molt abans i la de coses que em podrien haver explicat. De l'alegria que és la vida i com alguns fets poden truncar-la involuntària o voluntàriament.

El segon fet clau va ser conèixer la metodologia del Mètode Íntegra (nivell bàsic). Quan vaig veure els canvis que la reprogramació subconscient havia tingut en mi, arribant al punt d'adonar-me que en certs aspectes claus i rellevants de la vida sóc una persona totalment diferent (cap a bé, penso), vaig veure d'una forma molt clara que algun dia havia d'ajuntar aquests dos conceptes JOVENTUT i MÈTODE ÍNTEGRA.

El tercer fet, el catalitzador, va ser entrar al Màster Universitari de Formació del Professorat a la universitat Ramon Llull. Quan vaig entrar al màster i van sonar un dia de fons les paraules TFM vaig tenir clar que la meua missió en aquest màster era la de crear un projecte/assignatura/concepte que ajuntes les paraules JOVENTUT, MÈTODE ÍNTEGRA i FELICITAT PLENA.

I és per això que ha sigut creat POTENCIA'T. Aquest projecte no ha sigut creat amb la idea de culminar una etapa acadèmica, sinó més a viat el contrari, ser el punt de partida mitjançant el qual després de molt d'esforç, dedicació i aprenentatge pugui convertir-se en una realitat. Una eina que ajudi al màxim nombre d'adolescent a enfocar les seves vides lliure de complexos, de prejudicis i sobretot de traumes, bloquejos emocionals i creences limitants. POTENCIA'T desitja esdevenir un projecte real que pugui ajudar als joves del present i a la societat del futur.

1.3 Estat del art

La societat històricament sempre s'ha centrat en amagar les males notícies i en enaltir les bones. En dissimular quan quelcom no funciona bé i treure pit quan quelcom sí. I a imatge de la societat hi van anar sorgint els nous individus que pecaven del mateix que els seus pares, avis i persones que els ensenyaven. Dissimular la por, la depressió, l'ansietat, els defectes, etc. perquè no és bo trobar-se en aquests estats i és el que les persones de la meua generació (1991) han vist en les avies i potser pares. Però per sort sembla ser que a partir d'infants com jo, el context anava evolucionant. Les mares i els pares, a les escoles, parlaven més entre ells si el fill va al psicòleg, si té un trastorn d'aquí, un altre d'allà, etc. però a l'escola no es parlava gaire d'educació emocional.

A nivell d'educació emocional Catalunya va ser una de les pioneres a Espanya. A finals dels anys 90 es va començar a tenir en compte l'educació emocional. La UB, el 1997, va crear el Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP) amb la finalitat d'investigar més sobre educació emocional. Els fruits de la feina d'aquest grup de recerca comencen a sortir als inicis del 2000.

Altres dates rellevants a nivell d'educació emocional podrien ser el 2002, quan s'inicia el Post Grau en Educació Emocional. El 2009 quan es crea el Màster en Educació Emocional en les Organitzacions. Però és el 2007 quan es crea a Barcelona la Fundació per l'Educació Emocional.

Seguint amb l'evolució del jo, encara que ja per adults, apareix una disciplina que es va donar a conèixer la primera dècada dels 2000 però que va tenir un autèntic boom en la segona dècada és el "coaching", quan les empreses el van introduir per millorar el rendiment laboral dels seus treballadors.

El "coaching" es va instaurar a la nostre societat com si fos el germà musculat de la psicologia. El que t'agafava i et sacsejava ben fort, donant-te dos bufetades i dient-te "espavila, que fas això malament".

Després del "coaching" es va començar a fer lloc les disciplines centrades en la reprogramació subconscient com el EMDR, el Brainspotting i el Mètode Íntegra, per exemple.

Tot això el que mostra és un clar interès dels individus de la societat per millorar-se però al mateix temps posa sobre el focus la idea de que el desenvolupament de la intel·ligència emocional en els petits en general i en l'ESO en concret podria donar un salt de qualitat.

Aquesta evolució podria ser la d'integrar aquests mètodes de reprogramació subconscient. Malgrat l'educació emocional és un gran pas per tenir una futura societat mentalment sana, ètica, amb valors, cal tenir en compte que per molt sanejada que estigui sempre hi ha element/situacions/vivències que ens afecte a títol personal i es queden arrelades en nosaltres en forma de bloquejos, traumes emocionals i creences limitants.

Aquest projecte el que pretén no es substituir l'educació emocional, sinó donar-li una eina addicional als alumnes en concret, i a la societat en general, perquè sigui capaç d'educar-se emocionalment però també de sanear-se emocionalment i reconvertir aquelles pors en alegries, els defectes en virtuts i les limitacions en potenciacions.

1.4 Introducció

L'educació emocional en l'àmbit escolar es pot dur a terme mitjançant l'autoreflexió, la integració de pràctiques educatives i l'entrenament emocional (Gallego, D. 2014) però aquest projecte va més enllà de plantar aquesta llavor als adolescents i afegeix les eines que permeten accedir a la ment subconscient per reprogramar-la en base a allò que hom decideix ser i no allò que les vivències l'han fet ser.

A més de tractar les vivències que els joves van tenint i com es tradueixen en el seu caràcter, avarca les creences que s'hi esdevenen i com les poden canviar d'una forma ràpida, eficaç e indolora. Busca en el subconscient aquestes vivències negatives (separació dels pares, mort d'algun familiar, assetjament escolar, situacions traumàtiques varies, etc.) i troba com es deriven en forma de bloquejos emocionals i/o traumes emocionals en el subconscient que acaben sent els limitants del potencial que poden donar cada una de les persones.

Aquest projecte pretén dotar l'alumnat d'una base teòrica i pràctica mitjançant debats, píndoles, exemples pràctics, exercicis, activitats, un projecte grupal i un projecte personal d'una forma dinàmica i estretament complementada amb qüestions morals, socials, empàtiques tractant de desenvolupar i potenciar la idea del jo dins d'un grup social.

La franja d'edat en la que s'emmarca el projecte, 4rt d'ESO, és ideal perquè es quan els adolescents es comencen a fer preguntes més transcendents sobre la vida i la seva pròpia persona, el qual esdevé un al·licient clau perquè l'assignatura reuneixi alumnes motivats, i ho desenvolupa juntament amb una base científica sobre que és i com funciona la ment (conscient i subconscient); el cervell; la memòria cel·lular; els traumes i bloquejos emocionals; i les creences potenciadores i limitants.

1.5 Objectius

En primera instància el projecte pretén ensenyar el coneixement científic de com funcionen les parts principals implicades en el desenvolupament del subconscient per tal de que després s'ho puguin aplicar els mateixos estudiants. A partir d'aquesta primera idea es pretén que els alumnes adquireixin competències en:

- Coneixement del propi ser. Qui sóc jo i qui vull ser? Potenciant l'autoestima i l'auto acceptació. Superació de les nostres angoixes i ansietats. Acceptar el fracàs i saber que és un element positiu del qual es pot aprendre
- Potenciar elements relacionats amb millorar hàbits d'estudi i rendiment acadèmic com la concentració, superar els nervis en exàmens o exposicions, ser més eficients, etc
- Desenvolupar-se millor en l'àmbit social. Perdre la por a parlar amb companys, professors, pares, etc. Sempre des l'assertivitat, el respecte, l'esperit crític
- Potenciar actituds positives de vida: Ser optimista; ser agraït; cultura de l'esforç
- Crear consciència social i sentiment d'ajuda vers aquelles persones que pateixen, han patit o poden veure's en risc d'exclusió social.

I que signifiqui per qui ho ha après:

- Deixar enrere estats d'ànims desagradables (depressió, ansietat, apatia, pors, fòbies)
- Eliminar traumes i bloquejos emocionals que s'han anat creant durant el transcurs de les vides
- Superar addiccions
- Canviar hàbits
- Tenir la confiança necessària per aconseguir el que uns es proposi
- Gravar noves creences positives que empenyin amb força cap allò que es vol aconseguir.

1.6 El Mètode de reprogramació

Ja existien altres tècniques de programació com la programació neurolingüística (Richard Bandler i John Grinder, 1975), la PSYCH-K (Robert M. Williams, 1988), el Método Silva (José Silva, 1966) entre altres, però el valor afegit que suposa el Mètode Íntegra de Ricardo Eiriz (2014) resideix en la facilitat d'ús que té i sobretot que per alliberar els traumes i bloquejos emocionals no suposa un patiment per la persona que ho està duent a terme.

Arrel de les diferents disciplines anteriorment comentades es crea aquest mètode, que destaca per ser un model pragmàtic que es basa en focalitzar els esforços en el que vull aconseguir i no en alliberar-me d'allò que no vull ser/aconseguir/esdevenir.

D'aquesta manera el que hom aconsegueix desenvolupant aquest mètode no és alliberar-se d'aquells mals passats mitjançant el recordatori, fet que a vegades produeix l'obertura d'aquestes ferides emocionals, sinó que es focalitza totalment en centrar-se en esdevenir allò que hom vol ser, sense importar qui és ni d'on ve.

Cóm ho aconsegueix el mètode? Doncs primer pensa en un objectiu que es vol assolir. Després contacta amb el subconscient del individu per saber si té traumes o bloquejos emocionals que dificultin assolir aquest objectiu. Acte seguit passa a crear i gravar una sèrie de creences potenciadores, que substitueixen les anteriors creences limitants.

2. MARC TEÒRIC

La base sobre la que es fonamenta POTENCIA'T és la d'ensenyar una eina determinada als alumnes i que ells siguin capaços d'entendre-la, reproduir-la, i sobretot utilitzar-la per crear nous canals. Tot fruit del procés d'aprenentatge dut a terme al llarg de les 13 sessions que dura el projecte on el professor s'ha d'assegurar que l'alumnat ha processat els nous coneixements i han brotat en forma de coneixements i habilitats.

Doncs això que s'acaba d'explicar és la TAXONOMIA DE BLOOM posada en pràctica. En la taxonomia de BLOOM revisada per *Anderson & Krathwohl* es veu un diagrama en forma de piràmide que des de la base fins a la punta passa per diferents estats de pensaments.

Passa gradualment de pensaments d'ordre inferior a pensaments d'ordre superior.

La TAXONOMIA DE BLOOM en aquest projecte s'entén de la següent manera:

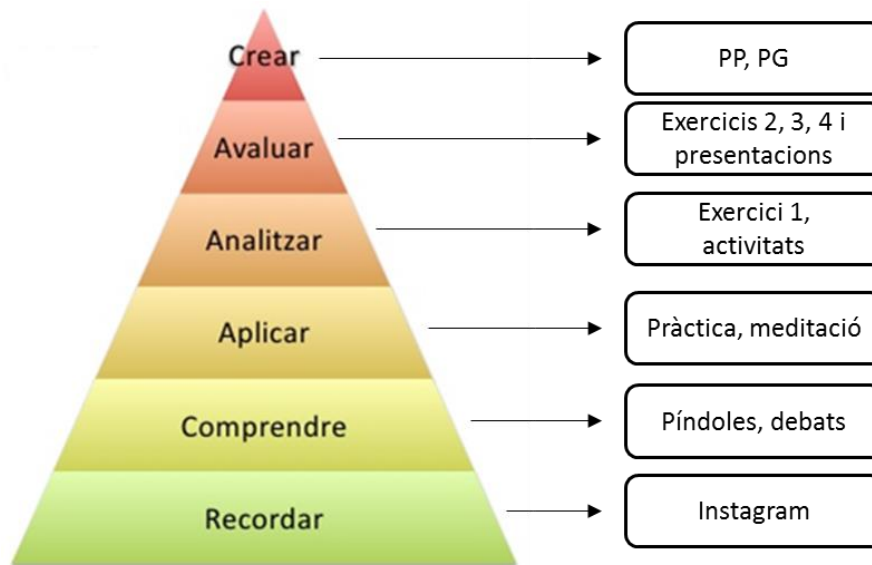


Figura 1: Adaptació Taxonomia de Bloom per Anderson & Krathwohl

Recordar: Per recordar s'utilitza específicament el Instagram. Una de les varies funcions que té aquesta eina és la de penjar el mateix dia de classe una síntesis, en una o dos imatges, sobre el que s'ha vist a classe.

Comprendre: Per comprendre hi ha principalment les píndoles. La funció d'aquestes és la d'explicar els fonaments teòrics sobre els que es basarà la classe en concret, i el curs en general.

També s'entén que hi formen part els debats ja que aquests son duts a terme amb la intenció de que els alumnes argumentin entre ells sobre la qüestió que el professor digui. D'aquesta manera potencia el xoc cognitiu.

Aplicar: Com aquest projecte tracta sobre aprendre a fer servir una metodologia concreta té moltes situacions on les que el coneixement s'ha d'aplicar però es pot subratllar les pràctiques guiades a l'hora de començar a alliberar els traumes, bloquejos emocionals i de gravar les creences. On els alumnes segueixen punt per punt el que els hi va dient el professor, tot aplicant la metodologia.

També s'entén que la metodologia entra dins d'aquest ordre. Malgrat que es fan meditacions molt curtes els alumnes han d'intentar aplicar el que se'ls ha explicat sobre aquesta disciplina.

Analitzar: Hi ha molts moments en els que el professor explica quelcom i l'alumnat ha d'analitzar el que està fent i relacionar-ho amb el que prèviament li ha explicat. De totes formes on queda ben clar aquest ordre de pensament és en tot els exercicis 1, 2, 3 i 4. En el primer exercici els alumnes han de llegir una situació concreta d'un personatge inventat i

analitzar sobre si aquesta situació està regida pel conscient i pel subconscient. En els exercicis 2,3 i 4 l'alumnat ha d'analitzar diferents situacions també per tal de després pujar d'ordre i respondre l'exercici.

Avaluar: Com s'ha explicat en el ordre anterior, en els exercicis 2, 3 i 4 primerament s'ha d'analitzar una situació però en segon nivell fruit d'aquest anàlisi s'ha d'avaluar com es desenvolupa el protagonista de la situació i trobar mecanisme perquè superi aquesta situació. És el cas d'entendre quina es la problemàtica i aplicar una sèrie de creences, possibles traumes i/o bloquejos.

En l'ordre d'avaluar també s'hi pot trobar el d'avaluar a les presentacions finals als companys mitjançant coavaluacions.

Crear: En el darrer lloc de la figura trobem el crear i de la mateixa manera passa a POTENCIA'T. En el tram final de l'assignatura els alumnes primer han de fer un projecte personal. En aquest projecte han de trobar un objectiu que vulguin assolir i després crear una sèrie de creences que posteriorment serà la creació d'una nova realitat per aquest alumne. En primera persona elles seran capaces d'experimentar com estan dissenyant una nova realitat.

En una situació molt semblant, però no tant transcendental, hi està el projecte grupal. L'alumna ha de crear un protagonista que es trobar amb una sèrie de situacions que el fan reaccionar d'una certa manera, i a partir d'aquí han de crear tot el pla personal d'aquesta persona.

3. MARC METODOLÒGIC

3.1 Idea base

El fonament metodològic de POTENCIA'T ha anat amb coherència amb la idea bàsica del projecte: Reprogramació subconscient i aprenentatge del propi ser mitjançant treballs d'introspecció tant a nivell personal com grupal. Això significa que el projecte es nodreix tant del individualisme com del cooperativisme.

Les metodologies estan pensades per abordar tota la temàtica del subconscient, dels traumes, bloquejos, creences, etc. des de diferents punts de vista i mitjançant diferents tipus d'activitats.

Els aspectes més rellevants del projecte son:

1. Projecte innovador, motivador, trencador, profund, dinàmic i sorprenent
2. Projecte d'evolució personal i descobriment del jo. Evolució personal
3. Treball individual
4. Treball cooperatiu
5. Avaluació per competències
6. Atenció a la diversitat
7. Objectius de desenvolupament sostenible per la ONU: Salut i benestar
8. Aprenentatge actiu
9. TIC-TAC-TOC

Per aconseguir un treball que vagi en coherència amb el que vol aconseguir les metodologies emprades que es consideren òptimes per aquest tipus de projecte son:

Aprenentatge cooperatiu: Malgrat ser un projecte centrat en el creixement personal s'entén que una part clau d'aquest creixement resideix en obrir-se al exterior d'un mateix. Aprendre a comunicar-se, a expressar el que un sent i a escoltar el que els demés també senten. Saber comunicar és clau i en aquest projecte es potencia molt mitjançant debats, exercicis, activitats i el projecte grupal. En totes aquestes circumstàncies les alumnes interaccionen entre elles tot compartint o contrastant idees i ajudant-se al mateix temps .

L'aprenentatge cooperatiu va des de petits grups de dos on fer tasques breus a classe fins a grans grups on es fan els debats.

Aprenentatge individual: Com no podia faltar en un projecte d'introspecció POTENCIA'T dona molts espais al alumnat perquè treballi sol. Aquest tipus de treball és vital també ja que la temàtica que es tracta en el projecte dona per molta reflexió.

L'aprenentatge individual es pot trobar tant en la meditació, en els exercicis de reprogramació i en el projecte personal. Es tracten temàtiques delicades o que requereixen de relaxació i aquesta manera de treballar és la òptima.

Exposicions: Per últim a nivell de metodologies es troben les exposicions que es fan en les dos últimes sessions del projecte. Aquestes son interessants per veure com es desenvolupen els alumnes parlant en públic i perquè puguin tenir un feedback que els ajudi a millorar aquestes competències.

3.2 Justificació del marc metodològic

A continuació, es pot trobar la justificació de les tecnologies emprades a classe:

1. Treball individual

En diferents activitats guiades o en el projecte personal podem trobar aquest tipus de treball:

- Exercicis pràctics d'alliberament de traumes, bloquejos emocionals i creences: Aquest tipus d'exercicis son eminentment individuals on els alumnes es centren en seguir amb

el grup classe una metodologia determinada de reprogramació subconscient però d'una forma individual

- Meditació: En varies sessions es duen a terme petites meditacions per introduir als alumnes en aquest món. És una faceta molt interessant que els ajuda a reflexionar i abordar temàtiques difícils o complexes
- Projecte personal: De la mateixa manera que amb els exercicis pràctics els alumnes fan el projecte individual sols. Aquest projecte tracta qüestions personals i íntimes i necessita de solitud, reflexió, concentració i relaxació

2. Treball cooperatiu en gran part de les activitats com el projecte grupal, els debats, les activitats de classe i els exercicis

Fora dels exercicis individuals la resta del projecte es fa de forma cooperativa. Element clau per contrastar idees, entendre'n millor d'altres i ajudar-se entre iguals per tal d'avançar. Les diferents activitats que inclouen el treball cooperatiu són:

- Activitats grupals: Normalment per obrir una nova temàtica es fa amb una activitat grupal dinàmica. Aquesta pot ser una activitat específica o pot ser un debat. Durant el projecte es fa molt d'èmfasi en un entorn de treball agradable, respectuós, empàtic, assertiu i de no jutjar
- Projecte grupal: De la mateixa manera que les activitats grupals es desenvolupa el projecte grupal. En aquest cas es defineix un equip de treball determinat mitjançant el qual es desenvolupa un petit projecte i a posteriori s'exposa

3. Avaluació per competències

Seguint amb la corrent actual d'avaluació, POTENCIA'T es basa en una avaluació competencial. Es tracten 7 tipus de competències que s'interrelacionen al llarg del curs. No hi ha ninguna activitat ni sessió que avaluï una sola competència.

De totes formes també hi ha lloc per una avaluació més clàssica a l'hora de donar una nota final sobre l'assignatura.

D'aquesta forma es distingeix entre les competències adquirides o millorades, i l'aprenentatge propi de l'assignatura.

4. Atenció a la diversitat

POTENCIA'T com a tal no té diferents formes d'avaluar segons diferents característiques d'alumnes però el que sí que té és una gran flexibilitat a l'hora de que els alumnes escollin activitats, així com la temàtica del projecte personal i la del projecte grupal.

L'avaluació del projecte gira entorn l'actitud del alumnat a classe tant a nivell de comportament, com d'interacció entre alumnes, respecte, forma d'expressar-se, etc.

5. Objectius de desenvolupament sostenible per la ONU: Salut i benestar

És ben clar que aquest projecte busca en última instància tenir un impacte en cada un dels alumnes tal que millori la seva salut i benestar vers les seves pròpies vides. La salut emocional és un concepte que poc a poc està creixent però encara no té la magnitud que hauria de. POTENCIA'T treballa per millorar aquest aspecte en els seus alumnes.

6. Aprenentatge actiu

Les diferents activitats potencien que els alumnes busquin resoldre exercicis diversos on per ells mateixos van aprenent i es van desenvolupant. Al treballar en equip l'aprenentatge actiu es veu molt potenciat.

Les eines tecnològiques també hi tenen molt a veure ja que mitjançant l'Instagram i el Moodle s'ofereixen més continguts, no avaluables, perquè l'alumnat segueixi aprenent.

7. TIC-TAC-TOC

L'ús de la tecnologia en aquest projecte es centra en dos elements: Instagram i Moodle.

- Instagram: Mitjançant Instagram els alumnes tenen una eina molt familiar que els dota de més recursos per si volen seguir desenvolupant el seu aprenentatge. Cada dia després de la sessió es penja un nou post on poden trobar enllaços de qüestions vistes a classes però més extenses o enllaços que els condueixen a nova informació. El compte d'Instagram utilitzat pel curs és el de **_potenciat_**
- Moodle: Aquesta plataforma serveix per pujar tot el que es dona a classe. Com a classe es fa tot mitjançant presentacions sense que els alumnes apuntin, es considera un punt important deixar els recursos que utilitza el professor a l'abast del alumnat per si vols repassar, aprofundir o ho necessita per alguna activitat.

3.3 Tipologia d'activitats

Dins del marc metodològic es considera convenient explicar els diferents tipus d'activitats que nodreixen aquest projecte sessió rere sessió.

- **Acollides, conclusions i cloendes:**
En totes les sessions hi ha un espai al inic per les acollides i un altre espai al final per les conclusions i cloendes. Aquests espais es fan indispensables per connectar amb el grup classe i veure en quin estat venen a classe i en quin estat marxen.
L'estat amb el que venen a classe sempre és important per saber conduir de forma idònia la sessió i veure si es pot estar més o menys a sobre i tenir més o menys cura amb determinats estudiants.
- **Debats:**
És l'espai ideal perquè l'alumna s'expressi i aprengui a expressar-se. També ho és perquè aprengui a respectar als demés a mostrar-se empàtic, reflexiu, assertiu i que desenvolupi les seves habilitats d'escolta, de parlar, socials, lideratge, etc.

Juntament amb els debats es podran trobar els fòrums de debats. Aquests són fòrums que es pujaran al Moodle on es demana als alumnes que facin alguna reflexió relacionada amb la temàtica que s'ha debatut aquell mateix dia en concret. No puntua i és opcional però és una eina interessant per seguir-se expressant i perquè els més introvertits també agafin valentia.

- **Píndoles:**

Son petites dosis teòriques que es donen en diferents sessions. Hi ha un total de 8 píndoles i tracten principalment sobre tota la temàtica relacionada amb la reprogramació subconscient.

Com que aquesta temàtica podria arribar a ser complicada i com que l'alumnat no ha d'agafar apunts, només entendre, les píndoles es trobaran pujades al Moodle.

A continuació es mostra una imatge com les que s'utilitzen durant el curs per ensenyar la temporització al alumnat sobre la distribució de les píndoles:

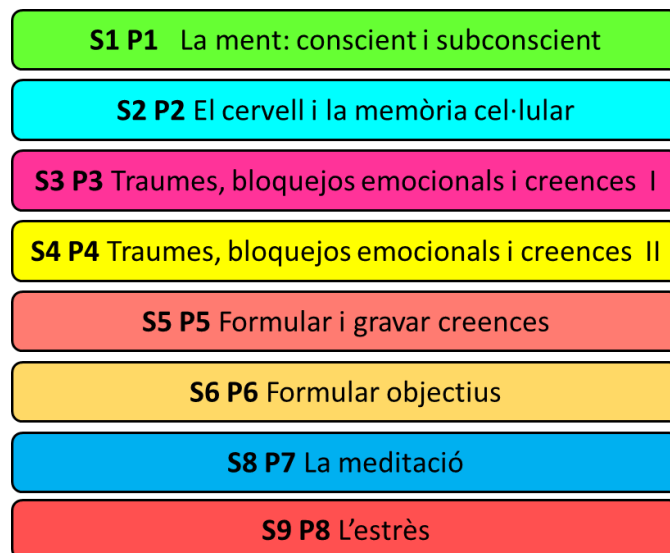


Figura 2 Temporització POTENCIA'T

- **Meditació/reflexió:**

En diferents sessions es dona un espai a la meditació. Aquest espai no és gens ampli però el que pretén és relaxar les alumnes que venen d'un altre context i que es relaxin per poder entrar a fer una classe que tracte qüestions tant profundes com aquesta.

- **Instagram i Moodle:**

En el punt número 5 d'aquest projecte s'explica tot el relacionat amb el tractament a la tecnologia.

- **Exercicis propis d'alliberament de traumes, bloquejos emocionals i creences:**

Serien com pràctiques on s'aprèn la senzilla metodologia d'alliberament de traumes i bloquejos emocionals i la gravació de creences. Es fan en un context tranquil i de

forma individual. El professor es posa a si mateix d'exemple i pretén que els alumnes escoltin i l'imitin quan ell ho digui.

- **Exercicis:**
Degut proposta d'atenció a la diversitat i el caràcter de flexibilitat d'aquest projecte cal explicar d'una forma detallada com es duen a terme els exercicis conegut al llarg del curs com "EXERCICIS".

Amb aquests exercicis es pretén posar en pràctica tot el que es va aprenent durant les diferents sessions. Com que la teoria es va donant en petites píndoles els exercicis es van adaptant als aprenentatges que ja se'ls ha donat a les alumnes. D'aquesta manera la complexitat dels exercicis anirà augmentat a mesura que passen les sessions.

Exceptuant el primer, en els successius exercicis existeix una divisió per tipologia. Això significa que com que des de l'inici de l'assignatura el professor va veient quins interessos té el grup classe podrà anar adaptant els exercicis que es donen a les necessitats del grup. De manera que a classe no es veuran tots els exercicis preparats per l'assignatura, però sempre podran ser reutilitzats, fora de l'aula, per aquells alumnes que tinguin altres necessitats o curiositats.

Tipologies tractades:

- A. Falta de seguretat/Autoestima
- B. Rendiment acadèmic/concentració
- C. Pessimisme/Depressió

Estructuració exercicis:

A part de les tipologies tractades hi ha quatre nivells diferents d'exercicis que van regits pels coneixements que se'ls haurà donat al alumnat a l'hora de fer un determinat exercici.

En l'exercici 1 no es tracta ninguna tipologia en concret i es fa un únic exercici sigui quin sigui el tarannà de la classe. En aquest s'explica una situació quotidiana que engloba totes les tipologies anteriorment esmentades.

En els exercicis 2 s'inclouran els traumes i bloquejos emocionals sigui quin sigui la tipologia.

En els exercicis 3 s'inclouran les creences.

En els exercicis 4 s'inclouran la formulació d'objectius.

Després del exercici 1, que serien els exercicis 2, 3 i 4 hi ha una subdivisió dintre de cada exercici segons tipologia. És a dir, si la classe sent més curiositat per potenciar l'autoestima o per treballar la falta de seguretat es treballaran els exercicis tipus A. Si en canvi la classe té més predilecció per la qüestió acadèmica es treballaran els exercicis tipus B. I si en contra dels dos primers la classe prefereix tractar qüestions relacionades amb deixar de ser persones negatives o evitar la depressió es tractaran exercicis de tipologia C.

A continuació un esquema clarificador:

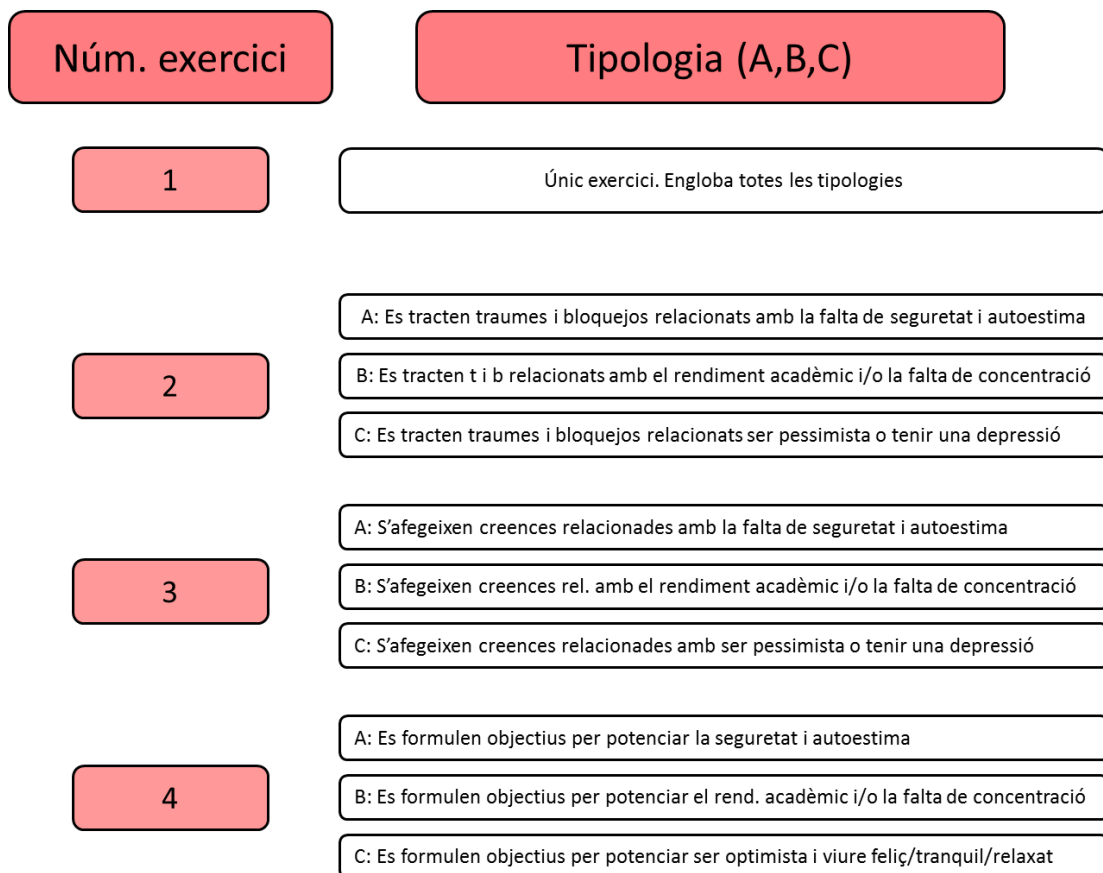


Figura 3 Esquema organització EXERCICIS

Exercici 1 (sense tipologia concreta):

Aquest primer exercici es donarà a la sessió 2. En aquesta sessió ja s'ha parlat de:

- La ment: conscient i subconscient
- Comunicació amb el subconscient
- El cervell i la memòria cel·lular

En l'exercici hi ha feta la narració d'un dia quotidià d'una persona, des de que s'aixeca fins que torna al mig dia a casa. I va narrat les diferents situacions que es troba i com ella va responer vers aquestes situacions. En aquest primer exercici no es tracta ninguna tipologia en concret sinó que és molt obert i hi entrant tant qüestions de seguretat, com de concentració i pessimisme.

L'alumne ha de llegir-se aquesta narració (pot ser per parelles) i ha d'anar subratllant amb dos colors clarament diferenciats quines accions creu que son dominades pel conscient i quines pel subconscient.

Després de deixar una estona es posarà en comú amb el grup classe i si dona temps es debatran les respostes. Si no hi ha temps el professor donarà les respostes, o ve en persona o ve pel moodle, amb les explicacions pertinents.

Exercicis 2:

Sigui quina sigui la tipologia del exercici es narra una situació determinada i l'alumnat ha d'analitzar quins possibles traumes i/o bloquejos emocionals té el protagonista de l'història per tal de reaccionar o comportar-se com ho està fent.

Adicionalment també hauran d'explicar el procés que seguirien per fer que aquesta persona s'alliberi d'aquests traumes i/o bloquejos.

Exercicis 3:

Sense importar la tipologia de l'exercici es narra una situació determinada i l'alumnat ha d'analitzar com actua el protagonista de dita situació i ha de dir quines creences limitants té aquesta persona i proposar una sèrie de creences potenciadores per tal de superar-se i trobar el seu camí de la felicitat.

Exercicis 4:

Sent indiferent la tipologia de l'exercici s'ha d'identificar en quina situació es troba el protagonista i trobar un possible objectiu que vagi en línia amb la seva felicitat i complimentar-lo amb una sèrie de creences potenciadores.

4. INTERPRETACIÓ I ADAPTACIÓ DEL CURRÍCULUM

Degut a la temàtica d'aquest projecte les competències bàsiques tractades són les del àmbit cultural i de valors, del àmbit personal i social i del àmbit lingüístic.

Dins del àmbit cultural i de valors trobem:

Dimensió personal

- **Competència 3:** *Qüestionar-se i usar l'argumentació per superar prejudicis i per consolidar el pensament propi*

Aquest projecte tracta la reprogramació subconscient però al llarg del projecte en general, i en varis moments com a l'hora de crear objectius personalitzats, en concret,

es mostra molt crític en la pressió que exerceix la societat sobre les persones i explica i dona força a les alumnes a que es qüestionin les coses per tal de veure si allò que han après de l'entorn els representa.

Dimensió interpersonal

- **Competència 5:** *Mostrar actituds de respecte actiu envers les altres persones, cultures, opcions i creences*
Des de la primera classe s'insta als alumnes a ser respectuosos, empàtics, assertius, col·laboratius, etc. De fet un dels objectius secundaris d'aquest projecte és el d'aconseguir formar l'alumnat perquè sigui més sensibles i estigui més conscienciat sobre el sentir i el pensar de les altres persones.
- **Competència 6:** *Aplicar el diàleg i exercitar totes les habilitats que comporta, especialment per a la solució de conflictes interpersonals i per propiciar la cultura de la pau*
En aquest projecte hi ha multitud de situacions on els alumnes han de debatre, parlar, posar-se d'acord i la professora sempre està atenta a que és faci dins del marc d'aquesta competència.

Dins del àmbit personal i social trobem:

Dimensió autoconeixement

- **Competència 1:** *Prendre consciència d'un mateix i implicar-se en el procés de creixement personal*
Dins de totes les competències aquesta defineix l'objectiu definitiu d'aquest projecte. Totes les activitats van enfocades a que els alumnes es coneguin i s'impliquin a créixer de forma personal mitjançant la reprogramació subconscient.

Dimensió participació

- **Competència 4.** *Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable*
Derivats dels diferents debats, exercicis i activitats les alumnes han de reflexionar sobre tota la informació que van rebent, que no és ni poca ni coneguda, per tal de fer aportacions amb valors i que aportin a la classe.
Addicionalment mitjançant els fòrums de debat també es desenvolupa aquesta competència.

Dins del àmbit lingüístic trobem:

Dimensió expressió escrita

- **Competència 4.** *Planificar l'escrit d'acord amb la situació comunicativa (receptor, intenció) i a partir de la generació d'idees i la seva organització*
Tant al projecte grupal com a la reflexió personal s'han de fer redactats on l'alumnat ha de generar idees arrel dels conceptes donats a classe i els ha de saber organitzar de tal manera que quedi un producte final que s'entengui, coherent i de qualitat.

Dimensió comunicació oral

- **Competència 9.** *Emprar estratègies d'interacció oral d'acord amb la situació comunicativa per iniciar, mantenir i acabar el discurs*
Per culminar l'assignatura els alumnes han de fer una exposició on podran mostrar les seves habilitats en aquesta competència.

5. TRACTAMENT DE LA TECNOLOGIA

Aquest projecte al ser de caràcter interpersonal pretén, fins a cert punt, allunyar-se de la tecnologia.

Una de les coses que defensa el projecte és el desenvolupament del JO i s'entén que la tecnologia no forma part d'aquest JO, per tant se la deixa en un segon pla clarament.

De totes formes conscients de que la tecnologia és una eina que pot dotar de gran potencial al treball aquesta ha sigut utilitzada en pro de facilitar la tasca de "alimentar" de informació, tant vista a classe com nova, al alumnat.

Seguint aquesta premissa de dotar d'informació al alumnat el projecte es fonamenta sobre dos pilars: Instagram i Moodle.

INSTAGRAM

S'ha creat com una eina informadora de sentit únic professor-alumnat.

Com que la qüestió de reprogramació subconscient i desenvolupament del JO pot arribar a ser infinitament extensa és clar que a classe no es podrà donar al alumnat tota la informació que al professorat li agradaria. D'aquesta manera a classe es tracten els conceptes claus per arribar a saber utilitzar l'eina de reprogramació subconscient, complimentant-ho amb píndoles i exercicis, però queden moltíssimes qüestions a tractar, i és precisament per això, que un dels motius principals sigui pujar després de cada sessió al Instagram del projecte.

Així doncs al Instagram es podran trobar, principalment, publicacions de dos caires:

- Petits resums del material explicat a classe en format digital o enllaços que puguin aprofundir més en qüestions que s'han tractat però no profunditzat. Així com vídeos clarificadors (Youtube, Gaia, etc.)

- Curiositat relacionades amb les temàtiques tractades a classe però que deriven cap a altres qüestions que no son pròpiament les necessàries per entendre l'assignatura. Aquestes podrien ser enllaços a capítols determinats de certs documentals; vídeos de youtube, etc.

MOODLE

L'eina Moodle es utilitzada amb dos finalitats. Primer que el professor tingui tot el curs ben organitzat. Després que els alumnes puguin disposar del material vist a classe en format digital.

Les explicacions a classe no deixen de ser resums sobre una teoria tractada en aquest projecte. Sobre aquesta teoria s'han creat les presentacions. D'aquesta manera els alumnes que vulguin tornar a repassar la classe, o aprofundir més, poden anar a la font de cada classe que son tots els documents que podrà trobar dins les carpetes de sessions.

Píndoles, exercicis, activitats, debats, programació, etc. estarà penjat d'una forma ben transparent perquè l'alumnat pugui veure-ho. És clar que dependrà del professor l'ordre cronològic en que ho vagi penjat, però com al cap i a la fi és molt difícil copiar, ja que no es una assignatura pensada per aprovar amb exàmens o treballs individuals, no hauria de ser especialment rellevant aquest fet.

L'eina del Moodle utilitza la mateixa nomenclatura tractada en el treball (temporització) per tenir coherència i facilitar la tasca del professorat. Es poden trobar 13 carpetes on dins de cada una hi haurà tot el material que tant el professor com l'alumnat necessiti.

DEBATS ONLINE

El professor a través de Moodle, si veu que l'alumnat intervé i té ganes de més podrà obrir un fòrum de debat. En aquest fòrum podria penjar setmana a setmana les temàtiques principals tractades a classe per tal de que els alumnes puguin intercanviar impressions entre ells, debatre o inclús aclarir dubtes. El professor tindrà total llibertat per gestionar les temàtiques com consideri, ja que ell serà millor que ningú qui conegui els alumnes i rebi el seu feedback.

La idea base és que s'obri un fòrum de debat al Moodle sota el nom "REFLEXIÓ DEBAT" on els alumnes puguin compartir reflexions sobre els debats que es fan a classe principalment. De totes formes, si el professor veu que té una classe molt activa podria plantejar ampliar el número de fòrums i temàtiques.

COMUNICACIÓ PERSONAL AMB EL PROFESSOR

Degut a les temàtiques potencialment delicades que es tractaran a classe una tercera eina que podrà ser utilitzada és la de comunicar-se amb el professor.

Es pretén trobar una eina on l'alumne sigui capaç de contactar el professor de forma anònima per tal de que pugui expressar-se sense por a que el descobreixin.

Aquest element pot ser de gran interès, ja que per desgracia hi ha moltes famílies desestructurades i molts joves en situacions desfavorables, i podria ser que totes les temàtiques tractades en el projecte obrin nous canals de pensament i enraonament, i alguns alumnes vegin que a casa seva, a l'escola, als extraescolars, etc. no l'estiguin tractant degudament.

Pretén servir com a canal d'ajut i en segon terme com a canal de denuncia. On podria ser de gran interès posar en contacte, arribat aquest punt, l'alumne en qüestió amb els psicòlegs del centre.

6. ATENCIÓ A LA DIVERSITAT

POTENCIA'T és un projecte dissenyat precisament per tractar les problemàtiques de cada una de les persones que hi ha a classe. Des d'un principi el professor està atent al tarannà que té i que va agafant el grup classe i va preparant determinades activitats en funció d'aquest fet. S'entén que és difícil ser més divers, però a continuació es desgrana l'atenció a la diversitat en varis punts.

AVALUACIÓ

La política d'aquest projecte en quant a avaluació és assegurar-se que els alumnes han après els conceptes bàsics a nivell de reprogramació subconscient i els saben aplicar, però no deixa per res de banda l'actitud a classe, veient-se clarament reflectits en la nota final de curs aquells comportaments bons. Això és degut a que la suma de l'actitud a classe més l'actitud en els tres debats que hi ha al llarg del curs suma el 50% de la nota final.

Els debats online no puntuen.

També posar de relleu que no hi ha ningun examen final on es posin a prova conceptes. Primer perquè el projecte és molt experimental i s'entén que a nivell conceptual hi ha moltes classes perquè els alumnes demostrin haver après les bases de la reprogramació subconscient.

RATIOS

Al ser un crèdit variable s'entén que els ratios de la classe baixaran molt per sota dels de la mitja. D'aquesta manera l'assignatura es podrà donar en un ambient poc massificat i tranquil.

EXPRESSIÓ NO SEXISTA DURANT EL TREBALL

Al llarg del treball hi ha moltes situacions on per la forma de parlar quotidiana de les persones hi ha la dualitat entre parles "d'ells" i "d'elles" o "els" i "les". En aquest projecte s'ha posat molta intenció focalitzada a aquesta qüestió tractant de no discriminar ningun dels dos sexes havent-t'hi moltes frases on s'utilitza com exemple una protagonista femella i tantes d'altres que s'utilitza un protagonista masculí.

ACTIVITATS FETES A MESURES

Des de el primer debat, on el professor observa el tarannà del grup classe, aquest comença a organitzar certes activitats que hi vagin en coherència.

Un clar exemple seria el dels exercicis. En aquest projecte es fan 4 exercicis. Deixant de banda el primer, els tres últims exercicis consten de 3 tipologies diferents (tipus A, B i C). Aquestes tipologies van enfocades a que els alumnes puguin triar sobre què volen fer els exercicis i no en sentin obligats a tenir que tractar algun tema que podria ser que no els agradés o que els afectes d'una forma massa personal.

Una altre situació que demostra la magnitud d'atenció a la diversitat que té el projecte es pot veure reflectit en el projecte personal. El projecte personal és un projecte que cada alumne escull de forma individual i el tracta sol. Si aquest alumne vol pot contrastar amb el professor el seu projecte per tal de rebre consell, però si aquest alumne no vol explicar a ningú, o al professor, de què tracta, no té perquè fer-ho.

El cas del projecte grupal també és un altre d'atenció a la diversitat. El professor d'entrada proposar tres temàtiques pel projecte grupal. De totes formes, si algun grup vol treballar algun altre context pot posar-se d'acord amb el professor.

ENFASIS EN EL RESPECTE, L'EMPATIA I L'ACCEPTACIÓ DE LA DIVERSITAT

Malgrat com a tal no és atenció a la diversitat, s'entén que l'esforç que fa el projecte en que els alumnes respectin les opinions dels demés; s'expressin de forma no transgressora; siguin empàtics; etc. propicia un treball en pro de la diversitat.

S'entén que serveix com un tipus d'educació que desenvolupi actituds i pensaments positius vers la societat i sobretot ajudi a crear un concepte de respecte profund cap als demés.

RELACIÓ ESTRETA PROFESSOR-ALUMNAT

Degut a la natura inherent del projecte el professor és molt probable que desenvolupi una estreta relacions amb les seves alumnes. El projecte està replet de debats, activitats en grups, qüestions transcendents, etc. que fan que el professor conegui al seu alumnat d'una forma poc comú, malgrat no hauria de ser així.

En aquest punt s'inclouen les acollides i les cloendes on la professora sempre busca veure com esta el grup classe, quina energia porta en dia en qüestió, com està cada una de les persones, com s'expressen i què expressen.

7. AVALUACIÓ

Malgrat està clar que l'avaluació sempre és un factor important per fer un seguiment del alumnat i veure com evoluciona, en aquest projecte no acaba de ser tant transcendental. L'essència del projecte és ben clara: dotar als alumnes d'eines perquè puguin ser els autèntics directors de les seves vides i dels seus destins. Aleshores, és clar també que un concepte tant profund com aquest és molt difícil d'avaluar i de veure si l'alumne l'assimila.

Com que l'essència d'una avaluació és que sigui fidedigna i reculli amb la màxima precisió els coneixements de l'alumne, comportament, aportació, etc. aquest projecte pretén avaluar de bastantes fons d'informació diferents, de forma que la nota final sí que té em compte l'alumne des del principi de curs fins al final.

És important remarcar que per una banda s'obté la nota de cada una de les competències bàsiques i per un altre la nota final de l'assignatura.

Per aconseguir una avaluació fidedigna aquest projecte es nodreix de:

1. **Fitxa seguiment alumne (40%):** El professor té una fitxa de seguiment on cada dia apunta en una nota numèrica del 1 al 4 com s'ha mostrat l'alumne en aquell dia referent a les diferents competències que hi intervenen. Si s'ha esforçat; ha fet les tasques; s'ha distret; si millora; etc. tot queda sintetitzat en les diferents competències. Les activitats que surten representades en aquesta part de la nota son les que es donen a classe, menys el debat, son les extrems de les següents activitats:
 - Acollides, conclusions i cloendes
 - Píndoles
 - Exercicis a classe
 - Meditació

- Opinions, dubtes, crítiques in situ a l'aula
 - Treball durant el projecte individual
 - Treball durant el projecte grupal
 - Actitud quan no està presentant al projecte final
2. **Debats (2+4+4%)**: De la mateixa manera que amb la fitxa de seguiment del alumne, sorgeix la nota de totes aquelles competències que interaccionen en els tres debats que es donen a classe on el professor treu un altre 10% de la nota final. Dins d'aquesta avaluació es promou el participar i ser respectuós amb les opinions dels demés, seguint el document "debatre sent respectuós" a demés de les competències que hi participen.
Recordar que els debats online no puntuen.
3. **Projecte grupal (35%)**: El projecte grupal consta de dos sessions per treballar-lo i d'una sessió doble per exposar-lo. La tasca realitzada durant les dos primeres sessions (projecte en si) puntua un 20%, que és on s'entra a valorar la qualitat del projecte.

La presentació val un 15%, que és on es valoren altres competències diferents al projecte en si. Les altres habilitats i accions com el exposar, fer-se entendre, ser proper amb el públic, tenir una actitud no verbal bona, etc. La presentació consta d'una **coavaluació**, feta entre alumnes (5%), i una **heteroavaluació** (10%) feta pel professor.
4. **Reflexió personal de l'assignatura (15%)**: L'últim element d'avaluació és una reflexió personal sobre l'assignatura que hauran de fer els alumnes de forma individual. En aquesta tasca es pretén veure quins coneixements han absorbit els alumnes i si els han entès bé. A demés es pretén de que siguin crítics amb l'assignatura i dins la reflexió deixin una crítica, ja sigui bona o dolenta.

Esquema d'avaluació del projecte POTENCIA'T:

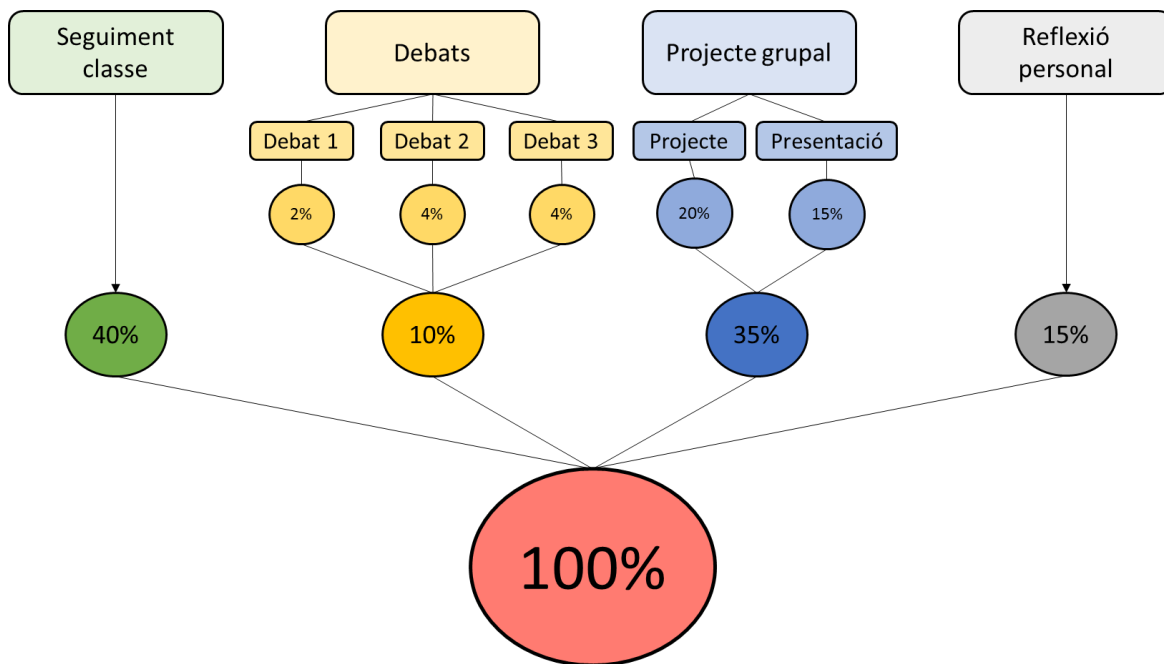


Figura 4 Esquema avaluació POTENCIA'T

Adicionalment s'ha creat la **fitxa de seguiment propi**. Aquesta fitxa no puntua però és un dels elements més útils del projecte ja que seria com una agenda on l'alumne anota, si ho vol, la seva progressió dins de la matèria i per tant la seva progressió en el coneixement del seu subconscient, en els seus objectius, en els reptes que s'ha marcat al llarg d'aquesta assignatura, i/o futurs reptes, etc.

Gràcies a aquesta fitxa l'alumne pot contrastar la diferència en com reaccionava abans i ara vers una situació. Pot anotar si se sent millor; més tranquil; feliç; més concentrat; sigui el que sigui. Malgrat si para a pensar-ho és possible que trobi alguna diferència amb el passat, és molt important apuntar totes aquestes circumstàncies diàries que marquen la diferència entre el jo passat i el jo present. D'aquesta manera se li dona valor a tota aquesta metodologia i les alumnes veuen que poden seguir creixent més i més.

Tots aquests elements que formen l'avaluació de tot el projecte avaluen sobre 4 punts, o 4 nivells.

Per encabir les competències en aquest projecte es presenta el següent esquema que representa quines competències estan incloses en les diferents activitats del curs:

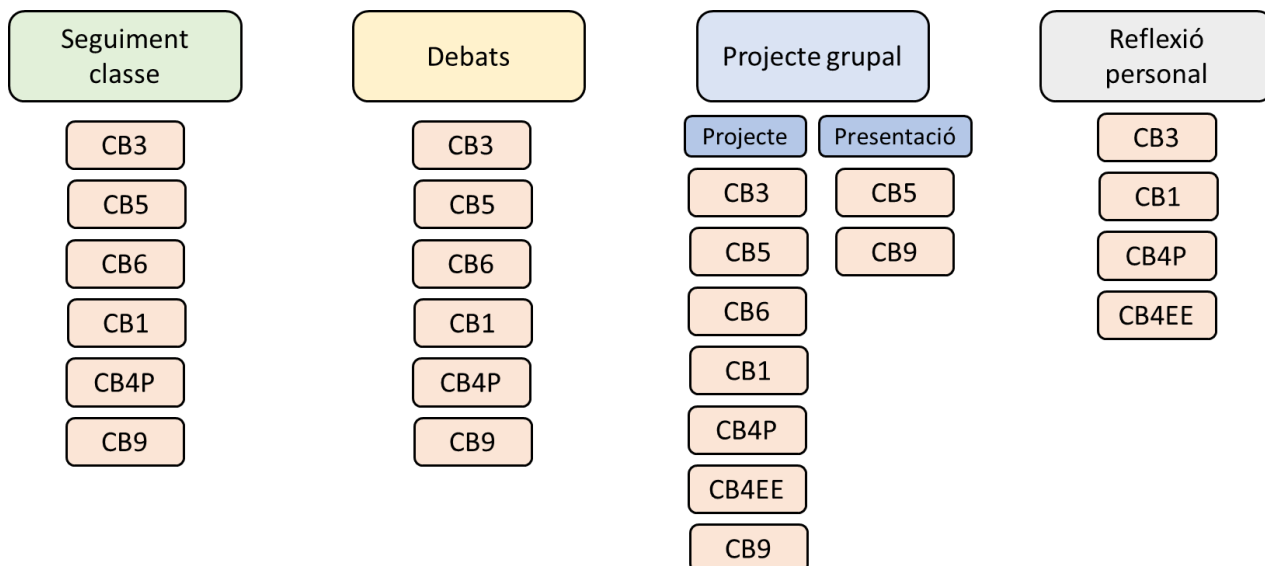


Figura 5 Distribució competències per activitats

A partir del explicat fins aquí cal relacionar les competències amb els percentatges que cada una d'elles té en els diferents camps puntuats.

Per una banda s'obté la nota, sobre 4 punts, de cada una de les competències per separat. Així doncs si una competència apareix X vegades al llarg de les sessions, sense importar quin percentatge puntuïn aquestes sessions el professor farà una mitja aritmètica, sumant les puntuacions de cada una de les sessions que puntuen aquesta competència i dividint-la pel número de vegades que ha sigut puntuada.

Per altre banda, per tal d'obtenir una nota final de cara al projecte el que es fa és sumar les diferents competències que intervenen en un mateix concepte a avaluar i és multiplica pel percentatge de pes que té aquest concepte en el total de l'assignatura. La nota final és sobre 10, malgrat que també es donarà sobre 4 perquè l'alumnat pugui comparar-ho amb les competències.

Hi ha una excepció a tenir en compte i és en la presentació del treball grupal. En aquesta presentació del treball grupal intervenen les competències 5 i 9. Aquestes competències només seran avaluades pel professor i només sumaran a la nota final de cada competència i no a la nota general del projecte. El 15% del pes de la nota sobre el total del projecte vindrà determinat per una coavaluació (5%) i heteroavaluació (10%) provinent d'una rúbrica feta expressament per la presentació, que es mostra al final d'aquest apartat.

A continuació es presenten les rúbriques de les 7 competències bàsiques que s'avaluen en el projecte:

Dins del àmbit cultural i de valors trobem:

Dimensió personal

- **Competència 3:** *Qüestionar-se i usar l'argumentació per superar prejudicis i per consolidar el pensament propi*

RÚBRICA CB 3			
JUST - 1	ACCEPTABLE - 2	NOTABLE - 3	EXCEL·LENT - 4
No es qüestionava si el que diu té sentit o no i no fa l'acte d'intentar-ho. No argumenta degudament el que diu i no veu els seus prejudicis. No reflexiona.	Fa l'acte de qüestionar-se les seves pròpies idees però li costa reflexionar-hi i per tant no consolida els conceptes. Li costa veure els seus prejudicis	Es qüestionava d'una forma correcta, entén els conceptes però sembla que té alguns problemes per consolidar o superar prejudicis. Reflexiona correctament.	Es qüestionava d'una forma constant, copsa els nous conceptes i sembla que els consolida amb relativa facilitat. Té una capacitat de reflexió molt bona

Dimensió interpersonal

- **Competència 5:** *Mostrar actituds de respecte actiu envers les altres persones, cultures, opcions i creences*

RÚBRICA CB 5			
JUST - 1	ACCEPTABLE - 2	NOTABLE - 3	EXCEL·LENT - 4
Mostra una conducta disruptiva. No respecta les opinions diferents. Se'n riu. Es mostra inflexible.	Es distrau sovint i de tant en quant se li crida l'atenció. Participa vagament i si li ho demana la professora	Atent als companys. Participa quan se li pregunta. Mostra un respecte total cap als demés però ha d'adequar una mica millor el llenguatge.	Alumne atent. Participació activa a classe. Fa preguntes i/o aportacions respectuoses. Es precís amb el llenguatge.

- **Competència 6:** *Aplicar el diàleg i exercitar totes les habilitats que comporta, especialment per a la solució de conflictes interpersonals i per propiciar la cultura de la pau*

RÚBRICA CB 6			
JUST - 1	ACCEPTABLE - 2	NOTABLE - 3	EXCEL·LENT - 4
Sembla que no sàpiga dialogar. Talla constantment a les companyes, es mostra intransigent e inclús fa aportacions destructives.	Li costa expressar-se. Talla usualment als companys. Li costa expressar-se i/o convencer als demés de les seves idees.	S'expressa bé encara que pot millorar. Si talla als companys se'n adona i es disculpa. Mostra bons arguments però li falta convicció.	S'expressa perfectament. No talla als companys i quan parla l'escolten atentament. Es convincent. Mostra grans habilitats socials.

Dins del àmbit personal i social trobem:

Dimensió autoconeixement

- **Competència 1:** *Prendre consciència d'un mateix i implicar-se en el procés de creixement personal*

RÚBRICA CB 1			
JUST - 1	ACCEPTABLE - 2	NOTABLE - 3	EXCEL·LENT - 4
No mostra ninguna intenció de millora ni d'autoconeixement. Sembla que li sigui igual evolucionar.	Mostra poca intenció de millora però sí consciència pròpia. Li falta actitud i constància.	Té bona actitud de cara a millorar. Està poc habituat a treballar el seu creixement personal.	Té grans facilitats a nivell de coneixement propi i habilitat de creixement personal. Es treballadora i aprofita molt bé el temps.

Dimensió participació

- **Competència 4 (P).** *Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable*

RÚBRICA CB 4(P)			
JUST - 1	ACCEPTABLE - 2	NOTABLE - 3	EXCEL·LENT - 4
Es mostra totalment desvinculat de l'assignatura. Les seves participacions en molts casos són negatives.	Es va desconnectant del grup classe assíduament. Quan participa ho fa amb bona intenció però es nota falta d'atenció.	Està connectat malgrat esporàdicament es distrau. Té aportacions interessants pel grup.	Es mostra totalment connectat. Sempre està atenta i les seves aportacions són de gran valor.

Dins del àmbit lingüístic trobem:

Dimensió expressió escrita

- **Competència 4 (EE).** *Planificar l'escrit d'acord amb la situació comunicativa (receptor, intenció) i a partir de la generació d'idees i la seva organització*

RÚBRICA CB 4 (EE)			
JUST - 1	ACCEPTABLE - 2	NOTABLE - 3	EXCEL·LENT - 4
Mostra les idees molt desorganitzades i amb falta de coherència. Sembla que no hagi entès la idea que se li demana	Té coherència, encara que podria millorar una mica, i és bastant desorganitzat en el redactat. Hi ha idees claus que no les té clares.	Li falla una mica la coherència o la organització en el redactat. Les idees claus les té clares.	Bona coherència i organització en el redactat. Idees clares i molt ben sintetitzades.

Dimensió comunicació oral

- **Competència 9.** *Emprar estratègies d'interacció oral d'acord amb la situació comunicativa per iniciar, mantenir i acabar el discurs*

RÚBRICA CB 9			
JUST - 1	ACCEPTABLE - 2	NOTABLE - 3	EXCEL·LENT - 4
Li costa molt interaccionar. Té grans dificultats en la comunicació i sovint no se la entén. Mostra bastanta incoherència.	No s'esforça gaire en interaccionar malgrat quan ho fa se l'entén. Hauria de millorar força sobretot en la coherència del discurs.	S'esforça a interaccionar i ho fa prou bé. De totes formes hauria de millorar una mica a l'hora de concluir, ja que s'acaba perdent.	Interacciona bastant i d'una forma natural. Es clara exposant idees i les conclou molt bé.

Per acabar es mostren les rúbriques de presentació del projecte grupal:

CATEGORIA	JUST - 1	ACCEPTABLE - 2	NOTABLE - 3	EXCEL·LENT - 4
VOCABULARI	Distingeix entre traumes i bloquejos, però a vegades s'equivoca bastant. No segueix la formulació d'objectius ni creences bé.	Distingeix bé entre traumes i bloquejos. Ha dividit bé les creences entre els 4 tipus i ser però utilitza moltes frases negatives tant en creences com objectius i poca diversitat.	Divideix bé les creences en els 4 tipus. Tant les creences com els objectius segueixen la formulació correcta. Ha fet com a mínim 5 creences de cada tipus (20 en total).	Les creences i objectius estan formulades seguint els patrons. Ha fet mínim 10 creences de cada tipus (20 en total).
COMPRENCIÓ	No s'entén la presentació. No m'ha quedat gens clar de que anava l'objectiu i les creences son molt poc clares.	S'entén la presentació però no estava gaire elaborada. Diapositives molt plenes; sense coherència entre diapos.; Molta lletra. M'ha semblat poc elaborat el conjunt.	S'ha entès tot bé i la presentació m'ha semblat bona. Hi puc treure alguna idea bona per mi.	S'ha entès tot perfectament. La presentació m'ha semblat boníssima. Hi puc treure moltes idees.
POSTURA CORPORAL I CONTACTE VISUAL	Esquena corbada; braços creuats; no s'entén quan parla; desgana; està assegut o repenjat a la paret.	S'entén clar quan parla; Mala postura; braços creuats; està assegut o recolzat sobre la paret.	S'entén molt bé quan parla. Quan ha interacciona amb el grup hauria pogut ser més clar. Està d'en peus i amb bona postura corporal. M'agrada	S'entén perfectament quan parla. Bona interacció amb la classe. Bona postura corporal. Es fa fàcil escoltar-lo i entendre'l. M'agrada molt.
DEFENSA DE LA IDEA	El projecte sembla que li importi poc. Poca implicació en general.	Mostra que el projecte li interessa però hi ha una mica de desgana, sobretot seguint la metodologia.	Defensa bé el seu objectiu. Es veu que li agrada i s'ha esforçat en aprendre.	Difícil de millorar. Ha defensat el seu projecte amb tot el sentit i coherència.

I la rúbrica del projecte. Que malgrat no puntuar al alumnat li serveix de guia sobre com fer el treball:

CATEGORIA	JUST - 1	ACCEPTABLE - 2	NOTABLE - 3	EXCEL·LENT - 4
OBJECTIU	Objectiu poc clar o superficial.	Objectiu mal redactat però busca la millora personal.	S'entén l'objectiu però podria ser més senzill o menys lliós en quant a redacció. Busca la millora personal.	Objectiu clar que busca una millora trascendental.
CREENCES	Poc clares. S'utilitzen bastantes frases en negatiu o paraules com molt/poc. Poca quantitat	Poc clares. Hi ha algunes frases en negatiu o paraules com molt/poc. Quantitat suficient	Clares. Hi ha unes poques mal construïdes (ús de No, molt, poc...). Quantitat bona	Molt clares. Totes estan ben construïdes. Quantitat bona.
PROTAGONISTA	El protagonista està mal contextualitzat. No s'entén d'on sorten els seus traumes i bloquejos.	Mal contextualitzat però es sobreenten quins traumes i bloquejos té el protagonista.	Protagonista ben contextualitzat. Queda clar com li sorgeixen els traumes i bloquejos	Molt ben contextualitzat el protagonista. La seva història està molt elaborada i queda ben clar com li sorgeixen els t i b

8. INNOVACIÓ

Després d'haver llegit i contrastat els *“deu punts del decàleg d'innovació de la Telefónica”* (Àrea de Innovación Educativa de Fundación Telefónica, 2014) s'extreuen les següents conclusions sobre cada un dels punts que tracta:

1. EXPERIÈNCIA D'APRENTATGE VITAL – Nivell 4 “Alt”

POTENCIA'T és un projecte que centra el seu esforç principal en oferir al alumnat una experiència tal que els doti d'elements reals i efectius de canvi positius en les seves vides. Aquesta definició ve a ser en essència l'objectiu de la reprogramació subconscient.

Durant el curs si l'alumne va treballant amb el grup classe i no es troba en circumstàncies limitants, com podria ser la dificultat per desenvolupar la metodologia en públic, per qüestions de vergonya o altres, assoleix un canvi real i present. Un cop acabat el curs l'alumnat té a les seves mans una eina de canvi en la forma de ser; pensar; sentir; comportar-se; viure; etc.

2. METODOLOGIES ACTIVES D'APRENTATGE – Nivell 4 “Alt”

Aquesta assignatura està dissenyada de tal manera que intercali el treball individual, que només pot ser individual ja que tracta sobre la introspecció i la reprogramació del jo, amb el treball en grup.

S'entén que el treball en grup és clau per suscitar la curiositat, utilitzar eines de pensament d'ordre superior, intercanviar opinió amb els companys ja sigui debatent o fent altres tipus d'activitats i tot aquest aprenentatge es canalitza d'una manera molt pràctica i experimental.

Les activitats dirigides on s'aprèn la metodologia d'una forma dinàmica, els treballs en grup, els exercicis que estan dissenyats perquè siguin fets de forma cooperativa i a base de donar moltes situacions diferents perquè l'alumnat practiqui i experimenti el que se li està ensenyant, de tal manera que l'aprenentatge quedi assegurat perquè es vivencial al 100%.

3. APRENTATGE MÉS ENLLÀ DE L'AULA – Nivell 4 “Alt”

La formació que reben les alumnes uneixen els contextos formals amb informals al llarg de tot el projecte. Es passa de classes magistrals (píndoles) a debats en grup. D'exercicis a l'aula sobre el paper basats en la comprensió de lectures a exercicis pràctics informals on l'alumne ha d'escoltar al professor però es instat a crear el seu propi clima perquè es senti a gust, tranquil, reflexiu i disposat a treballar en les seves millors conclusions. En el cas del projecte personal els alumnes van a una aula gran on poden disposar de gran intimitat i tranquil·litat per tal de dur a terme els exercicis que hagin de fer.

A demés, el curs està organitzat amb gran flexibilitat de manera que l'alumne pot anar escollint, en determinades situacions, cap a on vol dirigir el seu aprenentatge.

Mitjançant l'eina del Instagram i el Moodle també s'assoleix aquest nivell. Malgrat aquests elements es podrien considerar satèl·lits del projecte, ja que no intervenen en la seva nota, son claus perquè els alumnes en el seu entorn social o fora de l'escola puguin seguir-se desenvolupant si ho volen.

4. EXPERIÈNCIA D'APRENTATGE COL·LABORATIU – Nivell 4 “Alt”

S'entén que en aquest punt POTENCIA'T assoleix el nivell 4 perquè es dona molta importància al treball cooperatiu. De treball cooperatiu s'entenen inclús els debats on, si l'alumne prestà es mostra accessible i actiu, es nodreix del pensar dels altres companys.

Els exercicis vistos a classe també son un exemple. Son exercicis que poden fer per parelles o en petits grups tot reflexionant junts sobre les situacions que se'ls exposen i trobant-hi les solucions de manera conjunta.

Un fet que demostra clarament la puntuació en aquest apartat son les competències que es tracten al treball:

- **Competència 5 (Dimensió interpersonal):** *Mostrar actituds de respecte actiu envers les altres persones, cultures, opcions i creences*

- **Competència 6 (Dimensió interpersonal):** *Aplicar el diàleg i exercitar totes les habilitats que comporta, especialment per a la solució de conflictes interpersonals i per propiciar la cultura de la pau*
- **Competència 4 (Dimensió participació).** *Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable*
- **Competència 9 (Dimensió comunicació oral).** *Emprar estratègies d'interacció oral d'acord amb la situació comunicativa per iniciar, mantenir i acabar el discurs*

Amb aquestes competències es pot veure la importància que se li dona als companys i la rellevància que poden tenir les seves idees que uns tenen sobre les dels altres. Ajudar-se els uns als altres a comprendre mitjançant el xoc cognitiu i el diàleg.

5. APRENTATGE C21 – Nivell 3 “Mig”

El projecte es centra plenament en fomentar l'adquisició per part de l'alumnat de competències relacionades amb actituds i habilitats, utilitzant la via del coneixement.

De totes formes s'entén que no arriba al nivell 4 perquè no es centra exclusivament en l'aprendre a aprendre. La metodologia utilitzada és qüestió de repetir-la i acabar-la recordant per pura mecànica, degut a la seva senzillesa però amb una mínima complexitat.

Per altre banda s'entén que podria arribar a ser de nivell 4 perquè la fita de POTENCIA'T a banda de voler ensenyar la metodologia del Mètode Íntegra és que els alumnes es dotin d'un aprenentatge emocional reflexiu tal que ells constantment busquin superar-se i preguntar-se el perquè de les seves actituds/reaccions/pensaments. Si això s'entén com aprendre a aprendre podríem posar-li un nivell alt.

6. EXPERIÈNCIA D'APRENTATGE AUTÈNTICA – Nivell 4 “Alt”

Aquest punt també defineix a la perfecció una de les fites de POTENCIA'T. La formació en la gestió i avaluació de la competència emocional i en valors és clau i es du a terme al llarg de totes les sessions mitjançant una gran varietat d'activitats.

A nivell de valors des de la sessió 1 on el professor abans d'iniciar el debat dona unes pautes essencials per tal de debatre i ser respectuós quan es faci. Al mateix temps és constant l'èmfasi que es posa als alumnes a que tinguin un comportament replet de valors positius com l'empatia; assertivitat; ajuda; no jutjar; etc.

7. EXPERIÈNCIA D'APRENTATGE BASAT EN REPTES – Nivell 4 “Alt”

A nivell de creativitat tot aquest projecte està creat seguint aquesta idea. Tots els exercicis són inventats i estan dotats de tal flexibilitat que en funció de la predisposició que tingui l'alumne pot agafar diferents tipologies, exemples i situacions en funció de les seves preferències.

Tant mateix a l'hora de proposar solucions per les diferents activitats les alumnes tenen aquesta mateixa flexibilitat a l'hora de donar diferents solucions, diferents contextos o

diferents formes d'enfocar una mateixa situació. De manera que hi ha milers de respostes possibles i totes son bones.

8. L'AVALUACIÓ COM EINA D'APRENTATGE – Nivell 3 “Mig”

Malgrat l'avaluació ha sigut una qüestió “imposada” per tal de poder convertir aquest projecte en un crèdit variable, i no en un curs extraescolar per exemple, s'entén que es fa un bon ús d'aquesta per tal de que l'alumnat sàpiga com se l'avaluarà en les diferents tasques i com ha de preparar-se-les per tal de complir amb els objectius. Precisament per això han sigut creades les rúbriques. Per tal de que l'alumne vegi seguir quins paràmetres se'l avaluarà i d'aquesta manera també li serveixi com a referència a l'hora de fer la tasca.

Una clara exemplificació d'això recentment comentat serien les rúbriques presentades pel projecte grupal. El projecte grupal es divideix en dos parts: El projecte com a tal i la presentació. Doncs els alumnes cada cop que se'ls presenta un d'aquest elements tenen a les seves mans una rúbrica per tal de que sàpiguen com enfocar el treball. En el cas de la presentació aquesta rúbrica també la faran servir ells mateixos per avaluar als companys.

9. EXPERIÈNCIA D'APRENTATGE DIGITAL- Nivell 1 “Baix”

Malgrat POTENCIA'T pretén allunyar-se del món tecnològic buscant l'apropament al món terrenal i al jo és cert que una evolució pel projecte que podria ser interessant seria el d'aplicar les tecnologies en pro de que els alumnes donin a conèixer els seus projectes o pensaments mitjançant les RRSS o altres plataformes.

No és en absolut prescindible aquesta idea però podria dotar al projecte d'una major dimensió.

De totes formes és important recordar que aquest projecte tracta qüestions molt personals i és molt probable que tampoc tingués la transparència i emprenedoria que podrien tenir projectes que fossin d'una altre temàtica.

10. EXPERIÈNCIA D'APRENTATGE SOSTENIBLE – Nivell 3 “Mig”

Si com procediments pel creixement i sostenibilitat del projecte s'entén les acollides i cloendes per tenir feedback de com es veu l'alumne vers l'assignatura; l'aportació als fòrums de debat; i la tasca de reflexió personal s'entén que el projecte està ben encarat en aquest punt d'innovació.

La gestió del coneixement es fa mitjançant el Moodle i la identificació d'objectiu es fa a classe i es facilitat i recorda mitjançant el Instagram i el Moodle.

Conclusions innovació:

Aquest projecte ha sigut creat amb la clara intenció de fer-ne d'ell un projecte innovador que pugui aportar un valor afegit al panorama docent en general i de la educació emocional dels joves en particular.

Remarcar el fet que molts paràmetres s'entenen que tenen un nivell alt d'innovació sense pensar específicament en ells. Això significa que quan hom té la intenció d'aportar quelcom treballat, amb valor afegit, pels protagonistes del treball, buscant vies de que sigui efectiu i fet des de la il·lusió no és tant difícil aconseguir un material innovador.

De totes formes hi ha paràmetres que un per si mateix no arriba a pensar o a desenvolupar i gràcies a aquest decàleg de la Telefònica s'obre una gran porta a millorar el projecte, com a mínim des de el prisma de l'experiència digital, on clarament es podrien fer millores perquè l'alumnat tingui una experiència més tecnològica. De totes formes el creador d'aquest projecte es mostra una mica reticent a les tecnologies doncs creu que a partir de cert punt desvirtuen les vivències.

9. TEMPORITZACIÓ

Sessió 1 – La ment: conscient i subconscient

- 5' Acollida
- 20' Activitat grupal – Situacions que fem conscients amb el conscient i el subconscient
- 5' Iniciació a la meditació
- 5' Normes de debat – Pautes per aprendre a debatre sent respectuosos
- 25' Debat 1 – Principals preocupacions adolescents
- 20' Píndola 1 – La ment: conscient i subconscient
- 10' Conclusions i cloenda

Sessió 2 – Comunicant-nos amb el subconscient

- 5' Acollida
- 10' Temporització assignatura
- 20' Comunicació amb el subconscient – Tests Musculars
- 20' Píndola 2 – El cervell i la memòria cel·lular
- 20' Exercici 1

- 5' Tecnologia d'utilitat pel curs
- 10' Conclusions i cloenda

Sessió 3 – Alliberament de traumes emocionals

- 5' Acollida
- 20' Debat 2 – Traumes i bloquejos emocionals, què son?
- 25' Píndola 3 – Traumes, bloquejos emocionals i creences I
- 30' Alliberament de traumes
- 5' Fitxa seguiment propi
- 5' Conclusions i cloenda

Sessió 4 – Alliberament de bloquejos emocionals

- 5' Acollida
- 10' Meditació
- 10' Píndola 4
- 35' Alliberament de bloquejos emocionals
- 20' Exercici 2 (A, B o C)
- 10' Conclusions i cloenda

Sessió 5 - Formular i gravar creences

- 5' Acollida
- 10' Meditació
- 20' Píndola 5
- 20' Exercicis de gravació de creences
- 10' Exemples de formulació de creences
- 20' Exercici 3 (A, B o C)
- 5' Conclusions i cloenda

Sessió 6 – Formular objectius

- 5' Acollida
- 5' Meditació
- 20' Activitat
- 20' Debat 3
- 20' Píndola 6
- 15' Exercici 4 (A, B o C)
- 5' Conclusions i cloenda

Sessió 7 – Resum curs

- 5' Acollida
- 5' Meditació
- 10' Resum curs
- 40' Aplicació de tot el procés
- 15' Valoració curs fins l'actualitat
- 10' Tasca projecte personal
- 5' Conclusions i cloenda

Sessió 8 – Projecte personal I

- 5' Acollida
- 10' Presentació projecte personal
- 10' Meditació
- 60' Projecte personal – Alliberament de traumes i bloquejos emocionals
- 5' Recollir i cloenda

Sessió 9 – Projecte personal II

- 5' Acollida
- 10' Meditació
- 60' Projecte personal – Redactar i gravar creences
- 15' Cloenda

Sessió 10 – Projecte grupal I

- 5' Acollida
- 10' Presentació projecte grupal
- 5' Creació de grups
- 20' Píndola 7
- 45' Projecte grupal
- 5' Conclusions i cloenda

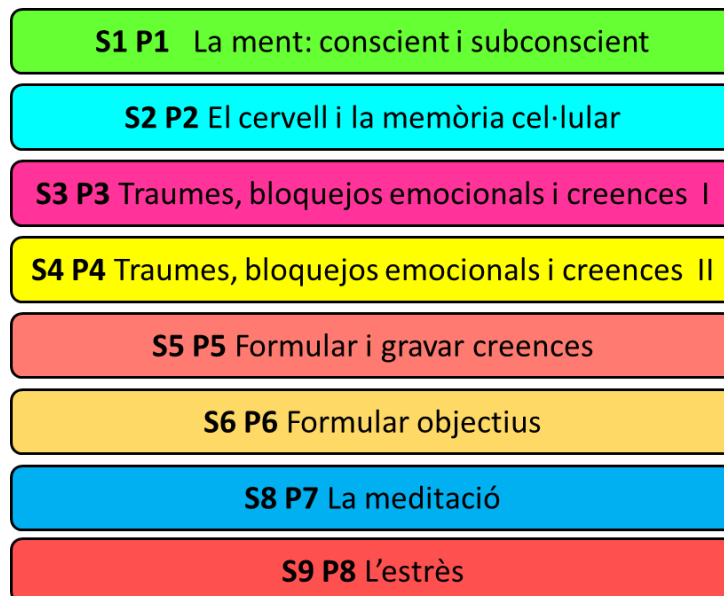
Sessions 11 – Projecte grupal II

- 5' Acollida
- 20' Píndola 8
- 45' Projecte grupal
- 10' Guia presentacions
- 10' Cloenda i tasca reflexió

Sessions 12 i 13 – Presentacions finals

- 5' Introducció a les presentacions
- 160' Presentacions
- 15' Experiència professor i conclusió assignatura

A continuació es mostra un esquema clarificador de la temporització que s'utilitza durant el curs per presentar la mateixa als alumnes:



10. FITXES SESSIONS

A continuació es poden trobar les fitxes de les 13 sessions ordenades cronològicament:

SESSIÓ 1	PRESENTACIÓ	90'
TEMPORITZACIÓ	<ul style="list-style-type: none">• 5' Acollida• 20' Activitat grupal• 5' Iniciació a la meditació• 5' Normes de debat• 25' Debat 1• 20' Píndola 1• 10' Conclusions i cloenda	

RESUM ACTIVITAT

Com que la temàtica d'aquesta assignatura es centra en les emocions, el sentir, parlar de coses positives, etc. però també tracta emocions negatives i doloroses, l'objectiu de la primera sessió és crear una cohesió de grup. Es posaran les bases a nivell de sinergies, actitud, confort personal, respecte als companys, etc. per tal de potenciar que el grup tingui el clima idoni per poder desenvolupar tot el potencial que pot donar el projecte. De totes formes al llarg del curs és donarà molta importància a mantenir un bon clima de classe.

S'iniciarà amb una breu acollida on tothom, inclòs el professor, es presentarà, malgrat és possible que tothom ja es coneix del col·legit.

Després de l'acollida es farà una dinàmica de grup on els alumnes s'introduiran en el camp del subconscient. Amb aquesta activitat es pretén que els alumnes vegin com ells mateixos reaccionen vers diferents estímuls quotidians i així s'adonin de que la gran part de coses que fem no les pensem.

Perquè molts alumnes entrin en contacte per primer cop amb la reflexió es donarà un petita píndola, que en el treball no està expressada com a tal, on els alumnes veuran una idea general de que és meditar.

S'iniciarà el primer de molt debats. Encara que abans es donaran una sèrie de directrius sobre com debatre, com expressar-se sense ofendre, mostrar respecte, etc. El debat serà guiat amb una sèrie de preguntes claus sobre les principals preocupacions de les persones de la seva edat (adolescent) que estimulin el diàleg a la classe.

Un cop acabat el debat es dona la primera píndola. S'introduirà el subconscient i serà relacionat amb la informació que ha sortit en el debat i en la dinàmica de grup i s'explicarà del gran potencial que tenim i com fer-lo brotar.

En última instància, es farà una cloenda on es buscarà tenir feedback sobre les sensacions dels alumnes vers l'assignatura.

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

5' Acollida

Es rebrà als alumnes i es faran les preguntes d'acollida del tipus:

- Com esteu? Teniu un bon dia? Teniu curiositat per com serà aquesta assignatura? Què espereu trobar?

20' Activitat grupal – Situacions que fem amb el conscient i el subconscient

Aquesta activitat buscarà aconseguir que els alumnes siguin capaços de veure com la majoria d'accions que fan no les pensen i veure com el pilot automàtic està posat en gran part del temps, deixant que les nostres reaccions les controli el nostre subconscient.

Cada alumne haurà de pensar tres situacions que recordi on ha actuat sense parar consciència. Una situació bona/positiva i dos situacions dolentes/negatives. Abans, però, el professor posarà diferents exemples (*DOC: REACCIONS CONTROLADES PEL SUBCONSCIENT*), de manera que els alumnes vegin alguns exemples que els puguin inspirar.

Es deixaran 5' perquè cada alumne pensi en les seves tres situacions i les apunti. Durant aquest cinc minuts el professor prepararà uns paperets amb números i els dipositarà en una caixa. Cada paper un número i tants números com alumnes (correlacionats començant des del 1).

Al acabar els 5' de reflexió el professor passarà amb la caixa i cada alumne agafarà un número, de manera que ja estarà creat l'ordre d'intervencions.

Seguint l'ordre creat cada alumne exposarà una de les tres situacions, de manera que s'hauran de fer tres rondes en total. Al final de cada ronda s'analitzarà les situacions vistes per valorar si han sigut actuacions conseqüents, amb sentit, irracionals, desproporcionades, etc. D'aquesta manera cada ronda els alumnes van posant consciència i començant en la introspecció. És l'element primordial per a iniciar un canvi. La presa de consciència és un pas vital pel nostre creixement personal.

Al acabar l'exercici els alumnes hauran començat a veure quin impacte pot tenir el seu subconscient en ells mateixos i com els pot arribar a fer/dir/pensar accions que si les analitzen més profundament probablement no estan en sintonia amb ells.

DOC: REACCIONS CONTROLADES PEL SUBCONSCIENT

5' Iniciació a la meditació

Just al acabar l'activitat se'ls explicarà ràpidament als alumnes que és la meditació i se'ls donarà el document *MEDITAR. CONCEPTES BÀSICS* perquè se'l llegeixin a casa i acabin de complimentar la idea donada a classe de què és meditar.

DOC: MEDITAR. CONCEPTES BÀSICS.

5' Normes de debat - Pautes per aprendre a debatre sent respectuós

Abans d'iniciar el debat se li dona a cada alumne una fulla amb una sèrie de normes sobre com debatre i ser respectuós amb els companys, com expressar-se sense ofendre, etc. (DOC: *DEBATRE SENT RESPECTUÓS*).

Aquest document té una sèrie de pautes ben definides i molt estrictes sobre les que els alumnes s'han de basar a l'hora d'expressar-se en els debats.

El professor deixarà clar que tindrà molt en compte aquestes normes, el respecte mostrat als companys i les aportacions als debats. I tot això serà puntuat dins d'un paràmetre concret relacionat amb els debats.

DOC: DEBATRE SENT RESPECTUÓS

25' Debat 1 – Principals preocupacions adolescents

El primer debat anirà enfocat a saber que li preocupa principalment al grup classe. Al mateix temps en el primer debat es reforçarà molt la idea de debatre en un clima respectuós i agradable. Del primer debat es vol extreure:

- Inquietuds de les persones de la seva edat
- Problemàtiques amb les que es troben
- Dificultats
- Facilitats

Per tal de que el debat no es vagi desviant de la idea inicial, el professor tindrà preparades les següents preguntes, que serviran de guia i les pot anar utilitzant per reconduir el debat:

- Obrir debat: Quines creieu que son les inquietuds principals de les persones de la vostra generació? Què us agrada? Amb que us sentiu identificats?
- Quines son les vostres preocupacions principals? Què no us agrada? Què us fa sentir limitats?
- Soleu reflexionar aquestes coses? Perquè?
- Que opineu sobre fer el ridícul? Perquè evitem a tota costa fer el ridícul, inclús deixant de fer coses que ens agradarien?

Amb aquest debat el que es pretén es conèixer bé les preferències del grup classe. Entendre les seves preocupacions i veure com es desenvolupa cada persona. Com s'expressa, què sent, veure si es receptiva o no. També es pretén crear un bon clima de classe on tothom poc a poc vagi entrant en la dinàmica i es vagi expressant lliurement.

D'aquest debat el professor extraurà quins son els neguits principals del grup classe com a tal, que posteriorment li pot servir per guiar-se en quina tipologia d'exercicis a classe fer.

Per últim, en aquest debat es vol aconseguir que els alumnes realment iniciïn una conversació amb ells mateixos de manera que comencin a reflexionar sobre les seves vides des d'un punt de vista exterior, més objectiu.

En funció de les idees que sorgeixin en el debat, i els fets que més preocupen als alumnes, el professor extraurà quina tipologia d'exercicis va més alineada amb els gustos del grup classe.

20' Píndola 1 – La ment: Conscient i subconscient

Què son el conscient i el subconscient? Com ens afecta a les nostres vides?

Es fa una presentació exposant aquests dos elements amb la finalitat de que entenguin millor la importància del subconscient. Com aquest regeix la nostra vida d'una forma que no sabíem.

DOC: LA MENT: CONSCIENT I SUBCONSCIENT

10' Conclusions i cloenda

Valorar com ha anat el primer dia de classe. Veure si els alumnes s'han sentit a gust i si troben motivadora l'assignatura. Compartir sensacions i seguir amb la idea de deixar-los que s'expressin lliurement i que es sentin dins la zona de confort.

Explicar el plat fort de la propera sessió: Comunicar-nos amb el nostres subconscient i conèixer com funciona el cervell i la memòria cel·lular.

S'aprofita per dir als alumnes que poden començar a seguir el Instagram de l'assignatura *_potenciat_*. El proper dia se'ls informarà sobre com es farà servir.

INSTAGRAM:

Penjar al Instagram les fotos de la sessió 1 que es poden trobar a la carpeta *"Instagram"*

SESSIÓ 2	COMUNICANT-NOS AMB EL SUBCONSC.	90'
TEMPORITZACIÓ	<ul style="list-style-type: none"> • 5' Acollida • 10' Temporització assignatura • 20' Comunicació amb el subconscient • 20' Píndola 2 • 20' Exercici 1 • 5' Tecnologia d'utilitat pel curs • 10' Conclusions i cloenda 	

RESUM ACTIVITAT

Primerament s'acollirà als alumnes com cada dia i se'ls explicarà com es distribueix l'assignatura en general, d'aquesta manera podran entendre l'esdevenir de l'assignatura, tindran idea de què aprendran i com serà la temporització.

Un dels plats forts de la sessió serà el ensenyar als alumnes a comunicar-se amb el seu propi subconscient, seguint una metodologia realment senzilla i unint la part teòrica i la part pràctica.

Es donarà la segona píndola que seguint la línia de la primera, sobre el subconscient, acabarà d'explicar com funciona el cervell, les memòries cel·lulars i tot això com es tradueix a la pràctica a nivell de comportament, forma de ser, etc.

Després de la píndola es veurà un exercici on els alumnes hauran de diferenciar entre accions regides pel conscient i el subconscient.

Arribant al final de la classe s'explicarà quin tractament sobre la tecnologia hi haurà en l'assignatura i es presentaran les eines digitals que son el Moodle i l'Instagram.

Per acabar es farà una breu conclusió sobre què s'ha vist en aquesta sessió, quines sensacions han tingut a l'hora de parlar amb el seu subconscient i la part teòrica de la píndola 2.

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

5' Acollida

Es rebrà als alumnes i es faran les preguntes d'acollida del tipus:

- Com esteu? Teniu un bon dia? Teniu curiositat per com serà aquesta assignatura? Què espereu trobar?

També es farà un breu resum de que es tractarà en la sessió present.

10' Temporització assignatura

S'explica com serà l'assignatura i com anirà avançant.

Mitjançant quatre esquemes es farà un breu resum de què es tractarà en les diferents sessions:

- Sessió 1: La ment: conscient i subconscient
- Sessió 2: Comunicant-nos amb el subconscient
- Sessió 3: Alliberament de traumes emocionals
- Sessió 4: Alliberament de bloquejos emocionals
- Sessió 5: Formular i gravar creences
- Sessió 6: Formular objectius
- Sessió 7: Resum curs
- Sessió 8: Projecte personal I
- Sessió 9: Projecte personal II
- Sessió 10: Projecte grupal I
- Sessió 11: Projecte grupal II
- Sessions 12 i 13: Presentacions finals

De quines píndoles es tractaran en cada sessió:

- S1 Píndola 1: La ment: conscient i subconscient
- S2 Píndola 2: El cervell i la memòria cel·lular
- S3 Píndola 3: Traumes, bloquejos emocionals i creences I
- S4 Píndola 4: Traumes, bloquejos emocionals i creences II
- S5 Píndola 5: Formular i gravar creences
- S6 Píndola 6: Formular objectius
- S8 Píndola 10: La meditació
- S9 Píndola 11: L'estrès

Mitjançant quines activitats es tractarà:

- Acol·lides, conclusions i cloendes
- Debats
- Píndoles
- Exercicis
- Meditació/reflexió
- Tractament de la tecnologia
 - Moodle
 - Instagram

Com es puntuarà l'assignatura:

Nota del projecte:

- 40% Fitxa seguiment alumne
- 2% S1 Debat 1
- 4% S3 Debat 2
- 4% S6 Debat 3
- 35% Projecte grupal
 - 20% Qualitat del material
 - 15% Qualitat presentació
- 15% Reflexió personal de l'assignatura

Nota de les competències:

Per puntuar les competències es sumarà les notes de cada vegada que una competència ha sigut puntuada i es dividirà pel número total de cops que ha sigut puntuada.

A partir d'aquí ja tindran molt més clar que treballaran durant l'assignatura. El mateix esquema serà repartit entre l'alumnat perquè tinguin una copia i puguin consultar-la quan tinguin dubtes.

DOC: ESQUEMA CV POTENCIA'T

20' Comunicació amb el subconscient – Tests musculars

Per suscitar curiositat es comença relacionant el test muscular amb el polígraf (màquina de detectar mentires amb la següent pregunta:

- Sabíeu que a principis del segle XIX van inventar una màquina per detectar mentires?

També s'explica l'història que ha portat a utilitzar el TM de la manera en la que es farà en aquest projecte. El professor pot trobar-ho al document *HISTORIA TM*

S'explica d'una forma molt pràctica com l'ésser humà es pot comunicar amb el seu propi subconscient mitjançant el test muscular.

S'ensenyen diferents tipus de tests musculars i es fan pràctiques guiades perquè els alumnes comencin a practicar preguntant-se coses al seus propis subconscients.

Primer de tot el professor farà varis exemples. Seguidament la classe s'aixecarà, es posarà música relaxant, s'intentarà crear un clima tranquil (reduint llums) i els alumnes provaran de fer el test muscular.

DOC: COMUNICACIÓ AMB EL SUBCONSCIENT

DOC: HISTORIA TM

20' Píndola 2 – El cervell i la memòria cel·lular

Què tenen a veure el cervell i la memòria cel·lular amb el subconscient?

Mitjançant una presentació es dona una base teòrica sobre el cervell i la memòria cel·lular de manera que ajudar a acabar d'entendre com funciona el subconscient i com es pot reeducar.

DOC: PÍNDOLA 2 - EL CERVELL I LA MEMÒRIA CEL·LULAR

20' Exercici 1

Aquest primer exercici tracta sobre una redacció en primera persona d'una jove que va narrant una situació quotidiana. En aquesta narració hi ha accions que les gestiona el conscient i d'altres que les gestiona el subconscient.

Els alumnes en aquest primer exercici han de subratllar amb dos colors diferents les accions regides pel conscient i les accions regides pel subconscient.

En els últims 5 minuts s'ensenyarà la resposta i es comentarà qualsevol dubte relacionat amb l'activitat.

5' Tecnologia d'utilitat pel curs

Arribant pràcticament al final de classe s'agafaran cinc minuts per explicar a la classe com es pretén tractar la tecnologia durant el curs.

S'explica que hi haurà un compte d'Instagram on cada dia després de la classe es penjarà o una reflexió, una imatge, un enllaç, el que sigui, relacionat amb la temàtica que s'ha tractat al mateix dia.

Es menciona el Moodle, simplement per introduir-lo i fer saber als alumnes que serà el canal mitjançant el qual es penjarà la teoria vista a classe, exercicis, exemples, ampliació de la teoria per qui vulgui aprendre més, etc. A demés, s'utilitzarà el Moodle per obrir un fòrum de debat setmanal on es plantejaran qüestions relacionades amb cada sessió. En funció de com avanci el grup classe el professor tindrà total llibertat per decidir-ho.

Per últim es remarcarà el fet de que s'obrirà una bústia on els alumnes poden enviar al professor de forma anònima, o no, dubtes/necessitats/curiositat/problemes/suggerencies que puguin tenir. A aquestes altures no es un fet que cobri especial importància, però a mesura que vagi avançant el curs es possible que es toquin situacions delicades on algun alumne es senti identificat, però no ho vulgui exposar davant la classe. Mitjançant aquest canal podran sentir-se en confiança de fer-ho.

Es deixarà ben clar que si qualsevol alumne té dubtes o vol parlar de qualsevol qüestió ho podrà fer d'una forma totalment discreta i d'una forma confidencial entre professor alumne.

10' Conclusions i cloenda

Es parlarà amb el grup classe com han viscut el fet de poder-se comunicar amb el seu subconscient. Si ha sigut un èxit, no ha acabat de sortir del tot bé, o si simplement no ha funcionat. Pels que no hagin succeït se'ls pot donar consells o motivar a que ho provin a casa, en un àmbit totalment controlat i tranquil.

Preguntes:

- Què opineu de connectar-vos amb el vostre subconscient?
- Heu sigut capaços d'obtenir respostes?
- Podeu provar-ho a casa en un ambient més tranquil. És possible que surti molt millor.

També es parlarà breument sobre el gran potencial que tenim tots ara que sabem com funciona el cervell i la memòria cel·lular. Analitzarem què podem aconseguir amb aquesta nova eina.

Preguntes:

- Éreu conscient de la complexitat del cervell?
- Us heu adonat com en funció de quines vivències tenim potser tenim una sèrie de limitacions o potenciacions que ni ens havíem adonat compte?
- Esteu d'acord amb mi que sabent això estem molt més a prop d'aconseguir tot allò que ens proposem? Perquè?

Explicar en una frase el plat fort de la propera sessió: La propera sessió s'aprendrà què son els traumes, bloquejos emocionals i les creences. També s'aprendrà com alliberar-se dels traumes.

INSTAGRAM:

Penjar al Instagram les fotos de la sessió 2 que es poden trobar a la carpeta "Fotos Instagram"

SESSIÓ 3	TRAUMES EMOCIONALS	90'
TEMPORITZACIÓ	<ul style="list-style-type: none">• 5' Acollida• 20' Debat 2• 25' Píndola 3• 30' Alliberament de traumes• 5' Fitxa seguiment propi• 5' Conclusions i cloenda	

RESUM ACTIVITAT

Primer es farà una acollida com cada dia on es faran preguntes al alumnat sobre com els hi va el dia (com esteu, us trobeu bé, esteu tranquils, com esta anant la setmana, etc.)

Acte seguit es farà un debat on els alumnes s'explicaran els uns als altres que interpreten ells sobre què son els traumes i bloquejos emocionals. El professor guiarà el debat per si els alumnes no saben gaire sobre la matèria.

Després s'inicia la 3a píndola que tracta sobre els traumes, bloquejos emocionals i les creences a nivell teòric. S'explica la teoria d'aquests tres conceptes i seguidament s'ensenyarà als alumnes a alliberar-se dels traumes emocionals.

Després de la píndola es fa l'exercici 2 que tracta sobre identificar i respondre una sèrie de preguntes relacionades amb traumes i/o bloquejos emocionals.

Seguidament es presenta la fitxa de seguiment propi, que és una activitat optativa perquè els alumnes vagin apuntant la seva evolució durant el curs.

Cloenda de la sessió preguntant als alumnes sobre les seves sensacions del que han après aquesta sessió.

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

5' Acollida

Es rebrà als alumnes i es faran les preguntes d'acollida del tipus:

- Com esteu? Teniu un bon dia? Teniu curiositat per com serà aquesta assignatura? Què espereu trobar?

També es farà un breu resum de que es tractarà en la sessió present.

20' Debat 2 – Traumes i bloquejos emocionals, què son?

Es realitza un debat perquè els alumnes tractin de explicar-se/posar-se d'acord en què son els traumes i els bloquejos emocionals.

Per tal de que el debat segueixi una certa línia es poden fer ús de les següents preguntes:

- Com definiríeu un trauma? I un bloqueig emocional?
- Creieu que tenen el mateix impacte en nosaltres?
- Com sorgeixen?
- Tots tenim o hem tingut traumes?
- Es poden superar?

En cas de que els alumnes no estiguin gaire implicats en el debat, per desgana o bé perquè no saben molt bé què dir, es posaran diferents exemples i es debatrà sobre si son traumes o bloquejos. Els exemples poden ser:

Traumes/Bloquejos:

- Animals:
 - Causa: Tenim una persona que de petit va tenir un ensurt amb una animal
 - Trauma: Tant si està l'animal present com no li té por
 - Bloqueig: Només sent por quan veu aquest animal molt a prop o quan li borda, per exemple.
- Aigua:
 - Causa: De petita va tenir un ensurt i casi s'ofega
 - Trauma: No pot anar a la platja
 - Bloqueig: Va a la platja i es pot banyar, però acompanyat. Quan va a la zona més profunda li agafa por
- Ridícul:
 - Causa: Una persona que de petita va tenir un cop en bici davant de molta gent i tothom es va riure.
 - Trauma: Sempre està a la defensiva/enfadat/agressiu
 - Bloqueig: Quan se sent atacat es posa a la defensiva/enfadat/agressiu
- Mort familiar:
 - Causa: Mort d'un familiar
 - Trauma: Queda immersa en un estat vegetatiu i no pot tirar endavant amb la seva vida
 - Bloqueig: Té una vida normal però quan veu la foto d'aquest familiar li genera pena
- Persona abusada sexualment (o violada):
 - Causa: Persona que va ser abusada sexualment de petita
 - Trauma: Incapaç de relacionar-se amb el sexe que li agradi (homes i/o dones)
 - Bloqueig: Té relació amb persones que li poden agrada però a la que va a tenir relacions sexuals es incapaç

25' Píndola 3 – Traumes emocionals, bloquejos emocionals i creences

Mitjançant una presentació s'explicarà que son els traumes emocionals, els bloquejos emocionals i les creences. Es desenvoluparan els conceptes recolzant-se en els altres conceptes vistos en les píndoles anteriors, sempre des d'un punt de vista científic (*DOC: PÍNDOLA 3 TRAUMES, BLOQUEJOS EMOCIONALS I CREENCES*).

Com que la part d'alliberament de traumes i bloquejos emocionals és molt densa es parteix en dos parts. Aquesta, la primera part, apart d'explicar que son aquests tres elements en aqueta píndola s'explica l'alliberament de traumes únicament.

DOC: PINDOLA 3 TRAUMES, BLOQUEJOS EMOCIONALS I CREENCES

30' Alliberament de traumes emocionals

Mitjançant un exercici guiat en grup, però de forma individual, passarà a buscar un objectiu, pot ser dels proposats a la diapositiva o el que cada alumne vulgui, i a investigar si hi té algun trauma relacionat.

Un cop fet l'exercici guiat els alumnes tindran el seu espai i la màxima intimitat, dins del possible, per fer proves amb el TM i la localització i alliberament de traumes.

DOC: EXERCICIS ALLIBERAMENT TRAUMAS EMOCIONALS

5' fitxa seguiment propi

Es presenta als alumnes la fitxa de seguiment propi. Aquesta fitxa no puntua però és molt important de cara a que els alumnes vagin anotant les situacions, reaccions, observacions que tinguin sobre els objectius que vulguin treballar-se. És molt interessant ja que els servirà perquè vegin com estan evolucionant i si la tasca feta els està servint.

Es dona un exemplar per alumne i es deixa constància que estarà penjada al Moodle.

DOCUMENT: FITXA SEGUIMENT PROPI

5' Conclusions i cloenda

A les conclusions es pretén rebre feedback del grup classe sobre els conceptes apresos aquesta sessió i sobretot per com veuen l'eina d'alliberar-se de traumes.

És molt important remarcar que en aquesta metodologia es poden tractar coses molt profundes sense que ningú més que un mateix sàpiga les respostes. Aquest fet és molt important sobretot sent conscients de les edats en les que es troben.

Preguntes:

- Heu trobat útil l'eina d'alliberament de traumes?
- Heu sigut capaços d'obtenir respostes? I d'alliberar-vos d'algun trauma?
- Podeu provar-ho a casa en un ambient més tranquil. És possible que surti molt millor.

Explicar en una frase el plat fort de la propera sessió "aprendre a formular i gravar creences" i que es revisin les pautes per meditar.

INSTAGRAM:

Penjar al Instagram les fotos de la sessió 3 que es poden trobar a la carpeta "Fotos Instagram"

SESSIÓ 4	ALLIBERAMENT BLOQUEJOS EMOCIO.	90'
TEMPORITZACIÓ	<ul style="list-style-type: none">• 5' Acollida• 10' Meditació• 10' Píndola 4• 35' Alliberament de bloquejos emocionals• 20' Exercici 2 (A, B o C)• 10' Conclusions i cloenda	

RESUM ACTIVITAT

Primer es farà una acollida com cada dia on es faran preguntes al alumnat sobre com els hi va el dia i seguidament una breu meditació perquè entrin en un estat de relaxació mental i físic òptim de cara a la píndola.

Després s'inicia la 4a píndola que tracta sobre l'alliberament dels bloquejos emocionals. Com que la part teòric dels traumes ja es va explicar en la sessió anterior, la part teòrica d'aquesta píndola serà més a viat poca i es dedicarà molta estona a la part pràctica.

Després de la píndola es fa l'exercici 2 que tracta sobre identificar i respondre una sèrie de preguntes relacionades amb traumes i/o bloquejos emocionals.

Cloenda de la sessió preguntant als alumnes sobre les seves sensacions del que han après aquesta sessió.

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

5' Acollida

Es rebrà als alumnes i es faran les preguntes d'acollida del tipus:

- Com esteu? Teniu un bon dia? Teniu curiositat per com serà aquesta assignatura? Què espereu trobar?

També es farà un breu resum de que es tractarà en la sessió present.

10' Meditació

Els alumnes troben una posició còmoda i una ubicació on estiguin tranquils i es relaxen i tanquen els ulls. Es posa una música de fons relaxant i ells han de relaxar-se.

Es recorda que no són necessaris els mantras però que si els ajuden a concentrar-se poden fer servir:

- OM
- SO HUM
- “Relaxat”
- Qualsevol paraula que et senti bé

10’ Píndola 4 – Traumes, bloquejos emocionals i creences II

Mitjançant una presentació s’explicarà el senzill procediment d’alliberament de traumes emocionals. Aquesta part teòrica seria la continuació de la píndola número 3.

Un cop explicat i dubtes respostes el grup classe començarà a fer una sèrie d’exercicis d’alliberament de bloquejos emocionals.

DOC: PINDOLA 4 TRAUMES, BLOQUEJOS EMOCIONALS I CREENCES II

35’ Alliberament de bloquejos emocionals

De la mateixa manera que es va fer amb els traumes es passa a fer un exercici guiat per part del professor (*DOC: EXERCICIS ALLIBERAMENT BLOQUEJOS EMOCIONALS*) per alliberar un bloqueig emocional. Tot amb l’ajuda d’una presentació.

En aquest exercici els alumnes escolliran un dels possibles objectius que hi ha en ell, i sinó poden agafar l’exemple que vulguin, i seguiran els passos fins alliberar-se del bloqueig.

Un cop acabat l’exercici si queda temps els alumnes ho seguiran provant per la seva banda.

DOC: EXERCICIS ALLIBERAMENT BLOQUEJOS EMOCIONALS

20’ Exercici 2

Com que s’han creat diferents tipologies pels exercicis, en funció dels gustos de la classe l’exercici 2 podrà ser de tipologia A, B o C, tal i com queda explicat a la memòria. És preferible que el grup classe ho faci sobre el mateix però si algú té una predilecció per una tipologia que no és la de la classe i vol fer-ho sobre aquesta podrà fer-ho.

En qualsevol dels cassos l’exercici 2 té dos narracions de situacions determinades i els alumnes han de saber diferenciar quina situació ve derivada d’un trauma emocional i quina d’un bloqueig emocional. A més, s’han de respondre una sèrie de preguntes que els ajudarà a entendre com reacciona el subconscient i d’on ve originat el bloqueig/trauma.

10' Conclusions i cloenda

Si tot ha anat mitjanament bé ja hi haurà alguns alumnes que s'hagin alliberat tant de traumes com de bloquejos emocionals. El professor rebrà el feedback dels alumnes per veure com s'han sentit, com es senten, si han trobat el mètode fàcil, curiositats, etc.

Explicar en una frase el plat fort de la propera sessió "aprendre a formular i gravar creences".

INSTAGRAM:

Penjar al Instagram les fotos de la sessió 4 que es poden trobar a la carpeta "Fotos Instagram"

SESSIÓ 5	FORMULAR I GRAVAR CREENCES	90'
TEMPORITZACIÓ	<ul style="list-style-type: none">• 5' Acollida• 10' Meditació• 20' Píndola 5• 20' Exercicis de gravació de creences• 10' Exemples de formulació de creences• 20' Exercici 3 (A, B o C)• 5' Conclusions i cloenda	

RESUM ACTIVITAT

L'aprenentatge clau d'aquesta sessió gira entorn a les creences. Com a la sessió anterior es va ensenyar que eren les creences, en aquesta sessió es passa directament a la part pràctica: com formular creences i com gravar-les.

Abans de tot es fa una breu acollida i es dedica un temps a meditar perquè l'alumnat estigui relaxat i en sintonia per una classe que pot tocar temes profunds com son les creences.

Després es dona la píndola número 5 i acte seguit es faran els exercicis tant de formulació com gravació de creences.

L'última activitat serà la continuació del exercici 2. En aquest cas s'han de formular una sèrie de creences relacionades amb l'exercici.

Per acabar es fa una petita conclusió i cloenda on es rebrà el feedback dels alumnes.

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

5' Acollida

Es rebrà als alumnes i es faran les preguntes d'acollida del tipus:

- Com esteu? Teniu un bon dia? Teniu curiositat per com serà aquesta assignatura? Què espereu trobar?

També es farà un breu resum de que es tractarà en la sessió present.

10' Meditació

Primer de tot es posa la música per meditar i es recorden breument les possibles pautes per meditar.

Es recorda que no son necessaris els mantras però que si els ajuden a concentrar-se poden fer servir:

- OM
- SO HUM
- "Relaxat"
- Qualsevol paraula que et senti bé

20' Píndola 5 – Formular i gravar creences

Mitjançant una presentació s'explicarà els conceptes bàsics per aprendre a formular creences i gravar-les.

Primer de tot s'explica la utilitat de gravar bé una creença i es donen una sèrie de pautes claus a seguir per formular creences que el subconscient entengui bé i també s'explica els quatre plans en els que el subconscient funciona millor a l'hora d'entendre les creences, que son els: merèixer; poder; voler; fer.

En penúltim lloc s'explica què és el pas creuat, la seva importància a l'hora d'estimular els dos hemisferis del cervell i com fer-lo.

Per últim s'explica el procediment de gravar creences, tal i com es va fer amb el dels traumes i bloquejos emocionals.

DOC: PINDOLA 5 – FORMULAR I GRAVAR CREENCES

20' Exercicis de gravació de creences

S'agafen unes quantes creences que es donen en el curs del Mètode Íntegra Bàsic perquè l'alumnat faci proves sobre com gravar-se-les. Al mateix temps també servirà perquè l'alumnat vagi veient com es formulen aquestes creences i les puguin fer servir com a guia per en la següent activitat hagi de formular elles les seves pròpies creences.

DOC: EXERCICI GRAVACIÓ DE CREENCES

10' Exemples de formulació de creences

Mitjançant una diapositiva es mostren les següent paraules clau:

- Felicitat/Seguretat/Bones notes acadèmiques

El professor, per cada paraula, posa quatre exemples de creences potenciadores (per cada un dels camps de merèixer, poder, voler, ser) ben fets i quatre exemples mal fets. Acte seguit comenta amb els alumnes com ha formulat aquestes creences.

DOC: EXEMPLE DE FORMULACIÓ DE CREENCES

20' Exercici 3

Seguint la tipologia del exercici 2 en aquest cas s'hauran de formular una sèrie de creences.

Primer s'han de formular 10 creences limitants, per cada cas, que podrien tenir els protagonistes del exercici 2 i després s'han de formular 10 creences potenciadores.

Els alumnes durant aquesta sessió han anat rebent una sèrie de material que els hi serà molt útil de cara a aquest exercici.

5' Conclusions i cloenda

Es parlarà amb el grup classe com han trobat l'experiència de formular i gravar-se creences. En línies generals la formulació de creences sol ser un dels punts menys clars i que al inici del mètode requereix de més pràctica per agafar soltesa.

Preguntes:

- Què opineu de formular creences? Us ha semblat interessant/útil?
- Ho heu aconseguit amb facilitat?
- Amb què us agradaria començar a formular creences?

Explicar en una frase el plat fort de la propera sessió: formular objectius

INSTAGRAM:

Penjar al Instagram les fotos de la sessió 5 que es poden trobar a la carpeta "*Fotos Instagram*"

SESSIÓ 6	FORMULAR OBJECTIUS	90'
TEMPORITZACIÓ	<ul style="list-style-type: none"> • 5' Acollida • 5' Meditació • 20' Activitat • 20' Debat 3 • 20' Píndola 6 • 15' Exercici 4 (A, B o C) • 5' Conclusions i cloenda 	

RESUM ACTIVITAT

Aquesta sessió té una missió doble. Per una part pretén que els alumnes aprenguin a formular objectius i per altre pretén fer-los pensar si aquests objectius que es plantegen realment van alineats amb la seva felicitat i plenitud com a persones, o si poder es deixen endur pel que la societat vol i/o espera d'ells.

S'inicia la sessió amb una petita acollida i una breu meditació.

Acte seguit es duu a terme una activitat que servirà perquè els alumnes vegin, o expressin, quins objectius s'han marcat ells mateixos en les seves pròpies vides.

Tot just després d'aquesta activitat es passarà a fer un debat sobre els objectius: la importància de tenir objectius alineats amb la pròpia persona; la pressió social i com afecta als objectius de les persones.

Després del debat es donarà la 6a píndola que tracta sobre com formular objectius.

Per acabar la classe es farà l'exercici 4 que consisteix en crear objectius.

S'acaba la classe amb una conclusió i cloenda valorant l'impacte i les sensacions que ha donat aquesta sessió.

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

5' Acollida

Es rebrà als alumnes i es faran les preguntes d'acollida del tipus:

- Com esteu? Teniu un bon dia? Teniu curiositat per com serà aquesta assignatura? Què espereu trobar?

També es farà un breu resum de que es tractarà en la sessió present.

5' Meditació

Primer de tot es posa la música per meditar i es recorden breument les possibles pautes per meditar.

Es recorda que no son necessaris els mantra però que si els ajuden a concentrar-se poden fer servir:

- OM
- SO HUM
- “Relaxat”
- Qualsevol paraula que et senti bé

20' Activitat – Son els teus objectius o son els meus?

Es duu a terme una activitat amb el grup classe on es pretén plantar la llavor a les alumnes perquè es plantegin, amb esperit crític, si els seus objectius realment son els que elles desitgen o si son els que la societat els ha imposat.

Amb torns de preguntes ràpids es pretén tractar qüestions com què se li dona bé al alumne/en què destaca/què li agrada; què se li dona malament/el disgusta; quins objectius personals i professionals té; etc. Aquestes preguntes al final s'entrellacen quan el professor demana que es reflexioni sobre la relació que hi ha entre elles de manera que l'alumne pugui veure si els seus objectius professionals o vitals tenen relació amb allò que se'ls hi dona bé, o si pel contrari no tenen res a veure. També servirà perquè vegin que de tot el que s'han plantejat en quin nivell han sigut influenciats.

DOC: Activitat – Son els teus objectius o son els meus?

20' Debat 3 – Com ens afecten les opinions externes sobre el nostres objectius i el nostre futur

En aquest debat es pretén valorar entre l'alumnat com els afecten les opinions externes en el dia a dia i com sovint aquestes opinions acaben significant no fer el que un sent.

Per guiar el mini debat es poden utilitzar les següents preguntes:

- Ens afecten les opinions externes dels demés? Poseu exemples
- Considereu important sentir-vos reconeguts?
- Pot ser que per sentir-vos reconeguts feu coses que no us agraden?

20' Píndola 6 – Formular objectius

Mitjançant una presentació s'explicarà els conceptes bàsics per aprendre a formular objectius.

En primera instancia s'explica com identificar l'objectiu i a veure si realment aquest objectiu en concret és el que les persones busquen. Es posa l'exemple del voler ser ric i a més es donen una sèrie de pautes per trobar l'objectiu autèntic.

Seguidament s'expliquen els diferents tipus d'objectius que hi ha i es donen exemples.

Per últim s'ensenya com formular els objectius.

DOC: PINDOLA 6 FORMULAR OBJECTIUS

15' Exercici 4

Seguint la tipologia triada per la classe (A, B o C) s'hauran de formular una sèrie d'objectius relacionats en diferents àmbits com les relacions familiar, amistats, relacions socials, a l'escola, vida professional, etc.

5' Conclusions i cloenda

Es parlarà amb el grup classe sobre com han vist la classe i si els ha sigut útil veure la força que pot tenir la societat sobre les nostres decisions.

Explicar en una frase el plat fort de la propera sessió: En la propera sessió es sintetitzarà tot el temari vist fins al moment i es farà un exemple complet ajuntant tot el que s'ha ensenyat.

INSTAGRAM:

Penjar al Instagram les fotos de la sessió 6 que es poden trobar a la carpeta "Fotos Instagram"

SESSIÓ 7	RESUM CURS	90'
TEMPORITZACIÓ	<ul style="list-style-type: none">• 5' Acollida• 5' Meditació• 10' Resum curs• 40' Aplicació de tot el procés• 15' Valoració curs fins l'actualitat• 10' Tasca projecte personal• 5' Conclusions i cloenda	

RESUM ACTIVITAT

La funció d'aquesta sessió principalment és la de fer un resum sobre tot el procediment propi del mètode íntegra, per aclarir dubtes i conceptes varis, i la de crear conjuntament amb la classe tota una seqüència de reprogramació subconscient, des de la creació del objectiu fins l'alliberament de tots els bloquejos emocionals.

S'inicia la sessió amb una petita acollida i meditació.

A continuació, es fa un breu resum sobre els conceptes claus apresos al curs que seran els que necessitaran els alumnes per a fer el seu projecte final. Serà molt esquemàtic ja que més endavant en aquesta sessió es farà un exemple complert guiat.

El plat fort d'aquesta sessió serà l'aplicació de tot el mètode après en un cas concret, guiat pel professor i ajudat per l'alumnat. Aquest exemple extens anirà des de la creació d'un objectiu fins l'alliberament del bloquejos emocionals.

Abans del final s'explica als alumnes sobre què anirà la propera sessió i se'ls posarà uns deures.

Al final de la classe es dona un temps perquè els alumnes expressin com han viscut el curs, què han après, etc. Actes seguit es fa les conclusions de la sessió i la cloenda.

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

5' Acollida

Es rebrà als alumnes i es faran les preguntes d'acollida del tipus:

- Com esteu? Teniu un bon dia? Teniu curiositat per com serà aquesta assignatura? Què espereu trobar?

També es farà un breu resum de que es tractarà en la sessió present.

5' Meditació

Primer de tot es posa la música per meditar i es recorden breument les possibles pautes per meditar.

Es recorda que no son necessaris els mantras però que si els ajuden a concentrar-se poden fer servir:

- OM
- SO HUM
- "Relaxat"
- Qualsevol paraula que et senti bé

10' Resum curs

S'explica que malgrat en les properes sessions es veurà alguna píndola més, la part sobre la que es centra el curs a nivell de coneixements nous ja s'ha acabat i que a partir d'ara es faran dos projectes amb tot el que s'ha après.

Mitjançant una presentació es desconstruirà tot el procés après referent a la reprogramació subconscient fent una petita demostració de com haurien de desenvolupar el projecte final de l'assignatura els alumnes.

El document utilitat per realitzar aquesta activitat (*DOC: ACTIVITAT SESSIO 7*) inclou l'activitat següent.

DOC: ACTIVITAT SESSIO 7

40' Aplicació de tot el procés

(Seguint amb el document anterior)

El professor exposa una situació d'una persona i a partir d'aquí aplica tot el procés après durant el curs. Aquesta situació que explicarà la donarà impresa perquè els alumnes puguin anar mirant i recordant el cas.

- Trobar un objectiu
- Crear una sèrie de creences potenciadores
- Alliberar bloquejos emocionals
- Alliberar traumes emocionals
- Posar-hi la intenció per millorar

DOC: ACTIVITAT SESSIO 7

15' Valoració curs fins l'actualitat

Els alumnes, un per un, faran una petita intervenció explicant com valoren aquesta assignatura. Se'ls emplaçarà a que siguin crítics i exposin les seves opinions tant positives com negatives.

Per aquells alumnes que no tinguin clar que dir es posarà una diapositiva amb les següents preguntes formulades per a que els ajudin:

- Digues alguns aspectes positius que has après durant el curs
- Digues alguns aspectes negatius que no t'hagin agradat referent al curs o que hi milloraries

10' Tasca projecte personal

S'explica als alumnes que a la propera sessió s'iniciarà el projecte personal on ells hauran de fer el seu propi objectiu, alliberació de traumes i/o bloquejos emocionals i dissenyar les creences i gravar-se-les.

Per aprofitar al màxim el temps es posa als alumnes deures: Venir la propera sessió amb un objectiu definit i ben redactat.

5' Conclusions i cloenda

Es parlarà amb el grup classe sobre com veuen han vist la classe i si els ha sigut útil veure la força que pot tenir la societat sobre les nostres decisions.

INSTAGRAM:

Penjar al Instagram les fotos de la sessió 7 que es poden trobar a la carpeta "Fotos Instagram"

SESSIÓ 8	PROJECTE PERSONAL	90'
TEMPORITZACIÓ	<ul style="list-style-type: none">• 5' Acollida• 10' Presentació projecte personal• 10' Meditació• 60' Projecte personal• 5' Recollir i cloenda	

RESUM ACTIVITAT

Aquesta sessió serà la primera de 2 sessions on els alumnes treballaran en el seu projecte personal (PP) l'alliberament de traumes i/o bloquejos emocionals.

Per guanyar temps es queda directament a la sala d'educació física o en algun indret còmoda on els alumnes estiguin espaiosos, es pugui baixar (o treure) el llum i posar música relaxant. La màrfega i els imants pels exercicis els portarà el professor i seran donats durant la cloenda.

Primer de tot es presenta formalment el projecte personal (PP). Es recordaran com seran les sessions i s'explicarà com es treballarà durant el temps de PP.

Per tal d'encarar la part pràctica es farà una meditació perquè tothom se senti relaxat i en bones condicions mentals i físiques per a fer una bona tasca.

S'inicia el projecte personal on cada alumne treballa de forma individual els seus traumes i bloquejos emocionals.

Al final es recollirà l'aula i es farà la cloenda in situ.

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

5' Acollida

En aquest cas s'utilitzarà l'acollida per a que els alumnes es col·loquin on vulguin de l'aula, agafin la seva màrrega i imant.

També s'aprofitarà per recordar-los-hi que han d'estar en bones condicions perquè el test muscular funcioni bé. Hauran de tenir un paper amb el seu objectiu apuntat.

10' Presentació projecte personal

Des de la mateixa aula on es faran els exercicis d'alliberament de traumes/bloquejos s'explica com es desenvoluparà el PP mitjançant una diapositiva. Què; com; quan; quant seran les respostes en aquests 10 minuts.

Es deixarà clar que el projecte personal és una projecte que ningú aliè al propi projecte té perquè saber de que va, ni el professor.

DOC: PRESENTACIÓ PROJECTE PERSONAL

10' Meditació

Els alumnes agafaran les seves màrregues i imants i es col·locaran en algun indret on es sentin còmodes i amb intimitat.

Es recorda que no son necessaris els mantra però que si els ajuden a concentrar-se poden fer servir:

- OM
- SO HUM
- "Relaxat"
- Qualsevol paraula que et senti bé

Es durà a terme una meditació amb l'objectiu de que es relaxin física i mentalment.

60' Projecte personal

S'inicia el PP. Aquest projecte com diu el nom és personal i l'alumnat ha de fer-lo sobre alguna situació que vulgui canviar sobre la seva mateixa vida.

Com que era de deures tots els alumnes ja tindran el objectiu pensat de manera que tothom començarà amb l'alliberació de traumes i/o bloquejos emocionals.

Per si algú se li oblida el procediment a l'aula i haurà un projector on mostri els passos un a un sobre com alliberar-se dels traumes i bloquejos emocionals.

El professor anirà passejant per l'aula observant els alumnes, tot i que intentant ser el mínim molest possible, i ajudant als que ho requereixin.

Si algun alumne aconsegueix alliberar-se de tots els traumes i/o bloquejos emocionals pot descansar.

Els alumnes que no hagin acabat la tasca hauran de fer-ho a casa, on estaran més a gust, tranquils i on tindran més temps també.

5' Recollir i cloenda

Es parlarà amb el grup classe sobre com veuen han vist la classe i si els ha sigut útil veure la força que pot tenir la societat sobre les nostres decisions.

Recordar que al dia següent es faran creences. Que repassin com fer les i gravar-les.

INSTAGRAM:

Penjar al Instagram les fotos de la sessió 8 que es poden trobar a la carpeta "Fotos Instagram"

SESSIÓ 9	PROJECTE PERSONAL II	90'
TEMPORITZACIÓ	<ul style="list-style-type: none">• 5' Acollida• 10' Meditació• 60' Projecte personal• 15' Cloenda	

RESUM ACTIVITAT

Aquesta sessió és la segona sessió on els alumnes treballen en el seu propi PP i es centra en la formulació i gravació de creences. Fins aquest punt ja tenen l'objectiu, traumes i bloquejos emocionals treballats.

Aquesta sessió es donarà a la classe ordinària però tot i així es buscarà que tinguin certa intimitat i un bon clima de treball per aquest tipus de taca.

S'inicia la sessió amb una petita acollida i es posa música per a fer la meditació. D'aquesta manera entraran ben connectats a fer creences.

Després ja s'inicia el PP. Cada alumne està sol, tranquil i relaxat. Es baixa una mica la llum i es deixa la música de meditació per mantenir el clima.

Després de la meditació es segueix amb el PP. Ja sigui finalitzant objectius e iniciant creences o ja sigui acabant creences i repassant-les.

Per finalitzar es fa la cloenda.

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

5' Acollida

Es rebrà als alumnes i es faran les preguntes d'acollida del tipus:

- Com esteu? Teniu un bon dia? Teniu curiositat per com serà aquesta assignatura? Què espereu trobar?

També es farà un breu resum de que es tractarà en la sessió present.

10' Meditació

Es posa música per meditar i els alumnes s'acomodaran en algun lloc on estiguin tranquils i a gust i es disposaran relaxar-se per estar en bones condicions mentals i físiques a l'hora d'iniciar la part de PP.

Es recorda que no son necessaris els mantras però que si els ajuden a concentrar-se poden fer servir:

- OM
- SO HUM
- "Relaxat"
- Qualsevol paraula que et senti bé

60' Projecte personal

Es segueix amb el PP. Els alumnes han de crear les creences acordes amb el seu objectiu. Aquells que vagin més ràpid hauran de mirar de perfeccionar-les o de fer-ne més.

Formular creences no és gens fàcil ja que al inici costa agafar la mecànica sobre com crear-les.

D'aquesta manera a classe es tindrà preparat els consells i una bateria d'exemple perquè tots els alumnes puguin inspirar-se.

A demés, el professor anirà donant voltes per la classe ajudant i donant consells a tots els alumnes que ho vulguin i/o necessitin.

Seria molt interessant que en aquesta sessió els alumnes es gravin les creences seguint la metodologia de reprogramació subconscient, però sinó ho aconsegueixen no passa res. El més important es tenir-les escrites. Més tard a les seves cases ja podran gravar-les.

Si algun alumne té molt ben definides les creences del seu projecte, i ja està de gravar-se-les i comprovar-les se'l instarà a que ajudi a algun company que vagi més retardat amb el seu projecte, si és que aquest segon ho vol.

15' Cloenda

Aquesta cloenda és molt important ja que els alumnes han acabat el seu primer objectiu personal seguint tota la metodologia. Es possible que alguns estiguin cansats, relaxats, a gust o diferents.

El que es pretén és que qui vulgui expliqui com es sent. Si nota algun canvi, si es veu diferent, o si pel contrari no.

Per acabar la sessió es comentarà que al proper dia s'iniciarà el projecte grupal (PG) i que aquest s'haurà de presentar com a treball final de curs.

INSTAGRAM:

Penjar al Instagram les fotos de la sessió 9 que es poden trobar a la carpeta "Fotos Instagram"

SESSIÓ 10	PROJECTE GRUPAL I	90'
TEMPORITZACIÓ	<ul style="list-style-type: none">• 5' Acollida• 10' Presentació projecte grupal• 5' Creació de grups• 20' Píndola 7• 45' Projecte grupal• 5' Conclusions i cloenda	

RESUM ACTIVITAT

Aquesta sessió serà la primera de 2 sessions on els alumnes començaran a treballar en un projecte grupal (PG).

S'inicia la sessió amb una petita acollida, es presenta el projecte i es fan els grups.

Es donarà la setena píndola que tracta la meditació.

Seguidament s'inicia el PG on els alumnes es posaran per grups escolliran temàtica i començaran a treballar.

Acte seguit es fan les conclusions de la sessió i la cloenda.

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

5' Acollida

Es rebrà als alumnes i es faran les preguntes d'acollida del tipus:

- Com esteu? Teniu un bon dia? Teniu curiositat per com serà aquesta assignatura? Què espereu trobar?

Es deixa música de meditació de fons per tenir un clima tranquil a l'aula.

10' Presentació projecte personal

Es presenta el projecte grupal on es comenta que aquest té una duració de dos sessions i que s'haurà de presentar davant del grup classe. Aquest projecte grupal es fa amb la idea de que els alumnes agafin una idea global de la metodologia i la sàpiguen aplicar en qualsevol camp. A més, al fer-ho grupal podran veure de les diferents perspectives que hi ha sobre un mateix problema.

Les temàtiques disponibles en el projecte grupal son:

- Assetjament escolar
- Rendiment acadèmic
- Maltractament a casa (físic o emocional)

Si el professor veies que algun grup té una proposta diferent però interessant ho podria valorar.

En qualsevol dels cassos els grups hauran de desenvolupar el següent:

- Inventar-se un personatge i una situació on puguem entendre quin comportament té aquest personatge i com s'enfronta al seu problema
- Desenvolupar tota la metodologia de reprogramació subconscient perquè aquesta persona pugui tenir una vida plena.

A les dos últimes sessions es faran les presentacions sobre aquest PG.

DOC: PRESENTACIÓ PROJECTE GRUPAL

5' Creació de grups

La professora haurà pensat en la formació de grups homogenis.

Seràn grups de màxim 3/4 persones, sempre en funció de quants alumnes hi hagi a classe. Si fos un grup molt reduït de 10 persones grups de 2 estaria millor.

20' Píndola 7 – La meditació

Es dona la setena píndola que tracta sobre la meditació. En aquesta píndola no es parla sobre l'acte de meditar sinó dels beneficis que aquest té sobre les persones.

Aquesta píndola i la següent seran píndoles que no van tant encaminades a la qüestió del subconscient, que ja ha sigut tancada, però la complimentant i poden servir per suscitar curiositat en l'alumnat i potenciar una vida més sana i més feliç.

DOC: PINDOLA 7 MEDITACIÓ

45' Projecte grupal

S'inicia el projecte grupal. Es posa la mateixa diapositiva feta servir per presentar el projecte.

El professor anirà donant voltes per l'aula buscant ajudar o desencallar potencials problemes dels alumnes.

5' Conclusions i cloenda

Es busca saber si el grup classe està motivat amb el treball grupal i instar-lo a que si va un pel retardat que treballi més ja que només queda una sessió per acabar-lo.

INSTAGRAM:

Penjar al Instagram les fotos de la sessió 10 que es poden trobar a la carpeta "*Fotos Instagram*"

SESSIÓ 11	PROJECTE GRUPAL II	90'
TEMPORITZACIÓ	<ul style="list-style-type: none"> • 5' Acollida • 20' Píndola 8 • 45' Projecte grupal • 10' Guia presentacions • 10' Cloenda i tasca reflexió 	

RESUM ACTIVITAT

Aquesta sessió serà la segona on els alumnes estaran fent el treball del projecte grupal (PG).

S'inicia la sessió amb una petita acollida.

Es donarà la vuitena píndola que tracta l'estrès.

Seguidament la classe es posa a treballar en grups amb el PG.

Per últim es fa la cloenda de la sessió i es posa una tasca avaluable anomenada "reflexió".

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

5' Acollida

Es rebrà als alumnes i se'ls preguntaran com porten el PG, si tenen ganes de treballar i se'ls motivarà ja que falta molt poc per acabar el curs.

Es deixa música de meditació de fons per tenir un clima tranquil a l'aula.

20' Píndola 8 – L'estrès

Es dona la vuitena píndola que tracta sobre l'estrès. Seguint amb la dinàmica de la setena píndola, l'objectiu d'aquesta es ensenyar als alumnes que significa realment l'estrès a nivell fisiològic i com els pot afectar. Està clar que no es pot aprofundir molt en només una sessió però com a mínim es pretén suscitar curiositat entre l'alumnat.

DOC: PINDOLA 8 L'ESTRÈS

45' Projecte grupal

Es reprèn el projecte grupal.

El professor anirà donant voltes per l'aula buscant ajudar o desencallar potencials problemes dels alumnes.

10' Guia presentacions

Remarcar que ha sigut la última sessió del curs on hi ha activitats i que les dos properes sessions seran perquè cada alumne exposi el seu PP.

Es donarà un document on es remarquen una sèrie de paràmetres a seguir per homogeneïtzar les presentacions i perquè l'alumnat sàpiga com els puntuaran i per tant com fer una bona presentació.

DOC: GUIA PRESENTACIONS

10' Cloenda i tasca reflexió

La cloenda va encaminada a tancar l'assignatura fent reflexionar als alumnes que hi ha persones que viuen situacions molt desagradables en aquesta vida i que és molt important ser empàtics, sensibles, lluitar en contra de les desigualtats i en pro d'ajudar als demés.

Per últim es llança una tasca que hauran d'entregar 5 dies després d'exposar el projecte. Se'ls passarà una rúbrica de la tasca que les pot ajudar a guiar-se sobre com realitzar la reflexió. Es recorda que val un 15% aquesta tasca.

DOC: TASCA REFLEXIÓ PERSONAL DEL CURS

INSTAGRAM:

Penjar al Instagram les fotos de la sessió 11 que es poden trobar a la carpeta "Fotos Instagram"

SESSIONS 12 i 13	PRESENTACIONS FINALS	90'
TEMPORITZACIÓ	<ul style="list-style-type: none">• 5' Introducció a les presentacions• 160' Presentacions• 15' Experiència professor i conclusió assignatura <p><i>*Temporització variable en funció del número d'alumnes</i></p>	

RESUM ACTIVITAT

Aquestes dos últimes sessions serviran perquè els grups presentin el seu projecte personal.

Abans de passar a les presentacions es farà una breu introducció a la sessió.

S'estarà gran parts de les dos sessions fent presentacions i els últims 15 minuts de la segona sessió el professor, després de recollir les coavaluacions, tancarà l'assignatura donant una opinió personal.

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

5' Introducció a les presentacions

S'exposa l'ordre de presentacions, que pot ser per atzar o com ho vegi el professor en el moment determinat.

Es dona la rúbrica a tots els alumnes i se'ls insta a que treguin un paper per anotar les puntuacions dels companys el bolígraf, el material que necessitin i que estiguin atents.

Es recorda als alumnes l'important que és respectar a tothom, no riures i mostrar-se empàtic.

160' Presentacions (en funció del número d'alumnes)

Van exposant els grups un a un. El professor s'encarrega de que tothom tingui clar quan exposa i que tingui ben clar on estan els projectes per facilitar el canvi entre ponedors.

Si sobra temps en les presentacions, aquest serà invertit en el següent punt.

15' Experiència professor i conclusió assignatura

Si el professor ho vol pot explicar la seva experiència personal amb tota el Mètode Íntegra i la reprogramació subconscient.

Es remarcarà ben clar que el que s'ha vist és un petit tast de tota la metodologia del Mètode Íntegra, i que si volen aprofundir més es poden comunicar amb el mateix professor per saber més i buscar cursos, recursos, etc.

Per acabar s'encomana als alumnes a que intentin treballar-se el seu jo. Ara ja tenen les eines suficient per treballar-se el seu jo conscient i subconscient, juntament amb altres eines. Si ells volen poden aconseguir el que es proposin.

INSTAGRAM:

Penjar al Instagram les fotos de la sessió 12 i 13 que es poden trobar a la carpeta "*Fotos Instagram*"

11. CONCLUSIONS

Crec que aquest projecte va ser creat amb una idea clara, però que volia acaparar tants conceptes, elements i temàtiques que no ha sigut possible incorporar-los tots. Entenc que això de mesclar ètica, moral, psicologia, consciència i tants d'elements, més que donar per un treball final de màster dona per un doctorat sencer. Quan vaig començar a estructurar el treball volia anar "a per totes" però a mesura que el preparava més a consciència vaig veure que si tocava tantes situacions divergia molt i el que jo realment volia era traslladar la metodologia Mètode Íntegra als adolescents.

Malgrat el prisma s'ha anat reduint, POTENCIA'T capta l'essència del que volia fer, i tot i trobar a faltar temàtica com el bulling, el racisme i la homofòbia, sento que la feina feta no desvirtua la idea original.

Entenc que aquest projecte aporta el seu punt diferencial en que no solament tracta d'iniciar l'alumnat en l'educació emocional sinó que a més els ensenya a que siguin capaços de trobar conscientment els límits que el seu subconscient els imposa i que s'alliberin d'aquests. D'aquesta manera no només es potencia que a consciència s'estimin, s'acceptin i es millorin, sinó que subconscientment també, i aquí és on tenen les eines per desenvolupar el 100% del seu potencial. Tot això crec que s'aconsegueix d'una forma molt experimental i combinant correctament el treball cooperatiu amb el treball individual. Sóc conscient que el treball en grup és clau en molts aspectes, però crec que hi ha qüestions que broten quan ens cultivem a nosaltres i per nosaltres en solitud.

A nivell de crítica del projecte crec que són millorables, de forma més significant, dos punts: l'avaluació i l'experiència digital.

L'avaluació és millorable perquè el projecte l'he encabit en una assignatura, però realment aquest no ha sigut pensat originalment per avaluar a ningú, simplement ha sigut pensat com una eina d'ajuda al adolescent des del punt de vista del subconscient. Tot i això, dins del context en el que està proposta POTENCIA'T s'entén que es podrien haver creat més coavaluacions i sobretot avaluacions. Les coavaluacions han sigut agafades amb pinces perquè des de l'inici vaig entendre que les temàtiques que cada un dels alumnes voldria desenvolupar podien ser molt personals i creia que podia esdevenir molt complex el fet que els alumnes s'acabessin avaluant entre ells. Tot i així segurament podria trobar diferents eines per trobar coavaluacions que fossin "justes".

A nivell d'experiència digital passa quelcom similar però sí que crec que hi ha molt més a fer. Jo sóc una persona que malgrat ser usuari actiu de les tecnologies crec que aquestes desvirtuen el nostre dia a dia i ens allunyen de la part "terrenal de la vida". Entenc que la tecnologia ens distancien de les mirades, dels somriures i de les energies dels altres però que al mateix temps no veiem perquè estem "connectats" tot el dia. Tot i això es podrien haver trobat eines perquè milloressin el projecte a nivell tecnològic. Malgrat la utilització del Instagram i del Moodle probablement s'hauria pogut fer que l'alumnat creés el seu propi Instagram o que trobes eines

per expressar-se amb major facilitat com millor ho saben fer, mitjançant la tecnologia. Crec que és una tasca pendent.

A nivell de línies de futur m'agradaria expressar la clara intenció de seguir amb aquest projecte. És una idea en la que fruit d'una experiència personal hi crec totalment i considero que malgrat quedar molta feina per obtenir un producte "definitiu" és un projecte molt potent i amb molt de potencial per l'esdevenir dels joves, i de la societat en general.

Per seguir fent créixer POTENCIA'T crec que seria bàsic que em formes millor a títol personal tant dins del camp de la reprogramació subconscient, com en l'ús de les tecnologies i en el sector de la comunicació.

També crec que al ser un projecte que tracta una temàtica tant singular, "diferent" i poc contrastada el que necessita és veure com es desenvolupa a la realitat. Aplicar-ho com una prova en algun centre determinat i veure com respira el projecte. Durant les diferents sessions s'ha preconcebut que els alumnes ficticis ho anaven entenent tot bé però caldria veure en una vida real com es desenvolupa realment. Més que la qüestió del subconscient, que és pura metodologia, el que preocupa és com es sentirien els alumnes si en una classe es tracten temes com el maltractament infantil, el bulling, la obesitat, el mal rendiment acadèmic, etc.

Sento que aquest projecte ha sigut el punt de partida d'una idea que si es desenvolupa correctament pot arribar a ser una realitat útil per a molts joves.

Per últim m'agradaria fer una reflexió fora del projecte però que considero que té relació amb el sistema educatiu en el que ens trobem.

Ja fa casi un any em vaig estar a punt de quedar fora del MUFJ perquè la nota de tall de la meua carrera no era bona. No vaig entrar en la primera elecció i a les setmanes vaig entrar perquè faltaven places per cobrir.

Crec que caldria començar a renovar la forma en la que es valora la forma d'accedir als diferents tipus d'estudis i encara més quan són en el món de l'ensenyament. Per la responsabilitat inherent a la feina.

Encara no sé quina serà la meua nota en aquest màster, tot i que sé que no serà pas dolenta, i crec que he sigut un alumne que ha aportat, com molts altres companys meus, a nivell de clima, de treball i d'experiència. I tot això malgrat haver tret una nota més a viat baixa d'una carrera que vaig acabar fa sis anys i que la vaig començar sense saber si mai voldria treballar de quelcom relacionat.

Si el que volem és que entrin els millors enginyers a fer de professors potser estem en el camí correcte, però si el que volem és que entrin els potencials millors professor el sistema s'hauria de replantejar la forma en la que escull qui sí i qui no pot cursar aquests estudis.

12. BIBLIOGRAFIA

- Actitud triunfante [Actitud Triunfante] (2017, 29 d'agost). Cómo Meditar (Para principiantes) [vídeo]. Recuperat de: <https://www.youtube.com/watch?v=a9fBwDihz5c>
- Área de Innovación Educativa de Fundación Telefónica (2014). *Decálogo de un proyecto innovador*. [En línea]. Disponible en: <https://www.fundaciontelefonica.com/cultura-digital/publicaciones/341/> . [Consulta: 6 d'abril de 2020]
- Bisquerra, R. 2. *Situación de la educación emocional en España*. [en línea]. Disponible en: http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Rafel_Bisquerra.pdf
- Colom, J., y Fernández Bennassar, M.C. (2009). Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 1, 1, 235-242
- Dispenza, Joe. [GAIA]. (2019, 23 de setembre). REWIRED [vídeo]. Recuperat de: https://www.gaia.com/es/lp/rewired?utm_source=google+paid&utm_medium=cpc&utm_campaign=1-SPANISH-INTL-SRCH-NON-BRANDED-PHRASE-EUROPE&utm_content=Rewired&ch=tr&gclid=Cj0KCQjwoaz3BRDnARIsAF1RfLeEWv5wujjdWRYjFMw_fPc8Zp2Lb7SpaSEzv4P1Vry58Cgt3ko5eWwaAns7EALw_wcB
- Eiriz, R. (2016). *Método Íntegra. El camino más fácil para cambiar tu programación subconsciente*. Málaga, España: Editorial SIRIO.
- Improvement Pill (2016, 10 de febrer). What Is Meditation – Why There's So Many Benefits [vídeo]. Recuperat de: <https://www.youtube.com/watch?v=CmhkmLfc74E>
- Intimind, tu App de mindfulness. [Intimind] (2018, 13 de setembre). ¿Qué es meditar? [vídeo]. Recuperat de: <https://www.youtube.com/watch?v=ILLrbnF7KSg>
- La meditación puede hacer que tus células rejuvenezcan. <http://www.ibizainspiracion.com/es/articulo/729/La-meditacion-puede-hacer-que-tus-celulas-rejuvenezcan>. [Consulta: 15 de maig 2020]
- Método Íntegra <https://www.metodointegra.com/> [Consulta: 01 maig 2020]
- Moviments conscients inconscients <https://www.ejemplos.co/20-ejemplos-de-movimientos-voluntarios-e-involuntarios/> [Consulta: 18 maig 2020]
- Música per meditar (19.05): https://www.youtube.com/watch?v=u2EJ_Alj47g
- Ricardo Eiriz. [Ricardo Eiriz] (2016, 16 d'octubre). *EN QUÉ CONSISTE EL MÉTODO INTEGRAL – Ricardo Eiriz / Método Integra* [video]. Recuperat de: <https://www.youtube.com/watch?v=ec9vvpXpxvY&feature=youtu.be>

- Ricardo Eiriz. [Ricardo Eiriz] (2016, 24 de maig). *¿Quieres aprender a comunicarte con tu subconsciente? El test muscular más fácil* [vídeo]. Recuperat de:
<https://www.youtube.com/watch?v=65LYMqlQhnU&feature=youtu.be>
- Ricardo Eiriz. [Ricardo Eiriz] (2016, 25 de juliol). *GRABAR CREENCIAS DE MANERA EFICAZ – Ricardo Eiriz / Método Integra* [vídeo]. Recuperat de:
<https://www.youtube.com/watch?v=6MoCKsm7eYs&feature=youtu.be>
- Ricardo Eiriz. [Ricardo Eiriz] (2016, 29 de setembre). *CAMINOS PARA LIBERAR LOS BLOQUEOS EMOCIONALES - Ricardo Eiriz / Método Integra* [vídeo]. Recuperat de:
<https://www.youtube.com/watch?v=bETVWa72-7A&feature=youtu.be>
- Ricardo Eiriz. [Ricardo Eiriz] (2017, 21 de juny). *DISTINTOS TESTS MUSCULARES – Ricardo Eiriz / Método Integra* [vídeo]. Recuperat de:
<https://www.youtube.com/watch?v=CIDuwGvJs3c&feature=youtu.be>
- Ricardo Eiriz. [Ricardo Eiriz] (2017, 9 de juny). *EL CAMINO MÁS FÁCIL PARA LIBERARSE DE LOS TRAUMAS EMOCIONALES – Ricardo Eiriz / Método Integra* [vídeo]. Recuperat de:
<https://www.youtube.com/watch?v=BgQKI5loyAY&feature=youtu.be>
- Sangall. L. (2018). *No es tan fiero el león como lo pintan. Reflexiones básicas para poder bailar bajo la lluvia*. Barcelona: Editorial LA PLANA
- Sonoterapia. [autor desconegut] (2018, 23 de febrer). *432 HZ > LA SANACION MAS POTENTE > Deja ir Toda la Mala Energia > Musica de Sanacion y Meditacion* [vídeo]. Recuperat de:
https://www.youtube.com/watch?v=u2EJ_Alj47g
- Zen Relaxation – Healing Music (2018, 4 de desembre). *741 Hz > Cleanse Aura > Dissolve Toxins > Power of Self-Expression, Awakening Intuition* [vídeo]. Recuperat de:
https://www.youtube.com/watch?v=i6_VhQ-sogs

AGRAIMENTS

Com ser agraït i donar les gràcies puja el nivell d'immunoglobulines i puja el nivell de consciència em podria estar donant les gràcies durant moltes pàgines, però per no allargar-me seré el més breu possible. L'ordre ha sigut triat de forma aleatòria.

Gràcies **Pilar** per haver sigut la meva instructora del Mètode Íntegra Bàsic (MIB), un dels coneixements més reveladors de la meva vida. També agrair-te la predisposició a posar-me en contacte amb el Ricardo Eiriz perquè li ensenyés la meva proposta de TFM.

Gràcies al **Salvador** i a la institució **SEK Catalunya** per donar-me la meva primera oportunitat laboral com a docent. Deixar el món de "l'enginyeria" i entrar al de la docència a nivell laboral és el millor que m'ha passat a la vida.

Gràcies al MUFP de la **Ramon Llull** per haver-me acollit i ensenyat tant. Ha sigut un luxe haver parat en aquesta universitat.

Gràcies a totes aquelles persones que han contribuït a la meva formació professional i sobretot personal.

Gràcies a la meva **família** per recolzar-me en tots els canvis de direcció que agafa la meva vida i donar-me força a intentar-los.

Gràcies a la **Davinia** i al **JC** per ensenyar-me a valorar la vida d'una forma que mai hauria pensat. Gracias Juanca por tanto.

Gracias **Ricardo** por haberme ayudado tantísimo en este proyecto. Por haberme hecho de tutor no oficial y por tu gran implicación y predisposición. Gracias por haber creado el Método Íntegra.

Gràcies a la **Norma**. Ella sempre em recolza passi el que passi i sigui com sigui. Sempre és la primera en donar-me un somriure i una abraçada. Ella confia en mi més que ningú, m'accepta i em respecta. Gràcies per tantes coses que hem viscut i que ens queden per viure. Gràcies per ser el meu àngel de la guarda.