

Projecte “cuidem-nos”

Curs 2018-2019

Projecte final del Postgrau en
Educació Emocional i Benestar

Autora: Aida Fernández Bricollé



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i
Benestar subjecte a una llicència de Creative
Commons:



Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de
Creative Commons

La direcció del Postgrau en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs, però no es pot fer responsable del contingut.

Fernández Bricollé, A. (2019) *Projecte "cuidem-nos"*. Barcelona,
Universitat de Barcelona

Per citar l'obra: <http://hdl.handle.net/2445/172638>



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

PROJECTE “CUIDEM-NOS”

DINS EL MARC D'UN CENTRE RESIDENCIAL D'EDUCACIÓ INTENSIVA

ICE-FACULTAT DE PEDAGOGIA

POSTGRAU EN EDUCACIÓ EMOCIONAL I BENESTAR



NOM DE L'AUTORA: Aida Fernández Bricollé

NOM DE LA TUTORA: Katia Velar

ANY: 2019



ÍNDEX

1.	INTRODUCCIÓ	3
1.1	PRESENTACIÓ GENERAL DEL TREBALL I DEL TEMA TRIAT.....	3
2.	POBLACIÓ DIANA.....	4
3.	FONAMENTACIÓ TEÒRICA.....	5
3.1	VINCLE I AFERRAMENT	5
3.2	DESENVOLUPAMENT EMOCIONAL DELS INFANTS FINS L'ADOLECÈNCIA	8
3.3	INTERVENCIÓ EN PEDAGOGIA SISTÈMICA	12
3.4	MOTIVACIÓ.....	13
3.5	EL CERVELL EMOCIONAL	15
3.6	EMOCIÓ	18
3.7	INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL	19
3.8	PSICOLOGIA POSITIVA	22
3.9	COMPETÈNCIES EMOCIONALS.....	25
3.10	RESILIÈNCIA.....	28
3.11	FORTALESES HUMANES	29
3.12	AUTOESTIMA	31
3.13	BIODANSA.....	32
3.14	INTERVENCIÓ EN EL MATEIX CAMP D'ACTUACIÓ.....	34
4.	DESCRIPCIÓ DE LA INTERVENCIÓ	36
4.1	ANÀLISI DEL CONTEXT ON S'APLICA EL PROGRAMA.	36
4.2	NECESSITATS IDENTIFICADES.....	37
4.3	OBJECTIUS DEL PROGRAMA.....	38
4.4	TEMARI	39
4.5	METODOLOGIA.....	45
4.6	PROCÉS D'APLICACIÓ.	47
4.7	AVALUACIÓ	48
a)	Avaluació de necessitats	48
b)	Avaluació de procés	50
c)	Avaluació d'impacte.....	50
4.8	RESULTATS	50



5	CONCLUSIONS.....	54
6	BIBLIOGRAFIA	56
7	ANNEXOS.....	58
	ANNEX 1: DESENVOLUPAMENT I DIARI DE LES SESSIONS.....	58
	ANNEX 2: QÜESTIONARIS	111
	2.1 Qüestionari de detecció de necessitats a les professionals d'intervenció directa del CREI El Guaret. Plantilla i respostes. Elaborat ad-hoc.	111
	2.2 Model d'escala de satisfacció amb la vida.....	113
	2.3 Escala d'autoestima de Rosenberg(1965).....	115
	2.4 fitxa de presentacions de les progenitores.....	116
	2.5 Enquesta de valoració de les sessions individuals. Elaborat Ad-hoc.	117



1. INTRODUCCIÓ

1.1 PRESENTACIÓ GENERAL DEL TREBALL I DEL TEMA TRIAT.

La realització d'aquest programa surt d'una necessitat emergent dins el centre d'educació intensiva (CREI), de Valls, on desenvolupo les meva labor professional com educadora social. L'àmbit en el qual treballa de forma més específica és l'àrea familiar dels joves que hi viuen, això implica dissenyar un projecte on hi convisquin els treballs personals dels joves i els canvis familiars, que donin com a resultat un retorn a la llar o una millora de la relació maternafiliar.

Queda demostrat que per molt que es treballi amb un jove a nivell individual, si el seu entorn, i en aquest cas, la família que és un dels àmbits més importants de les persones, no es generen canvis a consciència no hi haurà una millora dins d'aquest sistema familiar.

Moltes de les incompatibilitats que ens trobem dins d'aquest col·lectiu és la manca de la gestió emocional interna, tant dels adults com dels joves. Per tant, s'ha volgut prestar atenció en aquest sentit i poder donar a les famílies la possibilitat de participar de forma voluntària al programa que s'ha desenvolupat.

Les participants que donaran cabuda al projecte són les mares d'aquests joves. Es pretén posar rellevància a la figura femenina, perquè normalment són elles qui es queden a càrrec dels fills/es, qui han de compaginar la vida personal a la llar amb altres infants a càrrec, llocs de treball precaris o amb poca continuïtat, la cura d'altres familiars, etc. Amb l'afegit de complir amb els acords conjunts dels diferents equips de professionals amb els que es troben els seus fills (Equips d'Atenció a la Infància i a l'Adolescència, CREI, Servei d'Atenció Familiar, Serveis Socials, etc.)

Òbviament, el seu desig més gran és el retorn del seu fills/es a la llar i poder continuar una vida normalitzada sense les situacions de violència, por, aïllament, etc.

Aquests processos de canvi, generen molts alts i baixos emocionals. Es donen situacions d'estrès, d'incomprensió, de ràbia cap a elles mateixes i cap al sistema, d'aïllament i solitud, de frustració, resignació i culpabilitat per com han acabat convivint amb situacions extremes. Per aquest motiu, l'objectiu d'aquest programa és oferir un espai d'aprenentatge on sentir-se reconegudes i poder adquirir una sèrie d'estratègies de conscienciació i regulació emocional, per gaudir d'una millora del benestar des d'una perspectiva d'autocontrol i presa de decisions conscients.

La motivació personal per triar aquest tema és que considero que elles són el motor del canvi familiar, les que suporten quasi totes les tasques de la llar i que gaudeixen poc d'elles mateixes, ja que sempre estan amb el rol de cuidadores.

L'objectiu personal d'aquest aprenentatge ha estat posicionar-me com a formadora d'adults per primera vegada. Valorar com em sento i faig sentir a les demás, a l'hora transmetre els coneixements d'una forma horitzontal amb les participants.



El propòsit d'aquest projecte, és dissenyar i implementar un programa d'educació emocional en una població on les mancances i les dificultats es donen a nivells transversals a la vida de les persones. Emmarcarem la fonamentació teòrica en comprendre com funcionen les famílies en risc d'exclusió social, la importància dels vincles entre progenitores/rs i fills i les conseqüències de la manca d'habilitats que donen com a resultat ritmes de vida frustrants, pensaments amb poca flexibilitat on hi ha una davallada de benestar personal i familiar.

El programa d'Educació Emocional que s'ha plantejat al llarg del projecte, és fonamenta amb el model de les competències emocionals (Bisquerra, 2000, 2002; Bisquerra i Pérez, 2007), de Rafael Bisquerra a la Universitat de Barcelona.

L'objectiu és treballar les emocions amb un model que permeti: *"dotar d'un conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals (Bisquerra Alzina, Psicopedagogia de las emociones, 2009)"*.

2. POBLACIÓ DIANA.

Les persones receptores del projecte "CUIDEM-NOS", són 3 dones que resideixen al Camp de Tarragona i Reus i que tenen en comú que els seus fills adolescents es troben residint en centres de protecció per a la infància, en aquest cas al CREI (Centre Residencial d'Educació Intensiva).

Les participants tenen edats compreses entre els 30 i els 45 anys. En general es troben en una situació de risc social, que han passat per experiències de violència de gènere, maltracta o exclusió social i econòmica, però que en totes elles hi ha espurnes de resiliència que fan que segueixin tirant endavant i que malgrat totes les situacions adverses que han i estant passant es troben amb una actitud activa per recuperar la tutela dels seus fills i iniciar un projecte per retornar a la llar.

Les participants del projecte, ja assisteixen a l'espai de suport familiar al CREI del forma voluntària, des de fa 5 mesos aproximadament.



3. FONAMENTACIÓ TEÒRICA

A continuació es presenten totes les fonts teòriques que s'han consultat i que fonamenten l'elaboració, el disseny i l'aplicació del projecte.

3.1 VINCLE I AFERRAMENT

Per comprendre com s'arriben a relacions desordenades i poc efectives entre els diferents membres d'una família, cal tenir present com es formula el vincle i l'aferrament. A continuació és definirà els dos conceptes a partir de l'article "*Apego y vinculo: una propuesta de delimitación y diferenciación conceptual*" (Burutxaga, y otros, 2018):

- La *teoria de l'aferrament*, formulada pel psiquiatre i psicoanalista londinenc John Bowlby (1907- 1990), és entesa com una necessitat innata dels nadons a aproximar-se de forma física als seus cuidadors/es principals com una manera de garantir la seva supervivència. Després d'aquesta descripció tant biològica i primerenca del aferrament, l'autor puntualitzava que no només és una aproximació física, sinó de "disponibilitat constant" de la figura adulta principal. Aquesta figura, ha d'estar pròxima al nadó, però també ha de ser capaç de donar respostes coherents a les necessitats emocionals que aquest planteja. Aquesta serà la base per desenvolupar un sistema d'aferrament segur.
- El *vincle*: s'entén com a vincle la relació entre mare- fill/a que es desenvolupa en els primers anys de vida. Al llarg de l'article, és descriuen a través de la confluència de diferents autors una sèrie de característiques sobre el vincle. Aquestes són les següents:
 - *El vincle entre mare-fill/a es crea inclús abans de néixer el nadó com una unió purament biològica que es desenvolupa fins a convertir-se en una unió simbòlica que exercirà de referent per vincles futurs.*
 - *Els vincles serveixen per estructurar la realitat de l'individu, serveixen per actuar com a marc de referència, establint límits i prohibicions.*

John Bowlby quan descriu la teoria de l'aferrament amb el seu informe *Maternal Care and Mental Health*, analitzava els efectes negatius que la privació de l'atenció de les figures parentals produïa als infants, i també feia propostes per evitar i modular aquets efectes (Bowlby, 1954). Va concloure que la "vivència d'una relació càlida, íntima i continuada amb la mare (o substitut matern permanent), en que tots dos tenen satisfacció i gaudi és quelcom essencial per al desenvolupament saludable de qualsevol infant" (Bowlby, 1998).

Altres autors que s'han interessat per les conseqüències de l'abandonament temporal que patien alguns infants, han estat per exemple: Dorothy Burlinghan i Anna Freud, Donald Winnicott, René Spitz i Bruno Bettelheim.



Bowlby no negava la importància dels significats i les atribucions que les persones donen als esdeveniments de la vida, que sovint són els causants de molt del patiment que s'observava en contextos assistencials i psicoterapèutics. Considerava que la pèrdua real de les figures parentals, en absència de figures que desenvolupessin aquest rol, era una de les causes principals de malestar emocional dels infants.

Tal com ho descriuen (Rodríguez Rodríguez & Molina Garuz, 2017), en el butlletí d'infància: *els vincles efectius en general i l'aferrament en particular són un emmarcament teòric que pot ajudar a comprendre com les persones es relacionen amb elles mateixes i amb els altres. Aquest context és important en el treball amb infants i adolescents, atenent el paper clau que desenvolupen les figures parentals (i les figures que exerceixen aquest rol) en les primeres etapes del cicle vital.*

Segons Bowlby, J, l'aferrament és la disposició que mostra una persona, sigui infant o adult, a buscar el contacte i la proximitat amb una figura concreta (que acostumar a ser una figura amb un rol parental) i a fer-ho en determinades circumstàncies, sobretot quan hi ha patiment o malestar. És a dir, que l'aferrament es caracteritza per aquesta tendència a mantenir un contacte amb aquesta figura, que proporciona seguretat i suport en moments de patiment, perill o por (Fraley & Shaver, 2000).

Ja que parlem de la teoria de l'aferrament, cal destacar a Mary Ainsworth investigadora, pionera en proposar la classificació dels estils d'aferrament gràcies als estudis que va portar a terme a Uganda mitjançant l'experiment de la "situació estranya", que consistia a exposar l'infant a una situació amb poca familiaritat, amb la finalitat de conèixer com era la seva reacció quan la seva mare marxava de l'habitació i l'infant és quedava a soles amb un estrany i quins eren els comportaments que exhibia en el moment de tornar-se a trobar.

Ainsworth va suggerir tres pautes: l'aferrament segur, l'inseguer evitatiu i inseguer ambivalent. La descripció és que fa a la revisa de psiquiatria i psicologia del infant i adolescents per (Olivia Delgado, 2004), és la següent:

- Aferrament segur: és defineix com un estat d'absència de preocupació per la disponibilitat d'una figura d'aferrament. Durant la situació estranya, es va observar que els infants que havien consolidat un tipus de vincle segur amb el seu cuidador, exploraven l'entorn amb curiositat i alegria. I quan el progenitor/a desapareixia de la sala, manifestaven el seu malestar amb plors i moviments de preocupació; però que fàcilment es consolaven quan tornava la figura d'aferrament.

Els infants més feliços eren aquells que els progenitors/es havien sabut satisfer les seves necessitats en les diferents etapes evolutives, fent-los sentir estimats i integrats dins del sistema familiar, a través de l'empatia, la disponibilitat i la sensibilitat. Durant les trobades entre pares/mares i fills, aquests últims han pogut regular les emocions de l'altre, des de l'afecte i l'acceptació incondicional, encara que comportés dolor, llàgrimes i malestar.



Els infants que han tingut un aferrament segur, durant la seva vida adulta, tendeixen a ser persones emocionalment més estables i coherents que confien amb ells/es mateixes i amb els demés.

- Aferrament insegur: durant l'experiment es va poder observar que l'infant no percep a la seva mare com una base segura. Quan aquesta torna a la sala i l'agafa en braços, li costa molt calmar-se i rebutja tots el que li dona.

Des de la infància han viscut les seves relacions amb els altres de forma insatisfactòria, ja sigui per haver-se sentit ignorats o perquè els seus cuidadors/es han adoptat pautes educatives inconsistentes dependents dels seus estats d'ànim i de les seves pròpies necessitats. A conseqüència d'això aquests infants creixen amb un aferrament insegur interioritzant models operatius impregnats d'una carga emocional negativa, que sovint es detecten alts nivells d'ansietat.

Aquests infants desenvolupen estratègies defensives com l'aïllament, la retracció o l'evitació, en un intent d'evadir el dolor que els comporta la interacció amb els demés. Quan són adults, acostumen a ser persones amb un baix concepte de sí mateixes, que esperen poc de la vida (Samuel, 2019).

Posteriorment, Mary Mail, Judith Solomon i Donna Weston van identificar un quart estil:

- Aferrament desorganitzat: l'infant s'angoixa molt davant d'una situació estranya. Mostra confusió i conductes desorganitzades quan la seva principal figura d'aferrament torna.

En la població atesa, la majoria de famílies mostren un aferrament insegur o desorganitzat. On, a la seva infància ja hi havia un entorn complicat (consums de drogues per part de progenitors/es, violència de gènere, progenitors abandonats, estigma social, etc.). Quan han entrat a la vida adulta i han tingut fills/es, aquests han transmès el seu model de criança, donant com a resultat relacions amb alt contingut d'efecte entre membres però amb poca gestió i habilitats emocionals per donar cobertura a aquelles necessitats més intrínseques dels seus fills adolescents.

Les conseqüències de que els adolescents no desenvolupin un vincle segur i per tant, tinguin més tendència a la vinculació insegura o desorganitzada, comporta que les relacions amb els iguals siguin més pobres, dificultat en presa de decisions, autoestima baixa, possibilitat de tenir trastorns d'ansietat i major manifestació de ràbia i mal humor, amb la seva corresponent resposta poc assertiva i beneficiosa.

L'adolescència és una etapa vital on l'àrea social juga un paper fonamental, motiu pel que els trastorns d'aferrament es fan més evidents, tant en l'esfera privada (família) com en l'esfera pública (amistats), del Río, J. (2016) "*Vincles afectius per al vincle educatiu*".

Hi ha diferents autors que avalen la importància dels vincles afectius pel bon desenvolupament de la persona i que posa especial importància en les primeres etapes de la vida i l'adolescència,



per exemple (Barudy & Dantagnan, 2005), formats en neuropsiquiatria infantil, psiquiatria infantil i terapeuta familiar a Barcelona, expressen que:

“ Un dels components més importants de les relacions afectives que forgen a una persona sana, és el fet d’haver estat atès, cuidat, protegit i educat en períodes crucials de la vida com la infància i l’adolescència, que determinarà la capacitat de cuidar-se a si mateix/a i de participar amb dinàmiques socials per atendre les necessitats dels demés”.

3.2 DESENVOLUPAMENT EMOCIONAL DELS INFANTS FINS L’ADOLECÈNCIA

Segons el model “xarxes socials” de desenvolupament socioevolutiu, Pérez, Escoda; N. (2019) *Desenvolupament emocional. Implicacions per la intervenció educativa. Part 1. Apunts procedents de UB-Moodle*. L’individu és relaciona amb diverses persones amb rols socials diferenciats que li ofereixen múltiples models d’actuació emocional i expliquen les diferències interindividuals, intergrupals i intergeneracionals. El desenvolupament emocional i social dels infants, va molt marcat pels valors culturals, el sistema social, el concepte que es tingui d’infància i d’habilitats socials.

El desenvolupament emocional s’inicia quan encara la futura persona és un embrió, sent importants així els estímuls que rep la mare, la vivència de l’embaràs, el rol de la parella i de l’entorn, etc. Aquests són elements que afavoreixen o desafavoreixen aquest primer contacte de l’embrió amb les emocions.

Després del naixement, el nadó va coneixent les emocions de supervivència, expressades de forma facial o amb senyals de benestar, com ara: la calma, el plaer, l’interès o pel contrari, manifestant malestar: disgust o fàstic.

Entre els dos i quatre mesos, el nadó comença expressar la còlera, la sorpresa i la tristesa. També comença a expressar la por i es comença a espantar pels sorolls que va sentint.

Entre el cinquè i el sisè mes, comença a expressar la frustració, hi ha un augment del interès i la sorpresa. Comença amb el somriure del reconeixement a les seves figures.

En aquests primers mesos hi ha un desenvolupament cognitiu, on hi ha una maduració de les estructures neurològiques. També és una etapa primordial pel desenvolupament social, ja que es dona molta importància al valor comunicatiu de l’expressió emocional:

- Es desenvolupa el vincle d’aferrament.
- Aparició del somriure social i del riure.
- Hi ha un reconeixement de patrons emocionals significatius respecte l’entorn (combinació de mirada, sons, postura i expressió facial).

Entre els sisè i dotzè mes, l’infant experimenta més l’emoció de la ira i la por. Es percep una excitació fàcil amb mostres d’alegria.

Cap al setè mes, apareix l’expressió de l’enuig i la sorpresa. Una mica més tard, cap al vuitè mes, hi ha una seguretat amb la figura d’aferrament. També fa una selecció de l’expressió emocional segons les circumstàncies: rapidesa, ajustament i intensitat.



Entre el vuitè i el catorzè més, hi ha la capacitat d'establir relacions de causalitat amb els estímuls. Apareix la capacitat d'anticipació i una progressió psicomotriu. Important destacar que, als 8 mesos el vincle d'aferrament ja és ferm amb la persona adulta. Hi ha una progressiva modulació de la intensitat en les interaccions i de la rapidesa en la resposta emocional (primers intents d'interacció amb els altres).

Es pot dir que fins l'any, l'infant va guanyant terreny en el desenvolupament emocional cap a ell mateix i cap a les persones que l'envolten. Progressa la seva comprensió situacional i l'anticipació de les conseqüències facilitant l'expressió emocional per captar l'atenció o provocar la interacció dels seus cuidadors/es.

Actualment, es sosté que les bases de regulació emocional es donen a la primera infància tenint en compte:

- Els factors maduratius: primeres connexions neuronals entre el còrtex i el sistema límbic. Connexió interhemisfèrica (respostes a la inquietud, al malestar a l'afecte, etc).
- Factors interactius: el somriure social afavoreix un augment de les interaccions. La figura d'aferrament és el refugi davant la tristesa, la inquietud o el temor. També augmenta la intensitat de les interaccions posant a prova els límits de tolerància.

Durant el primer i el tercer any, es desenvolupa l'autoconcepte i l'emergència d'emocions sociomoral.

- 1 any: primera presa de consciència d'un/a mateix/a. Les primeres emocions sociomoral que sorgeixen són: la culpa, la vergonya i l'orgull. Interpreta i avalua els seus estats emocionals i conductuals segons la resposta social adequada.
- 2 anys: pren forma lingüística "*estic espantada*". Posteriorment, identificació de disposicions i característiques de la personalitat, actituds i valors (sóc sociable, simpàtica...). Hi ha una autoavaluació davant les dificultats i l'esforç. En aquesta etapa és molt important la socialització amb els demés i comencen a sorgir diferències entre gèneres.

El joc simbòlic, permet a l'infant representar diferents personatges i comença a imaginar les seves emocions i reaccions a partir de la pròpia experiència emocional. El desenvolupament de la comprensió emocional és l'antesala de l'empatia.

- Apareix el llenguatge, que afavoreix:
 - o Una nova forma d'expressió de les emocions (disminueix el plor).
 - o Hi ha possibilitat de verbalitzar experiències passades i comprendre-les millor.
 - o Nova eina d'autocontrol emocional (es desfoga, comparteix, incideix en els estats d'ànim i reclama recolzament emocional).
 - o Facilita relacions interpersonals més estretes.

Des de l'escolarització fins la pubertat, el desenvolupament emocional hi apareixen nous elements com ara les bromes i els jocs, també hi ha canvis en les seves reaccions (més tossuts/des i desobedients).

A l'etapa preescolar:

- Progressos en la comprensió i la regulació emocional.



- Augment de l'expressió de la còlera (conflictes amb els iguals).
- Fiançament de la individualitat "jo" o "meu".
- Emocions bastant extremes.
- Hi ha una associació de situacions amb emocions.

Als 4 anys:

- Prefereix les relacions amb els iguals.
- Comprenen que una situació pot generar emocions diferents segons la persona.

Entre els 5 i 6 anys:

- Capacitat de demostrar calidesa emocional amb els iguals.
- Egocentrisme: incapacitat d'observar una perspectiva diferent a la seva.
- Aparició de les pors realistes.
- Incorporen la valoració de les creences dels demés.
- Tenen consciència de que es poden intentar amagar les emocions per protegir-se a si mateixos/as o als demés.
- Hi ha una progressiva incorporació d'altres factors: personalitat, experiència prèvia, les característiques de qui l'experimenten, etc.
- Hi ha un reconeixement d'emocions oposades però seqüenciades, una deix pas a l'altre.

Entre els 10 i 11 anys:

- Expliquen la reacció d'una persona partint de l'anàlisi de les seves característiques.
- Accepten l'ambivalència dels sentiments amb altes que perduren a la seva memòria.
- Hi ha molta relació amb el desenvolupament del pensament operacional.
- Importància de la freqüència de la interacció emocional amb la mare.

Abans de poder fer un sal cap al desenvolupament emocional en l'etapa de l'adolescència, és important fer menció al desenvolupament de l'empatia, ja que és un element essencial quan arribes a l'etapa adulta.

Entre els 3 i 5 anys:

- Comprensió nexa entre situació i resposta emocional (desenvolupament de conductes prosocials).
- Desenvolupament de la capacitat cognitiva (adopten la perspectiva emocional de l'altre).
- Expressió empàtica sense comprensió (egocentrisme).

Als 7 anys:

- Reconeixement de la causa o situació de l'altre i comparació amb experiències emocionals pròpies en situacions semblants.

Als 9 anys:

- Reconeixement de les emocions del protagonista.

L'Adolescència és una etapa important ja que es la transició de la infantesa a la vida adulta. Els seus canvis físics, cognitius, afectius, socials i conductuals, ens porten a considerar l'ajustament psicosocial dels adolescents com a resultat de les interrelacions que es



produeixen en el medi social del adolescent. Les grans característiques d'aquesta etapa són: els majors nivells de desenvolupament emocional, menys interès pels estudis i inestabilitat emocional.

Progressos durant l'adolescència:

- Consciència dels seus estats afectius i de l'efecte d'aquests.
- Consciència de l'ambivalència emocional en determinades situacions.
- Capacitat per considerar les preferències, la personalitat i la història prèvia en la comprensió de les emocions dels demés.
- Influència del desenvolupament cognitiu (pensament hipotètic). Consideració de múltiples factors situacionals per analitzar les reaccions emocionals dels demés.
- Avenços en la capacitat d'empatia.
- Influència del desenvolupament cognitiu (capacitat d'autoreflexió). Modulació de l'estat d'ànim. Major confiança en la pròpia regulació emocional.
- Desenvolupament socio-moral.

Cal destacar els canvis d'estats d'ànim que caracteritza aquesta etapa. Els joves poden passar de la desesperació a l'eufòria, de l'avorriment a l'excitació, de l'amor a l'odi, en qüestió de minuts. Hi ha una invasió d'una gran energia afectiva, sentiments que han d'encaixar, orientar i dominar, com: la tensió, la inquietud, la incertesa, la confusió, la insatisfacció, el buit, etc.

Les emocions més comuns amb les que lidien els adolescents, són: la por, la preocupació i l'ansietat. Aquestes poden anar dirigides a les relacions socials, a un mateix/a, per la situació econòmica i social o al seu futur (personal o laboral). També solen sentir disgust, frustració i pena. Sobretot, davant de les injustícies i dels càstigs, al prendre consciència de les seves limitacions davant les carències o obstacles que l'impedeixen arribar als seus desitjos, per les seves friccions amb els pares, per un desengany amorós, etc. També poden sentir molta ira, especialment davant els estímuls d'ordre social com el tracte injust, mentides, ordres, burles, etc.

També gaudeixen i experimenten emocions positives com l'alegria, l'afecte, l'amor i la felicitat. Motivades principalment per relacions socials satisfactòries, bona adaptació intel·lectual, sentiments de superioritat, bon estat físic, etc.

Les causes de la inestabilitat emocional poden ser:

- Necessitats d'assumir la seva nova imatge corporal.
- Desenvolupament de noves dimensions de la seva identitat.
- Acceptació i regulació de la sexualitat.
- Noves capacitats cognitives, desenvolupament de criteris propis.
- Necessitat d'afrontar la pressió dels iguals davant dels adults.
- Desenvolupament de l'autonomia sense trencar amb les figures d'aferrament.
- Noves pressions acadèmiques.

És important tenir en compte el desenvolupament emocional des de l'inici fins a arribar a la vida adulta. S'ha d'entendre que un bon acompanyament a les primeres etapes és essencial per un bon creixement i autoregulació personal. Créixer amb adults responsables, que generin



vincles segurs i experiències positives perquè la persona pugui anar adquirint eines i estratègies per enfrontar-se al món d'una forma calmada, regulada i comprensible.

La falta d'estimulació o carències afectives pot provocar que les persones preguin decisions poc ecològiques amb elles mateixes, vivint experiències sovint des de la ira i la frustració. Aprendre, comprendre i regular les pròpies emocions des de les diferents etapes, ajuda a ser una persona amb major control intern, viure la vida des de una perspectiva més integradora i agradable, fa que les interaccions amb la resta siguin més positives i enriquidores.

3.3 INTERVENCIÓ EN PEDAGOGIA SISTÈMICA

El model de pedagogia sistèmica i d'intervenció és un dels models més utilitzats, no només entre els psicoterapeutes sinó també dins el camp de l'assistència i el benestar social, les organitzacions i xarxes socials, la salut i els problemes escolars. El seu camp d'actuació característic, el treball amb família, es situa dins el centre de la vida social.

El model sistèmic es diferencia dels demés models d'intervenció psicològica (psicoanalítica, fenomenològic, conductual i cognitiu) perquè la seva unitat d'anàlisi és el sistema i no l'individu, ni la persona, tant enllaçades a la psicologia tradicional i la civilització occidental.

La base de la intervenció sistèmica es que entén la família com un tot, com un organisme estructurat i independent que es comunica amb unes pautes d'interacció, i en que l'individu només és un dels components, el seu valor té a veure amb la funció i posició dins el sistema. (Feixas i Vilaplana, Muñoz Cano, Compañ Felipe, & Montesano del Campo, 2016).

La família va desenvolupant-se, adaptant-se i canviant al llarg del temps, una sèrie de fases normatives que es poden classificar per etapes. Cada una de les etapes té reptes diferents per enfrontar-se i la família ha d'adaptar-se. Són una sèrie de crisis evolutives esperables i, hi ha una sèrie de "tasques evolutives" que de no aconseguir-les, obstaculitza o dificulta el desenvolupament dels membres de la família. Seguint la definició de *les etapes del cicle vital*, de Carter y McGoldrick (1999), definirem l'etapa on la família té fills/es adolescents.

El pas de la infància a l'adolescència suposa un gran canvi en les relacions familiars i els seus rols. La família passa de tenir una funció de protecció a una funció de preparació per la responsabilitat del món adult. En aquesta etapa, el grup de pares i d'iguals adquireix major importància per a l'adolescent, té una nova capacitat de judici i planteja exigències als pares. Apareixen canvis en la sexualitat, mentre busca definir la seva identitat i augmentar l'autonomia.

L'autonomia i el control solen convertir-se en el conflicte principal i la tasca fonamental és flexibilitzar els límits per permetre a l'adolescent explorar i experimentar, podent retornar al recolzament del nucli quan no pugui fer front a alguna cosa. Sol suposar molta renegociació i tensió pels pares/mares. (Aprecio, Alonso, Miranda Payacán, & Fernanda Alonso, 2015).

Interessant l'article de la revista "*psyciencia*" (2016) sobre les famílies amb fills/es adolescents a càrrec, ja que la població diana del projecte es troba en aquest moment vital. Les famílies tenen dificultats per fer front d'una forma assertiva a aquesta nova etapa generant, molta



insatisfacció, bloqueig i ansietat. D'aquesta manera situar els pares i mares dins l'etapa evolutiva dels seus fills/es, suposarà una mirada més comprensiva cap a les conductes disruptives d'aquests. De la mateixa manera, que els pares i mares és poden ressituar i replantejar quin model de criança està portant a terme i adquirir nous coneixements i habilitats per fer front a aquesta etapa, identificant què senten i com canalitzar-ho per donar respostes més assertives.

3.4 MOTIVACIÓ

La motivació i l'emoció són dos conceptes que van lligats de la mà, ja que són les emocions que ens motiven a fer alguna cosa.

La motivació és un estat emocional que impulsa a una persona a adoptar un comportament determinat quan rep un impuls o incentiu que satisfà la seva necessitat. Per tant, no hi hauria motivació sinó no hi ha una necessitat a satisfer.

Per exemple, en les emocions primàries, cada una té reconeguda una funció adaptativa que inclina la motivació cap a una determinada conducta: la sorpresa motiva a l'exploració, el fàstic a l'evitació, l'alegria a l'afiliació i el pensament flexible i divergent ;la por a la fugida i a la protecció, la ira a l'autodefensa i a l'atac, la tristesa a la reintegració personal, la introspecció i la reconciliació.

En les emocions secundaries, també és possible identificar una emoció dominant: l'ansietat motiva a preparar-se pel perill, l'hostilitat impulsa a inhibir conductes indesitjables d'altres persones o evitar una situació d'enfrontament; l'humor amb la seva expressió principal, el riure, condueixen a una actitud general de afiliació i, a la propagació d'un estat d'ànim positiu en el grup.

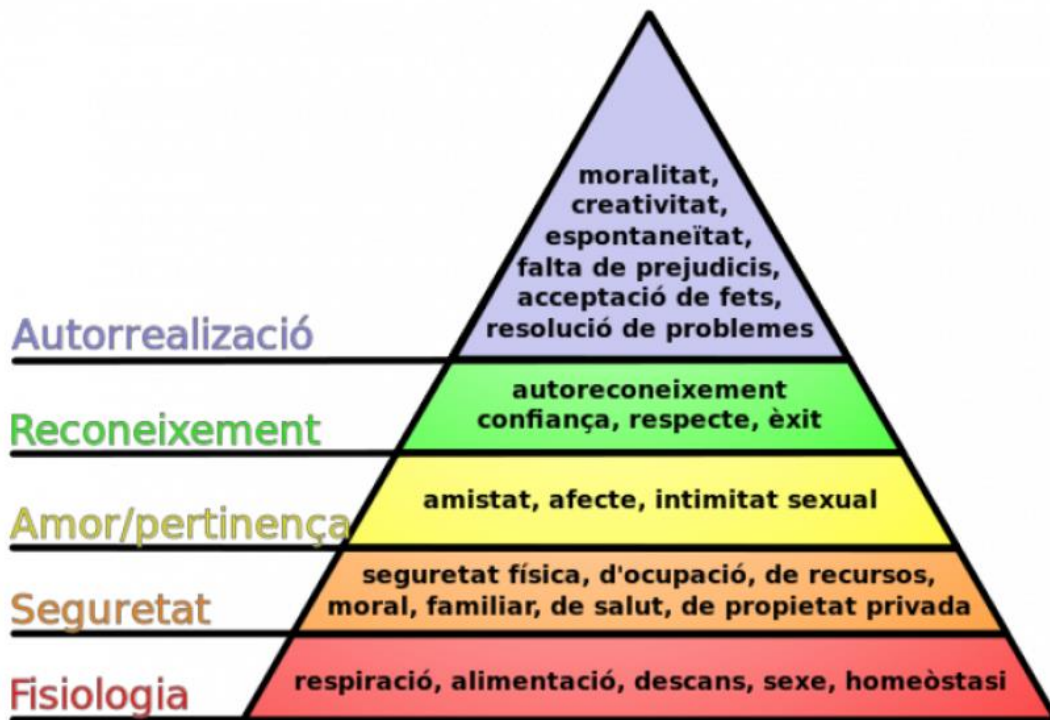
La motivació suposa la determinació a dedicar esforços per realitzar determinats comportaments en una direcció determinada, és a dir, per aconseguir uns objectius concrets que, permetin aconseguir l'estat emocional desitjat.

En determinades ocasions s'al·ludeix a la motivació com un procés momentani o circumstancial, és a dir, com un " estat motivacional" en determinat moment. Però també és possible referir-se a la motivació com una tendència general d'acció o mode habitual de motivació, en aquest cas es parlaria de "tret" motivacional. Ja sigui, per un estat o per un tret motivacional, la motivació funciona com un sistema homeostàtic general de l'organisme, de manera que quan es detecten (de forma conscient o inconscient) certes carències o necessitats en el propi organisme, es desencadena un procés que condueix a aconseguir aquells objectius que permetin compensar aquestes carències o saciar les necessitats, per recuperar el relatiu estat d'equilibri i benestar de l'organisme (Bisquerra Alzina, Pérez González, & García Navarro, Intel·ligència emocional en educació, 2015).

Parlar de motivació, ens porta a tenir en compte a teoria de la piràmide de necessitats de Maslow (1943) Es basa en que cada ésser humà s'esforça per satisfer necessitats escalonades,



que es satisfan de nivells inferiors als superiors, corresponent les necessitats al nivell que es trobi la persona.



Els nivells de la piràmide representen les necessitats següents:

- 1- **Necessitats fisiològiques:** es relacionen amb l'ésser humà com a ser biològic, són les més importants ja que tenen a veure amb les necessitats de mantenir-se vius: respirar, menjar, beure, dormir, el sexe, etc.
- 2- **Necessitats de seguretat:** vinculades amb les necessitats de sentir-se segur, sense perill, d'ordre, seguretat, etc.
- 3- **Necessitat de pertinença (socials):** necessitat de relacionar-se amb els humans amb harmonia, sentir-se part d'un grup, rebre tendresa i efecte dels familiars, amics, persones del sexe oposat.
- 4- **Necessitats d'estima:** necessitats de sentir-se digne, respectat, amb prestigi, poder, s'inclouen les de l'autoestima.
- 5- **Necessitats d'autorealització:** se les denominen també necessitats de creixement, inclouen la realització, aprofitar el potencial propi, fer el que un li agrada, i es capaç d'aconseguir-ho. Es relaciona amb les necessitats d'estima, podem citar l'autonomia, la independència i l'autocontrol.



3.5 EL CERVELL EMOCIONAL

***Conceptes importants**

Tota la informació de l'apartat "*cervell emocional*" està extret de (Bisquerra Alzina, Psicopedagogia de las emociones, 2009).

Per poder parlar del funcionament del cervell és important mencionar d'on venim. La filogènesis és l'evolució de l'especie a través de milions d'anys. Segons la teoria de Haeckel, aquesta teoria posa en evidència el desenvolupament del lòbul prefrontal (és la última part que madura).

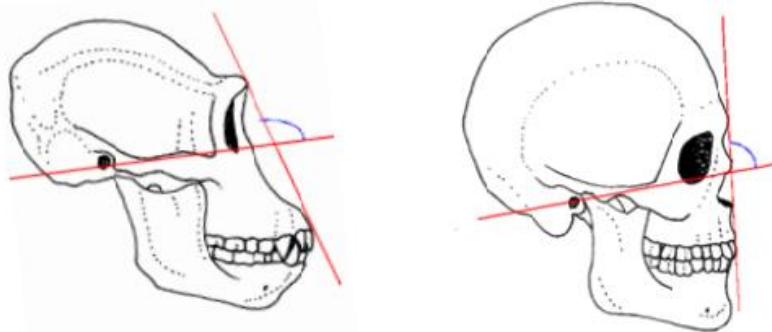


Figura 1: Angle del musell del crani.

Al llarg de la filogènesis s'ha produït un creixement progressiu de la part del crani que conte el lòbul prefrontal. Quan s'arriba a l'*homo sapiens*, es parla de l'*explosió cranial* per referir-se a com creix el cervell per poder desenvolupar les funcions cerebrals superiors. Investigacions en el camp de la neurociència han posat de manifest que, donat que és la última part que es desenvolupa en l'esser humà, aquest no estarà madur fins els 19 o 20 anys. Tenir en compte aquest apunt ajuda a centrar les intervencions amb els infants i joves perquè aquests creixin amb suficients eines personals per encarar la vida adulta.

El sistema nerviós: per aquí són processades les emocions. El SN, controla totes les activitats del nostre cos. La seva forma de funcionar és la següent:

- ✚ Capta informacions tant del cos com de l'entorn.
- ✚ Elaborar les respostes corresponents.

Aquest és divideix en:

- ✚ El sistema nerviós central (SNC): es compon de l'encèfal i la medulla espinal i es troba protegit dins dels ossos del crani i de la columna vertebral.
- ✚ El sistema nerviós perifèric (SNP): format per nervis i ganglis. Aquest té dos parts:
 - SNPA (Sistema nerviós perifèric Autònom): que funciona independentment de la voluntat del subjecte i té funcions amb les vísceres, actes reflexes, secrecions hormonals, etc. Aquest té dos parts:



- El sistema nerviós simpàtic (SNS): que te funcions d'activació i de resposta en situacions d'emergència.
- El sistema nerviós parasimpàtic (SNP): que te funcions relacionades amb els estats de calma, digestió, relaxació, etc.
- Sistema nerviós perifèric somàtic (SNPS): que permet el moviment de les diferents parts del cos.

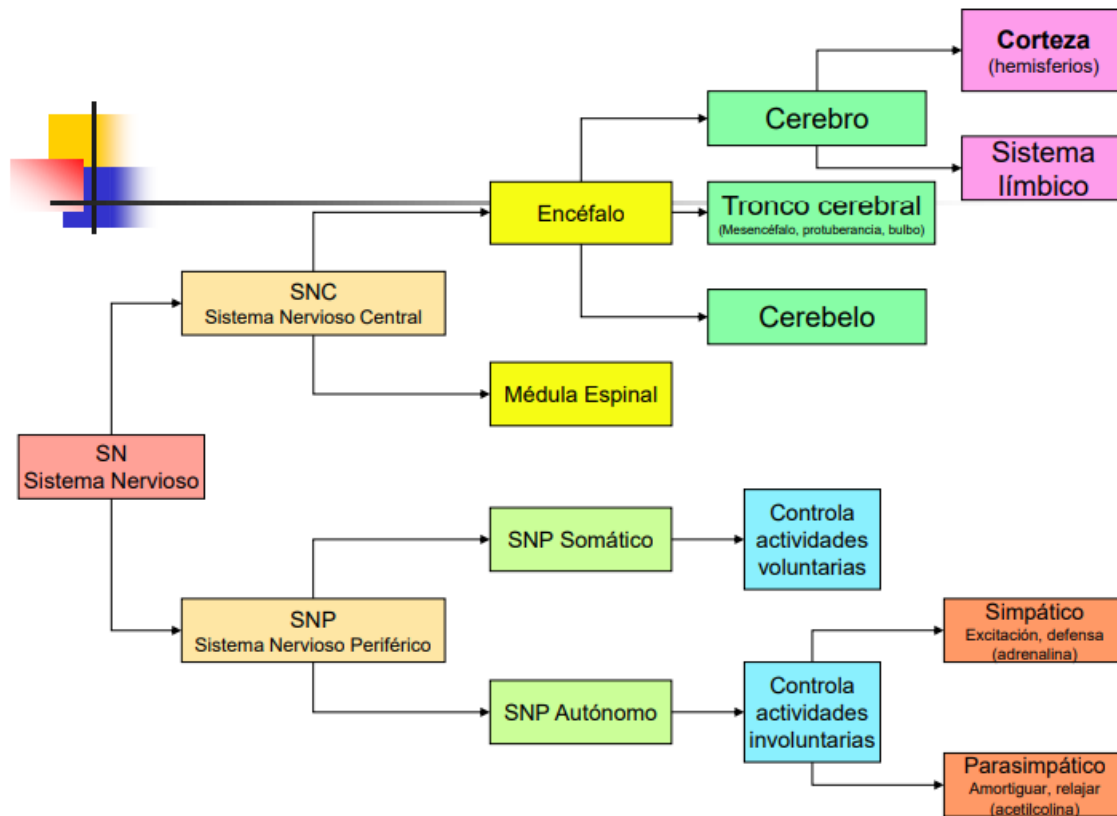


Figura 2: Esquema del sistema nerviós. Bisquerra, R. Material agafat del document bases neurològiques. Document policopiat.

L'exposició i explicació del sistema nerviós, és important per entendre com funciona el cos humà de forma interna. D'aquesta manera es genera un coneixement útil a l'hora d'entendre conductes i fins tot per pensar en activitats per un/a mateix/a o pels altres per activar certes reaccions. Per exemple: si es te per objectiu treballar la relaxació mitjançant la respiració és important conèixer que s'ha d'activar el sistema parasimpàtic per aconseguir aquesta sensació, per tant les activitats seran diferents de les que es busqui una activació i atenció, que en aquest cas hauríem d'activar sistema simpàtic.

El cervell: Des del punt de vista emocional, el que ens interessa del cervell, des del punt de vista filogenètic es que, esta format principalment per matèria gris, és a dir: per somes (els "cossos" de les neurones, on es troba el nucli cel·lular) i les dendrites de les neurones que formen part de l'encèfal.

Es poden distingir tres parts:

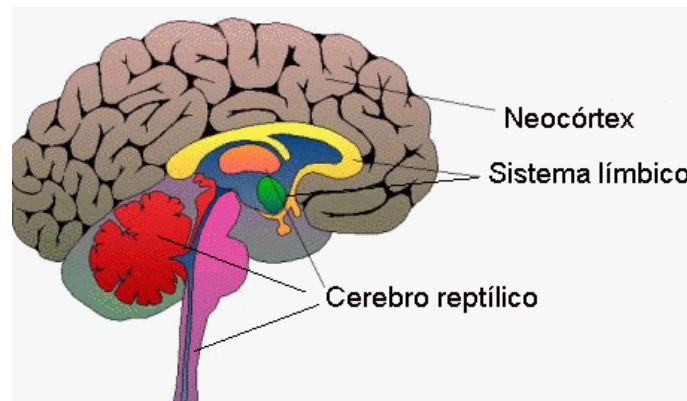


- ✚ El neocòrtex (zona prefrontal): És la part que madura més tard en els essers humans i els que els diferencia de la resta de mamífers. El neocòrtex no és una estructura uniforme, sinó que es troba dividit en dos grups d'hemisferis cerebrals. Els estudis de la asimetria funcional hemisfèrica arriben a la conclusió que l'hemisferi esquerra està relacionat amb l'efecte positiu i les tendències d'aproximació; mentre que l'hemisferi dret es relaciona amb l'efecte negatiu, les tendències d'evitació i d'inhibició conductual.
En l'hemisferi dret, resideixen les funcions artístiques, musicals, de raonament, espacial y esperit somiador. Està més involucrat en el processament de la informació perceptiva-espacial. La seva forma de processar és més sintètica. És a l'HD on es processa la informació emocional.
A l'hemisferi esquerra, es localitza el llenguatge, el raonament numèric, pensament analític i l'esperit somiador. Es considera que l'HE és més "racional", especialitzat en tractar la informació de manera analítica, està lligat amb les funcions lingüístiques.

- ✚ El sistema límbic: aquest concepte prové de les investigacions de Papez (1937) y MacLean (1949) i es refereix a la part del cervell especialitzat en el processament de les emocions. El sistema límbic està format per unes estructures corticals relativament primitives; no es tracta del neocòrtex, sinó d'un còrtex filogènicament més antic.
El sistema límbic, rep a partir de l'amígdala les necessitats més bàsiques que estan originades al cervell reptilià.
Les connexions entre el sistema límbic i el neocòrtex passen per canals fisiològics molt potents. De tal forma que una emoció pot "raptar" el cervell, que deixa de raonar fredament, per tenir distorsions perceptives i respondre a elles com si fossin reals. Dit d'una altra manera, l'emoció domina la raó.

- ✚ L'amígdala: Aquesta està situada dins el sistema límbic i té funcions importants en l'avaluació de successos i l'activació de la resposta emocional. El succés es percebut per algun dels sentits i aquest estímul passa ràpidament a l'amígdala, la qual pren decisions per protegir o atacar. Aquesta també dona instruccions al neocòrtex perquè processi amb més precisió el que està passant.

- ✚ Cervell reptilià: Està ubicat al tronc cerebral i és la part més antiga del cervell, desenvolupat farà 500 milions d'anys. Aquest cervell té un paper molt important en el control de la vida instintiva. S'encarrega d'autoregular l'organisme. En conseqüència no té capacitat de pensar o de sentir. Regula els impulsos bàsics de supervivència: menjar, beure, temperatura corporal, desig sexual, etc. És aquí on es processen les experiències primàries, no verbals, d'acceptació o de rebuig, com les rutines, els hàbits, l'espai vital, etc.



Imatge 3: Parts del cervell. Extret del *blog Neurgnostik*.

Les neurones mirall: (Bisquerra Alzina, Psicopedagogía de las emociones, 2009), explica que nombroses investigacions en neuroimatge han demostrat l'existència de sistemes de neurones que s'activen quan s'executa una acció o quan veiem una altra persona realitzar l'acció. La comprensió del significat de les accions alienes seria la funció principal de les neurones mirall. Teoria defensada per Giacomo Rizzolatti al 2006.

Altres autores, com M^a José Aguado catedràtica de la universitat de psicologia d'educació de Madrid, senyalen que les neurones mirall fan possible la comprensió dels estats emocionals de les altres persones. És a dir, l'empatia. Quan veus algú que passa por, ira, tristesa, etc. Es compren el seu estat emocional perquè s'activen dites neurones. Això comporta posar-se al seu lloc i experimentar un estat emocional semblant.

Les deficiències en el funcionament d'aquestes neurones podrien suposar una incapacitat per posar-se en el lloc de l'altre. I per tant, la incapacitat per experimentar empatia i compassió.

3.6 EMOCIÓ

Per entendre el concepte d'emoció és important conèixer com és generada, quins organismes interns intervien i quina ha estat l'evolució fins arribar a l'educació emocional.

"Les emocions són una part substancial de la vida humana. Contínuament experimentem emocions, però poques vegades ens parem a reflexionar sobre què són les emocions, com influeixen en el pensament i el comportament, quina diferència hi ha entre sentiments i emocions..." (Bisquerra Alzina, Psicopedagogía de las emociones, 2009).

Les emocions s'activen a partir d'un esdeveniment, que pot ser conscient o inconscient, extern o intern, del passat, del futur, etc. Aquest esdeveniment és *anomenat estímul*, que són els que mitjançant el contacte amb les persones, animals, objectes, situacions, generen emocions.

Però la font principal generadora d'emocions és la interacció amb altres persones.

Quan les persones rebem aquest *estímul*, que ens genera emocions, entra en joc el mecanisme de valoració intern. Aquesta valoració decideix si el que experimentem és positiu o negatiu, per tant, les emocions seran diferents. Quan es parla d'emocions positives és perquè l'esdeveniment es valora com un progrés cap als objectius personals que t'acosten al benestar. Pel contrari, les emocions negatives, són aquelles que són valorades com un obstacle, perill, ofensa, dificultat, etc. En la valoració influeixen diferents factors: significat del esdeveniment,

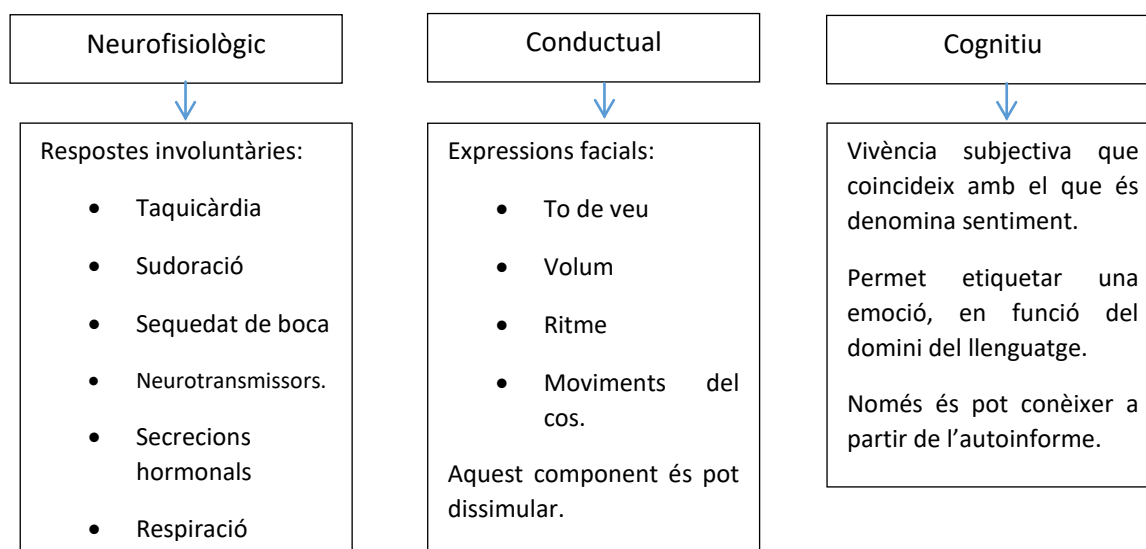


atribució causal, avaluació de les habilitats d'afrontament, experiències prèvies, aprenentatge, context. Aquest fet fa que, un mateix esdeveniment pugui ser valorat de diferent forma segons les persones.

Els mecanismes de valoració activen les respostes emocionals. Aquestes es poden identificar amb tres components: neurofisiològic, conductual i cognitiu. (Bisquerra Alzina, Psicopedagogia de las emociones, 2009).

- El component *neurofisiològic*: consisteix en canvis corporals. Són respostes en forma de taquicàrdia, sudoració, secrecions hormonals. Aquestes són donades davant d'una experiència emocional, l'organisme s'inicia a la senyal del sistema nerviós central.
- El comportament *conductual*: aquest coincideix amb l'expressió emocional. L'observació del comportament d'un individu permet quin tipus d'emoció està experimentant (llenguatge no verbal i expressions facials).

El component *cognitiu*: és l'experiència emocional subjectiva del que passa. Permet prendre consciència de l'emoció que s'està experimentant i etiquetar-la en funció del domini del llenguatge



La orexis, és la predisposició que tenim a l'acció. Les emocions solen impulsar una forma definida de comportament, ja sigui enfrontant-nos o fugint les situacions que ens produeixen emocions. Aquesta predisposició es resumeix amb l'expressió *Fight o fly* (lluita o vola), que reflexa els dos comportaments bàsics per assegurar la supervivència.

3.7 INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

La intel·ligència emocional és un constructe que sorgeix amb els autors Salovey y Mayer (1990), però que va ser difós per Goleman (1995). Fins arribar al concepte d'intel·ligència emocional, hi han agut una varietat d'autors que han treballat sobre aquest concepte, evolucionant la intel·ligència clàssica, on només es tenia en compte aquella que era mesurable amb test i que era estable per tota la vida. Els autors més destacables, per les seves



aportacions inicials són: (Bisquerra Alzina, Pérez González, & García Navarro, Intel·ligència emocional en educació, 2015):

- Alfred Binet (1905) : psicòleg occità que va inventar el primer test d'intel·ligència.
- William Stern (1912): psicòleg, intel·lectual i filòsof alemany, conegut com a pioner de la psicologia de la personalitat i de la intel·ligència. Inventor del concepte del CI.
- Lewis M.Terman (Stanford-Binet) el 1916: psicòleg. Va dissenyar l'escala d'intel·ligència Stanford-Binet, és una prova que mesura la capacitat cognitiva i d'intel·ligència. Utilitzada per diagnosticar deficiències en el desenvolupament intel·lectual en nens/es petits/es.

Aquest primer concepte de la intel·ligència, ha anat evolucionant cap a les intel·ligències múltiples, on l'autor amb més repercussió ha estat Howard Garner (1995). La seva teoria és que les persones neixen amb capacitats però si aquestes no es desenvolupen a partir de la pràctica, no s'arriben a desenvolupar. Entén que les persones desenvolupen competències degut al treball conjunt de la capacitat i la pràctica.

Gardner, distingeix set intel·ligències: musical, sintètica-corporal, lògic-matemàtica, lingüística, espacial, interpersonal i intrapersonal. Posteriorment, cap al 2001, afegeix dos més: l'existencial i la naturalista.

De totes aquestes intel·ligències, són la interpersonal i la intrapersonal que tenen més relació amb la intel·ligència emocional ja que tenen a veure en com ens relacionem amb els altres de forma productiva i de la capacitat d'observar i entendre el funcionament intern de les persones de l'entorn.

En la línia evolutiva del concepte i de les aportacions de diferents autors, mencionar la *teoria triarquia* de Stenberg (1988), segons la qual hi ha tres tipus d'intel·ligència: l'analítica, la creativa i la pràctica. Cap el 1997, el mateix autor va identificar que la intel·ligència exitosa no coincideix amb la intel·ligència acadèmica, la que tradicionalment era contemplada.

La intel·ligència social, va ser molt estudiada al llarg del segle XX . Aquesta recull aspectes de les dues intel·ligències, sobretot de la interpersonal, ja que aquesta coincideix amb les competències socials. El primer autor que va introduir el concepte d'intel·ligència social va ser Thorndike (1920), al llarg del temps diferents autors han anat fent aportacions des de la psicologia de la personalitat i la social (Autors com: Kelly, Rogers, Rotte i alguns representants de la psicologia cognitiva (Bruner, Bandura). Aportacions específiques en la intel·ligència social són les de O'Sullivan y Guilford (1966, 1976), Walker i Foley (1973), Cantor i Kihlstrom (1987),etc. Els anàlisis més recents són els de Bar-on (2000), Kihlstrom i Cantor(2000), Zirkel(2000), etc.

"La intel·ligència social és refereix a un model de personalitat i comportament que inclou una sèrie de components com la sensibilitat social, comunicació, comprensió social, judici moral, solució de problemes socials, actitud prosocial, empatia, habilitats socials, expressivitat, comprensió de les persones i els grups, portar-se bé amb la gent, ser càlid i cuidador/a amb els demés, està obert a noves experiències i idees, habilitat per prendre perspectiva, coneixement



de les normes socials, adaptabilitat social, etc. (Bisquerra Alzina, Psicopedagogía de las emociones, 2009).

Les competències socials venen derivades de les habilitats que permeten la integració de pensament, sentiments i comportaments que siguin satisfactoris i ben valorats en els diferents contextos socials, personals i culturals. Si les persones mostren tenir poques competències socials es fàcil que entrin dins d'espivals de risc com ara: relacions perjudicials, no resoldre problemes de forma efectiva, entrar en dinàmiques poc curoses per la salut, etc.

Al llarg d'aquests anys d'investigació sobre la intel·ligència emocional, on diversos autors han treballat fent aportacions des de diferents besants o corrents psicològiques, la delimitació sobre el concepte és segueix basant amb el model de Salovey y Mayer (1990).

La intel·ligència emocional consisteix en l'habilitat per gestionar les emocions i sentiments, identificar-los i utilitzar els coneixements per dirigir els propis pensaments i accions.

Una de les formulacions que es pren com a referència és la de Mayer, Salovey i Caruso, 2000; Mayer i Salovey, 1997, 20017: (Bisquerra Alzina, Psicopedagogía de las emociones, 2009). La IE, s'estructura com un model de 4 branques que estan interrelacionades:

1. *Percepció emocional.* Les emocions són percebudes, identificades, valorades i expressades. Es refereix a un mateix, en els altres, a través del llenguatge, conducta, en obres, d'art, música, etc. Inclou la capacitat per expressar les emocions adequadament. També la capacitat per discriminar ens expressions precises i imprecises, honestes o deshonestes.
2. *Facilitació emocional del pensament.* Les emocions sentides entren en el sistema cognitiu com senyals que influencien la cognició (integració de l'emoció i cognició). Les emocions prioritzen el pensament i dirigeixen l'atenció a la informació important. L'estat d'humor canvia la perspectiva de l'individu . Els estats emocionals faciliten d'afrontament.
3. *Comprensió emocional.* Comprendre i analitzar les emocions utilitzant el coneixement emocional. Les senyals emocionals en les relacions interpersonals són compreses, per tant té repercussions en la mateixa relació. Capacitat per etiquetar i reconèixer emocions. També implica la capacitat per comprendre sentiments complexes, com per exemple: amor, odi, etc. Així com, l'habilitat per reconèixer les transicions entre emocions, per exemple: de la frustració a la ira o de l'amor a l'odi.
4. *Regulació emocional (emocional management).* Regulació reflexiva de les emocions per promoure el creixement emocional, intel·lectual i emocional. Els pensaments promouen el creixement per fer possible la gestió de les emocions en les diferents situacions de la vida. També és l'habilitat per distanciar-se d'una emoció. Habilitat per regular les emocions amb un mateix i amb els altres. Capacitat per mitigar les emocions negatives i potenciar les positives, sense reprimir o exagerar la informació que transmeten.



El model de Salovey i Mayer és pot representar de la següent manera:

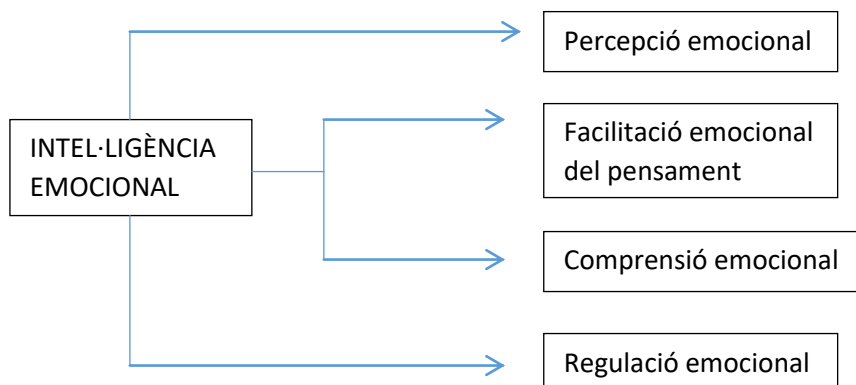


Figura 4: La intel·ligència emocional segons Salovey y Mayer.

	JO	ELS ALTRES
<i>Consciència emocional</i>	AUTOCONSCIÈNCIA -Consciència emocional - Autoconeixement. -Autoconfiança	CONSCIÈNCIA SOCIAL -Empatia -Consciència organitzacional -Orientació al servei
<i>Gestió emocional</i>	AUTOGESTIÓ -Autoregulació -Adaptabilitat. -Orientació al treball -Iniciativa	COMPETÈNCIES SOCIALS -Desenvolupament dels altres -Lideratge -Influència -Comunicació -Catalitzador del canvi -Gestió de conflictes -Construcció de llaços -Treball en equip -Col·laboració

Figura 5: La intel·ligència emocional segons Salovey y Mayer.

3.8 PSICOLOGIA POSITIVA

La psicologia positiva és un fenomen que sorgeix durant el canvi de segle i que experimenta una considerable difusió a partir del segle XX. Quan l'educació emocional porta un temps en escena, apareix la psicologia positiva, que contribueix a reforçar els seus objectius a partir de les emocions positives i del benestar.



Es coneix que l'inici d'aquest enfoc, és a la conferència inaugural de Martín Seligman el 1999 com a president de la *American Psychological Association (APA)*. (Bisquerra, et al., 2011).

La psicologia positiva proposa l'estudi científic de les experiències positives, els trets individuals positius, les institucions que faciliten el seu desenvolupament i els programes que ajuden a millorar la qualitat de vida de les persones i preveuen les psicopatologies.

Els temes fonamentals de la psicologia positiva són les emocions positives, el benestar emocional, la felicitat i el fluir. Els aspectes que es tenen més en compte van en la direcció de millorar o potenciar objectius vitals de les persones com ara: la intel·ligència emocional, les relacions de parella, el contacte social i l'amistat, l'optimització de les relacions familiars, l'optimisme, el sentit de coherència, esperança, resiliència, etc.

"Els elements constitutius del benestar i la felicitat son per Seligman et al.(2005):

1. *Plaer i emocions positives.*
2. *Compromís.*
3. *Significat.*

El plaer i les emocions positives són elements hedònics del benestar. Es poden millorar aquestes emocions a prop del passat, per exemple a través de la gratitud i el perdó, a través del present a partir del gaudir i el mindfulness, respecte al futur, construint esperança i optimisme". (Bisquerra, et al., 2011).

Cal mencionar que les emocions positives són aquelles que s'experimenten quan s'aconsegueixen objectius, sobretot si s'aconsegueix abans de l'esperat o si s'ha millorat el resultat esperat. Aquests són indicadors que ens donen informació de que les persones fan un pas endavant pel benestar i el creixement personal.

Un dels teòrics més conegut és Paul Ekman (2003). Aquest trasllada que la principal font d'emoció positiva la donen els plaers sensorials (tàctil, visual, auditiu, gust i olfatiu). Altres emocions positives són: la il·lusió, alleujament, admiració, èxtasis, gratitud, etc. El fet que hi hagi un gran desconeixement d'aquestes és fruit de l'enfocament que s'ha fet fins ara, ja que sempre s'ha enfocat més la vesant negativa, com per exemple: sabem més sobre malalties mentals que no pas de salut mental.

Per experimentar les emocions positives s'ha d'estar conscient i receptiu, per tant tenir aquesta vivència és fruit d'un aprenentatge.

Barbara Fredrickson és una psicòloga social que ha portat a terme fins l'actualitat, investigacions sobre les emocions i la psicologia positiva. El seu treball principal es basa amb la *teoria de l'ampliació i la construcció* de les emocions positives. Aquesta suggereix que quan s'experimenten emocions positives, aquestes tenen una repercussió directe amb comportaments nous, d'exploració i que, a llarg termini aquestes accions condueixen a adquirir recursos significatius per la vida. Com ara, el coneixement i les relacions socials.

Segons aquesta teoria, les emocions positives (alegria, amor, humor, etc) permeten ampliar els repertoris de pensament i acció, d'aquesta manera les persones acaben tenint comportaments més creatius i oberts. En canvi, les emocions negatives activen respostes molt



específiques, automàtiques i estereotipades: *“La por indueix a escapar-te (corre); la ira a atacar; la tristesa a plorar; etc ”* (Bisquerra, y otros, 2011).

Un segon aspecte d'aquesta teoria és que les emocions positives permeten construir recursos personals de llarga durada, encara que aquestes emocions tinguin una duració breu, permeten construir recursos que en el futur, ajudaran a sortir de situacions adverses en els diferents contextos de vida d'una persona (amistats, relacions personals, actes socials, reptes, conflictes, etc).

(Bisquerra, y otros, 2011) citen que *“La teoria de Fredrickson presenta quatre emocions positives: alegria, interès, satisfacció i amor . L'Alegria esta associada a l'obtenció de metes, així com vivències en ambients segurs. L'interès apareix en contextos que ofereixen novetat i promou l'exploració i adquisició de coneixements. La satisfacció indueix a viure el moment amb altres persones. L'Amor és un vincle amb les altres persones (família, parella)”* . .

L'Estudi de les emocions positives donen l'evidència que l'experimentació i vivència de les emocions és diferent en funció de cada etapa evolutiva. Des de la gestació, ja es comencen a percebre emocions i sensacions que permeten al nou ésser començar a encaixar en el nou món a partir de la relació que estableix amb les persones cuidadores. En la mitja infància, ja es va prenen consciència de sí mateix/a, que permet l'experimentació d'altres emocions. Sorgeixen les emocions socials: la culpa, la vergonya, la timidesa i l'orgull. L'adolescència és caracteritzada com un període de crisi emocional, ja que viuen una sèrie de canvis hormonal i corporals, el progressiu augment de l'exigència, els aspectes sexuals, la impulsivitat relacionada amb comportaments violents, etc. Entre altres canvis, en aquesta edat es viuen emocions molt intenses, que poden donar com a resultat comportaments immadurs o de risc. Tot això, sent font de conflictes constants amb el context de l'escola i família.

L'expressió d'emocions negatives durant la infància i l'adolescència són més freqüents que les positives (sobretot en l'adolescència on és viu una disminució de la satisfacció vital, disminució de l'autoestima).

Durant l'etapa compresa entre els 18 i els 35 anys s'observa un augment positiu en l'estabilitat emocional. La intensitat emocional es va reduint , augmenta l'autoestima i la capacitat de regular les emocions. En aquesta etapa s'ha de prestar atenció a l'estrès, ja que l'individu es troba en plena eclosió laboral, de família, més responsabilitats, etc.

L'Etapa compresa entre dels 35 als 65 anys, és la menys estudiada des del punt de vista del desenvolupament emocional, sobretot les referents a les emocions positives. En aquesta etapa es produeix un desenvolupament més lent de competències emocionals (variable entre persones). Augmenta l'autoestima, l'autocontrol, l'autonomia, la capacitat de relacionar-se positivament amb altres persones, etc.

En les persones grans (majors de 65 anys), l'educació emocional s'orienta a mantenir un benestar més equilibrat, enfocat en hàbits de vida saludables, activitats que generin aprenentatge i sentiment de productivitat.



En general les emocions positives s'han d'anar treballant des de la infantesa, a partir de viure amb consciència per detectar tots aquells estímuls que ens generin benestar, mitjançant l'acompanyament de l'entorn i les persones significatives.

3.9 COMPETÈNCIES EMOCIONALS

El desenvolupament de les competències emocionals forma part de l'educació emocional. Les competències es basen en gran mesura amb la intel·ligència emocional per totes les particularitats mencionades anteriorment, però que integren també elements d'un marc teòric més ampli.

Les competències que es descriuran són les basades amb el model pentagonal del GROU (Grup de Recerca en Orientació Pedagògica) de la Universitat de Barcelona.

S'entén com a competència:

"La capacitat per mobilitzar adequadament un conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per realitzar activitats diverses amb un cert nivell de qualitat i eficàcia" (Bisquerra i Pérez, 2007).

Aquest model s'estructura en cinc grans competències: *la consciència emocional, regulació emocional, autonomia personal, competència social i habilitats de vida i el benestar*. En la següent figura es representa el model amb el que es coneix com *el pentàgon de les competències emocionals* (Bisquerra Alzina, Psicopedagogia de las emociones, 2009).

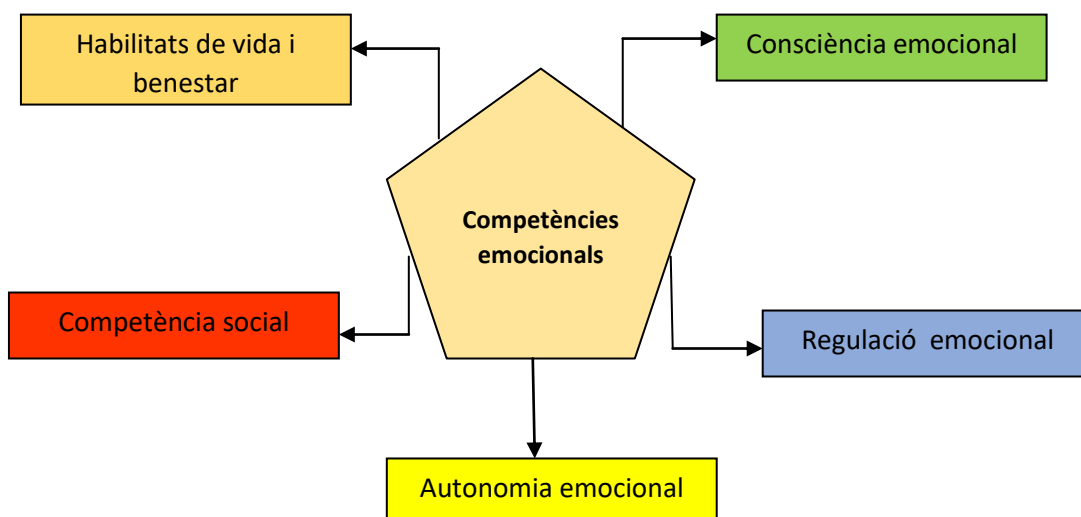


Figura 6: Model del pentàgon de les competències emocionals.

La **consciència emocional**. És la capacitat de prendre consciència de les pròpies emocions i la dels altres, incloent l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat. La



consciència és el primer element important per poder passar a les altres competències. Dins d'aquest bloc es poden especificar diferents aspectes:

- *Prendre consciència de les pròpies emocions.* És la capacitat de ser precisos amb les pròpies emocions i sentiments, identificar-les i posar-li nom.
- *Donar nom a les emocions.* Es relaciona amb l'eficiència de donar ús al vocabulari emocional adequat i respondre d'una forma assertiva en funció de cada context.
- *Comprensió de les emocions dels demés:* És la capacitat per captar les emocions i els sentiments dels demés i poder implicar-se de forma empàtica amb les vivències dels altres, així com la bona utilització de la comunicació verbal i no verbal).
- *Presa de consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament.* Els estats emocionals incideixen amb el comportament i aquests amb les emocions, els dos poden regular-se per la cognició.

La **regulació emocional**. És a capacitat per dominar i utilitzar les emocions de forma adequada. Suposa prendre consciència entre emoció, cognició i comportament. Això implica tenir bones estratègies d'afrontament, capacitat de generar-se emocions positives, etc. Les micromcompetències que conformen la regulació són:

- *Expressió emocional apropiada.* Implica l'habilitat per comprendre que l'estat emocional intern no necessita correspondre amb l'expressió externa.
- *Regulació d'emocions i sentiments.* Significa acceptar que en certs moments o situacions cal regular els sentiments i les emocions. Com ara, regular la impulsivitat, la ràbia, la ira, tolerància a la frustració, etc.
- *Habilitats d'afrontament.* Habilitat per afrontar reptes i situacions de conflicte, amb les emocions que comporten. Això implica, aplicar estratègies de regulació per modificar la intensitat i la durada dels estats d'ànim.
- *Competències per autogenerar emocions positives.* Experimenta de formar voluntària i conscient emocions positives (alegria, amor, humor, fluir...) i gaudir de la vida.

L'Autonomia emocional. Es pot entendre com un conjunt d'elements relacionats amb l'autogestió. Les micromcompetències que conformen l'autonomia són:

- *Autoestima.* Significa tenir una imatge positiva d'un mateix/a i en general fer una bona valoració global.
- *Automotivació.* Capacitat d'implicar-se emocionalment en activitats diverses de la vida personal, social, professional, de temps lliure, etc. Automotivar-se és essencial per donar sentit a la vida.
- *Autoeficàcia emocional.* Es la percepció de que ets capaç i eficaç en les relacions socials i personals gracies a les competències emocionals. Ser autoeficaç significa que s'accepten totes les experiències emocionals, ja sigui única, com excèntrica culturalment. Implica l'acceptació de les pròpies creences de l'individu sobre el que



constitueix un balanç emocional estable, per tant està en consonància amb els propis valors morals.

- *Responsabilitat.* És la capacitat de respondre als propis actes. La implicació de respondre amb comportaments segurs, saludables i ètics. Així com, assumir la responsabilitat en la presa de decisions.
- *Actitud positiva.* Davant de les experiències o vivències que la vida et planteja com adverses, poder mostrar una actitud optimista i mantenir actituds amables amb els altres. L'actitud positiva repercuteix amb la intenció de ser bo, just, creatiu i compassiu.
- *Anàlisi crític de les normes socials.* Capacitat per avaluar críticament missatges socials, culturals i dels mitjans de comunicació de masses relatiu a adoptar comportaments estereotipats propis de la societat irreflexiva i acrítica.
- *Resiliència.* És la capacitat que té una persona pe enfrontar-se amb èxit a condicions de vida summament adverses.

La **competència social**, és la capacitat per mantenir bones relacions amb les altres persones.

Les micracompetències que inclouen la competència social són:

- *Dominar les habilitats socials bàsiques.* La primera de les habilitats és escoltar, sense aquesta és difícil passar a les altres(saludar, acomiadar-se, mostrar agraïment, disculpar-se, demanar un favor, donar les gràcies...)
- *Respecte pels altres.* És la intenció d'acceptar i apreciar les diferències individuals i grupals, així com valorar els drets de totes les persones.
- *Practicar la comunicació receptiva.* És la capacitat per atendre als demés tant en la comunicació verbal com no verbal per rebre els missatges amb precisió.
- *Practicar comunicació expressiva.* Capacitat per iniciar i mantenir converses, expressar els propis pensaments i sentiments amb claredat .
- *Compartir emocions.* Implica la consciència de que l'estructura i la naturalesa de les relacions, venen en part definides tant pel grau d'immediatesa emocional o sinceritat expressiva, com pel grau de reciprocitat.
- *Comportament prosocial i cooperació.* Capacitat per realitzar accions a favor d'altres persones, sense que ho hagin demanat.
- *Assertivitat.* Mantenir un comportament equilibrat entre l'agressivitat i passivitat. Implica saber defensar i expressar els propis drets, opinions i sentiments, al mateix temps que es respecten els dels demés. També el saber dir "no" i fer front a la pressió de grup.
- *Prevenició i solució de conflictes.* És la capacitat per identificar, anticipar o afrontar resolutivament conflictes socials i problemes interpersonals. Implica, identificar situacions que requereixen una solució o decisió preventiva, avaluant riscos, barreres i recursos. Quan s'han produït els conflictes afrontar-los de forma positiva, aportant



solucions constructives. La capacitat de mediació i negociació són aspectes importants de cara a la resolució pacífica del problema.

- *Capacitat per gestionar situacions emocionals.* Es tracta d'activar estratègies de regulació emocional col·lectiva en els diferents contextos socials.

Les **competències per la vida i el benestar**, són les capacitats d'adaptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els desafiaments diaris de la vida, ja siguin personals, professionals, familiars, socials, de temps lliure, etc. Les competències per la vida permeten organitzar la nostra vida de forma sana i equilibrada, facilitar-nos experiències de satisfacció o benestar. Les micromcompetències de la vida i el benestar són:

- *Fixar objectius adaptatius.* És la capacitat per fixar objectius positius i realistes.
- *Presa de decisions.* Desenvolupar mecanismes personals per prendre decisions en tots els àmbits (personal, laboral, acadèmiques, de temps lliure, etc). Així com assumir les responsabilitats de les pròpies decisions.
- *Buscar ajuda i recursos.* Saber identificar la necessitat de recolzament i saber accedir als recursos disponibles i apropiats.
- *Ciudadania activa, participativa, crítica, responsable i compromesa.* Implica el reconeixement dels propis drets i deures, sentiment de pertinença, solidaritat, compromís, etc.
- *Benestar emocional.* És la capacitat de gaudir de forma conscient del benestar i procurar transmetre'l amb les persones que s'interactua .
- *Fluir.* Capacitat per generar experiències òptimes a la vida professional, personal i social.

3.10 RESILIÈNCIA

El concepte de resiliència neix de la constatació de que algunes persones resisteixen millor que altres les sacsejades de la vida, l'adversitat i la malaltia.

Hi ha varis autors que parlen i defineixen el concepte de resiliència, però en aquest cas en centrarem amb la definició que s'acullen (Barudy & Dantagnan, 2005), en la seves fórmules dels "*bons tractes a la infància*". La seva proposta inclou les línies de pensament de Monciaux, Vanistendael, Lecomte i Cyrulnik (2003): << *La resiliència és la capacitat d'una persona o d'un grup per desenvolupar-se bé, per seguir projectant-se en el futur a pesar dels esdeveniments desestabilitzadors, de condicions de vida difícils i de traumes a vegades greus*>>.

Per explicar els diferents nivells que participen en la construcció de la resiliència, s'adopta el concepte de la << caseta >>, proposat per (Vanistendael, 2003). Aquest autor, sosté que la construcció de la resiliència es semblant al d'una casa. En primer lloc, hi ha el terra sobre la que està construïda: es tracten de necessitats bàsiques, materials elementals com l'alimentació i les cures de la salut. Després hi ha el subsòl amb la xarxa de relacions més o



menys informal: la família, els amics, els companys de l'escola o de feina. Al cor d'aquestes xarxes, s'assenten els fonaments de la resiliència d'una persona, la seva acceptació incondicional. A la planta baixa es troba una capacitat fonamental: trobar un sentit, una coherència, a la vida. En la metàfora d'aquest autor, al primer pis hi trobem les quatre "habitacions" de la persona resilient: l'autoestima, les competències, les aptituds i l'humor. L'altell representa l'apertura cap a altres experiències que també poden contribuir a la resiliència.

Una de les reflexions que fan (Barudy & Dantagnan, 2005), com a professionals és: *el concepte de resiliència ens serveix no només com a guia per establir criteris d'actuació preventiva amb els infants i els seus pares, en el sentit de recolzar els seus recursos per afrontar el dany, sinó que a més a més, són criteris per a què els professionals posin els seus propis recursos resilients al servei de la prevenció dels maltractes mitjançant la promoció dels bons tractes cap a col·lectiu de treball.*



Figura 6. La caseta de S. Vanistendael.

3.11 FORTALESES HUMANES

Els resultats d'investigacions del camp de les fortalezes humanes (Bisquerra, y otros, 2011) han posat en evidència la relació entre les fortalezes humanes i la satisfacció vital, el benestar psicològic i la felicitat.



Comença ha haver evidències de com el desenvolupament de competències relacionades amb les fortalezes humanes i característiques positives, com l'optimisme, l'esperança, l'humor, etc. Actuen com a barreres davant els trastorns psicològics.

Les fortalezes humanes amb les que es treballarà al llarg del projecte, són les (Seligman, Peterson, & Park, 2013), que han presentat el projecte de valors en acció que inclouen 24 fortalezes de caràcter distribuïdes en sis virtuts. El resultat final és conseqüència d'una llarga investigació científica. La classificació és la següent:

1. Saviesa i coneixement.
 - a) Creativitat: pensar en formes noves i productives de fer les coses.
 - b) Curiositat: tenir interès sobre totes les experiències que estant tenint lloc.
 - c) Apertura de ment: pensar en les coses amb profunditat i des de tots els angles.
 - d) Amor a l'aprenentatge: buscar el desenvolupament de noves destreses, temes i cossos de coneixement.
2. Coratge.
 - a) Autenticitat: dir la veritat i presentar-se a sí mateix/a de forma genuïna.
 - b) Valor: no acovardir-se davant l'amenaça, el desafiament, la dificultat o el dolor.
 - c) Persistència: finalitzar el que un comença.
 - d) Vitalitat: aproximar-se a la vida amb il·lusió i energia.
3. Humanitat.
 - a) Bondat: fer favors i ajudar als altres.
 - b) Amor: valorar les relacions pròximes amb els altres.
 - c) Intel·ligència social: ser conscient dels motius i sentiments d'un/a mateix/a i dels altres.
4. Justícia.
 - a) Justícia: tractar a tothom de la mateixa forma tenint en compte les nocions de justícia i equitat.
 - b) Lideratge: organitzar activitats de grup i aconseguir que es realitzin.
 - c) Treball en equip: treballar bé com a membre d'un grup o equip.
5. Contenció.
 - a) Capacitat de perdonar: perdonar aquells que ens han ofès o fet mal
 - b) Modèstia: deixar que els èxits propis parlin per sí mateixos.
 - c) Silenci: no dir coses que després un es pot penedir.
 - d) Autoregulació: regular el que una sent i fa.
6. Transcendència.
 - a) Apreciació de la bellesa i l'excel·lència: percebre i apreciar la bellesa, l'excel·lència o la competència en tots els camps de la vida.
 - b) Gràtitud: ser conscient i agraït de les coses bones que succeeixen.
 - c) Esperança: esperar el millor i treballar per aconseguir-ho.
 - d) Humor: gust pel riure i la broma; generar somriures als altres.



- e) Religiositat: tenir creences coherents sobre un propòsit més alt i un sentit en la vida.

Aquestes fortaleeses poden ser fomentades i ensenyades. Aquest fet, té una gran importància de cara a l'educació del caràcter hi ha la millora del benestar, tant amb els infants, els adolescents o les famílies.

3.12 AUTOESTIMA

L'autoestima és el valor que l'individu s'atribueix a la seva persona i a les seves capacitats. És una forma de pensar positivament, una motivació per experimentar diferents perspectives de vida, d'enfrontar reptes, de sentir i actuar que implica que nosaltres en acceptem, respectem, confiem i creiem en una mateixa.

L'autoestima presenta dos dimensions, una d'elles és el concepte propi: és la idea que tenim sobre qui som o quina és la nostra identitat. La fabriquem mitjançant la conducta que desenvolupem. Per l'altre banda, hi ha l'amor propi: és el significat més directe de la paraula auto (a un mateix/a) estima (amor).

La valoració d'un/a mateix/a es basa en tots els pensaments, sensacions i experiències per les que anem passant i recollint durant la nostra vida.

En general, l'autoestima es va construint depenent de l'acceptació que tinguem en el medi (familiar, social i educatiu) en el qual ens desenvolupem, de com ens reben els altres i el que ells esperen de nosaltres.

La influència que té la família en l'autoestima de l'infant quan aquest està creixent, és molt important, ja que és la que transmet o li ensenya els primers valors que porten als infants a formar la seva personalitat i el seu nivell d'autoestima.

L'autor (Nathaniel, 2011), psicoterapeuta i escriptor nord-americà, conegut pel seu treball en la psicologia de l'autoestima. Proposa sis pilars que constitueixen el concepte:

1. AUTOCONeixEMENT: significa intentar ser conscient de tot el que te a veure amb les accions pròpies, propòsits, valors i metes. Implica viure al màxim les nostres capacitats, siguin quines siguin, i comportar-nos d'acord amb el que veiem i coneixem. El viure de manera conscient, és fer-ho de forma responsable i de cara la realitat.
2. AUTOACCEPTACIÓ: el concepte de l'autoacceptació, té tres nivells de significació:
 - a. Acceptar-se a un mateix. És una espècie d'egoisme natural, un dret innat de tot ésser humà orientat a la valoració i al compromís amb un/a mateix/a. Algunes persones es rebutgen a si mateixes en un nivell tant profund que no poden començar cap labor de creixement personal fins que poden abordar el problema. L'acceptació d'un/a mateix/a és la negativa a mantenir una relació de confrontació amb un mateix/a.



- b. Acceptar-se a un mateix és la disposició a experimentar plenament els pensaments, sentiments, emocions, accions i somnis; No com una cosa llunyana, sinó com a part de la pròpia essència, sense reprimir-los.
 - c. L'accepció comporta la idea de compassió. Acceptar no implica negar la realitat, no afirma que sigui correcte el que està malament, sinó que indaga en el context en que es va portar a terme una acció.
3. AUTORESPONSABILITAT: per sentir-se competent per viure i digne de felicitat, es necessita una sensació de control sobre la pròpia vida. Això, implica estar disposat a assumir la responsabilitat dels propis actes i del èxit de les metes, per tant assumeixes la responsabilitat de la teva vida i benestar.
4. AUTOAFIRMACIÓ: significar respectar els propis desitjos, necessitats i valors. Així com buscar la seva forma adequada d'expressar-los. Exercir l'autoafirmació és viure de forma autèntica, parlar i actuar des de les pròpies conviccions i sentiments més íntims; és una forma de vida.
5. AUTOPROPÒSIT: és utilitzar les nostres facultats per la consecució de les metes que un/a ha escollit: estudiar, crear una família, etc. Són les pròpies metes que impulsen, que s'apliquin les facultats personals. La pràctica de viure amb propòsit suposa les següents qüestions:
 - a. Assumir la responsabilitat de plantejar-nos metes i propòsits de manera conscient.
 - b. Interessar-se per identificar les accions necessàries per aconseguir les metes.
 - c. Controlar la conducta per verificar que concorda amb les metes.
 - d. Prestar atenció al resultat dels propis actes, per saber si condueixen a l'objectiu.
6. AUTOINTEGRITAT: consisteix en la integració del propis ideals, conviccions, normes i creences amb la conducta. Quan la nostra conducta és congruent amb els valors, quan concorden els ideals i la pràctica, tenim integritat.

3.13 BIODANSA

Segons (Blanco, A. 2019), la biodansa és un sistema vivencial que busca l'expressió saludable de la identitat de les persones que la practiquen. El treball que es proposa es realitza en tres nivells: relació amb un mateix/a, relació amb els altres i amb un sentit més ampli, amb l'entorn que vivim.

Utilitza la música i la dansa per integrar cinc funcions que són clau en les persones: vitalitat, sexualitat, creativitat, afectivitat i transcendència. Cada persona porta amb ella mateixa, des del seu naixement, un potencial genètic, però sovint només reforça algun dels seus potencials i



rarament s'expressa en la totalitat del ser. La biodansa pretén crear un entorn propici pel desenvolupament d'aquests potencials innats.

Ronaldo Toro va ser el creador d'aquest sistema integratiu quan treballava amb pacients d'un hospital psiquiàtric a Santiago de Xile. Va observar que certes melodies aconseguien canviar l'estat d'ànim i de salut de certs pacients i van començar a investigar en aquesta àrea.

Es practica mitjançant la música, el moviment i el grup; tres elements molt propers a l'ésser humà. Per cada exercici es proposa una música que susciti una emoció, que provoca un moviment i permet a cada persona tenir una vivència. En els tallers de biodansa es balla sol, amb parella i amb grup per explorar diversos aspectes del ser i descobrir-se en diferents contextos.

La biodansa és una opció oberta i adaptable a totes les persones que la vulguin practicar. No és necessari saber ballar, es un moviment lliure d'expressió en que no hi ha moviments coreogràfics.

Les vivències induïdes a les sessions de biodansa tenen un alt potencial cos-ment, es connecten amb un llenguatge arquetip, que descobreix en la persona una nova sensibilitat cap a ella mateixa, cap als demés i cap a la vida.

L'enfocament de la biodansa, no es centre a treballar els conflictes del passat o dificultats psicològiques, sinó a fomentar la part saludable de la nostra identitat a través d'experiències intenses centrades en el aquí i l'ara. Es practica sempre amb grup. Aquest promou interaccions positives entre els seus membres, proporciona condicions per a l'acceptació, la pertinença i el temps necessari perquè la persona s'expressi lliurement. Moltes persones viuen en un ambient tòxic que desactiva l'expressió de la seva vitalitat, emocional i creativa, i això pot portar a la malaltia. Al posar-se en contacte amb un ambient saludable com és el grup de la biodansa, la persona es contagia progressivament de formes de viure més plenes i conscients.

El paper de la música és molt important quan es porta a terme una experiència d'aquest estil. Blanco, A. (2019), comenta que ancestralment el poder de la música ja es coneixia a la Xina i al Japó (entre d'altres països de l'est), utilitzaven la música per invocar les forces del cercle curatiu i còsmic. Actualment, la investigació científica en musicoteràpia i psicologia de la música demostren l'eficàcia del poder de la música. On han descobert alguns efectes específics de músiques en concret, com ara Mozart, capaç d'estimular les funcions cognitives i perceptives.

Yehudi Menuhin, va ser un gran violinista i director d'orquestra. Aquest, va estudiar les relacions entre la música i la neurociència, comprovant els efectes de la música en les funcions neurofisiològiques i el comportament dels infants. Michel Imberty, especialista en semàntica musical, ha realitzat l'anàlisi de diversos temes musicals i els seus significats emocionals. Actualment, hi ha moltes vies d'investigació obertes en aquest camp.

La música és el primer component de la unitat metodològica de la música, moviment i experiència, i la seva funció és induir moviments i integrar vivències. Els requisits necessaris perquè la música desenvolupi aquesta funció són:



- Tenir un contingut emocional definit, intens i un text que no sigui incoherent amb l'experiència.
- Incitar un estat d'ànim elevat.
- Ser un tema musical estable en el seu desenvolupament musical.

En la biodansa, la connexió amb les persones és essencial amb qualsevol acte de rehabilitació i curació. El contacte fomenta el desenvolupament i va més enllà de la connexió verbal. Hi ha diferents investigacions com ara de Bowlby (1954), o Rene Spitz (1962) entre d'altres, que parlen científicament dels afectes terapèutics del contacte físic. Durant aquest s'estableix una connexió emocional intensa amb els membres del grup.

3.14 INTERVENCIIONS EN EL MATEIX CAMP D'ACTUACIÓ.

He cercat programes que treballin les competències emocionals, dedicades a potenciar la dona com ésser individual o que dediquin un projecte per potenciar i treballar les emocions i el benestar personal. La majoria de projectes que he consultat va en gran mesura enfocat a l'apoderament de la dona fent moltes referències a la violència de gènere i les conductes derivades d'aquestes. També hi ha molts programes enfocats a la comprensió del desenvolupament de l'etapa vital en que es troben els seus fills/es, entenen com se'ls generen les emocions, la importància dels rols i el vincle amb la mare/pare, la millora relacional entre mare/fill/a, etc.

A l'hora de cercar projectes similars sobre programes d'educació emocional, que treballin exclusivament amb dones que es troben en situació de risc social i que, per diferents motius, vivències i experiències se'ls hagi retirat la tutela dels seus fills/es i que ara aquests, es troben convivint en centres residencials d'atenció educativa (CRAE) o amb centres residencials d'educació intensiva (CREI), amb el component que són mares que es troben en ple procés de recuperació de la tutela i per tant, de la tornada a la llar dels seus fills/es adolescents, ha estat difícil per la manca de projectes tant específics.

Com a projecte de referència he estat consultant el treball de Colilles Ayala, L. (2015). *Taller de pares i mares. Projecte Final de Postgrau en Educació Emocional i Benestar. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital*. L'elecció d'aquest programa ha estat perquè la població diana també són famílies que es troben dins el circuit de Serveis Socials, i això m'ha donat una idea a l'hora de programar activitats o observar si els resultats han estat positius o no. De totes maneres, l'enfocament d'aquest projecte fa més referència a la criança amb els fills que no pas a centrar-se amb les progenitores o cuidadores.

A nivell territorial, la referència en els resultats de la implementació de programes d'educació emocional són els Estats Units i Gran Bretanya, poden trobar nombrosos estudis científics com *Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL)*. Que van començar a implementar programes a les escoles nord-americanes sota la premissa de que molts dels



problemes que afecten a la infància i a l'adolescència, venen causats per dificultats a nivell social i emocional (Cohen, 2006). Aquests programes pretenien intervenir preventivament a les escoles per fomentar el desenvolupament de competències socials i emocionals des de les primeres edats, per afavorir un ambient positiu i estimulador pel nen/a i, disminuir amb això, les expulsions de classe i l'índex d'agressions. Alguns d'aquests estudis evidencien la seva eficàcia al·ludint la prevenció de conflictes als centres educatius. Concretament, es va observar millores en la conducta prosocial, en la millora del comportament i el benestar emocional, en la reducció del Bullying i amb una millora en la gestió de la ira davant de situacions conflictives (Hallam, 2009).

Es pren com a referència a René Diekstra, catedràtica i directora del Departament de Joventut i Desenvolupament a la Universitat per l'Educació Professional de La Haya. Ha desenvolupat una extensa investigació per avaluar i recolzar el desenvolupament dels infants i adolescents, que inclou el Programa *d'Habilitats per la Vida* (2013). És escriptora, articulista i experta en la prevenció i el suïcidi en l'adolescència i el desenvolupament de la joventut.

Dieskstra (2008) va realitzar una important investigació sobre l'eficàcia dels programes relacionats amb l'educació emocional i social en tot el món. El resultat, van posar de manifest que aquest tipus de programes promouen el desenvolupament integral del infant, ajudaven a evitar problemes de desenvolupament i promouen l'èxit acadèmic. En la mateixa línia, però més recentment Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor i Schellinger (2011) van realitzar un metaanàlisi (2013) de programes d'aprenentatge social i emocional on van observar l'existència de diferències significatives sobre els grups de control i els grups experimentals en les competències socials i emocionals, actituds, comportaments i rendiment acadèmic.

Filella-Guiu, Pérez-Escoda, Agulló Morera, & Granado (2014) van realitzar un article on es presenten els resultats d'un programa d'educació emocional per infants d'educació primària. El que van pretendre era conèixer l'impacte del programa en el desenvolupament de les cinc dimensions de la competència emocional: consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competència social i competència per la vida i el benestar (Bisquerra i Pérez, 2007). Van utilitzar un disseny quasi experimental amb dos grups post-pretest i pretest, amb un grup control. Els resultats obtinguts, sobre una mostra de 423 nens/es amb edats compreses entre els 6 i 12 anys, van mostrar un augment significatiu de les competències emocionals després de la intervenció.

Altres autors, (Bisquerra, 2000, 2003, 2009, Pérez-Escoda i Cabero, 2007, Ruiz-Aranda, Fernández-Berrocal, Cabello i Extremera, 2006; Senra, Pérez-González i Manzano 2007, etc.), que defensen la importància del treball i la inversió en educació emocional com a estratègia de prevenció inespecífica orientada a reforçar les característiques personals, que poden actuar com a factors preventius davant de problemes que afecten a la societat en general i, a la joventut en particular, per exemple el consum de tabac, alcohol i altres drogues com una forma externa d'autoregulació.



4. DESCRIPCIÓ DE LA INTERVENCIÓ

El projecte "Cuidem-nos" és un programa de formació en educació emocional que està relacionat amb el context sociocomunitari, dins l'àmbit de protecció a la infància i l'adolescència, ja que són les progenitores dels joves que resideixen al CREI les que participaran del projecte.

El projecte consta de 12 hores que seran distribuïdes en 6 sessions de dues hores. Es tracta d'unes sessions pràctiques i dinàmiques, on l'objectiu és desenvolupar les competències emocionals d'un grup de 3 mares, de manera que elles es sentin protagonistes del procés, generant una millora personal i un assoliment de contingut i estratègies que de retruc, també beneficiï les relacions amb els seus fills.

La proposta formativa treballa a partir del *pentàgon de competències emocionals* (Bisquerra 2009), fomentant el desenvolupament de la consciència i la regulació emocional, així com el benestar per tal que les participants trobin una manera més beneficiosa de relacionar-se amb el seu entorn.

El disseny del programa s'ha realitzat a partir de les necessitats que he detectat durant les entrevistes familiars que realitzo al CREI. Posant especial atenció, en la relació maternafamiliar (estil de comunicació, escolta mútua, contacte físic, etc.) També valorava les reaccions que tenien les progenitores davant de situacions que les feien sentir incòmodes com ara: trobades amb diferents professionals d'infància, de Serveis Socials, etc.

Per construir les sessions s'han fet servir diferents recursos formatius publicats, així com una part d'elaboració i adaptació pròpia.

4.1 ANÀLISI DEL CONTEXT ON S'APLICA EL PROGRAMA.

El punt que uneix a les participants és que tenen un fill que resideix al CREI. Totes elles, participen del programa d'acompanyament familiar desenvolupat pel propi centre, i per tant ja tenen un vincle establert amb la formadora.

L'Espai físic on s'aplicarà el programa serà a Torreforta, un barri perifèric del municipi de Tarragona, situat a uns 2,5 km del centre de la ciutat. El motiu de que es realitzi allà, es que s'ha intentat facilitar l'assistència de les mares apropant el projecte on la majoria resideixen, que és la ciutat de Tarragona, en concret serà el Centre Cívic de Torreforta.



4.2 NECESSITATS IDENTIFICADES.

Les necessitats sorgeixen a partir del programa familiar que es desenvolupa al CREI. On la majoria de casos que es treballen van molt relacionats amb desenvolupar activitats i dinàmiques perquè tant les progenitores com el seus fills siguin capaços d'expressar com es senten d'una forma assertiva, oferint estratègies d'autoregulació per anar guanyant autonomia i una millora de la relació.

En ocasions quan hi ha els trobades familiars, les progenitores es desesperen, ploren, s'enfaden i fins i tot criden i marxen de les sessions perquè no obtenen la resposta desitjada dels seus fills o bé no comprenen l'estat d'aquest i els demanen canvis poc realistes que generen frustració.

La particularitat de fer un enfocament a les progenitores és degut a que en el 97% dels casos en que s'intervé la figura masculina sempre està fora de la variable. Totes les atencions, les cures, les citacions dels diferents serveis d'infància i de serveis socials sempre se'n encarreguen elles. És un aspecte important a tenir en compte, ja que són dones que estan subjectes a molta pressió i que s'avaluen constantment les seves accions i fa que sovint visquin d'una forma negativa i invasora l'ajuda externa.

El projecte familiar del CREI, té per objectiu potenciar la relació entre progenitores i fills per mirar d'afavorir un retorn a la llar o que la relació maternafamiliar faci un salt qualitatiu. Però, al llarg de l'any, m'he anat adonant que és un treball molt superficial amb les mares perquè aquestes intenten agradar els serveis, però no es senten completament identificades o culpabilitzen el fill de la situació generada. Aquesta sensació és compartida amb la resta de serveis i professionals que estan en contacte amb les famílies. Per aquest motiu, trobo important plantejar un projecte d'educació emocional per a les mares, per tal d'oferir:

- Compartir experiències amb altres mares que també tenen un fill dins un centre.
- Poder comprendre el perquè de molts pensaments o maneres d'actuar.
- Escoltar-se a si mateixes i aprendre nous coneixements sense sentir-se jutjades.
- Entendre com es generen els bons vincles i com potenciar-los amb els seus fills/es.
- Potenciar l'autoestima i les capacitats individuals.
- Donar un pas més, per relacionar-se i comprendre els demás des de la intel·ligència emocional.
- Utilitzar estratègies per gestionar les emocions que més les desborden i aprendre a gaudir les emocions positives.

La necessitat principal que es detecta és la manca d'apoderament personal que senten les mares dels joves del CREI. Per tant, si es fomenta i aquestes persones es senten més capaces projectaran el futur i els nous reptes amb aquest pensament.



4.3 OBJECTIUS DEL PROGRAMA.

L'Objectiu general és potenciar el benestar emocional de les mares del CREI el Guaret, treballant de forma transversal les cinc competències emocionals. Els objectius específics seran:

1.1. Consciència emocional

- ✚ Pressa de consciència de les pròpies emocions.
- ✚ Donar nom a les emocions.
- ✚ Comprensió de les emocions dels demés.
- ✚ Prendre consciència entre emoció, cognició i comportament.

1.2. Regulació emocional

- ✚ Expressar les emocions d'una forma apropiada.
- ✚ Regular de les emocions i sentiments(frustració, ira, estrès...).
- ✚ Adquirir habilitats d'afrontament davant de situacions que generin conflicte.
- ✚ Adquirir competències per autogenerar-se emocions positives (amor, humor, alegria, fluir).

1.3. Autonomia emocional

- ✚ Treballar l'autoimatge positiva.
- ✚ Acceptar la pròpia experiència emocional.
- ✚ Adoptar una actitud positiva .
- ✚ Comprendre què és i com es genera la resiliència.

1.4. Competència social.

- ✚ Respectar les diferències individuals del grup.
- ✚ Practicar la comunicació expressiva.
- ✚ Potenciar l'assertivitat.

1.5. Competències per la vida i el benestar.

- ✚ Experimentar la capacitat de fluir.



4.4 TEMARI

SESSIÓ 1: OBRIM LES PORTES A LES EMOCIONS		
<p>OBJECTIU GENERAL : Desenvolupar la consciència emocional</p> <p>OBJECTIUS ESPECÍFICS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Conèixer al grup. ✚ Comprendre què són i com es generen les emocions. ✚ Identificar les pròpies emocions i la dels demés. ✚ Presa de consciència entre emoció, cognició i comportament. 		
<p>CONTINGUT :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Educació Emocional. ✚ Concepte d'emoció. ✚ Funcionament del cervell quan es generen emocions (l'amígdala, sistema reptilià, límbic i el còrtex pre-frontal). ✚ Classificacions de les emocions segons P. Ekman. ✚ Valoració activa de la resposta emocional. 		
ACTIVITATS	RECURSOS	TEMPORALITZACIÓ
Presentació de les participants amb refrigeri.	Espai amb cadires i una taula. Diferents refrigeris (cafè, pastes, suc...)	10 min.
Rebem una emoció positiva?	Vídeo de fills presentant-les a elles.	15 min.
Presentació i inici del programa.	Projector amb el vídeo. <i>Inside out</i> .	5 min.
Diferenciem emocions i sentiments? Joc.	Espai on les participants puguin posar-se en fila i seguir les indicacions.	10 min.
Emoció i cervell?	Projector amb les imatges dels "tres cervells". Explicació	15 min.
Quant sento una emoció des d'on actuo?	Espai per fer <i>Roll playing</i> , amb experiències quotidianes.	30 min.
Per què serveixen les emocions?	Projector amb imatges. Targetes amb les emocions bàsiques (P. Ekman).	15 min.
Reflexió i comentaris	Roda d'intervencions / diàlegs simultanis	10 min.
Amb què ens quedem de la sessió d'avui?	Full d'avaluació.	5 min.



SESSIÓ 2: QUÈ VOL DIR REGULAR-NOS?

OBJECTIU GENERAL : Desenvolupar la consciència i la regulació emocional

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- ✚ Identificar les pròpies emocions i la dels demés.
- ✚ Regular les emocions i sentiments.
- ✚ Expressar les emocions d'una forma adequada.
- ✚ Adquirir eines per la regulació de la ira, la por i la tristesa.

CONTINGUT :

- ✚ Intel·ligència emocional.
- ✚ Regulació emocional.
- ✚ Segrest de l'amígdala.
- ✚ Estratègies de regulació de la ira i ansietat .
- ✚ Vincles efectius.

ACTIVITATS	RECURSOS	TEMPORALITZACIÓ
Rebuda de les participants i col·loqui informal	Espai amb cadires i una taula. Diferents refrigeris (cafè, pastes, suc...)	10 min.
Repàs d'idees generals de l'última sessió.	Projector amb el PowerPoint.	10 min.
Segrest de l'amígdala. Comportaments poc adaptatius.	Explicació i activitat.	10 min.
Regulació Emocional	Projector amb el PowerPoint. <i>Vídeo: "Empatía. Mirando la vida desde otros corazones".</i>	20 min.
Regulació de la ira Tècnica NEMO.	<i>Projector i fulla del procés de regulació emocional (el semàfor).</i>	15 min.
Regulació de por i l'ansietat Activitat el surfista.	<i>Projector .Fulls de paper, bolígrafs. Vídeo: "Disney's INNER WORKINGS".</i>	15 min
Regulació de la tristesa. Vincle efectiu.	<i>Papers, bolígrafs, PowerPoint, música.</i>	15 min.
Activitat de relaxació	<i>Estores, i música i globus.</i>	10 min.
Amb què ens quedem de la sessió d'avui?	Full d'avaluació. Roda d'intervencions / diàlegs simultanis.	5 min.



SESSIÓ 3: CANVI DE CHIP!

OBJECTIU GENERAL : Desenvolupar la consciència i l'autonomia emocional.

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- ✚ Identificar les pròpies emocions i la dels demés.
- ✚ Adquirir competències per autogenerar-se emocions positives (amor, humor i alegria).
- ✚ Desenvolupar l'habilitat d'automotivar-se.
- ✚ Desenvolupar una actitud positiva davant la vida.

CONTINGUT :

- ✚ Emocions positives.
- ✚ Efectes de les emocions positives (efectes bioquímics, socials, cognitius i per la salut).
- ✚ Concepte de "miopia del futur" relacionat amb l'etapa adolescent.
- ✚ Pensament alternatiu
- ✚ Psicologia positiva.
- ✚ Biodansa.

ACTIVITATS	RECURSOS	TEMPORALITZACIÓ
Rebuda de les participants i col·loqui informal	Espai amb cadires i una taula. Diferents refrigeris (cafè, pastes, suc...)	10 min.
Repàs d'idees generals de l'última sessió	Projector amb el PowerPoint.	10 min.
Què són les emocions positives?	<i>Projector amb vídeo "el poder de las emociones". Explicació</i>	15 min.
S'aprenen les emocions positives? Activitat	<i>Revistes, fulls de paper, retoladors, pegament y estisores.</i>	25 min.
Beneficis d'experimentar emocions positives.	Projector i PowerPoint <i>Targetes amb les demostracions dels efectes de les emocions positives.</i>	15 min.
Són miops els adolescents? Reflexió.	Projector amb el PowerPoint.	15 min.
Experimentem l'humor a través de la biodansa.	Equip de música.	15 min.
Amb què ens quedem de la sessió d'avui?	Full d'avaluació. Roda d'intervencions / diàlegs simultanis.	5 min.



SESSIÓ 4: EM MIRO

OBJECTIU GENERAL : Desenvolupar la regulació emocional i la competència de vida i autonomia emocional.

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- ✚ Adquirir competències per autogenerar emocions positives (amor, humor i alegria).
- ✚ Treballar l'autoimatge positiva.

CONTINGUT :

- ✚ Autoestima (Nathaniel Branden 2011).
- ✚ Identitat positiva (Martin Seligman i Carol Ryff 2013).
- ✚ Fortaleses humanes (Peterson i Park 2009).
- ✚ Benestar.
- ✚ Resiliència (Stefan Vanistendael 2003) .





ACTIVITATS	RECURSOS	TEMPORALITZACIÓ
Rebuda de les participants i col·loqui informal	Espai amb cadires i una taula. Diferents refrigeris (cafè, pastes, suc...)	10 min.
Repàs d'idees generals de l'última sessió	Projector amb el PowerPoint	10 min.
Què és l'autoestima ?	<i>Vídeo: "Experimento Dove"</i> <i>Explicació PowerPoint.</i>	15 min.
Activitat: Passeig pel meu bosc.	Fulls de paper, retoladors, llapis, colors i música de fons.	20 min.
TOTES tenim virtuts i fortaleses!	PowerPoint i retallables amb la descripció de les 6 fortaleses humanes.	15 min.
Activitat: Quines són les meves virtuts i fortaleses?	Papers amb el llistat de virtuts i fortaleses i bolígrafs.	15 min.
Resiliència: què és i com es genera?	PowerPoint. Explicació i vídeo " <i>Miriam Fernández. Cambia tu realidad</i> ".	20 min.
Construcció de la resiliència.	PowerPoint. Imatge de la construcció de la resiliència.	10 min.
Amb què ens quedem de la sessió d'avui?	Full d'avaluació. Roda d'intervencions / diàlegs simultanis.	5 min.








SESSIÓ 5: LÍMITS PER MI I PER TU!

OBJECTIU GENERAL : Desenvolupar la competència social, la consciència i la regulació emocional.

OBJECTIUS ESPECÍFICS

-  Presa de consciència de les pròpies emocions.
-  Prendre consciència entre emoció, cognició i comportament.
-  Expressar les emocions d'una forma apropiada.
-  Adquirir coneixements per aprendre a ser una mare emocionalment intel·ligent.

CONTINGUT :

-  Límits educatius.
-  Assertivitat .
-  Autoconeixement.
-  Autoestima.
-  Valors.

ACTIVITATS	RECURSOS	TEMPORALITZACIÓ
Rebuda de les participants i col·loqui informal	Espai amb cadires i una taula. Diferents refrigeris (cafè, pastes, suc...)	10 min.
Repàs d'idees generals de l'última sessió	Projector amb el PowerPoint.	10 min.
Porto al present l'adolescent del passat.	<i>Projector PowerPoint.</i> <i>JO ERA...</i>	10 min.
Què són los límits? Posem noms!	Targetes emocional. Text sobre límits imprès.	15 min.
Propostes per ser una mare emocionalment més intel·ligent.	PowerPoint. Targetes emocionals, llapis i papers per si es vol escriure. Cinta adhesiva.	45 min.
Tancar sessió. Models.	<i>Vídeo: Padres e hijos. Como aprender los hijos.</i>	10 min.
Amb què ens quedem de la sessió d'avui?	Full d'avaluació. Roda d'intervencions / diàlegs simultanis.	5 min.



SESSIÓ 6: SÓC VALUOSA!

OBJECTIU GENERAL : Desenvolupar la regulació, l'autonomia emocional i les competències per la vida i el benestar

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- ✚ Presa de consciència de les pròpies emocions.
- ✚ Adquirir competències per autogenerar-se emocions positives.
- ✚ Treballar l'autoimatge positiva .
- ✚ Adquirir coneixements per treballar l'educació emocional amb els fills/es.

CONTINGUT :

- ✚ Autoestima.
- ✚ Gràtitud.
- ✚ Identitat positiva
- ✚ Valors
- ✚ Emocions positives.

ACTIVITATS	RECURSOS	TEMPORALITZACIÓ
Rebuda de les participants i col·loqui informal	Espai amb cadires i una taula. Diferents refrigeris (cafè, pastes, suc...)	10 min.
Repàs d'idees generals de l'última sessió	Projector amb el PowerPoint. Preguntes inacabades.	10 min.
Traslladem l'educació emocional a la criança.	<i>Projector amb el PowerPoint.</i> <i>Propostes de canvi .</i>	30 min.
Activitat: la meva felicitat.	Papers i bolígrafs.	15 min.
Identitat positiva.	Suport PowerPoint	5 min.
Activitat: "Faig vs. Sóc".	Paper, bolígrafs.	15 min.
La gratitud. Activitat: "Et dono les gràcies per.." i "Em dono gràcies per..."	Un globus i música alegre .	10 min.
Cloenda del projecte "Cuidem-nos" .	3 caixetes, tres miralls i música tranquil·la.	15 min.
Avaluació	Full d'avaluació. Roda d'intervencions / diàlegs simultanis.	5 min.



4.5 METODOLOGIA.

El projecte "CUIDEM-NOS", vol fer participar a les progenitores des d'un primer moment, per aquest motiu bans d'incloure-les, se'ls ha facilitat un document de consentiment, on es garantitza la seva confidencialitat de dades. També se'ls va donar un document horari, perquè poguessin expressar quina franja de temps els hi aniria millor (matins, tardes o dissabtes) i si volien expressar algun tema en concret a treballar.

Hi ha diferents models a l'hora d'afrontar i encarar un grup de persones, a l'hora de posar en marxa un projecte o unes activitats. Considero que per tal de vincular i oferir un espai d'obertura i de participació amb les famílies tindrè en compte les orientacions del *Programa LISIS* (Marisol, Buelga, & Gonzalo, 2001). Aquestes són les següents:

- Mantenir una actitud oberta, d'acceptació incondicional i respectuosa amb les opinions dels/les participants.
- Promoure la reflexió i la participació activa de tots els membres del grup.
- Donar a conèixer evolucions positives en relació al desenvolupament i adquisició d'habilitats dels pares i mares.
- Crear un ambient de treball còmode i gratificant.
- Facilitar que els participants tinguin la possibilitat d'expressar emocionalment els seus problemes.
- Evitar posicions autoritàries o molt directives.

Tal com va exposar (Jarauta, B., 2019), per tal de treballar des de l'interès i l'experiència, es fomentarà *l'aprenentatge vivencial*. La pròpia Associació per a l'Educació Experimental (2006), ho defineix com: *una metodologia en que els formadors/es dissenyen activitats que submergeixen als participants en una experiència directe i els ajuda a desenvolupar habilitats, augmentar coneixements i clarificar valors*.

Les activitats pensades en aquesta metodologia, ajuden a desenvolupar una atmosfera d'acceptació on els participants estan disposats a compartir, argumentar i inclús solucionar problemes de forma conjunta.

Les activitats estan estructurades de forma que requereixen que les participants actuïn per la seva pròpia iniciativa, prenguin decisions i es responsabilitzin dels resultats obtinguts. L'objectiu, és que puguin millorar la seva consciència de comportament i el concepte sobre elles mateixes, al mateix temps que, aprenen habilitats i competències en el camp de l'educació emocional.

Es treballarà a partir de *jocs de rol*. Les participants en activitats concretes, hauran d'assumir un "rol" per tal d'interpretar el que desitgem que compreguin. Es tracta de reviuire una situació que permeti conèixer el "perquè" de les situacions i actituds dels altres. Totes són petites representacions. Es treballa de forma principiant amb la dramatització i el sociodrama. Aquestes es diferencien en:



- *Dramatització*: les persones són representades per les participants. Per una banda, es generen emocions; per l'altre, l'estructura de la personalitat de les participants influeix en el desenvolupament del joc. Amb la dramatització, s'obtenen solucions diferents de les que sorgeixen amb la solució purament mental o intel·lectual del problema. A cada actor, se'ls prescriu una "línia general" de comportament.
- *Sociodrama*: no hi ha "línia general" de comportament. Es basa en un cas i es distribueix els diferents papers a les persones implicades. No es fa cap prescripció dels autors, respecte la manera de com han de ser els seus papers. És a dir, cada autor ha d'intentar identificar-se amb la "seva" figura del cas i comportar-se, durant el joc com si fora un paper que se li ha adjudicat.

L'objectiu, és aconseguir un canvi en les persones, el diàleg entre elles pretén que els participants compreguin i acceptin altres postures, que provoquin un canvi de comportament i s'actuï de forma diferent en el futur. Al finalitzar es s'analitza:

- Com s'han sentit les actrius en els seus papers.
- El grup analitza el què ha passat de forma general.
- La formadora analitza els aspectes particulars.
- Tot el grup exposa la seva opinió.

Al llarg de les sessions, es van treballant diferents matèries relacionades amb l'educació emocional. Per tal d'animar la participació i l'assentament de conceptes, s'utilitzarà la tècnica del *flash* o *roda d'intervencions*.

Com que les sessions estan programades amb un format de dues hores, s'aniran intercalant *diàlegs simultanis*, sobre el tema en qüestió que s'està treballant o si és d'interès en aquell moment. És una oportunitat, per intercanviar idees, opinions i dubtes entre les participants.

També s'utilitzen *tècniques de suport audiovisuals i escrits*, per tal de connectar els coneixements apresos o, de forma introductòria d'un concepte per connectar més ràpid amb les participants i generar reflexions posteriors.

També es proposen "tasques" o "activitats", per a que puguin fer al llarg de la setmana entre sessió i sessió. L'objectiu es que puguin anar treballant la consciència i posant en pràctica el que s'ha après a l'última sessió.

Al llarg del projecte es fa una avaluació de les necessitats del col·lectiu en qüestió per justificar i donar validesa la intervenció. Així com, pensar i dissenyar uns continguts adequats i útils.

També es fa una avaluació del procés, que permet fer una valoració global de cada sessió, on les participants avaluaran tant la formació com la formadora.

Finalment, es fa una avaluació d'impacte. Amb l'objectiu de ser una estratègia de recollida d'informació qualitativa, que parteix de la pròpia observació de l'adquisició de les competències emocionals de les participants, amb l'impacte que aquest té a la criança dels seus fills/es, que es farà a partir del lloc de treball que s'ocupa al CREI El Guaret.



4.6 PROCÉS D'APLICACIÓ.

CALENDARI D'ORGANITZACIÓ GENERAL DEL PROJECTE "CUIDEM-NOS"	
DESEMBRE	03/12/2018. Primer contacte via electrònic amb la tutora del projecte. Transmissió de primeres idees i plantejament de treball i les pràctiques.
GENER	19/01/19. Primera reunió presencial amb la tutora referent del projecte. Katia Velar. S'estableix treballar un projecte d'educació emocional, dirigit a les mares i cuidadores dels joves que resideixen al CREI "El Guaret" de Valls. Inici de lectura i cerca del marc teòric.
FEBRER	Elaboració de marc teòric.
MARÇ	Disseny d'instruments i recollida d'informació referent a les necessitats dels col·lectiu. Contacte amb les diferents participants per explicar la fonamentació i l'objectiu del projecte.
ABRIL	05/04/19. Les mares que accedeixen a participar del programa firmen el document de protecció de dades. 11/04/19. Les participants contesten: <ul style="list-style-type: none"> ✓ L'escala d'autoestima de Rosemberg (1965). ✓ L'escala de satisfacció amb la vida. Model de Diener, Emmons, Larsen i Griffin (1985). 13/04/19. Les professionals del centre (psicòloga i educadora familiar), contesten el qüestionari "ad-hoc" per avaluar necessitats específiques. 15/04/19. S'estableixen i es validen objectius del projecte. 27/04/19. Videoconferència amb la tutora. 28/04/19. Entrega del marc teòric. 30/04/19. Contacte amb el Centre Cívic de Torreforta per demanar un espai equipat per poder aplicar el projecte "Cuidem-nos".
MAIG	06/05/19. Entrega del programa d'activitats. Per tal d'anar validant les activitats i el seu contingut, es van fer trucades telefòniques i contacte via electrònic amb la tutora. Es comencen els grups de mares. Dies 11, 18 i 25 de Maig, al Centre Cívic de Torreforta.
JUNY	Continuen les sessions amb el grup de mares. Dies 8,15 i 22 de juny.



JULIOL	Es va realitzant el buidatge i traspàs de les sessions pràctiques. 15/07/19. Videoconferència amb la tutora.
AGOST	
SETEMBRE	13/09/19 Tutoria a través de la videoconferència. 20/09/19. Entrega de projecte PEEB.

4.7 AVALUACIÓ

a) Avaluació de necessitats

Per tal d'obtenir més dades sobre les possibles necessitats del grup de mares, es demana a la psicòloga i a l'educadora responsable del treball familiar del CREI, que responguin el qüestionari de detecció de necessitats¹, elaborat "ad hoc", per tal de ser més específica a l'hora d'abordar i elaborar el programa.

A les participants se'ls va passar dos qüestionaris²:

- 1.L'ESCALA DE SATISFACCIÓ AMB LA VIDA. L'objectiu de l'escala és avaluar els aspectes cognitius del benestar. El model que es fa servir per la mesura en castellà de la SWLS de Diener, Emmons, Larsen, & Griffin (1985) escala que segons Pavot, Diener, Colvin, & Sandvik, (1991) es pot utilitzar amb joves i adults.

L'escala de satisfacció amb la vida, esta basada amb l'escala *Likert*. Una eina de mesura que, a diferència de les preguntes dicotòmiques amb respostes sí/no, ens permet mesurar actituds i conèixer el grau de conformitat. Resulta especialment útil, quan es busca que la persona concreti la seva opinió. En aquest sentit, les categories de respostes serviran per capturar la intensitat dels sentiments de les enquestades a dita afirmació.

Per obtenir la puntuació total de l'escala, s'ha de sumar la puntuació de cada una de les cinc afirmacions, obtenint un índex de felicitat subjectiva en funció dels següents trams:

- Altament satisfeta (molt feliç): 30 – 35 punts.
- Satisfeta: 25 – 29 punts.
- Lleugerament satisfeta: 20 – 24 punts
- Lleugerament per sota de la mitja de la satisfacció vital: 15 – 19 punts.

¹ Veure Annex 2.1 : Qüestionari per detectar necessitats respost per les professionals d'intervenció directe del CREI.

² Veure Annex 2: Qüestionaris.



- Insatisfeta (poc felices): 10 – 14 punts.
- Molt insatisfeta: 5 – 9 punts.

- 2.L'ESCALA D'AUTOESTIMA DE ROSENBERG: és un qüestionari per explorar l'autoestima personal entesa com el sentiment de vàlua personal i de respecte cap a una mateixa.

L'escala consta de 10 ítems, frases de les que cinc estan enunciades de forma positiva i cinc de forma negativa per controlar l'efecte de la aquiescència autoadmistrada.

També segueix la lògica de l'escala Likert, mencionada amb anterioritat.

A: MOLT D'ACORD.

B: D'ACORD.

C: EN DESACORD.

D: MOLT EN DESACORD.

La interpretació dels resultats: dels ítems 1 al 5, les respostes de l'A a la Des puntuen de 4 a 1. Dels ítems 6 al 10, les respostes de l'A a la D es puntuen de 1 a 4.

- De 30 a 40 punts: autoestima elevada. Considerada com autoestima normal.
 - De 26 a 29 punts: autoestima mitja. No presenta problemes d'autoestima greus, però es convenient millorar-la.
 - Menys de 25 punts: autoestima baixa. Existeixen problemes significatius d'autoestima.
- QÜESTIONARI DE DETECCIÓ DE NECESSITATS : elaborat amb format *ad-hoc*, és una tècnica d'obtenció d'informació primària i quantitativa, amb finalitats descriptives. Recollim informació d'una mostra representativa de l'univers a estudiar, mitjançant un qüestionari estructurat. És un qüestionari fet a mida, per tal d'obtenir informació específica i d'interès. En aquest cas, s'han generat una sèrie d'afirmacions que fan referència al model de les cinc competències emocionals.
En el qüestionari tenien que valorar els ítems del 0 (completament en desacord) al 10 (completament d'acord). Al comparar les respostes dels qüestionaris de les dues professionals, una de les conclusions és que tenen una visió semblant de l'estat en qüestió. Els ítems que han valorat només canvien per un o dos punts de diferència.
Aquest qüestionari s'ha administrat a les dues professionals del centre (psicòloga i educadora de suport familiar), per valorar i extreure informació del que es vol treballar i quines línies d'actuació seguir, ja que estan en contacte directe amb els fills i les progenitores.



b) Avaluació de procés

Al llarg de l'aplicació del programa, s'ha fet una avaluació a doble cara del procés i els avenços.

L'avaluació quantitativa s'ha realitzat a partir del qüestionari d'avaluacions individuals³, que les participants han respost al finalitzar cada una de les sessions. Aquestes tenien un sèrie d'ítems relacionats amb el contingut i la formadora, que tenien de puntuar de forma numèrica, on 0 era que no els havia agradat gens i 10, que sí, que els havia agradat.

De forma paral·lela, després de cada sessió, s'anava elaborant un diari⁴ de pràctiques on avaluava des d'un punt més qualitatiu de com anaven evolucionant les sessions, quina informació rebia de les participants i quines accions com a formadora ajudaven a comprendre o millorar la sessió.

c) Avaluació d'impacte

En referència a l'administració de l'escala de satisfacció amb la vida (1985) i l'escala de d'autoestima de Rosenberg (1965), s'ha detectat una sèrie discordança amb les respostes de les participants i la seva participació en el grup.

Es valora que s'ha donat el fenomen de desitjabilitat social. És la tendència a respondre test (o comportar-se) d'acord amb les expectatives socialment acceptades i no d'acord amb les tendències individuals reals. Aquesta tendència pot esbiaixar molts resultats en els autoinformes. Per aquest motiu, no s'han tornat a administrar quan s'ha acabat el programa, ja que el primer cop els resultats ja eren molt alts però, la realitat no era aquesta.

4.8 RESULTATS

Resultats de les participants (Escala Diener)

- Participant 1: puntuació total de 29 punts. SATISFETA.
- Participant 2: puntuació total de 20 punts. LLEUGERAMENT SATISFETA.
- Participant 3: puntuació total de 18 punts. LLEUGERAMENT PER SOTA DE LA MITJA DE SATISFACCIÓ VITAL.
- Participant 4: puntuació total 23 punts. LLEUGERAMENT SATISFETA.

³ Veure Annex 2.6. Avaluacions individuals.

⁴ Veure Annex Avaluacions 1.1. Desenvolupament i diari de les sessions.



En general, podem dir que el grau de satisfacció entre les participants en la seva vida no és negatiu, però en totes els resultats mostren un marge de millora important per millorar el seu benestar.

Resultats de les participants Escala de Rosenberg)

- Participant 1: 26 punts. AUTOESTIMA MITJA.
- Participant 2: 35 punts. AUTOESTIMA ELEVADA.
- Participant 3: 35 punts. AUTOESTIMA ELEVADA.
- Participant 4: 36 punts. AUTOESTIMA ELEVADA.

El resultat d'aquesta escala és que totes menys una participant tenen una autoestima elevada. Però aquests resultats estan contraposats amb les respostes dels diferents professionals que tenen contacte amb elles. Així com, les seves pròpies conductes, reaccions, comentaris i formes de relacionar-se no tenen a veure amb un grau d'autoestima elevat. Aquest resultat pot ser degut que, al no fer un acompanyament per realitzar-ho, contestin de forma generalitzada focalitzant la resposta amb el que els agradaria més que centrar-se amb la seva pròpia realitat més sincera.

Resultats en funció de les cinc competències emocionals Ad-hoc (Professionals centre)

Consciència emocional: a nivell numèric el resultat ha oscil·lat entre el 3 i el 4 en els diferents ítems. Es detecta una dificultat important per entendre i captar les pròpies emocions i la dels demés, així com compartir-les.

Regulació emocional: a nivell numèric el resultat ha oscil·lat entre el 4 i el 5 en els diferents ítems. Les participants tenen poques estratègies i habilitats per regular-se quan estan sotmeses a situacions adverses, tot i que no arriben a extrems com ara, agressions físiques o insults.

Autonomia emocional: a nivell numèric el resultat ha oscil·la entre 3 i 5 en els diferents ítems. Les participants tenen una baixa valoració d'elles mateixes, però també senten que l'entorn tampoc les té en compte. Els costa automotivar-se quan es veuen sotmeses en situacions adverses de llarga durada.

Competència social: a nivell numèric el resultat ha oscil·lat entre 4 i 5 en els diferents ítems. Es detecta que hi ha un baix domini de les habilitats socials bàsiques. Els costa ser assertives i acceptar opinions diverses que no siguin les seves, així com gestionar situacions que requereixin d'una alta intensitat emocional.

Competències per la vida i el benestar: a nivell numèric el resultat ha oscil·lat entre 2 i 5 en els diferents ítems. Hi ha un desànim generalitzat quan es proposen alguna cosa i els primers resultats són negatius.



Resultats de les valoracions individuals de cada sessió

En referència a les avaluacions de les participants⁵, la mitjana de puntuació en totes les preguntes ha estat de 8, 9 i 10.

El que es pot extreure és que els ha semblat útil i interessant els conceptes que s'han transmès, que s'ha entès i que ha hagut una bona predisposició per part de la formadora a resoldre els dubtes.

El que sí, que es detecta que quan han estat sessions on les explicacions eren més abstractes, la valoració en la comprensió del tema ha estat més baixa.

En totes les sessions les participants han valorat amb un 10 la utilitat de la sessió. Això implica que part, de poder gaudir veuen una aplicació immediata al propi medi.

MITJANA DE LES AVALUACIONS DE LES PARTICIPANTS

ÍTEM	La sessió ha estat interessant?	Creus que t'ha pogut aportar idees noves?	que T'han transmès el tema de forma clara?	La formadora ha tingut disposició a aclarir dubtes?	Creus que et serà útil la formació d'avui?
Mitjana					
Sessió 1	9				
Sessió 2		8			
Sessió 3			9		
Sessió 4				10	
Sessió 5					9

Mentre avançaven les sessions s'ha percebut que el grup s'ha anat obrint i formant-se com a tal a través de les sessions. Les aportacions cada vegada eren més personals, es detecta la confiança entre els membres per les paraules d'ànim, recolzament i empatia que anaven sorgint, així com, el compartir alternatives de funcionament per millorar cert aspectes personals.

També s'ha detectat, que el vincle entre la formadora i les participants s'ha fet més fort i evident. Això és valora perquè, al finalitzar el programa aquestes han fet més peticions per poder assistir a una reunió individual a tractar diferents aspectes treballats al grup i que afecten a la relació amb els seus fills.

A nivell relacional amb els fills, no es pot dir que hi hagi un canvi evident, perquè el programa ha estat de poques sessions, però sí que es valorar que quan es fan les

⁵ Veure Annex 2.5. Format d'avaluació individual de les sessions.



visites supervisades al centre, ha millorat l'escolta, l'empatia i la consciència de quin impacte causen les seves accions en les emocions i respostes conductuals d'aquests.



5 CONCLUSIONS

A nivell general he pogut fer un gran aprenentatge tant en l'àrea personal com a professional. Aquesta experiència ha suposat poder programar i dirigir un grup amb uns objectius motivadors i específics que m'han aportat aquest benefici doble.

A nivell laboral, m'ha brindat una nova perspectiva a l'hora d'enfocar les intervencions amb les famílies. Treballar des de la vessant de la intel·ligència emocional, implica que fas intervencions on les persones no reben constantment un judici de valor pel que han fet, per com es desenvolupen o per les dificultats que presenten al dia d'avui. Per tant, pots fer un acompanyament més integral, ja que no només es resolent temes de funcionament quotidià sinó que pots entendre o ajudar a entendre perquè tendim a fer les coses d'una certa manera. I així, oferir estratègies perquè les persones vagin adquirint eines personals, que siguin ecològiques, respectuoses i útils.

A l'hora de treballar amb el grup, ha estat molt important valorar el ritme d'aquest. Ja que en ocasions, tenies planificat una sèrie d'activitats però el grup no va al mateix ritme i cal respectar-lo. D'aquesta manera s'aconsegueix una connexió real entre la formadora i les participants, així com, una millor qualitat de les sessions ja que el grup pot treballar des de la introspecció i fer-ho així, requereix temps perquè les persones en general no estan avesades a mirar-se i reflexionar.

A mesura que anava evolucionant les sessions, veus que aquestes a part de lluitar i treballar per poder recuperar la tutela dels seus fills i que aquests tornin a la llar, moltes mantenen lluites internes per sortir de situacions personals molt dures i generalment, amb molt poca xarxa social que les puguin ajudar o recolzar.

Considero que el grup amb el que s'ha treballat, ha aconseguit d'una forma primària però evident els objectius proposats (ja que sis sessions ens són poques). També s'ha aconseguit unir el grup més enllà de les dificultats que comparteixen, ja durant les sessions han trobat un espai on ser escoltades sense judici, a expressar-se lliurement sense pressió, a construir pensaments alternatius, a mostrar el seu cansament en la lluita de recuperar els seus fills però també, la seva fermesa en no desistir fins aconseguir el que s'han proposat.

Valoro d'una forma molt positiva els resultats que s'han donat en l'aplicació del programa "CUIDEM-NOS". Tant en l'impacte que ha tingut en les participants, en la millora de la relació maternafiliar i en la millora de la qualitat que es pot donar al servei familiar d'un centre que aglutina perfils tan diferents, però amb la mateixa necessitat de fer un treball personal, que les ajudi a donar fruits en tots els seus àmbits de la vida.





6 BIBLIOGRAFIA

- Aprecio, D., Alonso, A., Miranda Payacán, S., & Fernanda Alonso, M. (2015). Tot el que necessites saber per entendre la teràpia sistèmica. Psyciencia.
- Barudy, J., & Dantagnan, M. (2005). Els bons tractes a la infància. Parentalitat, vincle i resiliència. Barcelona : Gedisa.
- Bisquerra Alzina, R. (2009). Psicopedagogia de les emocions. Barcelona: Síntesis.
- Bisquerra Alzina, R., Pérez González, J. C., & García Navarro, E. (2015). Intel·ligència emocional en educació. Madrid: síntesis.
- Bisquerra, R. (2016). Educació emocional per educadors familiars. Barcelona: Desclée.
- Bisquerra, R. (2016). Educació emocional. Propostes per educadors i famílies. A C. Moreno Romero. *Por, ansietat i estrés* pàgs.(90-92). Barcelona: Desclée.
- Bisquerra, R., Bisquerra, A., Cabero, M., Filella, G., García, E., López, E., . . . Granada, O. (2011). Educació emocional. Propostes per educadors i famílies. Barcelona: Desclée.
- Bowlby, J. (1998). *El apego*. Barcelona: Paidós.
- Bowlby, J. (1954). Les cures maternes i la salut mental. Washington: Organització mundial de la salut. *Los cuidados maternos y la salud mental*. Organización mundial de la salud.
- Burutxaga, I., Pérez-Testor, C., Ibáñez, M., de Diego, S., Galanó, M., Ballús, E., & Castillo, J. A. (Gener de 2018). *Temas de psicoanálisis*. Recuperat de : <http://www.temasdepsicoanalisis.org/wp-content/uploads/2018/01/I.-BURUTXAGA-C.-P%C3%89REZ-TESTOR-M.-IB%C3%81%C3%91EZ-S.-DE-DIEGO-M.-GOLAN%C3%93-E.-BALL%C3%93AS-J.A.-CASTILLO.-Apego-y-v%C3%ADnculo.pdf>
- Diputació de Barcelona. (s.f.). *FEM TEC*. Recuperat de <https://www.diba.cat/web/fem-tec/materials>.
- Feixas i Vilaplana, G., Muñoz Cano, D., Compañ Felipe, V., & Montesano del Campo, A. (Enero de 2016). *Universitat de Barcelona. Departament de personalitat, Avaluació i Tractament Psicològics*. Recuperat del model sistèmic en intervenció familiar: http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/31584/6/Modelo_Sistemic_Enero2016.pdf
- Filella-Guiu, G., Pérez-Escoda, N., Agulló Morera, M. J., & Granada, X. O. (2014). Resultats de l'aplicació d'un programa d'educació emocional en Educació Primària. Recuperat de Resultados de la aplicación de un programa de educación emocional en Educación Primaria. Estudios sobre educación. Vol.26: <https://www.unav.edu/publicaciones/revistas/index.php/estudios-sobre-educacion/article/view/1864>



- Fraley, R., & Shaver, P. (2000). Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies and Unanswered Questions. *Review of General Psychology*, 132-154.
- Marisol, L., Buelga, S., & Gonzalo, M. (2001). Las relaciones entre pares i fills a l'adolescència. Madrid: Pirámide.
- Nathaniel, B. (2011). *Els sis pilars de l'autoestima*. Paidós Iberica.
- Olivia Delgado, A. (2004). Estat actual de la teria del vinle. *Revista psiquiàtrica i psicològica del infant i dels adolescents*, 66. *Recuperat de Apego*.
- Rodríguez Rodriguez, J., & Molina Garuz, M. (juliol de 2017). *Butlletí d'infància número 103*. Obtenido de Els vincles efectus i l'aferrament com a factors de resiliència: una nova mirada als processos socioeducatius en l'àmbit de protecció a la infància.: http://dixit.gencat.cat/web/.content/home/04recursos/02publicacions/02publicacions_de_bsf/04_familia_infancia_adolescencia/butlleti_infancia_articulos_2017/links/103_Vincles-afectius_finestra_norm.pdf
- Samuel, F. C. (2019). *Cognifit*. Estils i tipus de vincle: quines són les conseqüències i com generar correctament els vincles efectius : <https://blog.cognifit.com/es/tipos-apego/>
- Seligman, M., Peterson, C., & Park, N. (1 d' abril de 2013). Xarxa de revites científiques d'Amèrica Llatina, el Carib, Espanya i Portugal. Recupeat de Redalyc psicologia positiva: investigación y aplicaciones.: <http://www.redalyc.org/pdf/785/78525710002.pdf>
- Vanistendael, S. (2003). Resiliència i espiritualitat. *El realisme de la fe*. Ginebra: bice.



7 ANNEXOS

ANNEX 1: DESENVOLUPAMENT I DIARI DE LES SESSIONS.

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ 1: OBRIM LES PORTES A LES EMOCIONS

Objectiu general

Desenvolupar la consciència emocional.

Objectius específics

Conèixer al grup.

Comprendre què són i com es generen les emocions.

Identificar les pròpies emocions i la dels demés.

Presència de consciència entre emoció, cognició i comportament.

PRESENTACIÓ DE LES PARTICIPATS I REFRIGERI:

En aquesta primera sessió s'introdueixen els conceptes bàsics sobre les emocions i l'Educació Emocional. S'obre la sessió i ens col·locarem amb rotllana de manera que ens puguem veure totes i s'oferirà un refrigeri, amb alguna pasta per tal d'anar trencant el gel i que es vagi iniciant una conversa banal entre les participats i la formadora.

REBEM UNA EMOCIÓ POSITIVA:

Després que totes s'hagin presentat de la manera que elles vulguin, es passarà un vídeo (gravat amb anterioritat pels fills) on surtin presentant a les seves mares, tal com ells les veuen: que és el que més els agrada d'elles, amb què són bones, quin és el millor record, què els agrada fer, etc.

PRESENTACIÓ I INICI DEL PROGRAMA:

Definir què és l'educació emocional: Té com a objectiu desenvolupar les competències emocionals i benestar.

 VIDEO: https://www.youtube.com/watch?v=4_6Cp043qQg





DIFERENCIEM EMOCIONS I SENTIMENTS? JOC.

Després de veure el vídeo demanarem que pensem en situacions que representen les emocions bàsiques del vídeo i que les puguem anar comentant entre totes.

S'introduirà la pregunta: és el mateix emoció i sentiment? Ho confonem?

Joc: Farem espai a la sala i dibuixarem amb cinta una línia al mig. A la dreta serà "no" i a l'esquerra "sí". Quan la formadora vagi dient noms d'emocions (o que no ho siguin), elles hauran de decidir de forma individual si ho són o no.

Noms: Enamorada, odi, sorpresa, alegria, fàstic, eufòria, enfado, rancor, amor, tristesa, ràbia, il·lusió, depressió.

Comentari: La diferència entre emoció i sentiment és que la primera es caracteritza per la seva brevetat i la segona pot durar minuts, hores, dies i fins i tot setmanes o mesos. Important tenir-ho en compte, perquè ja aniríem cap a estats d'ànim que no ens poden ser favorables (depressions, ansietats profundes..) El sentiment és una emoció feta conscient, aquesta consciència ens permet intervenir de forma voluntària allargar o escurçar el que sentim.

EMOCIÓ I CERVELL:

La formadora explicarà el funcionament del cervell, d'una forma entenedora i concreta per entendre i conèixer el funcionament bàsic en la presa de decisions.



Conceptes clau:

- 🌈 **Cervell reptilià:** és el nostre cervell més antic. No té ni passat, ni futur: només té present i no aprèn dels errors. Està dissenyat per protegir-nos com a espècie i regula les conductes automàtiques: respiració, batec, caminar, equilibri. Actua de forma ràpida, mecànica i inconscient.
- 🌈 **Cervell Límbic:** és el cervell emocional, el cervell que sent. Controla les emocions, les memòria, l'aprenentatge i el joc. El compartim amb tots els mamífers. En aquesta part del cervell trobem l'amígdala, que té com a funció essencial l'activació de les respostes emocionals (sensació de gana, set, desig sexual i en situacions d'emergència ens posa en alarma. Us heu fixat quan estem caminant per un bosc fosc o per carrer de nit ens podem posar inquietes? O, Ens donem compte quan un animal pot estar content, trist, nerviós..?)



- 🚩 **Cervell humà:** és el cervell que ens diferencia de la resta d'animals. És el cervell que pensa, que controla els nostres impulsos i posa consciència a les nostres emocions. Té el pensament abstracte, la capacitat d'iniciativa, de raonar, de planificar, de projectar-se en el futur...

QUAN SENTO UNA EMOCIÓ DES D'ON ACTUO?

L'Activitat es basarà en que les participants puguin pensar en situacions en que elles mateixes actuïn des dels diferents sistemes i si els ha estat útil o no per resoldre la situació.

Explicació dels components d'una emoció:

1. Neurofisiològic: respostes involuntàries del cos (suor, taquicàrdia, boca seca, respiració, secreció hormonal...)
2. Comportament: Expressions facials (to de veu, volum, ritma, moviment del cos... aquest component es pot dissimular).
3. Cognitiu : Vivència personal, que domina sentiments. Permet etiquetar una emoció.

En el cas que els resulti dificultós, es poden passar tres imatges:



Cervell reptilià: Quan tenim por l'amígdala s'activa perquè sentim por. Com reaccionem? ALARMA DEL CERVELL CAP AL COS.



Cervell emocional: Com reaccionem davant d'aquesta història? Quan actuem així?

<https://www.youtube.com/watch?v=7qWC-rCnLm8>



El cervell humà: necessitat de raonar, planificar per arribar a tot arreu. Quan actuem així?

PER A QUÈ ENS SERVEIXEN LES EMOCIONS:

- SORPRESA:** aquest estat activa els processos d'atenció, juntament amb la conducta d'exploració i curiositat. Normalment, va seguida d'una altra emoció que dependrà el resultat del nostre estat, de negativitat o positivitat.
- FÀSTIC:** la seva funció és rebutjar tots aquells estímuls que puguin provocar una intoxicació. Les nàusees i el malestar contribueixen a evitar qualsevol ingestió perjudicial pel cos. Amb el temps, aquesta emoció també ha pres un caràcter social, rebutjant aquells estímuls socials tòxics per nosaltres.
- POR:** aquesta és útil per preparar el cos i produir conductes de fugida o enfrontament davant d'estímuls potencialment perillosos. A més, facilita l'aprenentatge de noves respostes que aparten la persona del perill.
- ALEGRIA:** és un dels sistemes que té el cos per incentivar l'acció. Serveix de recompensa per aquelles conductes beneficioses per un mateix. Quan realitzem una acció que satisfà una meta, es quan es dispara l'alegria, i gràcies a això aquesta conducta es repetirà per tornar a viure la sensació de poder.
- TRISTESA:** la seva funció és actuar en situacions on la persona es troba impotent o no pot portar a terme cap actuació directa per solucionar allò que li provoca pena. La



tristesa baixa el nivell d'activitat, amb l'objectiu d'economitzar recursos i evitar fer esforços innecessaris. A més, instiga que les persones busquem recolzament social que faciliti la fugida de la situació depressora.

- ✚ **IRA:** té una funció evolutiva clara, ens dota dels recursos necessaris per fer front a una situació frustrant. Quant tenim que fer front a un perill o superar un repte, aquesta immersió de recursos per augmentar l'activació ens ajuda a aconseguir l'èxit.

LES SIS EMOCIONS COMPLEIXEN AMB LES FUNCIONS DE SUPERVIVÈNCIA. PERÒ TAMBÉ, PORTEN UN PERILL INTRÍNSEC, PER LA SEVA INTENSITAT, DE PRENDRE EL CONTROL SOBRE LA NOSTRA CONDUCTA. ES EN AQUESTS CASOS QUAN LA REGULACIÓ EMOCIONAL ES ESPECIALMENT IMPORTANT, JA QUE AQUESTA ES LA QUE ENS POT AJUDAR EN ELS CASOS DEL RAPTE EMOCIONAL.

ES GENERA ESPAI DE REFLEXIÓ I COMENTARIS.

- ✚ **VIDEO:** | https://www.youtube.com/watch?v=5xtuG_23Njs

Enllaç de la pel·lícula "la vida es bella". On es farà la introducció de la següent sessió sobre regulació i enfocament de les situacions adverses utilitzant la intel·ligència emocional.



ACTIVITATS PER POSAR EN PRÀCTICA :

Es dona a les participants la consigna de que al llarg de la setmana estiguin atentes des d'on prenen les decisions i com actuen al respecte. Quin ha estat el grau de consciència i si aquest fet, ha modificat la seva resposta.



DIARI DE LA SESSIÓ 1: OBRIM LES PORTES A LES EMOCIONS

En aquesta primera sessió, es volia potenciar l'acollida de les participants, ja que és un moment delicat i crucial perquè es sentin còmodes entre elles i amb la pròpia formadora.

Després de les presentacions per sorpresa de les participants, se'ls hi va passar un vídeo⁶ de cada fill presentant-les a elles mateixes. De seguida van connectar i es van emocionar molt, ja que cap d'elles s'esperava sentir el que els seus fills pensava d'elles i diferia molt de com s'havien descrit elles mateixes al grup.

A partir d'aquí, ja es van treure les targetes de les emocions bàsiques (P.Ekman), per anar-se familiaritzant amb les diferents emocions i descriure d'una forma simplificada com s'acabaven de sentir.

L'Explicació sobre el cervell, va ser molt interessant, ja que a partir dels vídeos i dels exemples personals d'elles es va entendre d'una forma clara. S'aprofitava aquests moments, perquè elles preguntessin i reflexionessin sobre el que anava sortint. Es feien moltes preguntes relacionades amb els seus fills i els seus comportaments.

Els va semblar particularment interessant la utilitat de les emocions. Van saber identificar-se en cada una d'elles i expressar que els costa sortir de la ràbia o l'enfado i que quan es topen amb les emocions dels seus fills no saben com gestionar-les perquè les seves reaccions solen ser desmesurades.

A nivell personal, ja es detectava que les motxilla de les participants esta emocionalment molt plena. En aquest tipus de sessions i de temes que s'aborden hi ha molta facilitat en que el tema se'n vagi del que estava plantejat. Una de les mares, quan va entrar i va començar a participar de seguida va comentar que la seva parella l'havia deixat i que es trobava en una situació molt vulnerable. En un inici em ser difícil abordar la situació, ja que les altres participants de seguida van empatitzar amb la situació i es va començar a donar voltes al tema personal. D'una forma pausada i donant importància i agraïment amb aquesta persona que havia compartit la seva experiència es va demanar procedir amb la sessió i que si al finalitzar volia parlar-ne ho faríem.

Les valoracions de les pròpies participants han estat positives, van sortir de la primera sessió engrescades i amb ganes de continuar aprenen. En aquesta sessió també es va personar una companya del CREI, que també va fer una avaluació individualitzada de la sessió.

⁶ Veure Annex 2.3 . Fitxes de presentacions de les progenitores.



DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ 2: QUÈ VOL DIR REGULAR-NOS?

Objectiu general

Desenvolupar la consciència emocional.

Objectius específics

Identificar les pròpies emocions i la dels demés.

Regular les emocions i sentiments.

Expressar les emocions d'una forma adequada.




Adquirir eines per la regulació de la ira, la por i la tristesa.

REBUDA DE LES PARTICIPANTS I COL·LOQUI INFORMAL

Es deixa un temps per a que vagin arribant les participants i s'ofereix un refrigeri i un espai de conversa informal.

REPÀS D'IDEES GENERALS DE L'ÚLTIMA SESSIÓ

La posició del grup serà en rotllana per tal de que totes tinguem un contacte visual directe. Repassarem conjuntament les idees que més van quedar de la sessió 1, mitjançant frases inacabades per tal que cada una pugui afegir el que cregui o senti. Les frases són les següents:

-  L'educació emocional per a mi és...
-  Veig la utilitat perquè...
-  Les tres idees que em vaig emportar van ser...

Al finalitzar l'última sessió es va demanar que prenguessin consciència des d'on prenen les decisions, fent referència a les tres parts del cervell (reptilià, límbic i el neocòrtex) i de què els ha servit ser conscients, si ha canviat alguna cosa a l'hora d'actuar...

-  He pogut identificar des d'on prenc les decisions?

SEGREST DE L'AMÍGDALA. COMPORTAMENTS POC ADAPTATIUS.

Activitat: s'iniciarà fent les següents preguntes i exposant situacions de cada una d'elles. S'especificarà que han de ser situacions quotidianes, per començar per situacions relativament senzilles de resoldre i poc a poc s'aniran introduint situacions més complexes com ara les experiències amb els fills.

- Alguna vegada us heu sentit arrastrades per una emoció molt poderosa que us hagi pres el control?
- Alguna vegada us heu deixat portar i heu dit coses que després us heu penedit?

Si s'han sentit identificades amb les preguntes, se'ls comentarà que aquesta sensació és el segrest de l'amígdala. Per explicar aquest tipus de reaccions emocionals incontrolables, Daniel Goleman, com expert en intel·ligència emocional, explica que aquest fet prové de la falta momentània i immediata de control emocional perquè l'amígdala assumeix el control del cervell.

El sistema límbic regula les respostes fisiològiques davant de determinats estímuls, és a dir, que totes les seves estructures són essencials pel control emocional de la conducta del ser



humà. Però el que fa que l'amígdala destaquï dins el sistema límbic, és que és clau per la supervivència degut a que la seva principal funció es integrar les emocions amb els patrons de resposta corresponents, ja sigui a nivell fisiològic o conductual.

REGULACIÓ EMOCIONAL

S'iniciarà el tema amb un vídeo, on es poden veure diferents persones i que cadascuna d'elles tenen experiències o situacions que calen gestionar de forma interna. S'invita a la reflexió.

https://www.youtube.com/watch?v=swWi4YrX_8

Parlem sobre que és la regulació: és la capacitat per dominar gestionar i utilitzar les emocions de forma adequada. Suposa prendre consciència entre emoció, cognició i comportament. Això implica tenir bones estratègies d'afrontament, capacitat de generar-se emocions positives, etc. Les micra competències que conformen la regulació són:

- *Expressió emocional apropiada.* Implica l'habilitat per comprendre que l'estat emocional intern no necessita correspondre amb l'expressió interna, en quan a un mateix i els demés.
- *Regulació d'emocions i sentiments.* Significa acceptar que en certs moments o situacions cal regular els sentiments i les emocions. Coma ara, regular la impulsivitat, la ràbia, la ira, tolerància a la frustració, etc.
- *Habilitats d'afrontament.* Habilitat per afrontar reptes i situacions de conflicte, amb les emocions que comporten. Això implica, aplicar estratègies de regulació per modificar la intensitat i la durada dels estats d'ànim.
- *Competències per autogenerar emocions positives.* Experimenta de formar voluntària i conscient emocions positives (alegria, amor, humor, fluir...) i gaudir de la vida.

REGULACIÓ DE LA IRA , POR I ANSIETAT

IRA

Entenem la ira com una de les emocions bàsiques. Dins d'aquesta es poden trobar la ràbia, l'enfado, la tensió, exasperació, la impotència ,etc. Segons Potegal, Stemmler i Spielberg (2010), la ira és una emoció que es caracteritza per sentiments subjectius que varien d'intensitat des d'una molèstia a irritació a fúria o ràbia intensa.

La ira es desencadena davant de situacions que son valorades com injustes o que atempten contra els valors morals i la llibertat personal. Poden generar ira situacions que exerceixen un control extern o coacció verbal o física; situacions que es consideren que hi ha un tracte injust. Les persones s'enfaden i senten ira, en major o menor mesura, bàsicament per dos raons:

- Quan les coses no passen com volem.
- Quan algú no ens tracta com volem.

Amb la ira aprenem a defensar-nos del que ens pot fer mal. Però la ira mal regulada pot provocar desgast a la persona que ho sent i al seu entorn. És a dir, la ira activa tots els



mecanismes d'autodefensa i pot derivar a comportaments agressius que poden portar a la violència.

La ira també perjudica la salut (problemes cardiovasculars i tensió arterial).

Com la regulem?

Les persones tenen la llibertat per decidir quant de temps volen estar enfadades. Quan sentim ira tenim 3 opcions:

- Respondre agressivament.
- No respondre (resposta passiva).
- Respondre assertivament.

Estratègies més conegudes per regular la ira de forma assertiva:

Distanciament temporal	Acceptar la part de responsabilitat del conflicte	Reestructuració cognitiva.	Reenquadre i resolució de problemes	Respiració i relaxació
Consisteix en deixar passar un temps des de que es produeix la situació que provoca la ira fins que es desencadena la nostra resposta conductual.	Acceptar la part de responsabilitat que podem tenir ajuda a reduir la ira. Llavors, acceptem la possibilitat de que la "culpa" no és únicament de l'altre.	Si els nostres pensaments (valoracions, conviccions, creences, etc) no s'ajusten a la realitat, produiran percepcions distorsionades, que potenciaran l'aparició de sentiments i emocions inadequades.	Es necessari analitzar el conflicte per trobar la solució satisfactòria. Convé pensar en varies solucions alternatives i buscar avantatges i inconvenients per cada una d'elles per escollir millor.	És un procés psicofisiològic, on la part física i psicològica interactuen, aportant tranquil·litat i equilibri.

Activitat

És facilitarà a les participants el full amb el "procés de regulació emocional". Es donarà uns minuts per poder pensar en situacions recents que hagin generat ira i entre totes anirem analitzant els passos.

Davant de la necessitat expressada a la sessió 1, per saber com ajudar als fills a regular les emocions, també s'oferirà l'espai per exposar situacions que les preocupin.

Les participants es podran quedar amb una còpia del material.



POR I ANSIETAT

L'ansietat és una emoció que la posaríem pròxima a la por. La por és una emoció bàsica, que ens ajuda a detectar perills i actuar ràpidament per augmentar la supervivència.

Ara, l'ansietat es produïda quan el perill no és real i imminent.

Activitat: el surfista

Activitat extreta de (Bisquerra, 2016). L'objectiu és nombrar les pors per tenir major autoconeixement i per poder elaborar estratègies que ens ajudin a afrontar-les de manera més adequada. També, per classificar les pors segons el grau de preocupació per poder ser conscients de la diferència entre la por i l'ansietat.

Material

Fulla de treball: *el surfista*.

Data	LES MEVES PORS o ANSIETATS	LA MEVA TAULA
1	<i>Tinc por a tenir un accident amb la moto</i>	<i>Sóc bona conductora i procuro respectar totes les senyals.</i>
2		
3		
4		
5		



Procediment

S'inicia l'activitat explicant que tots els essers humans independentment del lloc on hagin nascut o de l'educació rebuda senten por. Important donar una explicació adequada per no provocar vergonya per sentir por, ja que la vergonya pot fer que no es parlin les ansietats, les quals podrien ser resoltes quan es comparteixen.

La primera part de l'activitat s'entrega una fulla, on s'escriurà de major a menor grau de preocupació, les cinc pors més importants que identifiquen en elles mateixes. En aquesta fulla hi ha un apartat on han de posar la data, ja que ens donarà peu a explicar que les pors poden anar variant amb el temps, desapareixent o transformant-se.

Una vegada realitzada la llista, la persona que dirigeix l'activitat s'encarrega d'explicar la metàfora del surfista. En aquesta metàfora tracta de veure les pors escrites a la llista, com onades que el surfista te que fer front. Al llarg de la nostra vida les pors sempre estaran presents i està en el nostre poder superar-les, igual que el surfista supera les onades muntat damunt de la seva taula. És important tenir present que de la mateixa manera que el surfista es recolza amb la seva taula, les persones disposen de recursos propis que poden ajudar a fer front els problemes. Saber quins són els nostres recursos, ajudarà a tenir una actitud més proactiva i decidida a fer front a les onades (pors).

Després d'explicar aquesta metàfora es pot omplir la columna que porta el nom "la meva taula". En aquesta columna s'haurà d'anotar aquells recursos personals que ens ajudaran a superar els problemes.

Orientacions

En general, es positiu pel grup compartir la llista de pors i ansietats en veu alta, ja que ajuda a conèixer d'una manera més íntima al grup, a més de relativitzar les pròpies pors.

Es important respectar aquelles persones que no vulguin compartir les seves pors amb el grup.

REGULACIÓ DE LA TRISTESA

L'emoció de la tristesa sorgeix de l'experiència de la pèrdua d'alguna cosa o alguna persona amb qui hem establert un vincle efectiu (Bisquerra, 2016).

El cervell del recent nascut està programat per sobreviure, per fer-ho busca la protecció. El vincle emocional amb els seus cuidadors els facilita la supervivència. Els vincles afectius són una necessitat. Passat els primers 11 mesos de vida, els/les cuidadores comencen a observar que l'infant expressa la seva incomoditat davant de persones desconegudes o davant el distanciament dels cuidadors/es. Aquets i altres signes son la mostra que el vincle efectiu ja s'ha produït.

A mesura que els infants van creixent, van fent uns dels aprenentatges socioemocionals més valuosos: aprèn a vincular-se amb els demés, a gaudir de les relacions i de l'afecte que li produeixen. També aprèn a donar afecte. Aquest aprenentatge és fonamental per una vida social satisfactòria, font de benestar i felicitat.

L'origen del vincle efectiu esta en la tristesa. Quan desapareix la figura d'aferrament pot produir-ne i cal deixar constància de la importància de la vinculació emocional entre mares i fills- cuidadors i fills.



Saber conviure amb la tristesa, implica viure-la de forma conscient, amb responsabilitat i decisió. Cal deixar constància que no ens referim a sobreviure amb la tristesa, sinó viure-la. És a dir permeten que la tristesa ens acompanyi, amb responsabilitat cap a ella i cap al nostre estat emocional, acceptant-la a pesar de que no ens agradi el que estem sentint, i podent cuidar de nosaltres mateixes física i emocionalment.

APRENTATGES PREVIS PER CONVIURE AMB LA TRISTESA	
Identificar que estem sentint tristesa.	Expressar-la amb plors o com ho sentim.
Acceptar-la com una emoció natural i positiva per la recuperació.	Comprendre d'on sorgeix.
Legitimar-la.	Donar-li temps perquè faci el seu transcurs natural i a nosaltres per estar amb ella i intentar canviar-la.
Escoltar-la i ser coherents.	

Activitat: Què faig amb la meva tristesa?

Activitat extreta de (Bisquerra, 2016).

Per poder conviure amb els nostres fills/es quan estan tristos es necessari poder conviure prèviament amb la nostra pròpia tristesa.

No són estranyes les frases : *“deixa de plorar”* o *“deixa d’estar trista”*; generalment l’origen d’aquesta ordre està en la necessitat de deixar de veure patir el nostre fill/a, per intolerància que tenim els adults al veure’ls patir. Quanta més tolerància tenim a la nostre tristesa, més tolerable ens resulta la dels altres. La tristesa també ens ajuda a parar, reflexionar i acceptar les pèrdues.

L’objectiu és :

- qüestionar-se el propi patró de reacció a la tristesa.
- Identificar la funcionalitat i el sentit d’aquest patró.
- Valorar els avantatges i inconvenients d’aquest patró.

Material

Paper, llapis i música de fons.

Procediment

Es suggereix que pensin en 2 vivències de tristesa que hagi viscut els 2 o 3 últims anys. Una vegada s’hagin destacat, es qüestionaran les següents preguntes a nivell personal:

- Què penso de mi quan em sento trista?
- Què és el que menys m’agrada de la tristesa?
- Què és el que menys em permeto quan em sento trista?
- Què acostumo a fer quan el meu fill està trist?
- Si li preguntes al meu fill que és el que menys li agrada de les meves reaccions cap a ell quan se sent trist, què penso que em diria?
- Te alguna cosa a veure el que jo acostumo a fer amb ells amb el que faig jo amb la meva tristesa?
- Quina és la capacitat per conviure amb la meva tristesa i amb la tristesa dels demés?



- Quins canvis m'agradaria fer amb el meu model de convivència amb la tristesa?
- Què faré a partir de JA, per generar canvi amb la meva tristesa?

Orientacions

Poder donar resposta a aquestes preguntes permet la presa de consciència emocional d'una mateixa davant la tristesa i valorar la utilitat i sentit de les reaccions emocionals que tenim quan estem tristos, així qüestionar-se com generar canvis si es considera oportú.

ACTIVITAT DE RELAXACIÓ

Per fer un tancament de la sessió és proposarà una tècnica de respiració per ajudar a relaxar el cos i la ment. També per aprendre a controlar les reaccions fisiològiques davant de situacions emocionalment intenses.

Material

Estorettes, globus i música de relaxació.

Procediment

Per tal de facilitar l'aprenentatge de la respiració diafragmàtica, es realitza la tècnica del globus.

Es fa espai a l'aula per poder estirar-nos totes al terra, damunt de les estorettes i es repartirà un globus per cada una. Al principi per iniciar la pràctica comencem amb respiracions profundes (inspirant aire pel nas i expulsant per la boca), per anar prenent consciència del nostre cos i la nostra respiració. Quan comencem a practicar les respiracions diafragmàtiques utilitzarem el globus per facilitar la comprensió d'on i com ha de sortir l'aire.

Orientacions

La respiració diafragmàtica, és quan en inspirar es treballa més amb el moviment del diafragma. Quan respirem, treballen diverses zones musculars, però en la respiració diafragmàtica el moviment muscular se centra a la zona baixa dels pulmons, concretament a la zona diafragmàtica. El diafragma, de moviment, mou l'abdomen, i per això també es parla de respiració abdominal, no perquè l'abdomen treballi en la respiració. La respiració diafragmàtica porta gran quantitat d'aire a la zona baixa dels pulmons, que és la zona dels pulmons on existeix més capacitat, per això garanteix una millor ventilació, captació d'oxigen i per tant major neteja dels pulmons amb l'exhalació, per tant eliminem major quantitat de diòxid de carboni de l'organisme.

La respiració diafragmàtica s'utilitza en les tècniques de relaxació, ja que gràcies al moviment del diafragma, s'activa el sistema parasimpàtic que és l'encarregat de la resposta de la relaxació en l'organisme. El diafragma respon a un moviment respiratori involuntari, però podem intervenir en el moviment i controlar-lo nosaltres. Per això pràcticament totes les tècniques de relaxació i meditació, utilitzen la respiració diafragmàtica. La respiració diafragmàtica o abdominal és fàcil de controlar perquè comporta el moviment de sistema parasimpàtic i per tant la relaxació.

En el primer moment d'inspiració, l'abdomen s'infla. El suau descens del diafragma ocasiona



un massatge constant i eficaç en tota la massa abdominal. A poc a poc tota la part baixa dels pulmons s'omple d'aire. La inspiració ha de ser lenta, si pot ser silenciosa; si no ens sentim respirar, la respiració tindrà la lentitud desitjada.

A l'expirar, els pulmons es buiden. És important buidar al màxim els pulmons i expulsar suaument la major quantitat possible d'aire. Després d'haver buidat els pulmons del tot, tancaríem un cicle i començaríem una altra vegada. És essencial inspirar i expirar pel nas i mantenir la musculatura abdominal relaxada. L'ideal és exercitar la respiració diafragmàtica tombat d'esquena, perquè aquesta posició afavoreix la relaxació de la musculatura abdominal. Al principi es pot col·locar una o les dues mans sobre el ventre, aproximadament al melic i així seguir el moviment abdominal, controlant que hi hagi moviment a l'abdomen, és a dir que s'infla i es desinfla, sense que hi hagi moviment a la zona del pit .

És important saber que sempre es treballen en major o menor mesura tots els músculs que s'utilitzen en totes les respiracions, no només el diafragma, sinó també els de la zona mitjana o costal i els de la zona superior o clavicular, sigui respiració diafragmàtica o no. Però en la respiració diafragmàtica, el moviment del pit i de les clavícules gairebé no s'ha de notar

ACTIVITATS PER POSAR EN PRÀCTICA CASA:

Al llarg de la sessió s'han anat facilitant estratègies per gestionar la ira, la por i la tristesa. S'anima a les participants que puguin posar en pràctica el que s'ha treballat en petites situacions quotidianes.



DIARI DE LA SESSIÓ 2: QUÈ VOL DIR REGULAR-NOS?

Al principi de la sessió es fa una bateria de preguntes inacabades fent referència a la sessió anterior i totes van donar idees claus o conceptes sobre les emocions i la seva utilitat.

Una de les mares, es va aventura a explicar que aquesta setmana es va enfadar molt amb la seva filla i que va ser conscient que s'estava comunicant des de l'enfado i la impotència. Però que és una situació que la posa molt nerviosa i encara que sigui conscient de que no dona una resposta adequada és bloqueja no arriba a una solució òptima.

Els vídeos són una eina molt efectiva per fer arribar el missatge i comprendre conceptes una mica abstractes. Es treu el tema de la regulació emocional i els beneficis que comporta.

Aquest dia es van treballar les emocions de la ira, la por i l'ansietat. Es van oferir diferents estratègies per abordar situacions com les que ha mencionat la companya. Va ser un moment molt interessant i de reflexió entre totes, ja que es van exposar situacions quotidianes que generen aquest tipus d'emocions i entre totes s'anaven elaborant estratègies i noves formes de resoldre-ho.

En aquesta sessió, les participants també es van sentir còmodes per explicar i compartir situacions personals, com ara la mort de la mare d'una d'elles que era un pilar essencial a la seva vida i ara li costava aixecar el cap, on la força moltes vegades són els propis fills/es, etc. Es treballa la tristesa i l'aprenentatge que se'n pot treure.

Posem èmfasi amb com gestionen elles mateixes la tristesa, a través de les cinc vivències personals que elles han escollit i després aprofundint amb les preguntes establertes a l'activitat. Es va tenir que comentar a les participants que hauríem de començar amb situacions de tristesa que siguin assumibles a l'activitat, ja que començaven a sortir temes realment complicats com ara: abusos sexuals, maltractaments prolongats de la parella, morts no superades, etc. Se'ls trasllada que són temes importants i que si volen un altre espai se'ls hi oferiria una reunió més personal.

Els temes que van anar sortint anaven relacionats amb la pèrdua de control a casa, la retirada de tutela dels fills/es, separacions o relacions poc estables amb la família extensa. Aquest els vam treballar a partir de com gestionaven la seva tristesa, però també com l'encaixaven amb la dels seus fills/s, ja que aquests es troben en una edat adolescent, han viscut situacions greus i les seves reaccions o conductes davant la tristesa solen ser desmesurades o poc coherents.

Les reflexions finals de les participants van ser:

- *"Sempre li dic que deixi de plorar quan li passen coses, puntualitzant que són tonteries, comprenc perquè s'enfada tant).*



- *“Jo sempre m’amago per plorar, però quan ell em veu sempre li dic que no passa res. En canvi, quan el veig plorar sempre el pressiono perquè m’ho expliqui fins que ens enfadem perquè marxa a l’habitació.”*
- *“Veig que és important donar un temps perquè ell pugui viure l’emoció i després parlar-ne, encara que, fer això em costa molt. No suportó veure’ls plorar.*
- *“Jo també recordo la meva adolescència i no va ser fàcil, ells els ha tocat viure situacions difícils i a vegades no els he deixat expressar-se en forma de tristesa perquè sentia que era un fracàs”.*

L’última activitat, on s’explicaven de tècniques de relaxació els va costar més connectar. Alguna comentava que ja havien fet tècniques de relaxació amb els equips d’infància i que no els havia anat del tot bé.



DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ 3: CAVI DE XIP!

Objectiu general

Desenvolupar la consciència i l'autonomia emocional.

Objectius específics

Identificar les pròpies emocions i la dels demés.

Adquirir competències per autogenerar-se emocions positives (amor, humor i alegria).

Adquirir habilitats d'afrontament davant de situacions que generin conflicte.

REBUDA DE LES PARTICIPANTS I COL·LOQUI INFORMAL

Es deixa un temps per a que vagin arribant les participants i s'ofereix un refrigeri i un espai de conversa informal.

REPÀS DE LA SESSIÓ ANTERIOR

QUÈ SÓN LES EMOCIONS POSITIVES?

Activitat inicial

S'inicia la sessió projectant el vídeo de "*el poder de las emociones*".





<https://www.youtube.com/watch?v=5QaDUWoZFc>

Material

Projector i ordinador.

Procediment

Després de veure el vídeo, s'invita a que responguin una sèrie de preguntes relacionades amb el visionat. Aquestes seran:

-  Què els ha transmès el protagonista?
-  Com ha afectat a la pròpia persona actuant d'aquesta manera?
-  Com ha respost l'entorn del protagonista?
-  Quines emocions positives heu percebut?

Orientacions

Després s'invita a fer una reflexió personal sobre quines accions fem nosaltres al llarg del dia, que ens aportin emocions semblants.

Explicació

Les emocions positives són aquelles que s'experimenten quan s'aconsegueixen objectius. Sobretot, si s'aconsegueixen abans de l'esperat o si el resultat ha estat millor de lo previst.



Les emocions es diferencien en la posada en pràctica dels recursos d'afrontament. Unes emocions tendeixen a l'aproximació i d'altres a l'evitació.

- *Eix d'aproximació*: estaran les emocions de l'alegria, l'amor, l'humor, la felicitat, la relaxació, etc.
- *Eix d'evitació*: estaran les emocions de la por, el fàstic, la depressió, la vergonya, l'ansietat, la culpa, la tristesa, etc.

Las metes vitals de les persones es poden dividir amb metes d'aproximació i d'evitació. Les primeres es refereixen a objectius a aconseguir; les segones a perills a evitar i per tant predisposa a allunyar-se de situacions no desitjades.

S'APRENEN LES EMOCIONS POSITIVES ?

Activitat : Et veig així

Per explicar l'aprenentatge intencionat de les emocions positives, cal ser conscient i estar predisposada a donar i rebre emocions positives, ja que aquestes requereixen d'un aprenentatge conscient.

Amb aquesta activitat es treballa: l'entreteniment en activitat manipulativa, el saber expressar emocions de forma creativa i assertiva pensant amb els demés.

Material

Fulls en blanc, revistes, estisores, pegament i retoladors.

Procediment

Es passa la consigna a les participants que han de regalar a la companya de la dreta, una targeta on pugui descriure-la amb imatges (extretes de les revistes) com si fos un collage. En ella pot posar imatges de coses que creu que la representen i missatges positius. Quan acabin es demanarà que puguin explicar el collage a la persona que li han fet.

Al acabar es farà una ronda de preguntes:

- Com us heu sentit al rebre aquest regal? Alguna s'ha sentit incòmode?
- Us ha resultat difícil poder descriure sobre les companyes?
- Us ha estat fàcil trobar elements visuals que representin aspectes d'ella? Perquè?

Orientacions

Es pot posar música de fons per ajudar a concentrar-se en el moment creatiu.

BENEFICIS D'EXPERIMENTAR EMOCIONS POSITIVES

Encara que les emocions tinguin una duració breu, els efectes de les emocions positives poden ser duradores. Això s'explica perquè les emocions positives posen en acció recursos personals que s'acumulen i funcionen com reserves que es poden utilitzar en el futur per controlar



situacions d'amença. Les emocions positives constitueixen un procés d'aprenentatge amb repercussions pel creixement i la maduració personal.

Activitat : Veritat o Falç?

Per incentivar la participació i la reflexió prèvia a la rebuda de coneixements sobre els beneficis d'experimentar emocions positives.

Material

Targetes amb les següents anotacions:

- Amplien el camp visual i l'atenció. ©
- Generen un pensament més flexible. ©
- Generen més alternatives a l'hora d'actuar. ©
- Redueixen el dubte. ©
- Permet un canvi constructiu, no defensiu. ©
- No et jutges tant severament. ©
- Es generen conductes altruistes. ©
- Afavoreixen reparar estats d'ànim negatius. ©
- Permet tolerar millor el dolor físic. ©
- Permet percebre millor les petites recompenses diàries. ©
- Afavoreixen l'atracció, la simpatia i el vincle amb els demés. ©
- Estan associades a una millor salut cardiovascular. ©
- Permeten que m'oblidi del món. (F)
- Els problemes desapareixen. (F)

Procediment

La majoria de les targetes són certes, però es deix que el grup decideixi en quina columna es posaran si a la de veritat o falç.

Al finalitzar l'activitat, s'explica quin són els efectes bioquímics, socials, cognitius, de salut i de regulació emocional.

Orientacions

Tenir una pissarreta per poder anar enganxant les targetes amb el grup, ajudarà a visualitzar i enfocar l'atenció.

Efectes bioquímics

Amb les emocions positives, el cervell pot produir substàncies que som com drogues que superen els efectes de la droga convencional.

La dopamina és un neurotransmissor que indueix sensacions agradables al cervell d'excitació i eufòria. És el conegut " *sistema de recompensa*" s'activa davant la presència d'alguna cosa que es valorada com a beneficiosa . Per exemple: el menjar, la beguda, el sexe. Això fa que es tendeixi a repetir la conducta. Las emociones positives poden produir un augment de la serotonina, que és un altre neurotransmissor que provoca la sensació de benestar. Per exemple: la majoria de les drogues produeixen un augment en el nivell de serotonina experimentant una sensació d'eufòria, però amb conseqüències molt elevades per la salut.



Efectes socials

Les emocions positives milloren les relacions interpersonals i socials. Només mostrar un somriure ja produeix una resposta d'aproximació. S'ha demostrat que experimentar efecte positiu augmenta la probabilitat que una persona ajudi a altres que ho necessiten, millora l'estat d'ànim i som més propensos a ser altruistes.

Tenint en compte que relacionar-se amb altres persones és un dels factors principals del benestar, les emocions positives estan darrera d'aquestes conductes d'aproximació: som més comunicatius, augmenta la confiança, desig de relacionar-te, etc.

Efectes cognitius

Les emocions positives promouen estratègies cognitives específiques:

- Augmenten els recursos intel·lectuals.
- Pensaments més creatius.
- Faciliten la solució de problemes.
- Augmenta la presa de decisions.

Efectes en la salut

Les emocions positives produeixen:

- Una menor sensibilitat al dolor; promouen un estil de vida més actiu, incrementant l'activitat física i com a conseqüència la salut.
- Prevenen de la depressió.
- Augmenten la motivació cap a la cura personal i estils de vida saludables.

Efectes en la regulació emocional

Les emocions positives són un element clau, ja que emmarquen el significat de les avaluacions del context, modulen l'expressió emocional i les tendències de l'acció.

SÓN MIOPS ELS ADOLESCENTS?

Recordem que les emocions compleixen una funció adaptativa al context i serveixen per assegurar la supervivència. Aquest apartat dels adolescents és considerat important fer-hi referència perquè les participants tenen interès i dubtes sobre l'etapa evolutiva dels adolescents juntament amb el seu desenvolupament emocional.

Els adolescents estan en una etapa que per buscar i experimentar emocions positives ho fan amb els seus grups d'iguals, però a vegades ho poden buscar amb les drogues, el vandalisme, amb comportaments de risc o la violència.

Les persones adultes mantenen unes relacions amb els joves que es caracteritzen més per la necessitat de posar límits i educar, que per generar emocions positives. Això pot ser motiu de conflicte constant.

La miopia cap al futur, és una tendència emocional dels adolescents, que és important prevenir. Consisteix en la persistència en una conducta incorrecte llarg termini, que es caracteritza per escollir opcions amb recompenses immediates elevades, però amb un alts



costos a llarg termini (consum de drogues, delinqüència...). Com adults hem d'acompanyar aquests joves a invitar-los a pensar de forma alternativa, pensament causa-efecte, etc.

El desenvolupament de la responsabilitat és un altre aspecte important d'aquesta etapa. El menor necessita prendre consciència de que te un lloc a la comunitat. Ha de poder participar i decidir en aspectes que l'afectin. La presa de decisions es fa a partir de la llibertat i aquesta llibertat requereix responsabilitat.

Està demostrat que el recolzament intrínsec als joves (percepció de ser estimat, apreciat, cuidat, comprès, escoltat...) té molt més efecte sobre el benestar que el recolzament econòmic.

COMENTARIS I REFLEXIONS

- Quines emocions positives els he ofert als meus fills al llarg de la setmana?
- Com a mare, quines emocions positives he rebut? Què he fet per experimentar benestar?

EXPERIMENTEM L'HUMOR A PARTIR DE LA BIODANSA

Activitat : Ballem?

Per tancar la sessió, es proposa a les participants fer un exercici per treballar les emocions positives de forma vivencial a través de la biodansa, per experimentar l'humor, la cohesió de grup i el riure.

La Biodansa és un sistema vivencial que busca l'expressió saludable de la identitat de les persones que la practiquen. S'utilitza la música, el moviment i el grup per integrar funcions que són clau en les persones: vitalitat, sexualitat, creativitat, efectivitat i transcendència. Davant de la música no som indiferents, el moviment és la nostra targeta de visita i el grup és l'espai on es crea la condició de confiança necessari pel desenvolupament.

L'enfocament de la Biodansa no es centra en treballar els conflictes del passat o dificultats psicològiques, sinó fomentar la part saludable de la nostra identitat a través d'experiències centrades en el aquí i ara. "El moment és l'únic lloc on podem viure".

Material

Equip de música, cançons seleccionades i espai a la sala.

Música seleccionada:

- Miriam Makeba- PATA PATA

https://www.youtube.com/results?search_query=pata+pata

- Glòria Estefan –OYE

<https://www.youtube.com/watch?v=0TqCJR-1vEg>

Procediment

S'explica què és i per què serveix la Biodansa. A continuació es posarà la primera cançó (PATA PATA) en forma d'escalfament.



Ens col·loquem en rotllana i comencem a caminar en cercles i poc a poc endinsant-nos en la música. Serà la formadora qui comença dient que, es vagin imitant els seus moviments, fins que es generi un clima d'humor i confiança.

Posteriorment, és posa la cançó de Gloria Estefan, i s'anima que una a una comenci amb els moviments i les altres la seguirem.

Al acabar la cançó comentarem:

- Com ens hem sentit?
- Ens ha resultat difícil? Perquè?
- Quina sensació ens queda?
- Quants cops els dia ens permetem fer activitats per pur plaer?

Orientacions

La persona que no vulgui participar, se la respectarà.

DIARI DE LA SESSIÓ 3: CANVI DE XIP!

S'inicia la sessió amb els refrigeris , esperant que vinguin totes les participants i iniciar una conversa desenfadada abans de començar.

S'utilitza un audiovisual per presentar les emocions positives, que treballarem al llarg de les dues hores. Tenir aquest suport les ajuda molt a contextualitzar els conceptes i després recordar vivències i comprendre l'eix d'aproximació i d'evitació de les emocions.

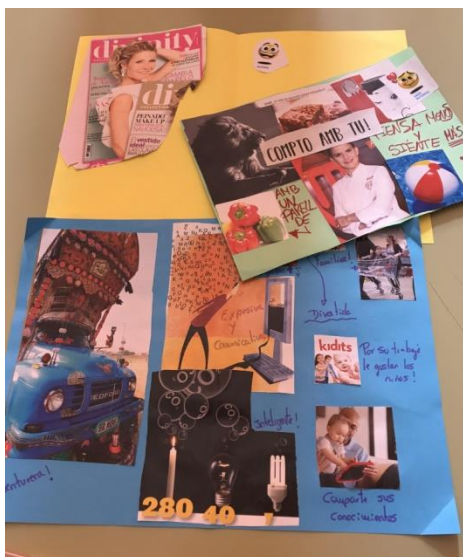
Els sembla especialment interessant poder parlar i entendre que moltes vegades les emocions positives s'han de buscar i estar obert a rebre-les, ja que en quantitat sempre poden predominar més les negatives.

Una participant comenta que, fa tant de temps que es troba en una situació de crisi que li costa experimentar emocions positives. La seva reflexió era: "*¿com tinc que estar contenta o tranquil·la si estan a punt desnonar-me, no tinc cap ingrés econòmic, ni feina, tinc un fill al CREI i dos més petits a casa, que un d'ells té les mateixes conductes agressives que el pare i molts problemes per adaptar-se a l'escola? A part sento que l'EAlA no compren la meva situació i continua pressionant-me perquè faci coses que les trobo absurdes*". La resta de companyes empatitzen amb la situació, donant-li ànims o estratègies per millorar certes aspectes. De forma automàtica, les pròpies companyes li deien que es tenia que anar fixant amb les petites coses del dia a dia, regalar-se moments per ella a pesar de tot el que li envolta, quedar amb amigues, saber demanar ajudar, etc.



Es proposa l'activitat "Et veig així", on tenien que fer un regal a la companya de la dreta a partir de retalls de revistes com si fos un collage, podent escriure i enganxar diferents elements. Comento amb veu alta que és una activitat que qui no vulgui escriure no passa res, que les imatges transmeten molt també. La intenció d'aquests missatge es que sóc coneixedora de que una participant no sap llegir, ni escriure quasi bé i veia que s'inquietava per aquest motiu i ja es volia negar a fer l'activitat dient que ella era molt dolenta per fer aquestes coses. La resta de companyes la van animar dient, que no passava res que era divertit poder fer una activitat com aquesta i que agafés imatges i les enganxes. La participant en sentir-se recolzada, va explicar al grup que ella, és d'ètnia gitana i que sempre havia viscut a uns campaments allunyats de la ciutat, que no havia anat a l'escola i que lo poc que sabia era perquè una amiga li ensenyava a llegir i escriure en el seu temps lliure. Expressa que, l'incomoda fer aquestes activitats perquè s'avergonyeix d'aquest fet. Després, ho lliga amb el seu fill, dient que ella mai ha pogut ajudar-lo a fer els deures perquè no sabia com. La resta de companyes i jo mateixa, li agraïm que hagi compartit aquesta informació. La resta la segueixen animant i li ofereixen que s'assenti al seu costat per si l'han d'ajudar a escriure alguna cosa.

El resultat de l'activitat va ser el següent:



Quan es finalitza el collage, s'explica a la companya perquè han triat les imatges o els escrits. Va ser un moment bonic i totes estaven predisposades a donar i rebre paraules de les demés. Amb la rebuda d'emocions positives, s'aprofita per introduir els beneficis d'aquestes a través d'un joc (veritat o falç), on elles mateixes es van aixecant i posant cada afirmació on pertoqui. Al final, es genera un petit debat i intercanvi d'opinions però s'arriba a un acord general on totes estan d'acord en què quan tenen estats d'ànims més positius, la vida te la prens d'una altra manera i que les dificultats te les planteges des d'una altra òptica. Així com, les relacions amb els seus fills/es



també son diferents quan es relacionen des de l'univers de l'amor i no de la ràbia. Ajudant així a tenir reaccions conductuals més coherents i encertades amb les persones que les envolten.

Es realitza una puntualització en l'etapa evolutiva que es troben es seus fills/es adolescents. Explicant que es troben en un procés d'experimentació, on busquen les emocions positives quasi a qualsevol preu i ho tendeixen a fer amb els iguals. Per aquest motiu, a vegades ho solen buscar amb el consum de drogues, vandalisme, etc. Totes es mostren d'acord en aquest punt, ja que totes comparteixen que els seus fills, han estat consumidors de drogues i algun té sentències judicials obertes per furtos o violacions de domicilis. L'objectiu de parlar sobre aquesta miopia adolescent, és per comprendre quin és el seu funcionament intern i la gran importància que tenim les persones adultes en ajudar-los i acompanyar-los a través d'oferir reflexions o pensaments causa-efecte.

Quan comentem aquest aspecte, expressen que és molt difícil apropar-se perquè són poc comunicatius, no les escolten i que han tendit a deixar que facin el que vulguin per no tenir conflictes a casa. Se'ls trasllada la importància de fer-los participar en la vida en família, que tinguin un lloc i que puguin opinar sobre coses que li toquin directament (sempre que sigui possible). Una de les peticions que solen fer els seus fills, quan es planteja fer un treball familiar és que les seves mares els facin més cas i que es conti amb ells, que no se'ls amaguin les coses, etc. També es pren consciència que, degut a les dinàmiques familiars d'automatisme i estrès, els ofereixen pocs espais on mares i fills/es puguin compartir i experimentar emocions positives que ajuden a mantenir i millorar el vincle, així com prevenir conductes de risc d'aquests adolescents. Per tancar la sessió, es proposa una activitat de biodansa. Realment, va ser un tancament que es no es va seguir rigorosament la planificació perquè un d'elles li feia molta vergonya, però sí que es va generar un ambient distès, d'humor i de desconexió. Considero que, perquè hagués sortit millor, cal que el grup sigui més gran.



DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ 4: EM MIRO

Objectiu general

Desenvolupar la regulació emocional i la competència de vida i autonomia emocional.

objectius específics

Adquirir competències per autogenerar emocions positives (amor, humor i alegria).




Treballar l'autoimatge positiva.

REBUDA DE LES PARTICIPANTS I COL·LOQUI INFORMAL

Es deixa un temps per a que vagin arribant les participants i s'ofereix un refrigeri i un espai de conversa informal.

REPÀS D'IDEES GENERALS DE L'ÚLTIMA SESSIÓ



La posició del grup serà en rotllana per tal de que totes tinguem un contacte visual directe. Repassarem conjuntament les idees que més van quedar de la sessió 3, mitjançant frases inacabades per tal que cada una pugui afegir el que cregui o senti. Les frases són les següents:

-  Les emocions positives són....
-  El que més recordo és...
-  Les emocions positives són importants per...

Al finalitzar la sessió la sessió anterior, es va recomanar que al llarg de la setmana fossin conscients de quins petits gestos o activitats feien per generar-se benestar. També, si elles han fet gestos per generar benestar als del seu entorn.

QUÈ ÉS L'AUTOESTIMA?

L'Autoestima és el conjunt de percepcions, imatges, pensaments, judicis i afectes sobre nosaltres mateixos. És el que penso i sento sobre mi. La satisfacció de cada una respecta a si mateixa.

-  Què la caracteritza?
 - No és innata.
 - Es desenvolupa al llarg de la vida.
 - Podem modificar-la.
 - Esta influenciada pel context.
-  Què la componen?
 - Cognitiu "*EL QUE PENSO*": la descripció que té cada una de si mateixa en les diferents dimensions de la seva vida. Inclou l'opinió que es té de la pròpia personalitat i conducta, així com les idees, creences, etc sobre una mateixa.



- Afectiu " *EL QUE SENTO*": és el resultat de la valoració que realitzem de la percepció de nosaltres mateixes. Suposa un judici de valor sobre les nostres qualitats personals, la resposta efectiva davant la percepció d'una mateixa.
- Conductual " *EL QUE FAIG*": és el procés final de la valoració anterior, que es plasma en la decisió i intenció d'actuar. Les nostres accions vindran molt determinades per l'opinió que tinguem de nosaltres mateixes.

Els sis pilars de l'autoestima

Autoconeixement	Acceptar-se a una mateixa	Responsabilitat cap una mateixa	Autoafirmació	Viure amb propòsits	Integritat personal
<p>-Eficàcia personal: sensació de confiança davant els reptes de la vida.</p> <p>-Respecte a una mateixa: sensació de considerar-se mereixedor de felicitat.</p>	<p>1. Valoració i compromís amb un mateixa.</p> <p>2. Els fets són els fets i som el que som.</p> <p>3. El perquè de les conductes no adequades (acceptació i comprensió).</p>	<p>- Sensació de que es te el control de la pròpia vida.</p> <p>- Assumir els èxits dels propis objectius.</p> <p>Assumir la responsabilitat davant dels propis actes.</p>	<p>Respecte a:</p> <p>-Els meus desitjos.</p> <p>- Les meves necessitats</p> <p>- Els meus valors.</p> <p>I la cerca adequada a la realitat.</p>	<p>Utilització de les nostres facultats per la consecució de les metes que hem escollit.</p>	<p>Hi ha d'haver una coherència amb:</p> <p>-Ideals.</p> <p>-Conviccions.</p> <p>-Normes .</p> <p>-Creences.</p> <p>I la seva pràctica.</p>

L'AUTOESTIMA ES CONFIGURA PER FACTORS EXTERNS: MISSATGES REBUTS, EXPERIÈNCIES, PERSONES SIGNIFICATIVES, ORGANITZACIONS I LA CULTURA.

ACTIVITAT: PASSEGIG PEL MEU BOSC

Activitat: passeig pel meu bosc

Activitat adaptada del *programa Orientados*. Conselleria de Cultura, Educació i Esport. Generalitat Valenciana.(ANY)

Objectius:

Amb aquesta activitat es vol aconseguir que les participants descobreixin les seves qualitats positives i siguin capaces de reconèixer-les. També que puguin compartir les seves emocions i siguin capaces de rebre les emocions positives de les altres, experimentant satisfacció.



Material

Fulls de paper, retoladors, llapis, colors i música de fons.

Procediment

La formadora indica a les participants que dibuixin un arbre en un full, amb les seves arrels, branques, fulles i fruits. A les arrels han d'escriure les qualitats positives que cada una creu que té. A les branques, les coses positives que fan i als fruits, els èxits i triomfs.

Quan acaben, han d'escriure el seu nom a la part superior. A continuació, les participants posen una per una el seu arbre al mig i parlen sobre ell, compartint amb les companyes el que considerin.

Quan la companya ha acabat d'exposar, la resta li poden afegir "arrels" i "fruits" a l'arbre. Dient: "També ets...".

Al finalitzar, posem en comú com ens hem sentit:

- Us ha costat trobar qualitats bones sobre vosaltres? Per què?
- Com us heu sentit amb les aportacions de les companyes?
- Us ha estat fàcil veure les qualitats de les altres?
- Com us sentiu ara, al acabar l'activitat?

Orientacions

Durant la sessió es posa música per ajudar en el procés de creativitat i de concentració.

TOTES TENIM VIRTUTS I FORTALESES!

El resultat de les investigacions en el marc de la psicologia positiva, han posat de manifest la relació entre les fortaleSES i la satisfacció vital, el benestar psicològic i la felicitat. Comencen a ser evidents que el desenvolupament d'aquestes competències relacionades amb les fortaleSES humanes i característiques positives, com l'optimisme, l'esperança, l'humor, etc. Actuen com a barreres per fer front als trastorns psicològics.

ACTIVITAT: QUINES SÓN LES MEVES VIRTUTS I FORTALESES?

Activitat: Quines són les meves virtuts i fortaleSES?

Activitat extreta de (Bisquerra, 2016) per treballar l'autoconeixement i orientar les accions futures en funció de les pròpies virtuts i fortaleSES.

Material

Full amb les virtuts i fortaleSES.



1 SAVIESA I CONEIXEMENT
<p>1.1 Creativitat: pensar en formes noves i productives de fer les coses</p> <p>1.2 Curiositat: tenir interès sobre les experiències que s'estan donant.</p> <p>1.3 Apertura de ment: pensar en les coses amb profunditat i des de tots els angles.</p> <p>1.4 Amor a l'aprenentatge: buscar el desenvolupament de les noves destreses, temes i coneixements.</p>
2 CORATGE
<p>2.1 Autenticitat: dir la veritat i presentar-se a si mateixa de forma genuïna.</p> <p>2.2 Valor: No tirar-se enrere davant l'amenaça, el desafiament, la dificultat o el dolor.</p> <p>2.3 Persistència: finalitzar el que un comença.</p> <p>2.4 Vitalitat: aproximar-se a la vida amb il·lusió i alegria.</p>
3 HUMANITAT
<p>3.1 Bondat: fer favors i ajudar als demés.</p> <p>3.2 Amor: valorar les relacions pròximes amb els demés.</p> <p>3.3 Intel·ligència social: ser conscient dels motius i sentiments d'un mateix i dels demés.</p>
4 JUSTÍCIA
<p>4.1 Justícia: tractar a tothom de la mateixa forma d'acord amb les nocions de justícia i equitat.</p> <p>4.2 Lideratge: organitzar activitats en grup i aconseguir que realitzin.</p> <p>4.3 Treball en equip: treballa bé com a membre d'un grup o equip.</p>
5 CONTENCIÓ
<p>5.1 Capacitat de perdonar: perdonar aquells que ens han ofès o fet mal.</p> <p>5.2 Modèstia: deixar que èxits propis parlin per si mateixos.</p> <p>5.3 Silenci: no dir coses de les que després un es pugui penedir.</p> <p>5.4 Autoregulació: regular el que un sent i fa.</p>
6 TRANSCENDÈNCIA
<p>6.1 Apreciació de la bellesa i l'excel·lència: percebre i apreciar la bellesa, l'excel·lència o la competència en tots els camps de la vida.</p> <p>6.2 Gratitude: ser conscient i agraït de les coses bones que succeeixen.</p> <p>6.3 Esperança: esperar el millor i treballar per aconseguir-ho.</p>



- 6.4 Humor: gust pel riure i la broma; generar somriures als altres.**
6.5 Religiositat: tenir creences coherents sobre un propòsit més alt i un sentit a la vida.

Procediment

S'entrega a les participants el llistat de virtuts i fortaleeses. Primer es demana que amb un retolador vermell marquin aquelles cinc que siguin més importants i que s'hi vegin més reflectides. Al acabar es posen en comú amb el grup:

- Perquè heu escollit aquestes?
- Amb quin sentit un ajuden aquestes virtuts en el vostre dia a dia?

A continuació, es demana que de la mateixa llista i amb el color verd, que puntuïn del 0 (molt poc) al 10 (molt) en funció de les competències autopercebudes de la resta de la llista. Després es posa en comú:

- Quines són les puntuacions més baixes?
- Les voldríeu augmentar? Com començaríeu?
- De què ens serveix tenir present les nostres virtuts i fortaleeses?

A CONTINUACIÓ, ES DEIX UN ESPAI DE REFLEXIÓ.

Orientacions

Podran escollir si es vol compartir o no els resultats del llistat de virtuts i fortaleeses.

RESILIÈNCIA: QUÈ ÉS I COM ES GENERA?

La resiliència és la capacitat d'una persona, grup o comunitat d'afrontar, sobreposar-se a les adversitats i sortir fortificat o transformat.



<https://www.youtube.com/watch?v=I9EOVWeI0D0>



CONSTRUCCIÓ DE LA RESILIÈNCIA



STEFAN VANISTENDAEL



Es relacionarà els conceptes apresos fins ara, amb la construcció de a resiliència i tots els seus elements.

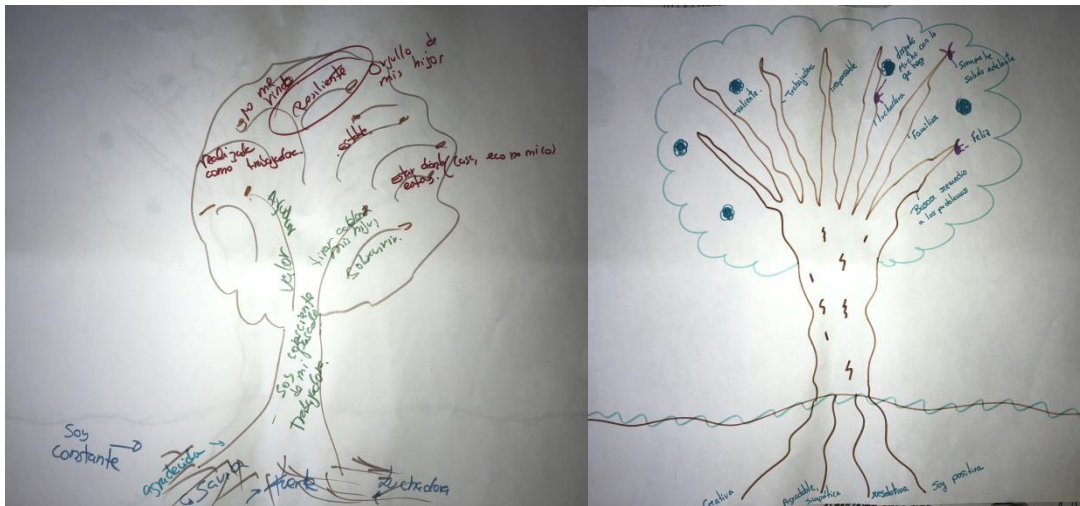
DIARI DE LA SESSIÓ 4: EM MIRO

S'Inicia la sessió amb el refrigeri i el repàs de les idees generals de l'últim sessió. Comencem a parlar de l'autoestima i com es caracteritza, tenint en compte el component cognitiu, l'afectiu i el conductual. Repassem els sis pilars de l'autoestima i es genera un intercanvi d'idees i opinions al respecte. Com ara:

- *"A vegades tinc la sensació que els objectius de la vida me'ls posen els demás perquè estic lligada a nivell econòmic".*
- *"Tinc una situació personal, on les meus desitjos i necessitats sempre estan en un segon pla".*
- *" Fins que no torni a tenir la tutela dels meus fills no sentiré que sóc feliç del tot".*
- *"Em considero important i passi el que passi tinc els meus ideals i conviccions*
- *"El meu objectiu és sortir d'aquesta situació d'economia precària i trobar una feina, llavors em començaré a sentir millor".*



Es proposa fer l'activitat "Passeig pel meu bosc". On cadascuna d'elles ha dibuixat un arbre representant les arrels com qualitats positives que cada una creu que té. Les branques, les coses positives que fan i els fruits, els èxits i triomf. Quan l'han acabat s'ha invitat a les companyes a afegir a l'arbre de les companyes el que considerin. A continuació dos exemples de les participants:



Al principi els costa molt trobar paraules per expressar el que pensen d'elles mateixes, però mica en mica va fluint i es van creient el que escriuen. També es van generar moltes emocions positives i reconfortants quan les companyes afegien elements als seus arbres.

És una activitat que ha portat més temps del que comptava, hi ha comportat que la següent activitat programada "Quines són les meves virtut i fortaleces?" no s'hagi pogut realitzar al mateix dia. De totes maneres, se'ls dona l'activitat, perquè la puguin fer a casa i el pròxim dia treballar-ho.

El que no volia fer és marxar de la sessió sense treballar la resiliència, ja que és una capacitat que moltes d'elles la tenen i no ho saben. S'introdueix el tema a partir d'un vídeo d'una noia amb altes capacitats resilents i posteriorment es comenta. S'explica el concepte de la resiliència a partir de la caseta de Vanistedal (2003) i cadascuna exposa de forma voluntària què hi té en cada habitació.



DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ 5: LÍMITS PER MI I PER TU!

Objectiu general

Desenvolupar la competència social, la consciència i la regulació emocional.

Objectius específics

Presa de consciència de les pròpies emocions.

Prendre consciència entre emoció, cognició i comportament.

Expressar les emocions d'una forma apropiada.

Adquirir coneixements per aprendre a ser una mare emocionalment intel·ligent.





REBUDA DE LES PARTICIPANTS I COL·LOQUI INFORMAL

Es deixa un temps per a que vagin arribant les participants i s'ofereix un refrigeri i un espai de conversa informal.

La sessió d'avui està enfocada en la importància dels límits educatius, sota petició de les participants. Es posarà importància, en com ens sentim al posar-los, què podem fer com a mares o referents per enfocar els límits des de la vessant de la intel·ligència emocional.

REPÀS D'IDEES GENERALS DE L'ÚLTIMA SESSIÓ

La posició del grup serà en rotllana per tal de que totes tinguem un contacte visual directe. Repassarem conjuntament les idees que més van quedar de la sessió 4, mitjançant frases inacabades per tal que cada una pugui afegir el que cregui o senti. Les frases són les següents:




-  Per mi, l'autoestima és...i la trobo necessària per....?
-  Jo, el que em proposo per millorar la meva autoestima és....
-  Penso que ser conscient de les meves virtuts i fortaleces m'ajuda a....
-  La idea que em queda de resiliència és....

ACTIVITAT: PORTO AL PRESENT L'ADOLESCENT DEL PASSAT

Activitat

Activitat d'iniciació als límits des de la pròpia pell adolescent.

Objectius

-  Prendre consciència de quan "jo" era adolescent.
-  Recordar les pròpies conductes de quan era adolescent.
-  Evocar al present la importància de les persones adultes que estaven al seu voltant i que posaven límits.

Material

Projector amb el PowerPoint.



Procediment

Abans de començar a explicar què són els límits i la importància que tenen aquests en el desenvolupament personal i dels fills/es. S'invita a les participants que adoptin una postura còmode (cames separades, peus plans a terra, braços als costats, ulls tancats...).

La següent indicació és fer un parell de respiracions profundes (inspirant pel nas i expulsant per la boca intentant expulsar el màxim d'aire possible...).

Quan l'ambient ja és més relaxat i és apropiat per començar a evocar records, es demana que pensin en les següents situacions:

- Busca dins els teus records, diferents imatges que et vegis tu com adolescent. Com anaves vestida? Com portaves els abells? Què estaves fent? Et divertides? Amb qui estaves?
- Recordes alguna malifeta? O alguna experiència important en aquesta edat?
- Recorda. Com era la relació amb el teu pare/mare/ persona de referència? Recordes si t'enfadaves sovint perquè no et deixava fer el què volies?
- Què passava quan et deien que "no"? Com et senties? Com creus que es sentien els teus pares/mares/persones de referència?
- Què creus que has après d'aquests "no"? Ara, els trobes importants?
- I ara què sóc mare, com poso els límits? Com em sento al posar-los?

Es deix un temps prudencial i es dona la indicació de que poc a poc vagin obrin els ulls i que es moguin una mica si ho desitgen.

A continuació, es convida a que puguin compartir els seus records de quan eren adolescents, com vivien els límits, què en pensen d'ells, qui els hi posava...

Orientacions

S'acompanyen les preguntes amb música tranquil·la.




QUÈ SÓN LOS LÍMITS? POSEM NOMS

Activitat

L'activitat es pensada i extreta del llibre: *Inteligencia emocional en la educación. Capítol 6: Inteligencia emocional en las familias.*

(Bisquerra, Pérez González, & García Navarro, 2015)

Objectius

-  Presa de consciència de les pròpies emocions i la dels demés.
-  Prendre consciència entre emoció, cognició i comportament.
-  Expressar les emocions d'una forma apropiada.

Material



Targetes amb els noms de les diferents emocions.

Procediment

És llegeix el següent fragment:

Ser mares i pares requereix molt d'esforç, dedicació, implicació, paciència, perseverança i un ingredient màgic: tones d'amor. Però també s'ha de marcar als fills/es normes clares, explícites, del que està permès i del que no. Aquest procés, si bé exigeix als pares fer valer la seva autoritat, al mateix temps és compatible amb mostrar amor incondicional. Això és bàsic perquè els fills/es es sentin segurs al comptar amb la dedicació, l'atenció i l'afecte dels seus pares/mares o figures amb les que té un vincle.

(Bisquerra, Pérez González, & García Navarro, 2015)

S'invita a la reflexió del text de forma conjunta i amb veu alta. A continuació, s'invita que les participants pensin i siguin conscients de quines emocions se'ls genera quan han de posar límits i mantenir-los.

Damunt de la taula hi ha repartides les targetes amb noms d'emocions, perquè elles mateixes les pugin llegir, agafar aquella que la identifica i enganxar-la a la pissarra.

- Reflexió final entre totes de perquè es generen aquestes emocions.

Orientacions

Les emocions haurien d'estar des del primer moment a la taula perquè elles les puguin anar mirant.

La gestió de les emocions dins el nucli familiar, fa que els límits prenguin un paper rellevant en el bon funcionament de la dinàmica. En primer lloc, saber que els fills/es neixen sense límits i per ells, els límits són com baranes d'un pont que proporcionen un sentiment de seguretat i control (Sánchez-Asín, 2006). Aquests paràmetres que aporten els límits els hi proporcionen equilibri emocional i social, viure sense ells no aporta felicitat. Els sentiments que poden desenvolupar els infants quan senten que no tenen un control són: inseguretat, falta de confiança, malestar, por, estrès, etc. A part, la societat en la que vivim també té els seus propis límits, i quan abans els coneixem, millor seran les seves interaccions amb els demés. Posar límits significa (Bisquerra, Pérez González, & García Navarro, 2015):

- Orientar als nostres fills/es perquè coneguin fins on poden arribar amb el seu comportament.
- Ajudar-los a distingir entre el què poden fer i el què no.
- Educar-los amb amor i disciplina, amb autoritat i sense autoritarisme.
- Transmetre'ls el principi de responsabilitat, de manera que ells/es mateixos/es puguin valorar en el futur on està el límit dels seus actes.
- En definitiva: dir SÍ, sempre que sigui possible i NO, sempre que sigui necessari.

Alguns beneficis de posar límits al fills/es , poden ser:

- Protegir-los del perill.



- Oferir referents clars de comportament.
- Aportar seguretat, autoconfiança i autoestima.
- Preparar-los per afrontar millor la frustració.
- Transmetre'ls el respecte cap als demés, cap a les normes i la disciplina.
- Ajudar-los a millorar el seu autocontrol emocional.

En segon lloc, les persones adultes quan entenem i sentim que els límits són necessaris per un bon desenvolupament del propi fill/a, també estem traslladant aquestes accions fora de l'entorn familiar. Saber posar límits a terceres persones (amics/gues, companys/es de feina, parella, etc..) en el teu dia a dia també repercuteix de forma positiva en el nostre benestar emocional.

PROPOSTES PER SER UNA MARE EMOCIONALMENT MÉS INTEL·LIGENT!

L'Educació emocionalment intel·ligent permet adquirir recursos per viure amb menys emocions negatives com la ira o l'estrès i potenciar altres més positives com la calma, l'harmonia i la felicitat, que tindrà beneficis per la salut, les relacions interpersonals i pel benestar personal i social.

Les mares i pares són models pels seus fills/es. Aquest modelatge és especialment important en l'aspecte emocional, si es parla als fills dels propis sentiments, si es permet parlar d'aquests temes a casa, si es deix que preguntin, etc. Parlar d'aquests temes permet que els fills/es coneguin millor els seus pares/mares, puguin començar a entendre les reaccions i emocions de les altres persones, adquirir vocabulari emocional ajuda a crear un clima de confiança dins la llar.

Les propostes per ser una mare emocionalment més intel·ligent (Bisquerra, Pérez González, & García Navarro, 2015), són cinc i en cada una d'elles es proposarà una activitat dinàmica per facilitar la comprensió i l'aprenentatge mitjançant l'experiència.

PROPOSTES PER SER UNA MARE EMOCIONALMENT MÉS INTEL·LIGENT

<p>1. COM ESTÀS?</p>	<p>És una pregunta molt habitual però que no solem respondre amb precisió. Quan coincideixes amb un amic, conegut, familiar, etc. Què contestes? Bé o malament? Aquesta pregunta pot tenir una base emocional: com estàs? per, com et sents?. La importància de la pregunta resideix en que tu mateixa et qüestionis com estàs, com et sents...¿Sabem respondre a aquesta pregunta? ¿Coneixes la paraula que la descriu? Connectar amb les pròpies emocions és el primer pas per desenvolupar l'autoconsciència emocional. També és important reconèixer les emocions que acostumem a viure més: <i>Quines t'acompanyen habitualment? Hi ha alguna que t'acompanyi més que d'altres? Quines sents amb més freqüència? Ets conscient de quines emocions vius a casa teva?</i> Ser conscient de les emocions que més contagies i també les que més es respiren a la família és un indicador del clima emocional que</p>
-----------------------------	---



	<p>s'hi comparteix.</p> <p>Activitat: COM ESTIC?</p> <p>Objectiu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Treballar la consciència emocional de forma individual i grupal. <p>Desenvolupament: es deixarà un moment per reflexionar sobre les preguntes anteriors. A continuació, cada una podrà exposar de forma voluntària quines emocions són amb les que més han connectat. Hi haurà una pissarra, on les participants podran anar enganxant les etiquetes amb el nom de les emocions. Quan totes hagin finalitzat, es posarà en comú.</p> <p>Recursos: Pissarreta, targetes emocionals, PowerPoint.</p>
<p>2. CULTIVAR L'EMPATIA</p>	<p>Quan se es capaç de reconèixer millor els propis sentiments, s'està més preparat per poder connectar amb els sentiments dels demés. Comprendre el punt de vista dels fills/es (empatia cognitiva) i connectar emocionalment amb ells (empatia emocional) permetrà que la relació amb ells/es sigui més positiva.</p> <p>Per mostrar empatia real i completa (cognitiva i emocional) no fan falta moltes paraules. Aquesta empatia, totalment relacionada amb el llenguatge dels sentiments, es transmet en gran mesura a través de la comunicació no verbal: una mirada de complicitat, una abraçada o un somriure diuen molt més que les paraules.</p> <p>Per poder mostrar empatia es necessari aprendre a escoltar. Per poder comprendre als fills/es i aconseguir una bona comunicació amb ells es indispensable escoltar-los amb atenció, focalitzant amb el què ens estan dient i el que estan sentint.</p> <p>Entendre com es senten els demés ens permet anticipar les seves reaccions davant de possibles situacions i ens ajuda a saber com comportar-nos per fomentar la convivència i evitar els conflictes.</p> <p>Activitat: CULTIVAR EMPATIA. (ROLL PLAYING)</p> <p>Objectiu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fomentar l'empatia. - Treballar la consciència i la regulació emocional. - Expressar les emocions d'una manera adequada. <p>Desenvolupament: S'explica a les participants què és i com funciona un roll playing i a continuació es demanen voluntàries per interpretar els papers de mare (Pepa), fill gran (David) i fill petit (Miquel).</p> <p>Situació:</p>



	<p>Es l'hora de dinar i el Miquel encara esta acabant els deures i el David fa estona que els ha acabat. La mare li demana al David que posi la taula, però aquest no li fa cas i es nega a fer-ho. La mare Pepa s'enfada perquè no li està fent cas.</p> <p>-Paper de mare: <i>Des de l'emoció d'ira, que sents perquè el David no t'ajuda a posar la taula. Com reacciones? Intenta que el David faci la tasca que li has manat.</i></p> <p>-Paper de David: <i>estàs molest i enfadat perquè no t'entenen, és injust que ara que podies descansar et facin posar la taula. Només cediràs, si la teva mare Pepa entén que has acabat de fer els deures i que t'agradaria descansar, però que és hora de sopar i que t'agradaria que t'ajudes...(que no et parli des de la ira).</i></p> <p>Una situació simple i quotidiana s'ha convertit en un petit conflicte familiar. Què ha passat? Qui ha connectat en com es tenia que sentir el David? En aquest cas, ell pot viure la petició de la mare des de la injustícia i això pot generar en ell una reacció de resistència davant la tasca a realitzar. Resulta que ell ha acabat els deures a la seva hora i ara li toca ajudar a als seus pares, el seu germà encara no ha acabat i no tindrà que ajudar a fer res. Si ens posem a la pell del David i entenem la seva vivència seriem capaços de parlar amb ell des de una altra emoció que no sigui la ira i per tant evitaríem l'enfrontament amb ell.</p> <p>Recursos: Espai per moure's a la sala, papers on es descrigui les indicacions de cada personatge</p>
<p>3. GESTIÓ ADEQUADA DE LES EMOCIONS</p>	<p>Significa prevenir emocions negatives o desagradable i promoure la vivència conscient d'emocions positives. Quan sóc més conscient de com em sento, puc aprendre a regular-ho millor. Per exemple: si sento que m'estic començant a estressar , puc aplicar alguna tècnica de regulació per evitar que l'estrès augmenti o em bloquegi.</p> <p>Una gestió emocional apropiada permet expressar adequadament les emocions i comunicar-nos de forma assertiva i no agressiva. Per exemple: és normal enfadar-se, per tant és important aprendre a detectar aquelles situacions complicades en que la nostra gestió emocional podria millorar, ja que hi ha dificultats d'autocontrol. És important disposar de recursos per aplicar en aquestes situacions i viure l'experiència d'una altre manera.</p> <p>Activitat: SITUACIONS CONFLICTIVES A CASA.</p> <p>Objectius:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Treballar la regulació emocional. - Fomentar l'assertivitat. - Expressar les emocions d'una forma adequada. - Prendre consciència entre emoció, cognició i comportament.



	<p><u>Desenvolupament:</u></p> <p>Es demana a les participants que pensin en situacions conflictives que visquin amb els seus fills i que els hi generin emocions negatives.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconeixes alguna situació conflictiva a casa que hagi estat difícil de gestionar per tu? - Quines emocions has sentit? - Com reacciones? - Quina estratègia pots aplicar per gestionar-la millor i el teu comportament sigui més apropiat? <p>Es tracta de generar debat sobre les diferents situacions, aportar estratègies de regulació com la relaxació, distanciament temporal, reestructuració cognitiva, etc.</p> <p><u>Recursos:</u> Papers, bolígrafs i suport visual.</p>
<p>4. CUIDAR-SE PER CUIDAR</p>	<p>Primer ens referim a cuidar la nostra autoestima com a mares. La cuidarem si valorem tot el que fem bé amb els nostres fills/es, reconeixent, per exemple, el nostre esforç, paciència, responsabilitat i amor que invertim amb ells/es. Confiar amb les nostres possibilitats per educar els nostres fills/es és fonamental per mantenir l'autoestima sana i forta. Mares confiades i segures és igual a fills/es confiats/des i segurs/res.</p> <p>Educar requereix grans quantitats d'energia positiva i recursos. Encarregar-nos d'obtenir aquets recursos és essencial per mantenir l'equilibri entre l'autoestima i la vida emocional, però també per cuidar el nostre cos i ment.</p>
	<p><u>Activitat:</u> EM CUIDO PER CUIDAR.</p> <p><u>Objectius:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Treballar l'autoestima. - Motivar al reconeixement personal. - Treballar la consciència i la regulació emocional. - Expressar les emocions de forma adequada. <p><u>Desenvolupament:</u></p> <p>Es demana a les participants que pensin amb la següent pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quins recursos necessites per millorar la teva vida emocional? - Fes una llista de tot el que et passi pel cap que la milloraria. - Per quina vols començar? - D'on pots treure els recursos?



	<p>- Amb qui pots comptar?</p> <p>Es deixaria una estona perquè pensessin amb aquests aspectes. A continuació és posa una cinta a terra, on es pugui fer tres creus amb la distància d'una passa.</p> <p>Comentem que s'ha de ser coherent a l'hora de fer llista i pensar en com som, què volem sense sentir-se jutjades, que sigui realista hi ha què es comprometen a fer per començar.</p> <div data-bbox="577 613 1161 810" style="text-align: center;"> </div> <p>En aquesta línia traçada al terra hauran de posar-se al davant, pensar en elles mateixes i avançar dient en veu alta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A la casella 1: NO PUC CANVIAR.... Una situació, persona, organització, grup....que no puguis fer res per canviar i que per molt que et capfiquis no podràs modificar perquè no està al teu abast (Per exemple: no puc canviar el meu passat). - A la casella 2: NO VULL CANVIAR...Aquelles actituds, situacions, conductes que ets conscient que no són del tot assertives i que les mantens perquè et comport algun benefici i no vols canviar-ho (Per exemple: No vull deixar de fumar). - A la casella 3: VULL CANVIAR...Una situació personal, conducta, laboral... Aquestes poden ser a llarg termini però no sents que sigui una urgència...(Per exemple: Vull canviar el meu lloc de feina...) - A la casella 4: NECESSITO CANVIAR...Situacions personals, conductes, estats interns, etc. Són aquelles coses que veus que siguin molt necessàries i que el no aconseguir-les ara et produeix un malestar. <p>El fet que es faci en veu alta, és perquè proposar-te un canvi de forma compartida te molta més força i ajuda a la persona a iniciar els petits canvis que es proposi.</p> <p>Recursos: Cinta adhesiva, papers, bolígrafs i suport visual.</p>
<p>5. VIURE EN POSITIU I CONTEGIAR LA POSITIVITAT</p>	<p>És viure amb més optimisme, practicar el sentit de l'humor, relativitzar els errors (els nostres i els dels demés) i incorporar més emocions positives a la nostra vida.</p> <p>Practicar l'humor provoca números beneficis (Eliat <i>et al.</i>, 1999): s'activa el sistema immunitari; els músculs es relaxen, l'oxigen ascendeix al cervell (que ens permet pensar amb més agudesesa), facilita la digestió, redueix l'estrès, ajuda a mantenir un estat mental més positiu, millora la capacitat de prendre decisions, etc,. Aquestes</p>



<p>petites accions ajuden a tenir una capacitat de resposta més positiva cap a l'educació dels fills/es. Les nostres relacions ells/es seran millors, menys tenses i més saludables. És molt recomanable poder compartir moments divertits junts/es.</p>
<p><u>Activitat:</u> VIURE EN POSITIU I CONTEGIAR LA POSITIVITAT</p> <p><u>Objectius:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Compartir experiències amb el grup.- Exterioritzar emocions a partir dels records.- Expressar les emocions d'una forma adequada. <p><u>Desenvolupament</u></p> <p>Es demana a les participants que pensin en quines activitats fan de forma conjunta amb els seus fills/es.</p> <ul style="list-style-type: none">- Què fa que l'activitat sigui especial?- Perquè noteu que "connecteu més amb els vostres fills/es?- Les activitats les gaudíeu més quan eren més petits o ara a l'adolescència?- Quines són les tres últimes activitats que recordeu, que hàgiu fet amb ells/es?- Com us va sentir?- Ara, quines noves propostes tindries per fer-li's? <p><u>Recursos:</u></p> <p>Suport visual, paper, bolígrafs per escriure.</p>

TANCAR SESSIÓ: MODELS

<p><u>Activitat:</u> MODELS</p> <p><u>Objectius:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Conscienciar de la importància dels límits i els models.- Realçar les figures adultes en la criança dels seus fills/es.- Visualitzar les conseqüències de no valorar les petites accions que es realitzen davant dels fills. <p><u>Material</u></p> <p>Projector, ordinador i el vídeo: <i>Padres e hijos. Como aprendren los hijos.</i> https://www.youtube.com/watch?v=EpG9HXiU_LU</p>



Procediment

Es visualitza el vídeo de forma conjunta i al acabar es comparteix les sensacions i emocions, que s'han general després del vídeo.

Orientacions

Es pot deixar un espai de 5 minuts perquè les participants pensin i anotin el que creguin a un full.

DIARI DE LA SESSIÓ 5: LÍMITS PER TU I PER MI

Es comença la sessió amb els refrigeris i les preguntes sobre els conceptes de la sessió anterior. El grup, ja se'l nota més format i confiat. Tenen més contacte físic i ja comparteixen converses més personalitzades. En referència a la sessió 4 que vam parlar d'autoestima, expressaven que aquesta setmana s'havien regalat moments per amb la parella o fent activitats amb els fills/es més lúdiques) que els havien generat benestar i que havien agafat consciència, de que tant elles mateixes com el seu entorn l'energia havia canviat, cap a millor.

És interessant quan fem l'activitat introspectiva sobre la pròpia adolescència, perquè a part de fer emergir bons i mals records, s'ha generat un espai de com són elles, quines persones van ser importants per elles, com es sentien davant dels límits, com valoren l'acció dels adults ara que són mares i tenen que posar els límits elles.

Reconeixen que, els dificulta molt posar límits perquè solen tenir por de les reaccions desmesurades que han tingut en ocasions amb els seus fills/es. O, que no els hi van posar límits de petits perquè no els volien fer passar per experiències negatives.

Una de les participants expressa que no ha post mai límits, perquè ella es va criar sola. La seva mare treballava matí i tarda i ella es quedava moltes hores sola a casa o amb la veïna. Li costava entendre perquè els seus fills no havia estat capaços de fer el mateix.

Les targetes emocions es deixen damunt de la taula i elles van agafant les emocions que senten al posar límits o quan no en posen. I, la majoria que escullen han estat: por, ansietat, tristesa, inseguretat i la ràbia. La reflexió en que arriba al grup, es que el no posar límits en el seu moments els hi ha repercutit de forma més forta a l'adolescència i que quan han entrat dins dels cercles de consum i delinqüència ja no els podien parar. Ara, que estan al CREI tenen una nova oportunitat per posicionar-se i tornen a veure viable una convivència dins la llar.



Quan es a arribar a l'apartat de les "propostes per ser una mare emocionalment intel·ligent", va ser molt útil poder treballar cada una d'elles amb l'activitat proposada, ja que ho reben d'una forma molt propera i dinàmica. A nivell professional, em va donar molta informació sobre quins són els seus models de criança i quins valors tenen molt integrats a nivell de transmissió. Va ser interessant, que l'activitat "em cuido per cuidar" on es posava a terra una línia amb el que no poden, el que no volen, el que volen i el que necessiten canviar en vers a elles mateixes. I, descobreixes que moltes vegades des dels serveis externs, es demanen una seria de canvis que no és modifiquen en el temps, perquè no els donen la mateixa importància en l'escala de valors interna.

Considero que és una sessió massa extensa. Es podria haver dividit en dues parts, ja que toques molts conceptes interessants i si corres molt no dones pas a l'expressió genuïna de cada una d'elles i extreure reflexions conjuntes.



DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ 6: SÓC VALUOSA!

Objectiu general

Desenvolupar la regulació, l'autonomia emocional i les competències per la vida i el benestar

Objectius específics

Presència de consciència de les pròpies emocions.

Adquirir competències per autogenerar-se emocions positives.

Treballar l'autoimatge positiva .

Adquirir coneixements per treballar l'educació emocional amb els fills/es.

REBUDA DE LES PARTICIPANTS I COL·LOQUI INFORMAL

Es deixa un temps per a que vagin arribant les participants i s'ofereix un refrigeri i un espai de conversa informal.

La sessió d'avui està enfocada en la importància dels límits educatius, sota petició de les participants. Es prestarà atenció en com ens sentim al posar-los, què podem fer com a mares o referents per enfocar els límits des de la vessant de la intel·ligència emocional.

REPÀS D'IDEES GENERALS DE L'ÚLTIMA SESSIÓ

La posició del grup serà en rotllana per tal de que totes tinguem un contacte visual directe. Repassarem conjuntament les idees que més van quedar de la sessió 5, mitjançant frases inacabades per tal que cada una pugui afegir el que cregui o senti. Les frases són les següents:

- Els límits són...els trobo útils perquè...
- Penso que les propostes per ser una mare emocionalment més intel·ligent...
- És important donar un model positiu als fills/es perquè...

TRASLLADEM L'EDUCACIÓ EMOCIONAL A LA CRIANÇA

Aquesta activitat va enllaçada amb la sessió 5, que es van treballar una sèrie de propostes per ser una mare emocionalment més intel·ligent. I en aquesta sessió, es trasllada el focus a com acompanyar els fills/es des de l'educació emocional. (Bisquerra, Pérez, & García, 2015).

PROPOSTES PER SER UNA MARE EMOCIONALMENT MÉS INTEL·LIGENT

6. PREGUNTA-LI COM ESTÀ?	Quan se'ls pregunta com es senten, els estem mostrant interès pels seus sentiments i els donem importància. Aquest és un bon moment per connectar emocionalment amb ells/es, ajudar-los a comprendre els seus sentiments i posar-hi noms. Acompanyar els fills/es d'aquesta manera, es beneficiós perquè van fent un aprenentatge per gestionar-se i comprendre's millor. Si com a persona adulta donem importància a les pròpies emocions els infants/adolescents també ho faran.
---------------------------------	---



	<p><u>Propostes per aplicar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Etapa infantil. Dibuixar amb ells cares que expressin diferents emocions (tristesa, ràbia, enfado, etc.). Aquests poden estar penjats per casa i es pot treballar l’emoció que esta sentint l’infant. - Etapa adolescent. Animar a que puguin escriure un diari personal. I se’ls anima a que quan hagin viscut alguna situació positiva o negativa, la puguin anotar dient com es senten, perquè, si creuen que es necessari canviar l’emoció i què poden fer per canviar-la (si es necessari).
<p>7. LEGITIMA LES SEVES EMOCIONS.</p>	<p>Totes les emocions , siguin positives o negatives, són legítimes. Legitimar és acceptar. És normal sentir-se enfadat, content, trist, alegre, etc.</p> <p><u>Propostes per aplicar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - La el teu fill/a de 8 anys, acaba de tenir una baralla amb un company de l’escola i es posa a plorar. Què faries? - El teu fill adolescent havia quedat amb el seus amics que el passarien a buscar per sortir al carrer a les 18:00h, però són les 18:30 i encara no l’han passat a buscar. Què li diríem? <p>En funció de les nostra resposta, no legitimaríem les seves emocions. Quan estan tristos o preocupats i obtenen aquest tipus de resposta “no et preocupis” o “és una tonteria”, no exercim l’empatia i tampoc provoca un canvi positiu amb l’infant o adolescent. Seria més apropiat dir: “<i>entenc que estiguis trist o preocupat, mirem a veure que podem fer?</i>”.</p> <p>Cal tenir en compte amb el comportament automàtic d’algunes emocions. És legítim està enfadat però no ho és agredir, ja que sentir ira, predisposa a atacar. Aprendre estratègies de regulació emocional farà que les seves respostes siguin més positives.</p>
<p>8. VALORA LES SEVES QUALITATS, LOCALITZA LES SEVES FORTALESES</p>	<p>Quan el vostre fill/a t’ensenyi alguna activitat, exercici o examen que ha realitzat, parla primer amb ell de les coses que ha fet bé, centrant-te en aspectes o punts molt concrets (Exemple: “<i>En aquesta redacció m’agrada molt com la desenvolupes, utilitzes un vocabulari molt ric</i>” o “ <i>Veig que t’has fet el llit molt bé, no has deixat cap arruga</i>”). Després, estarà bé que se li puguin traslladar els punts de millora, es proposa abandonar les crítiques. En comptes de parlar del que no ha fet bé, centrar-nos en allò que pot millorar, sobretot en aspectes positius, en les seves qualitats i fortalezes.</p>



	<p><u>Propostes per aplicar:</u></p> <p>Una activitat que es pot desenvolupar en família, per desenvolupar les qualitats i fortaleses dels diferents membres, és escriure una carta a alguna persona de la unitat familiar. Es fa un sorteig hi ha cada un li toca un paper amb el nom d'un germà/na, pare/mare/àvia...A qui li haurà d'escriure una carta amb el que més els agradi d'ell/a. Activitat citada per Anna Carpena (2003).</p> <p>L'objectiu d'aquesta tècnica és compartir les qualitats positives de la família i transmetre-les, reforçar l'autoconcepte i les relacions interpersonals, afavorir la comunicació positiva i crear un clima agradable.</p>
<p>9. DESENVOLU PAR UN MODEL POSITIU DE GESTIÓ I EXPRESSION EMOCIONAL</p>	<p>Quan els pares no expressem les nostres emocions, els infants aprenen a amagar les seves i no es genera a la llar un clima de confiança on es puguin parlar i compartir les emocions. Això tindrà efectes negatius en la comunicació i les relacions interpersonals entre pares/mares i fills/es.</p> <p>Si les persones adultes renyem als infants per expressar les seves emocions o els hi demanem que no les expressin, els transmetrem que és millor no expressar-les. A més si el comportament, dels adults quan sentim una emoció desagradable (frustració, ira, estrès...) és negatiu, aprendran que és lícit cridar, donar cops, etc., quan s'enfaden.</p> <p>Aquí es posa en evidència la importància del modelatge en el llenguatge de les emocions.</p> <p><i>"Ser capaços de seure amb ells/es i parlar sobre el que els preocupa, és un model positiu d'expressió emocional".</i></p> <p><u>Propostes per aplicar:</u></p> <p>A l'hora de poder ajudar-los a regular les seves emocions, sobretot quan aquestes són desagradables, és important ensenyar estratègies que els ajudin a sentir-se millor. <i>(Es tornarà a presentar el full d'estratègies de regulació emocional de la sessió 2).</i></p> <p>Practicar amb ells els massatges, respiracions profundes i la relaxació és una bona forma perquè puguin prevenir o canviar les seves emocions negatives per altres més positives.</p>
<p>10. TOLERÀNCIA A LA FRUSTRACIÓ</p>	<p>Aprendre a equivocar-se, créixer gràcies a l'error: les equivocacions i les frustracions són part de la vida. Si es viuen com a font de millora són una oportunitat d'aprenentatge.</p> <p>La família és molt important a l'hora d'ajudar a l'infant a augmentar el seu llinar de tolerància a la frustració.</p> <p>Quan un infant no pot aconseguir el que desitja, la tasca dels adults és ajudar-los a acceptar la realitat i comprendre que existeixen límits.</p> <p>Els infants i nens/es petits/es, els desitjos coincideixen amb les seves necessitats fisiològiques bàsiques com menjar i dormir. En aquestes edats és important satisfer els seus desitjos ràpidament, ja que això li</p>



	<p>aporta seguretat i estabilitat, molt importants pels seu desenvolupament emocional.</p> <p>Quan creixem ens adonem que és necessari acceptar certa espera en la satisfacció dels nostres desitjos, sovint no són coses que es puguin satisfer al moment i s'ha d'aprendre a diferenciar entre desig i necessitat. D'aquesta forma anem aprenen a tolerar la frustració i som més conscients de les nostres limitacions i les de l'entorn.</p> <p>Aprendre a tolerar la frustració implica: comprendre que tot el que un vol no es pot aconseguir, les coses moltes vegades passen independentment de la nostra voluntat, entendre que els errors son evitables i el creixement i l'enriquiment personal estan en aprendre a superar-los.</p> <p><u>Propostes per aplicar:</u></p> <p>La funció de la família és ajudar-los a adquirir estratègies per regular aquesta frustració. I fer-ho, implica posar energia per acceptar la situació, mantenir l'autoestima i actuar de forma positiva.</p>
<p>11. APORTAR ESTRATÈGIES PER RESOLDRE ELS SEUS PROPIS PROBLEMES</p>	<p>Un dels objectius principals de l'educació emocional amb família, és proporcionar recursos als infants perquè puguin gestionar la seva pròpia vida, adquirint més autonomia a mesura que van creixent. La família al desitjar el millor pels fills/es, es tendeix a voler evitar el dolor, el patiment i l'error. Això comporta que els acabem dient el què han de fer, proporcionant les decisions i les solucions basant-nos amb el nostre propi aprenentatge i experiència. Actuant així, estem evitant que desenvolupin la capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.</p> <p><u>Propostes per aplicar:</u></p> <p>Pautes per ajudar als fills a desenvolupar la capacitat de resoldre problemes i prendre decisions (Elias, Tobias i Friedlandre, 1999):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escoltar més quan ens expliquen els seus problemes, sense sermonejar. • Dir menys i qüestionar-los més. • Substituir la coacció per la persuasió. • Ajudar a forjar el seu caràcter des del seu interior, no a base d'exigències. • No reprimir el pensament del nen/a, potenciar-lo. • Comunicar-nos amb ells/es per potenciar el seu pensament i utilitzar les preguntes per ajudar a fer la reflexió. Preguntes com : <i>Què creus que pots fer en aquesta situació o problema? Quines serien les conseqüències d'escollir aquesta solució?</i> <p>Si permetem que expressin les seves preferències i decisions, els estarem mostrant que els seus sentiments, idees i reflexions contenen i són importants.</p>



<p>12. COMUNICAR -NOS EN POSITIU</p>	<p>La pregunta que ens hauríem de fer és: com parlem als nostres fills/es? Som conscients? La comunicació verbal i, sobretot la no verbal, té un impacte en les relacions interpersonals i les emocions que en elles es comparteixen.</p> <p>Per potenciar la comunicació en positiu, és important tenir en compte les fortaleces, accions i actituds positives dels infants i joves, ja que els ajuda a tenir més seguretat, confiança i autoestima en ells/es mateixos/es. Utilitzar un llenguatge positiu i motivador, valorar i reconèixer les evolucions dels infants i joves els ajudar a gaudir d'una bona autoestima.</p> <p><u>Propostes per aplicar</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • El "NO": és inevitable utilitzar-lo. El problema sorgeix quan aquest "no" forma part de la comunicació habitual entre mares/pares i fills/es: "no cridis!", <i>Torna a l'hora que dit!</i>, <i>Espavila!</i>, etc." En aquests casos els infants i joves estan rebent <i>imputs</i> negatius de la seva conducta. Si es donen de forma habitual i continuada, poden afectar a la seva autoestima i això pot provar que es rebel·lin de diferents formes quant els adults li diuen que "no". La proposta seria transformar la negació en una frase positiva i reservar el "no" en casos que realment sigui imprescindible (Ex: No cridis! Per parlar baixet). • Les "ordres", com ara: "recull l'escampall", "rentat les mans", "ordena l'habitació", etc. Tenen el mateix efecte negatiu sobre l'autoestima de l'infant o jove, que en el cas del "no". El repte és suggerir en lloc d'ordenar. Ex: "abans de marxar recorda ordenar l'habitació per trobar-te-la bé després". • Les etiquetes: consisteix en atribuir comportaments com trets de personalitat. Per ex: "perquè tardes tant sempre? Ets un lent!. Es convenient fer el comentari sobre la conducta i evitar penjar una etiqueta negativa (pesat, lent, gamarús, etc.). Per tant, seria més adequat dir: "podries donar-te presa? No m'agrada arribar tard".

ACTIVITAT: LA MEVA FELICITAT

Activitat

Apropar-se a la pròpia vivència de felicitat i reconèixer-la, com a mares, ens permetrà identificar quins components de la felicitat són sentits com a més valuosos. Aquets serà,



segurament, els que més tractin d'estimular als propis fills/es.

Activitat extreta de (Bisquerra, Educación emocional. Propuestas para educadores familias, 2016) Elaborat per Mireia Cabero.

Objectius

- ✚ Identificar què entem per felicitat.
- ✚ Prendre consciència del propi model de felicitat i de què la fa possible.
- ✚ Reflexionar sobre la responsabilitat, iniciativa i 105ro activitat davant de la pròpia felicitat.

Procediment

Es trasllada les participants que es prenguin un moment de reflexió personal per qüestionar-se les següents preguntes:

- Què entenc per felicitat?
- Durant l'últim mes quins han estat els meus moment de felicitat?
- Què diria que necessito per sentir-me feliç?
- La meva felicitat és una successió de moments feliços, o un estat més profund i constant amb el temps?
- Què és lo més valuós que em van ensenyar els meus pares/mares respecte la felicitat?
- Si volgués facilitar que una altra persona fos feliç, què inspiraria en ella?

Orientacions

Al finalitzar l'activitat parlar de forma més extensa sobre la felicitat.

IDENTITAT POSITIVA

Es fonamenta en el model de la psicologia constructivista i humanista, concretem la identitat positiva com la definició que una té de una de si mateixa, una definició positiva, potenciadora i inspiradora de possibilitats, fonamentada amb talents, fortaleces i competències. Així com, dos actituds amb la vida: la consciència plena i l'optimisme.

El "jo positiu", és la definició que cada una fa de si mateixa. Segons el que valorem de les nostres experiències i de com són les persones, tendim a veure'ns hi ha definir-nos amb adjectius potenciadors, positius, talentosos o amb adjectius negatius, limitadors o de poques capacitats.

L'autodefinició té importància en la mesura que es pot produir el fenomen de la profecia autocomplida. Existeix la tendència de que ens esforcem per aconseguir el que creiem que ens mereixem, i de no esforçar-nos per allò que sentim que no ens correspon, que no ens mereixem o que serem incapaços d'aconseguir.






És important que com a dones i mares, tinguem una definició i valoració positiva, que permeti tenir una autoestima alta i suficient per generar experiències felices i relacionar-se millor amb altres i més concretament amb els propis fills/es

ACTIVITAT "FAIG VS. SÓC"

Activitat

La intenció es treballar d'una forma conscient la identitat positiva. Activitat modificada de Mireia Cabero. Capítol 7: *inspirar la felicitat*. (Bisquerra, Educación emocional. Propuestas para educadores familias, 2016)

Objectius

-  Prendre consciència de com la pròpia identitat està plena d'adjectius negatius que les persones rebem dels demés o que ens atribuïm.
-  Qüestionar la certesa o idoneïtat dels adjectius negatius.
-  Aprendre a reformular les autocrítiques.

Procediment

S'invita a les participants que agafin una fulla de paper i la divideixin en dues columnes. En una columna és col·locarà els "ets" i en l'altra els "sóc".

A la columna dels "ets" escriuran de forma individual aquells adjectius que els diuen que són (llest, guapa, espavilada, perdedora, útil, forta, etc. A la columna del "sóc" escriuran allò que es diuen a sí mateixes que son. Quan acabin subratllaran amb verd aquells "ets" i "sóc" que vagin seguits de positivitat, i en vermell aquells que vagin seguits de negativitat.

Es presenta el cas de la María. Aquesta és una dona que es sent trista perquè des de diferents serveis on porta els seus fills/es li diuen que és una despreocupada perquè no atén a les recomanacions que li diuen. La María no pensa que ho sigui, pensa que ella pot ser molt responsable i atenta, però que en alguna ocasió se li ha passat per alt alguna recomanació.

Es preguntarà a les participants què pensen i si només pel fet de no fer cas a certes recomanacions, ella ja és una despreocupada. El debat s'anirà dirigint i fent diferència entre el ser i el fer. El ser implica que allò que és, és per sempre i no es pot canviar. El fer, al implicar una acció, vol dir que es pot canviar d'acció o actitud, així pues hi ha possibilitat de canvi.

Quan s'acabi la reflexió, s'invitarà que a partir d'ara substitueixin els missatges negatius que diuen que són per missatges negatius sobre el que fan malament, invitant així el canvi.

Preguntes per reflexionar:

- Què canvia quan en diem: "sóc una despistada". Per: he descuidat algunes de les meves tasques, hauria de posar-m'hi"?
- Com puc traslladar-ho amb els meus fills/es?
- Amb què els beneficiarà als meus fills/es, si modifico d'aquesta manera els missatges?
-



Orientacions

Deixar un temps de reflexió i poder compartir amb la resta de companyes.

LA GRATITUD. ACTIVITAT "ET DONO LES GRÀCIES PER..." I " EM DONO LES GRÀCIES PER..."

Activitat

L'agraïment és una de les emocions que més es correlacionen mb la percepció de benestar, de satisfacció i felicitat. Entrenar aquesta emoció i agrair-se a una mateixa i als demés qualsevol detall és una forma de comunicació efectiva positiva.

Objectius

- ✚ Reconèixer el significat emocional de la paraula "gràcies".
- ✚ Fer un ús d'aquesta paraula de forma natural.
- ✚ Identificar l'emoció d'agraïment a una mateixa i als demés.
- ✚ Comunicar els propis sentiments.

Procediment

Es pretén treballar l'agraïment d'una forma introspectiva. Es fa una primera aportació per explicar en què podem estar agraïdes (per haver nascut, tenir el tenir, les persones que ens envolten, els estudis, gaudir de tal moment, etc.). Després és reparteix un globus, on la indicació serà: cada vegada que agraim alguna cosa externa a nostres inflarem una mica el globus. Així fins que el tinguem ben ple i li fem un nus.

A continuació es demana que, agafin un altre globus i que repeteixin el mateix procediment, però dient en veu alta coses que s'agraeixin a elles mateixes (coses que hagin fet, superacions personals, èxits, etc.). Fins que quedi ben ple i si faci un nus.

Finalment, amb la metàfora de que les experiències que parteixen de l'amor s'han de compartir explotaran els globus unes contra les altres.

Orientacions

Posar música animada al llarg de tota l'activitat.






CLOENDA DEL PROJECTE "CUIDEM-NOS"

Activitat

En aquesta última activitat es presten fer un tancament mitjançant la reflexió ràpida i la pluja d'idees sobre aquestes 6 sessions que hem compartit. També, es farà un regal metafòric a les participants perquè puguin experimentar una emoció positiva que les apoderi i els hi recordi que el millor recurs són elles mateixes.

Objectius

-  Valorar globalment el projecte.
-  Experimentar una emoció positiva.
-  Reforçar l'autoimatge i l'autoconcepte.

Procediment

Per finalitzar se'ls hi posarà davant una caixeta tancada (dins qui haurà un mirall). Se'ls hi diu:

"Després d'haver viscut sis sessions amb vosaltres, us agraeixo la vostra participació, l'actitud activa, les ganes d'aprendre i l'aprenentatge propi que m'emporto. Així com, el compromís de venir cada dissabte, que no és poc. Gràcies.

Com que hem compartit moltes experiències, moments i alguna que altre llàgrima, crec que tinc el deure de poder regalar-vos l'eina més potent que he vist en cada una de vosaltres. Dins d'aquesta caixa trobareu la millor solució per quan tingueu una dificultat, també la podeu fer servir quan una situació és posi complicada i sobretot quan experimenteu una experiència positiva! La única cosa que heu de tenir en compte, es que s'ha de fer-hi una manteniment diari i amb consciència, perquè de no fer-ho l'eina no us ajudarà tant. Espero que gaudiu aquest gran regal.

L'OBRIM?"

Les preguntes seran s'orientaran de la següent manera:

- Com us sentit quan heu obert la caixa? Què us hi esperàveu trobar? Què heu sentit?
- Què t'emportes d'haver participat del projecte "cuidem-nos"?
- Quina són les idees principals que t'emportes?
- Si us quedéssiu amb una paraula, quina seria?

Orientacions

Posar música tranquil·la per tancar la sessió.



DIARI DE LA SESSIÓ 6: SÓC VALUOSA!

Es comença la sessió amb els refrigeris i entaulant una conversa quotidiana, es percep que el grup ja té més confiança i de seguida es crea un bon clima de treball. Es fa una pluja d'idees a través de les preguntes sobre la sessió anterior.

S'enllaça de la sessió anterior les propostes per ser emocionalment més intel·ligent i s'adapta a propostes per comprendre i ajudar als seus fills. On ens estem més estona comentant és en el punt de legitimar les emocions dels fills, ja que els solen tallar la conversa aviat, els diuen que madurin, que tenen tonteries al cap, etc. I que, en moltes ocasions darrera d'aquestes paraules sol haver un conflicte o una baralla. També, comenten tenir dificultats a l'hora de donar un bon model d'expressió emocional perquè de seguida es posen nervioses, criden i en alguna ocasió algun cop als bens materials. S'arriba a la conclusió que moltes vegades no comparteixen les pròpies emocions amb els fills i això fa que, quan s'acumulen situacions complicades que requereixen d'una bona gestió, passin a resoldre's a través de l'enfado.

Les participants amb l'energia i les vivències que aquestes han tingut al llarg de la vida, intenten evitar als fills/es totes les frustracions que han pogut. Això, ha comportat a que la impaciència i l'exigència han pres el control de la majoria de situacions, ja que acompanyar la frustració d'un adolescent els costa molt.

En aquesta última sessió, també s'ha programat una sessió una mica extensa. En l'activitat de les propostes s'ha invertit molt de temps, ja que les participants ho requerien.

Treballem la identitat positiva a través del "cas de la María". És un exemple molt proper, ja que elles s'han trobat en moltes ocasions similars. Els costa molt diferenciar entre el fer i el ser, es posen moltes autoetiquetes que les limiten i tenen una repercussió negativa. Quan arribem el punt de com pot afectar aquest pensament i aquestes etiquetes als fills, surten comentaris com:

- *"Sempre li dic que és un desastre, quan anem a la psicòloga moltes vegades es defineix de la mateixa manera".*
- *"Sé que el meu fill ha fet un canvi, quan per algun motiu ens enfadem i li dic que sempre serà igual, que no canviarà, entenc que l'estic enfonsant".*

L'activitat sobre l'agraïment, va ser molt interessant, ja que van fer comentaris molt positius. Penso, que té a veure que el grup, es senti còmoda i relaxat per compartir experiències i emocions. El fet, de poder fer-ho d'una forma dinàmica i lúdica va invitar més a la creativitat del grup.

Finalment, es posa especial atenció a la cloenda del programa. Es reparteix a cada una de les participants una caixa com aquesta:



i se'ls llegeix l'escrit. Es mostres expectants per saber quina eina els oferia. Al obrir les caixes i al veure que eren elles mateixes, es va poder llegir la cara de sorpresa.

Comenten que s'emporten una bona experiència d'aquest projecte, amb idees que es poden aplicar automàticament a elles mateixes i als fills/es.

Comenten la possibilitat d'ampliar el programa, encara que fos de forma quinzenal, per donar seguiment a les idees treballades.



ANNEX 2: QÜESTIONARIS

2.1 Qüestionari per detectar necessitats a les professionals d'intervenció directa del CREI El Guaret. Plantilla i respostes. Elaborat ad-hoc.

QÜESTIONARI DE DETECCIÓ DE NECESSITATS											
<p>A continuació es presenten una sèrie d'ítems en que es demana que valori del 1 (completament en desacord a 10 (completament d'acord), algunes de les competències emocionals del grup que participa al projecte "cuidem-nos". L'objectiu d'aquest qüestionari és recollir informació general de quines necessitats detecta durant les seves intervencions que sigui susceptible de millora. Si us plau valoreu el grau d'acord o de desacords de les següents qüestions. Moltes gràcies.</p>											
Lloc de treball que desenvolupa al centre:											
	0 Completament amb desacord						10 completament d'acord				
ÍTEMS A VALORAR	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.Saben reconèixer les seves emocions...											
2.Saben reconèixer les emocions dels altres...											
3.Poden descriure fàcilment els seus sentiments.											
4.Sovint es deixen portar per la ràbia i actuen de forma agressiva (insults, crits, pegar...)											
5.Quan senten una emoció negativa intensa, per exemple ràbia, saben regular-la i el seu comportament és adequat.											
6.Es posen nervioses amb facilitat i s'alteren.											
7.Saben com calmar-se quan se senten nervioses, irritades, enfadades...											
8.Accepten les crítiques amb facilitat.											
9.Es desanimen amb facilitat quan alguna cosa els surt malament.											
10.Estan insatisfetes amb elles mateixes.											
11.Tenen en compte les conseqüències de les seves decisions.											
12.Tenen freqüentment baralles o conflictes amb les persones que les envolten.											
13.Els hi costa defensar la seva opinió si és diferent a la de la majoria.											



14.S'adapten als canvis amb facilitat.																				
15.Accepten i respecten opinions diferents a les seves.																				
16.Els costa compartir els seus sentiments.																				
17.Sovint se senten incompreses.																				
18.Se senten felices.																				
19.Estan satisfetes amb la seva manera d'afrontar la vida.																				
20.Són capaces de buscar ajuda quan la necessiten.																				
21.Són conscients de l'impacte que té la seva conducta en els altres.																				
22.Es valoren elles mateixes com a persones importants.																				
23.Creuen que són importants dins el seu entorn familiar.																				
24.Expressen satisfacció amb la seva manera de viure.																				
25.Son capaces de fixar objectius positius en els seus processos personals i familiars.																				
26.Es senten reconegudes positivament pel seu entorn més proper.																				
<p>Quina/es de les següents emocions o sentiments consideres que viuen més sovint aquestes mares? Faci una creu on consideri.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ANSIETAT • AVORRIMENT • DESCONFIANÇA • DESIL·LUSIÓ • ESTRÉS • IRA • ODI • PENA • POR • RENCOR • RIDÍCUL • TRISTESA • VERGONYA • ALRES: 																				
VOL DEIXAR UNA COMENTARI A TENIR EN COMPTE?																				



2.2 Model d'escala de satisfacció amb la vida

ESCALA DE SATISFACCIÓ AMB LA VIDA

Modelo de Diener, Emmons, Larsen, & Griffin (1985)

Aspectes generals

L'objectiu de l'escala es avaluar els aspectes cognitius del benestar. El model que es fa servir per la mesura en versió castellana de SWLS de Diener, Emmons, Larsen, & Griffin (1985) escala que segons Pavot, Diener, Colvin, & Sandvik, (1991) es pot utilitzar per joves i adults.

Enquesta

A continuació es presenten cinc afirmacions amb que les vostres pot estar d'acord o en desacord. Utilitzant l'escala, indiqui quan esta d'acord amb cada element, escollint el número apropiat associat a cada element. Si us plau, sigui honest al respondre. El temps d'aplicació recomanat per realitzar la prova són de dos minuts.

	1	2	3	4	5	6	7
	Totalment en desacord	En desacord	Lleugerament en desacord	Ni d'acord ni en desacord	Lleugerament d'acord	D'acord	Totalment d'acord
1. En la majoria dels sentits la meua vida s'acosta al meu ideal.							
2. Las condicions de la meua vida són excel·lents.							
3. Estic satisfeta amb la meua vida.							
4. Fins ara he aconseguit les coses importants que vull a la meua vida.							
5. Si tingues que viure la meua vida							



de nou, no canviaria res.							
---------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Per obtenir la puntuació total de l'escala de Diener, ha de sumar-se la puntuació de cada una de les cinc afirmacions, obtenint un índex de felicitat subjectiva en funció dels següents rams:

NIVELL DE BENESTAR SUBJECTIU	PUNTUACIÓ
ALTAMENT SATISFETES (MOLT FELICES)	30-35 PUNTS
SATISFETES	25-29 PUNTS
LLEUGERAMENT SATISFETES	20-24 PUNTA
LLEUGERAMENT PER SOTA DE LA MITJA DE SATISFACCIÓ VITAL	15-19 PUNTS
INSATISFETES (POC FELICES)	10-14 PUNTS
MOLT INSATISFETES	5-9 PUNTS

Interpretació dels resultats:

- 30-35 Altament satisfetes:** la gent que puntua en aquest rang està encantada amb la seva vida i sent que les coses li van molt bé. La seva vida no és perfecte, però sent que està traient a la vida tot el suc que li pot donar. A més, no perquè estigui satisfet significa que sigui complaent. De fet, el creixement i els reptes que hi ha ara a la seva vida podrien estar alimentant la seva satisfacció. Per la majoria de gent que es troba en aquest rang la vida és fantàstica, i els diferents àmbits de la vida li van bé.
- 25-29 satisfetes:** les persones que puntuen en aquest rang estan a gust amb les seves vides i creuen que les coses els hi va bé. Naturalment, les seves vides no són perfectes, però senten que la majoria de coses de la vida són bones. Tampoc significa ser complaent. És probable que el creixement i els reptes estiguin presents a la seva vida i potser per això està satisfet/a. Per la majoria de gent que es posiciona en aquest tram, la vida és agradable, i els diferents àmbits de la vida van raonablement bé.
- 20-24 Lleugerament satisfetes:** les persones que es posicionen en aquest tram tenen puntuacions intermitges. La mitja de la satisfacció vital als països desenvolupats està aquí –la majoria de gent està en general satisfeta, però tenen algunes àrees vitals en les que desitjarien millorar. Algunes persones puntuen en aquest tram perquè estan en general satisfetes amb la majoria de la seves àrees però senten que han de millorar en cada una d'elles. Altres, puntuen en aquest tram perquè encara estant satisfetes, hi ha una o dos àrees que els agradaria millorar de forma considerable. En general, la gent que puntua en aquest tram presenta àrees que necessiten un major desenvolupament, i els agradaria donar un pas més realitzant algun canvi vital.



- **15-19 Lleugerament per sota de la mitja de satisfacció vital:** les persones que puntuen en aquest tram normalment tenen problemes que són petits però significatius en varies àrees de la seva vida, o tenen un problema important en una d'elles. Pot ser que s'hagi baixat en aquest nivell de forma temporal d'altres trams amb més alta puntuació satisfacció per alguna causa recent. Quan la insatisfacció és continua en diverses àrees de la vida pot significar la necessitat d'una reflexió més profunda. Algunes persones poden sentir-se motivades gràcies a un nivell petit d'insatisfacció, però sovint la insatisfacció en moltes àrees pot actuar com una distracció, a més de ser desagradable.
- **10-14 Insatisfeta:** les persones que puntuen en aquest tram estan en gran mesura insatisfetes amb les seves vides. Poden sentir que una bona part de les seves àrees vitals no van bé, que un o dos àrees van molt malament. Si la insatisfacció vital es una resposta a un succés recent, pot pujar amb facilitat a nivell superiors. Però, si els alt nivells d'insatisfacció és mantenen en el temps, podria significar que necessita alguns canvis tant en actituds com amb patrons de pensament, i probablement també en activitats vitals. Una persona amb un baix nivell de satisfacció no sol "funcionar" correctament, perquè la infelicitat funciona com un distractor. Parlar amb persones de confiança o especialistes, pot ajudar a caminar en la direcció correcta, encara que en casa de aconseguir canvis positius dependrà de la persona.
- **5-9 Molt insatisfeta:** les persones que puntuen en aquest rang es senten extremament infelices amb la seva vida actual. En alguns casos, és una reacció a algun succés recent negatiu com la mort d'un ésser estimat o situacions familiars o de treball molt greus. La insatisfacció pot ser també una resposta a un problema continuat, com un cas d'alcoholisme o addicció. Però, la insatisfacció en aquest rang, sovint és degut a un mal funcionament en moltes àrees de la seva vida. Les diferents causes del sentiment d'insatisfacció, cal demanar ajuda a persones de referència o professionals.

2.3 Escala d'autoestima de Rosenberg(1965)

És un qüestionari per explorar l'autoestima personal entesa com el sentiment de vàlua personal i de respecte cap a una mateixa.

L'escala consta de 10 ítems, frases de les que cinc estan enunciades de forma positiva i cinc de forma negativa per controlar l'efecte de la aquiescència autoadmistrada.

Les propietats psicomètriques: l'escala ha estat traduïda i validada amb castellà. La consistència interna de l'escala es troba entre 0,76 i 0,87. La fiabilitat és del 0,80. També segueix la lògica de l'escala Likert, mencionada amb anterioritat.

- A: MOLT D'ACORD.
- B: D'ACORD.
- C: EN DESACORD.
- D: MOLT EN DESACORD.



	A	B	C	D
1.Sento que sóc una persona digna d'apreciar, almenys en igual mesura que els altres.				
2.Estic convençuda que tinc qualitats bones.				
3.Sóc capaç de fer les coses tant bé com la majoria de la fent.				
4.Tinc una actitud positiva cap a mi mateixa.				
5. En general estic satisfeta amb mi mateixa.				
6.Sento que no tinc molt de que esta orgullosa.				
7.En general, m'inclino a pensar que sóc una fracassada.				
8.M'agradaria poder sentir més respecte cap a mi mateixa.				
9.A vegades realment penso que sóc una inútil.				
10.A vegades crec que no sóc bona persona.				

La interpretació dels resultats: dels ítems 1 al 5, les respostes de l'A a la D puntuen de 4 a 1. Dels ítems 6 al 10, les respostes de l'A a la D es puntuen de 1 a 4.

- De 30 a 40 punts: autoestima elevada. Considerada com autoestima normal.
- De 26 a 29 punts: autoestima mitja. No presenta problemes d'autoestima greus, però es convenient millorar-la.
- Menys de 25 punts: autoestima baixa. Existeixen problemes significatius d'autoestima.

2.4 fitxa de presentacions de les progenitores.

Com és la meva mare? Si tinguessis que presentar a la teva mare, com ho faries?			
Quina seria la seva millor qualitat?	Què la fa especial de la resta de persones?	Si tinguessis que comparar a la teva mare amb un animal quin seria? Perquè?	Digues una cosa amb la que t'agradaria assemblar-te a ella. Perquè?



2.5 Enquesta de valoració de les sessions individuals. Elaborat Ad-hoc.

AVALUACIÓ SESSIÓ X : <i>nom de la sessió</i>										
VALORA: Valora les diferents preguntes, responent de 0 (gens) a 10 (molt) sobre la sessió d'avui . Moltes gràcies.										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
La sessió ha estat interessant?										
Creus que t'ha pogut aportar idees noves?										
T'han transmès el tema de forma clara?										
La formadora ha tingut disposició a aclarir dubtes?										
Creus que et serà útil la informació d'avui?										
Vols fer algun comentari?										