

# **RÚBRICA D'AUTOAVALUACIÓ DE COMPETÈNCIES I HABILITATS PERSONALS I PROSOCIALS**

Facultat de Ciències de l'Educació

Versió 1.0

Gener de 2017

---

Autors: Gemma París; Sílvia Blanch; Pilar Comes; Mequè Edo; Joan Estrada; Xavier Gimeno; Mar Morón; i Tomás Peire.

Aquest document ha estat elaborat gràcies a les reflexions fetes en el marc de l'Equip de Recerca Sumant Compromís Educatiu coordinat per la Gemma París.  
<http://grupsderecerca.uab.cat/compromiseducatiu/>

Amb el suport tècnic d'Arnau Careta.

Universitat Autònoma de Barcelona

**Com citar el document**

París, G., Blanch, S., Comes, P., Edo, M., Estrada, J., Gimeno, X., Moron, M., Peire, T. (2017). *Rúbrica d'autoavaluació de competències i habilitats personals i prosocials*. Bellaterra: Dipòsit digital de documents de la UAB. Recuperat de [http://ddd.uab.cat/pub/recdoc/2017/169417/RUBRICA\\_publicar\\_DDD.pdf](http://ddd.uab.cat/pub/recdoc/2017/169417/RUBRICA_publicar_DDD.pdf)

# Índex

|   |    |
|---|----|
| Presentació.....  | 4  |
| Implementació de la rúbrica.....  | 5  |
| Rúbrica inicial d'autoavaluació de competències i habilitats personals i<br>prosocials..... | 6  |
| Rúbrica final d'autoavaluació de competències i habilitats personals i<br>prosocials.....   | 12 |

# Presentació

L'*Equip de Recerca Sumant Compromís Educatiu* de la Facultat de Ciències de l'Educació de la Universitat Autònoma de Barcelona està format per un conjunt d'investigadors, professors i mestres que ja col·laboraven anteriorment entre ells, i que es constitueixen formalment com a equip de recerca gràcies a una subvenció del Programa de Millora i Innovació en la Formació de Mestres (ARMIF 2014) de l'Agència de Gestió d'Ajuts Universitaris i de Recerca (AGAUR) de la Generalitat de Catalunya.

Fruit de l'experiència dels professionals que constitueixen l'Equip, s'ha constatat que en la formació dels mestres, complementàriament als continguts més tècnics i acadèmics, és imprescindible potenciar les competències i habilitats personals i prosocials dels estudiants. Es considera que aquestes són centrals per a la formació docent i sovint són complexes d'avaluar en el marc de la formació universitària.

Amb la intenció de promoure aquestes competències i la seva avaluació, l'*Equip de Recerca Sumant Compromís Educatiu* va elaborar el *Qüestionari d'avaluació del desenvolupament de les competències personals i prosocials* (<http://ddd.uab.cat/record/145653?ln=ca> a data 23/01/2017). Amb la intenció d'afinar l'objectivitat de la informació recollida l'Equip ha transformat aquest qüestionari en la ***Rúbrica d'autoavaluació de competències i habilitats personals i prosocials*** per facilitar la reflexió d'alumnes, professors i mestres. Tant per a l'autoconeixement i l'autoavaluació dels estudiants en el seu procés i progrés d'aprenentatge (abans, durant i després de fer l'estada de pràctiques), com també per al seu seguiment i l'avaluació dels mestres i tutors de la universitat. La rúbrica ha estat utilitzada i valorada per estudiants d'infantil i primària així com també per mestres d'escola bressol, parvulari i primària durant el projecte.

Tot i que les competències i habilitats personals i prosocials que avalua aquesta rúbrica són les indicades al Programa dels Graus de Mestres d'Educació Infantil i de Primària, es defineixen com a **competències i**

**habilitats transversals per a les diverses professions dedicades a l'educació, el benestar i a la salut;** per tant, es pot fer servir també en altres àmbits.

## Implementació de la rúbrica

La rúbrica és un model que presenta una taula de criteris d'avaluació de l'assoliment de les competències i habilitats personals i prosocials en els alumnes de Pràcticum d'Educació Infantil i Primària.

Tot i que el model presentat és tancat, es pot adaptar a la inclusió de les competències que es consideren adients en cada situació segons les finalitats de la modalitat i del context del Pràcticum, segons la tipologia de l'alumnat o del tipus de formació en la qual s'implementi.

Les competències i habilitats es poden adaptar i canviar segons les informacions que es desitgin obtenir en cada situació, com també el nombre de competències avaluables que la rúbrica inclogui. Es pot, per exemple, adaptar-lo fora del Pràcticum, en altres situacions formatives i professionals, com l'autoanàlisi de la pròpia tasca professional dels i de les mestres.

La Rúbrica d'autoavaluació de competències i habilitats personals i prosocials s'implementa tant a l'inici com al final del Pràcticum, per contraposar les dades obtingudes en el transcurs de l'estada de pràctiques. Les dades obtingudes es presenten com a material d'anàlisi al final de cada pràcticum en els grups focals que es realitzen des de la Universitat amb els mestres i tutors dels centres.

La rúbrica presenta un apartat final i obert d'observacions amb dues finalitats: poder expressar opinions personalitzades i concretes i obtenir comentaris crítics que ajudin a millorar futures implementacions.

**RÚBRICA INICIAL D'AUTOAVALUACIÓ DE COMPETÈNCIES I HABILITATS PERSONALS I PROSOCIALS**

Equip de Recerca Sumant Compromís Educatiu  
Universitat Autònoma de Barcelona

Cognoms, Nom  
Ex. Margalló Puig, Carla

NIU  
Ex. 2052582

Grau en:  
Maqueu només una casella.

Educació infantil (GEI)

Educació primària (GEP)

Grup classe  
Ex: 61

Tutor/a (Cognom, Nom)  
Ex. Casals, Xavier

| NÚM | COMETÈNCIES I HABILITATS PERSONALS I PROSOCIALS  | NIVELL D'ASSOLIMENT DE LA COMPETÈNCIA   |  |  |  |
|-----|--|---|--|--|--|
|     |  | 1   | 2  | 3  | 4  |
| 1   | <b>Argumentació</b> Capacitat de justificar idees i comunicar-les amb claredat de forma ajustada als interlocutors.  | Em costa argumentar els meus pensaments a l'hora d'explicar-me.                       | No sempre adapto als interlocutors les explicacions de forma raonada.                                    | Habitualment explico i justifico les idees amb claredat.   | Tinc molt bon domini per justificar idees i comunicar-les amb claredat.  |
| 2   | <b>Creativitat i Imaginació</b> Capacitat de generar idees i propostes educatives innovadores.   | Rarament se m'ocorren idees que puguin significar innovació educativa.                | Tinc idees innovadores, però em costa molt traduir-les en propostes pràctiques.                          | Genero idees educatives innovadores que de vegades converteixo en propostes pràctiques.  | Tinc una gran capacitat per generar idees i propostes educatives innovadores i dur-les a la pràctica.  |
| 3   | <b>Pensament crític</b> Capacitat que porta a observar, reflexionar, interrogar, examinar i avaluar raonadament les qüestions que es presentin durant la pràctica educativa. | Em faig pocs plantejaments crítics de la pràctica educativa. Prefereixo no pensar-hi. | Sovint observo i reflexiono situacions educatives, però em costa raonar-les i avaluar-les adequadament.  | Tinc capacitat per observar, reflexionar, interrogar, examinar, sobre qüestions que es presenten durant la pràctica educativa. | Tinc una gran capacitat per observar, reflexionar, interrogar, examinar i avaluar raonadament la majoria de qüestions que es presenten durant la pràctica educativa. |
| 4   | <b>Escolta Activa</b> Capacitat de parar atenció i interès sobre allò que diuen de forma verbal i no verbal els interlocutors  | Sovint penso amb altres coses quan algú em parla.                                     | Escolto als demés però sense prou atenció i interès per entendre'ls.                                     | Tinc capacitat i interès per entendre i parar atenció sobre allò que diuen els demés.  | Tinc gran capacitat de parar atenció i sempre mostro interès sobre allò que diuen els demés.   |
| 5   | <b>Concentració</b> Capacitat de mantenir l'atenció idònia el temps necessari per a la realització d'una tasca.  | Tot sovint em canso ràpidament de les tasques i he de deixar-les sense finalitzar.    | Mantinc l'atenció en tasques de curta durada però em desconcentro amb facilitat en les de llarga durada. | Realitzo la majoria de tasques mantenint l'atenció idònia durant el temps necessari per acabar-les.                            | Realitzo qualsevol tasca mantenint sempre l'atenció idònia, el temps necessari per acabar-la.  |

|    |  |   |   |   |  |
|----|--|---|---|---|--|
| 6  | <b>Interdisciplinarietat (transversalitat i globalització)</b> Capacitat de portar a terme un procés d'ensenyament-aprenentatge relacionant continguts de diferents àrees amb una mirada àmplia. | Em costa relacionar els continguts de les diferents àrees i cercar propostes educatives transversals. | Tot i adonar-me de relacions pluridisciplinàries, no sé traduir-ho en propostes d'ensenyament-aprenentatge. | Alguna vegada sóc capaç de portar a terme processos d'ensenyament-aprenentatge relacionant continguts de diferents àrees amb una mirada àmplia. | Sovint sóc capaç de portar a terme processos d'ensenyament-aprenentatge relacionant continguts de diferents àrees amb una mirada àmplia. |
| 7  | <b>Resiliència</b> Capacitat d'adaptar-se i superar l'adversitat i les dificultats.  | Poques vegades supero les adversitats que se'm presenten.   | Supero reptes i adversitats habituals, però em costa molt superar les dificultats extraordinàries.          | Tinc facilitat per superar reptes habituals i dificultats adverses extraordinàries.   | Sempre sé adaptar-me i superar l'adversitat i les dificultats tant habituals com extraordinàries.  |
| 8  | <b>Autonomia</b> Capacitat de prendre decisions i afrontar situacions sense dependre dels altres.  | Rarament sóc capaç d'afrontar situacions complexes i prendre decisions. Sovint depend dels altres.    | De vegades afronto les situacions complexes, intentant no dependre dels altres.                             | Sovint sóc capaç de prendre decisions i afrontar situacions complexes sense dependre dels altres.   | Sempre sóc capaç de prendre decisions i afrontar situacions complexes sense dependre dels altres.  |
| 9  | <b>Control emocional</b> Capacitat de reconèixer i regular les emocions pròpies per ajustar-les adequadament a les necessitats.  | Sóc capaç de reconèixer poques emocions pròpies.  | Sóc capaç de reconèixer les emocions pròpies i regular-ne algunes.  | Habitualment sóc capaç de reconèixer i regular les emocions pròpies.  | Sóc capaç de reconèixer i regular les emocions pròpies per ajustar-les adequadament a les necessitats del context.                       |
| 10 | <b>Tendresa</b> Capacitat d'expressar de forma oberta i propera els sentiments i afectes cap als altres.   | Sóc capaç de d'expressar els sentiments i afectes.  | Algunes vegades sóc capaç de d'expressar de forma oberta i propera els sentiments i afectes.                | Quasi sempre sóc capaç d'expressar de forma oberta i propera els sentiments i afectes cap als altres.   | Sempre sóc capaç de d'expressar de forma oberta i propera els sentiments i afectes cap als altres.                                       |



|    |   |  |   |  |   |
|----|---|--|---|--|---|
| 11 | <b>Esforç</b> Capacitat de perseverar en la superació de dificultats per aconseguir objectius.  | Em costa esforçar-me per superar dificultats i treballs exigents.  | Sóc capaç d'esforçar-me i de perseverar en la superació de dificultats.                                 | Sóc capaç de perseverar en la superació de quasi totes les dificultats trobades i procuro identificar els objectius a assolir.               | Sempre sóc capaç de perseverar en la superació de qualsevol dificultat per aconseguir els objectius que he identificat.                   |
| 12 | <b>Entusiasme, passió</b> Capacitat de sentir i d'actuar intensament amb especial interès, motivació i admiració.   | Algunes vegades sóc capaç de sentir i actuar intensament amb interès.  | Habitualment sóc capaç de sentir i actuar intensament amb interès.                                      | Sovint sóc capaç de sentir i actuar intensament amb especial interès, motivació i admiració.   | Sempre sóc capaç de sentir i actuar intensament amb especial interès, motivació i admiració.  |
| 13 | <b>Assertivitat</b> Capacitat d'expressar sentiments, emocions o pensaments propis de manera lliure i amb seguretat, sense negar els drets dels altres i sense que els altres vegin en aquestes expressions conductes agressives o manipuladores. | Em costa expressar sentiments, emocions i pensaments propis.   | Algunes vegades sóc capaç d'expressar amb seguretat sentiments, emocions i pensaments propis.           | Habitualment sóc capaç d'expressar sentiments, emocions i pensaments propis de manera lliure i amb seguretat, sense negar drets dels altres. | Sempre sóc capaç d'expressar amb seguretat sentiments, emocions i pensaments propis de manera lliure i sense negar els drets dels altres. |
| 14 | <b>Adaptabilitat</b> Capacitat d'adequar-se a qualsevol context, relació o situació de manera positiva.   | Em costa i poques vegades sóc capaç d'adequar-me a qualsevol situació o context.                             | Algunes vegades sóc capaç d'adaptar-me a qualsevol situació o context.                                  | Sovint sóc capaç d'adaptar-me a qualsevol context o situació.  | Sempre sóc capaç d'adaptar-me a qualsevol context, relació o situació.  |
| 15 | <b>Sedució</b> Capacitat de captar l'atenció i de convèncer a l'altre d'una idea o projecte.  | Em resulta difícil captar l'atenció dels altres. Sovint sóc incapaç de convèncer d'una idea o d'un projecte. | Algunes vegades capto l'atenció dels altres i sovint sóc capaç de convèncer d'una idea o d'un projecte. | Habitualment capto l'atenció dels altres i sóc capaç de convèncer d'una idea o d'un projecte.  | Sempre capto l'atenció dels altres. Em resulta fàcil convèncer d'una idea o d'un projecte.  |

|    |   |  |   |  |   |
|----|---|--|---|--|---|
| 16 | <b>Empatia</b> Capacitat de percebre i comprendre el comportament, les emocions i els sentiments d'una altra persona o d'un grup de persones.   | Em resulta difícil entendre el comportament i les emocions dels altres.                                | Si m'esforço, sóc capaç d'entendre el comportament i les emocions dels altres.                    | No em suposa un especial esforç entendre el comportament i les emocions dels altres.                 | M'interessa molt i quasi sempre sóc capaç d'entendre el comportament i les emocions dels altres.        |
| 17 | <b>Lideratge</b> Capacitat per gestionar i conduir altres persones o grups per facilitar-ne la interacció, amb una actitud flexible, posant les necessitats dels altres per davant de les pròpies i amb l'objectiu d'aconseguir que els altres ho comparteixin. | Em provoca un gran esforç i no m'interessa gestionar i conduir altres persones.                        | Sóc capaç de gestionar i conduir altres persones, però em resulta difícil. Si puc ho evito.       | Sovint m'agrada i sóc capaç de gestionar i conduir altres persones sense especial dificultat.        | Tinc una gran facilitat per gestionar i conduir altres persones amb èxit.                               |
| 18 | <b>Cooperació</b> Capacitat de treballar en equip amb altres per tal d'aconseguir objectius compartits.   | No m'interessa i em resulta difícil treballar amb altres persones per aconseguir objectius compartits. | Puc treballar amb altres persones per aconseguir objectius compartits, tot i que no m'entusiasma. | Sovint sé treballar amb altres persones sense dificultat per aconseguir objectius compartits.        | M'agrada i sempre em resulta fàcil treballar amb altres persones per aconseguir objectius compartits.   |
| 19 | <b>Responsabilitat social (implicació, compromís)</b> Capacitat per participar activament, de forma continuada i conscient en benefici de la comunitat.   | Normalment evito participar activament en benefici de la comunitat.                                    | Valoro la participació activa en a la comunitat, però no ho faig habitualment.                    | Algunes vegades participo activament en la comunitat i sóc conscient del benefici que comporta.      | Sempre que puc treballo en la comunitat, proposo millores i sóc conscient del benefici que comporta.    |
| 20 | <b>Mediació</b> Capacitat d'intervenir en la resolució de conflictes per a què els implicats els puguin resoldre satisfactòriament.   | No acostumo a intervenir en la resolució de conflictes. No sé com fer-ho.                              | Em resulta difícil, però de vegades intervenc en la resolució de conflictes. Si puc ho evito.     | Tendeixo a intervenir en la resolució de conflictes. M'interessa contribuir a la cerca de solucions. | Sovint intervenc en la resolució de conflictes. Tinc facilitat per acostar postures i cercar solucions. |

|  |  |  |   |   |  |
|--|--|--|---|---|--|
| <p><b>21</b></p>                       | <p><b>Receptivitat</b> Capacitat de de rebre suggeriments, idees, valoracions i crítiques.</p> | <p>Tendeixo a no escoltar ni assumir suggeriments i valoracions dels altres.</p> | <p>Escolto les opinions i valoracions dels altres però no les tinc gaire en compte.</p> | <p>Sovint escolto i considero les opinions i valoracions dels altres i procuro tenir-les en compte.</p> | <p>Sempre escolto i considero les opinions i valoracions dels altres i les tinc en compte.</p> |
| <p><b>Observacions /comentaris</b></p> |  |  |   |   |  |

## RÚBRICA FINAL D'AUTOAVALUACIÓ DE COMPETÈNCIES I HABILITATS PERSONALS I PROSOCIALS

Equip de Recerca Sumant Compromís Educatiu  
Universitat Autònoma de Barcelona

|  |                         |            |  |                 |  |                         |  |
|--|-------------------------|------------|--|-----------------|--|-------------------------|--|
| Cognoms, Nom<br>Ex. Margalló Puig, Carla         |                         |            |  |                 |  |                         |  |
| NIU<br>Ex. 2052582                               |                         |            |  |                 |  |                         |  |
| Grau en:<br>Maqueu només una casella.            | Educació infantil (GEI) |            |  |                 |  |                         |  |
|  | Educació primària (GEP) |            |  |                 |  |                         |  |
| Tipus de Pràcticum:<br>Maqueu només una casella. | Educació infantil (GEI) | PI - APS   |  | PI - Projecte   |  | PI - Unitat Didàctica   |  |
|  |                         | PII - APS  |  | PII - Projecte  |  | PII - Unitat Didàctica  |  |
|  |                         | PIII - APS |  | PIII - Projecte |  | PIII - Unitat Didàctica |  |
|  |                         | PIV - APS  |  | PIV - Projecte  |  | PIV - Unitat Didàctica  |  |
|  | Educació primària (GEP) | PI - APS   |  | PI - Projecte   |  | PI - Unitat Didàctica   |  |
|  |                         | PII - APS  |  | PII - Projecte  |  | PII - Unitat Didàctica  |  |
|  |                         | PIII - APS |  | PIII - Projecte |  | PIII - Unitat Didàctica |  |
|  |                         | PIV - APS  |  | PIV - Projecte  |  | PIV - Unitat Didàctica  |  |
|  |                         | PV - APS   |  | PV - Projecte   |  | PV - Unitat Didàctica   |  |
|  | Grup classe<br>Ex: 61   |            |  |                 |  |                         |  |
| Tutor/a (Cognom, Nom)<br>Ex. Casals, Xavier      |                         |            |  |                 |  |                         |  |

| NÚM | COMETÈNCIES I HABILITATS PERSONALS I PROSOCIALS  | NIVELL D'ASSOLIMENT DE LA COMPETÈNCIA   |  |  |  |
|-----|--|---|--|--|--|
|     |  | 1   | 2  | 3  | 4  |
| 1   | <b>Argumentació</b> Capacitat de justificar idees i comunicar-les amb claredat de forma ajustada als interlocutors.  | Em costa argumentar els meus pensaments a l'hora d'explicar-me.                       | No sempre adapto als interlocutors les explicacions de forma raonada.                                    | Habitualment explico i justifico les idees amb claredat.   | Tinc molt bon domini per justificar idees i comunicar-les amb claredat.  |
| 2   | <b>Creativitat i Imaginació</b> Capacitat de generar idees i propostes educatives innovadores.   | Rarament se m'ocorren idees que puguin significar innovació educativa.                | Tinc idees innovadores, però em costa molt traduir-les en propostes pràctiques.                          | Genero idees educatives innovadores que de vegades converteixo en propostes pràctiques.  | Tinc una gran capacitat per generar idees i propostes educatives innovadores i dur-les a la pràctica.  |
| 3   | <b>Pensament crític</b> Capacitat que porta a observar, reflexionar, interrogar, examinar i avaluar raonadament les qüestions que es presentin durant la pràctica educativa. | Em faig pocs plantejaments crítics de la pràctica educativa. Prefereixo no pensar-hi. | Sovint observo i reflexiono situacions educatives, però em costa raonar-les i avaluar-les adequadament.  | Tinc capacitat per observar, reflexionar, interrogar, examinar, sobre qüestions que es presenten durant la pràctica educativa. | Tinc una gran capacitat per observar, reflexionar, interrogar, examinar i avaluar raonadament la majoria de qüestions que es presenten durant la pràctica educativa. |
| 4   | <b>Escolta Activa</b> Capacitat de parar atenció i interès sobre allò que diuen de forma verbal i no verbal els interlocutors  | Sovint penso amb altres coses quan algú em parla.                                     | Escolto als demés però sense prou atenció i interès per entendre'ls.                                     | Tinc capacitat i interès per entendre i parar atenció sobre allò que diuen els demés.  | Tinc gran capacitat de parar atenció i sempre mostro interès sobre allò que diuen els demés.   |
| 5   | <b>Concentració</b> Capacitat de mantenir l'atenció idònia el temps necessari per a la realització d'una tasca.  | Tot sovint em canso ràpidament de les tasques i he de deixar-les sense finalitzar.    | Mantinc l'atenció en tasques de curta durada però em desconcentro amb facilitat en les de llarga durada. | Realitzo la majoria de tasques mantenint l'atenció idònia durant el temps necessari per acabar-les.                            | Realitzo qualsevol tasca mantenint sempre l'atenció idònia, el temps necessari per acabar-la.  |

|    |  |   |   |   |  |
|----|--|---|---|---|--|
| 6  | <b>Interdisciplinarietat (transversalitat i globalització)</b> Capacitat de portar a terme un procés d'ensenyament-aprenentatge relacionant continguts de diferents àrees amb una mirada àmplia. | Em costa relacionar els continguts de les diferents àrees i cercar propostes educatives transversals. | Tot i adonar-me de relacions pluridisciplinàries, no sé traduir-ho en propostes d'ensenyament-aprenentatge. | Alguna vegada sóc capaç de portar a terme processos d'ensenyament-aprenentatge relacionant continguts de diferents àrees amb una mirada àmplia. | Sovint sóc capaç de portar a terme processos d'ensenyament-aprenentatge relacionant continguts de diferents àrees amb una mirada àmplia. |
| 7  | <b>Resiliència</b> Capacitat d'adaptar-se i superar l'adversitat i les dificultats.  | Poques vegades supero les adversitats que se'm presenten.   | Supero reptes i adversitats habituals, però em costa molt superar les dificultats extraordinàries.          | Tinc facilitat per superar reptes habituals i dificultats adverses extraordinàries.   | Sempre sé adaptar-me i superar l'adversitat i les dificultats tant habituals com extraordinàries.  |
| 8  | <b>Autonomia</b> Capacitat de prendre decisions i afrontar situacions sense dependre dels altres.  | Rarament sóc capaç d'afrontar situacions complexes i prendre decisions. Sovint depend dels altres.    | De vegades afronto les situacions complexes, intentant no dependre dels altres.                             | Sovint sóc capaç de prendre decisions i afrontar situacions complexes sense dependre dels altres.   | Sempre sóc capaç de prendre decisions i afrontar situacions complexes sense dependre dels altres.  |
| 9  | <b>Control emocional</b> Capacitat de reconèixer i regular les emocions pròpies per ajustar-les adequadament a les necessitats.  | Sóc capaç de reconèixer poques emocions pròpies.  | Sóc capaç de reconèixer les emocions pròpies i regular-ne algunes.  | Habitualment sóc capaç de reconèixer i regular les emocions pròpies.  | Sóc capaç de reconèixer i regular les emocions pròpies per ajustar-les adequadament a les necessitats del context.                       |
| 10 | <b>Tendresa</b> Capacitat d'expressar de forma oberta i propera els sentiments i afectes cap als altres.   | Sóc capaç de d'expressar els sentiments i afectes.  | Algunes vegades sóc capaç de d'expressar de forma oberta i propera els sentiments i afectes.                | Quasi sempre sóc capaç d'expressar de forma oberta i propera els sentiments i afectes cap als altres.   | Sempre sóc capaç de d'expressar de forma oberta i propera els sentiments i afectes cap als altres.                                       |

|    |   |  |   |  |   |
|----|---|--|---|--|---|
| 11 | <b>Esforç</b> Capacitat de perseverar en la superació de dificultats per aconseguir objectius.  | Em costa esforçar-me per superar dificultats i treballs exigents.  | Sóc capaç d'esforçar-me i de perseverar en la superació de dificultats.                                 | Sóc capaç de perseverar en la superació de quasi totes les dificultats trobades i procuro identificar els objectius a assolir.               | Sempre sóc capaç de perseverar en la superació de qualsevol dificultat per aconseguir els objectius que he identificat.                   |
| 12 | <b>Entusiasme, passió</b> Capacitat de sentir i d'actuar intensament amb especial interès, motivació i admiració.   | Algunes vegades sóc capaç de sentir i actuar intensament amb interès.  | Habitualment sóc capaç de sentir i actuar intensament amb interès.                                      | Sovint sóc capaç de sentir i actuar intensament amb especial interès, motivació i admiració.   | Sempre sóc capaç de sentir i actuar intensament amb especial interès, motivació i admiració.  |
| 13 | <b>Assertivitat</b> Capacitat d'expressar sentiments, emocions o pensaments propis de manera lliure i amb seguretat, sense negar els drets dels altres i sense que els altres vegin en aquestes expressions conductes agressives o manipuladores. | Em costa expressar sentiments, emocions i pensaments propis.   | Algunes vegades sóc capaç d'expressar amb seguretat sentiments, emocions i pensaments propis.           | Habitualment sóc capaç d'expressar sentiments, emocions i pensaments propis de manera lliure i amb seguretat, sense negar drets dels altres. | Sempre sóc capaç d'expressar amb seguretat sentiments, emocions i pensaments propis de manera lliure i sense negar els drets dels altres. |
| 14 | <b>Adaptabilitat</b> Capacitat d'adequar-se a qualsevol context, relació o situació de manera positiva.   | Em costa i poques vegades sóc capaç d'adequar-me a qualsevol situació o context.                             | Algunes vegades sóc capaç d'adaptar-me a qualsevol situació o context.                                  | Sovint sóc capaç d'adaptar-me a qualsevol context o situació.  | Sempre sóc capaç d'adaptar-me a qualsevol context, relació o situació.  |
| 15 | <b>Sedució</b> Capacitat de captar l'atenció i de convèncer a l'altre d'una idea o projecte.  | Em resulta difícil captar l'atenció dels altres. Sovint sóc incapaç de convèncer d'una idea o d'un projecte. | Algunes vegades capto l'atenció dels altres i sovint sóc capaç de convèncer d'una idea o d'un projecte. | Habitualment capto l'atenció dels altres i sóc capaç de convèncer d'una idea o d'un projecte.  | Sempre capto l'atenció dels altres. Em resulta fàcil convèncer d'una idea o d'un projecte.  |

|    |   |  |   |  |   |
|----|---|--|---|--|---|
| 16 | <b>Empatia</b> Capacitat de percebre i comprendre el comportament, les emocions i els sentiments d'una altra persona o d'un grup de persones.   | Em resulta difícil entendre el comportament i les emocions dels altres.                                | Si m'esforço, sóc capaç d'entendre el comportament i les emocions dels altres.                    | No em suposa un especial esforç entendre el comportament i les emocions dels altres.                 | M'interessa molt i quasi sempre sóc capaç d'entendre el comportament i les emocions dels altres.        |
| 17 | <b>Lideratge</b> Capacitat per gestionar i conduir altres persones o grups per facilitar-ne la interacció, amb una actitud flexible, posant les necessitats dels altres per davant de les pròpies i amb l'objectiu d'aconseguir que els altres ho comparteixin. | Em provoca un gran esforç i no m'interessa gestionar i conduir altres persones.                        | Sóc capaç de gestionar i conduir altres persones, però em resulta difícil. Si puc ho evito.       | Sovint m'agrada i sóc capaç de gestionar i conduir altres persones sense especial dificultat.        | Tinc una gran facilitat per gestionar i conduir altres persones amb èxit.                               |
| 18 | <b>Cooperació</b> Capacitat de treballar en equip amb altres per tal d'aconseguir objectius compartits.   | No m'interessa i em resulta difícil treballar amb altres persones per aconseguir objectius compartits. | Puc treballar amb altres persones per aconseguir objectius compartits, tot i que no m'entusiasma. | Sovint sé treballar amb altres persones sense dificultat per aconseguir objectius compartits.        | M'agrada i sempre em resulta fàcil treballar amb altres persones per aconseguir objectius compartits.   |
| 19 | <b>Responsabilitat social (implicació, compromís)</b> Capacitat per participar activament, de forma continuada i conscient en benefici de la comunitat.   | Normalment evito participar activament en benefici de la comunitat.                                    | Valoro la participació activa en a la comunitat, però no ho faig habitualment.                    | Algunes vegades participo activament en la comunitat i sóc conscient del benefici que comporta.      | Sempre que puc treballo en la comunitat, proposo millores i sóc conscient del benefici que comporta.    |
| 20 | <b>Mediació</b> Capacitat d'intervenir en la resolució de conflictes per a què els implicats els puguin resoldre satisfactòriament.   | No acostumo a intervenir en la resolució de conflictes. No sé com fer-ho.                              | Em resulta difícil, però de vegades intervenc en la resolució de conflictes. Si puc ho evito.     | Tendeixo a intervenir en la resolució de conflictes. M'interessa contribuir a la cerca de solucions. | Sovint intervenc en la resolució de conflictes. Tinc facilitat per acostar postures i cercar solucions. |



|   |   |   |  |  |   |
|---|---|---|--|--|---|
| <b>21</b>   | <b>Receptivitat</b> Capacitat de de rebre suggeriments, idees, valoracions i crítiques. | Tendeixo a no escoltar ni assumir suggeriments i valoracions dels altres. | Escolto les opinions i valoracions dels altres però no les tinc gaire en compte. | Sovint escolto i considero les opinions i valoracions dels altres i procuro tenir-les en compte. | Sempre escolto i considero les opinions i valoracions dels altres i les tinc en compte. |
| <b>Digues les competències i habilitats en les que consideres que has millorat més</b>          |   |   |  |  |   |
| <b>D'aquestes competències i habilitats, quines evidències en tens? Explica'n algun exemple</b> |   |   |  |  |   |
| <b>Quines són les 5 competències clau per un mestre/a?</b>                                      |   |   |  |  |   |
| <b>Observacions /comentaris</b>   |   |   |  |  |   |