



UNIVERSITAT DE BARCELONA



Taller d'Educació Emocional
Emocions a la presó
Emmarcat en el projecte d'Aprenentatge i
Servei al Centre Penitenciari Lledoners

CURS 2011-2012

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora: Alba Tallada Cebrián

Tutora: Anna Forés Miravalles



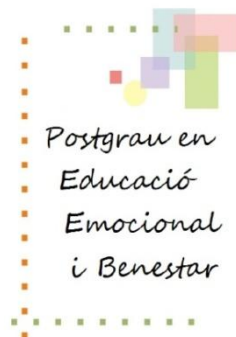
*Projecte Final del Màster en Educació Emocional i
Benestar
subjecte a una llicència de Creative Commons:*



[Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

Per a citar l'obra:

Tallada, A. (2012). *Taller d'Educació Emocional Emocions a la presó Emmarcat en el projecte d'Aprenentatge i Servei al Centre Penitenciari Lledoners. Projecte Final del Màster en Educació Emocional i Benestar.* Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/44727>



Índex

Introducció	4
1. Fonamentació teòrica	7
1.1. Concepte d'emoció	8
1.2. L'educació emocional	9
2. Descripció del programa	14
2.1. Anàlisi del context on s'aplica el programa	14
2.1.1. Centre Penitenciari (C.P.) Lledoners	14
2.1.2. Alumnes Educació social	15
2.1.3. Programa APS	16
2.2. Necessitats identificades	18
2.2.1. Avaluació interpretativa-qualitativa	18
2.2.2. Avaluació de model de tret (Test QDE)	18
2.3. Objectius del programa	20
2.3.1. Objectius generals	20
2.3.2. Objectius específics	20
2.4. Programa	22
2.4.1. Pla d'intervenció	22
2.5. Metodologia	23
2.6. Procés d'aplicació	24
2.6.1. Sessió 1	24
2.6.2. Sessió 2	30
2.6.3. Sessions Mòduls	36
2.7. Estratègies d'avaluació	44
3. Avaluació del programa	45
3.1. Avaluació dels objectius generals	45
3.2. Avaluació sessió 1	48
3.3. Avaluació sessió 2	51
3.4. Avaluació sessió dels mòduls	54
4. Conclusions	57
4.1. Resultats i punts de millora	57
4.2. Conclusions personals	58
5. Bibliografia	59
6. Annex	61
6.1. Fitxa de valoració	61
6.2. Música	62
6.3. Gimnàstica emocional	63
6.4. Balança	64
6.5. Conte "Los granos de café"	65
6.6. Finestra de Johari	67
6.7. Power Points	68
6.8. Model Capa	68
6.9. Test QDE-A	68

Introducció

Fa uns anys, quan era monitora de lleure en un Agrupament Escolta i Guia de Barcelona, uns antics monitors que treballaven a la presó de Quatre Camins van venir a fer-nos una proposta. Un dels interns, que tenia permís per sortir del centre penitenciari els caps de setmana, volia donar un gir a la seva vida, trobar un nou espai, diferent del que el va portar a la presó, per tal de reinserir-se a la societat i trobar un sentit a la seva vida. Volia aprofitar els caps de setmana per ser monitor al cau.

Aquest va ser el meu primer contacte amb el món dels centres penitenciaris, a partir del qual vaig començar a sentir-ne certa curiositat. Des de fa uns quants anys, he estat envoltada d'amics que treballen o fan voluntariat en presons. Amb ells, a partir de la seva experiència i moltes converses, he anat forjant una opinió, una manera d'entendre el sistema jurídic i penal i la societat en general.

Em considero una persona conscient de les problemàtiques socials, de l'existència de l'exclusió social, dels riscos que comporta i les conseqüències que genera. Susceptible en el sentit de que em remou per dins, i després d'haver fet aquest Màster en Educació Emocional i Benestar, puc dir que no em provoca pena, sinó més aviat ràbia. Una ràbia que, de manera organitzada, em mou per intentar aportar el meu gra de sorra per millorar jo mateixa i el meu voltant.

En una d'aquestes converses, un dels coordinadors del projecte d'Aprenentatge i Servei al Centre Penitenciari (CP) Lledoners¹, em va comentar que volien fer tallers d'educació emocional amb els voluntaris del projecte. Es tractava d'un grup d'estudiants de 1r i 2n del grau d'Educació Social de la Universitat Pere Tarrés els quals durant tot l'any duen a terme tallers amb els interns al CP Lledoners.

Com a mestra d'educació infantil, vaig tenir els meus dubtes alhora d'endinsar-me en aquesta aventura, donat que considero que em falta certa formació en educació social i sobretot en centres penitenciaris. Al mateix temps, es tractava d'un tema i un entorn que em crida molt l'atenció i del qual m'agradaria conèixer molt més.

Els coordinadors del projecte em van transmetre la importància de les emocions en aquest entorn i com els professionals i voluntaris que hi interactuen, necessiten ser competents emocionalment, tant a nivell personal per no desbordar-se, com per fer la feina ben feta amb els interns.

No cal ser un expert en presons per intuir que es tracta d'un ambient hostil i oblidat en el qual encara hi calen molts esforços per a convertir-lo realment en quelcom útil per a la societat i realment profitós per als interns, ja que es tracta d'un dels col·lectius més desconegut, alienat i

¹ Veure 2.1.1. Centre Penitenciari Lledoners, p.13

fins i tot rebutjat. Aquest és un dels motius pels quals considero que projectes com el d'APS (Aprentatge i Servei) són molt importants.

Primer, per l'oportunitat d'aprenentatge vivencial que suposa per aquests estudiants el fet de començar a tenir relació amb un dels col·lectius als quals podran atendre com a professionals en un futur així com pel fet d'establir aquest primer contacte en un centre penitenciari que aposta per un model alternatiu basat en la reinserció dels interns. Segon, per l'oportunitat que suposa per als interns el fet de disposar d'un espai de taller i d'intercanvi amb joves voluntaris de l'exterior.

Tot això converteix el fet de poder dur a terme aquest programa d'educació emocional en una oportunitat única i enriquidora per endinsar-me en aquest món de la mà de les emocions. Aportar el meu gra de sorra en aquest projecte en el qual hi crec fermament dóna un valor afegit al treball final del màster.

Dur-lo a terme suposa per a mi una gran oportunitat d'aprenentatge a diferents nivells. A nivell personal, el fet de fer una formació-taller sobre un tema que en un principi no domino, a joves de la mateixa edat que jo, suposa superar pors i ser capaç de regular les emocions que se'n desprenen com l'angoixa, la desconfiança en mi mateixa i una certa inquietud.

Per altra banda, tot el que aprendré sobre el món penitenciari i alhora sobre l'educació emocional, de la mà dels coordinadors i dels voluntaris i voluntàries, de les seves experiències. L'aprenentatge conjunt és el meu objectiu personal principal, que espero assolir duent a terme els tallers d'educació emocional.

I, per últim, a nivell d'educació emocional és un gran repte dissenyar, dur a terme i avaluar un programa que, en principi, seguirà funcionant en un futur un cop s'hagi millorat després d'una primera implementació.

El primer punt del treball és el marc teòric en el qual baso els tallers, les teories que contenen els continguts que es treballaran. El concepte d'emoció i les competències emocionals basades en el model del GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica).

Seguidament es fa una descripció detallada del programa, començant per l'anàlisi del context on s'aplicarà el programa, és a dir, el Centre Penitenciari (CP) Lledoners, els alumnes de 1r i 2n del grau d'Educació Social que rebran el taller d'educació emocional i el programa d'Aprenentatge i Servei (APS) en el qual participen.

Després s'analitzen les necessitats detectades mitjançant una avaluació interpretativa-qualitativa i una avaluació de model de tret (Test QDE).

A partir de les necessitats s'han extret els objectius generals i específics del programa d'educació emocional. Seguidament es planteja el programa a nivell general, el qual es distribueix en dues sessions de quatre hores en gran grup amb tots els voluntaris i una sessió per cada mòdul. Després s'exposa la metodologia emprada durant els tallers, el procés

d'aplicació de les activitats en cadascuna de les sessions i les estratègies d'avaluació utilitzades. En el quart punt s'avalua exhaustivament el resultat de les sessions i les activitats.

I per últim a les conclusions es mostra una visió crítica i general de tot el procés d'elaboració, execució i avaluació del projecte.

1. Fonamentació teòrica

“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 diferencia hi ha entre sentiments i emocions, etc.” Rafel Bisquerra (2009)².

Les emocions mouen el que fem, motiven el que pensem. Les persones som emoció, i l'emoció és quelcom que sentim dins nostre i no podem evitar. No podem evitar sentir, però si podem decidir què en fem d'allò que sentim, com actuem davant les emocions. És per això que tenir present i parar atenció a les emocions és tan important per desenvolupar-nos com a persones i relacionar-nos de manera sana amb els altres, sense mai oblidar que ells també senten.

Vivim en una societat regida per les pretes, la competitivitat, les necessitats materials, etc. Aquests últims anys estem vivint un canvi substancial, un canvi en el que l'angoixa, la por, la incertesa, entre d'altres, són a l'ordre del dia en moltes llars, en les vides de moltes persones. Saber gestionar aquestes emocions i sentiments és primordial per tal de sobreviure i poder viure de manera plena i satisfactòria.

Bisquerra (2008) comenta que tradicionalment s'ha prestat poca atenció a la psicopedagogia de les emocions i que el sistema educatiu està més interessat en ensenyar coneixements que en saber si els joves estaran vius la setmana que ve per poder-los utilitzar. És per això que és necessari un canvi, i tenir en compte l'educació emocional des de tots els nivells i activitats educatives, des de l'escola, fins a les empreses, com els centres penitenciaris, centres de menors, etc.

Tal com afirma Daniel Goleman (1997)³ “Les lliçons emocionals, inclús els hàbits més profundament incorporats al cor, apresos durant la infància, poden transformar-se. L'aprenentatge emocional dura tota la vida.” Per tant l'educació emocional és necessària en tots els àmbits però també en totes les edats, ja que mai és tard per millorar emocionalment, i es tracta d'un procés vital, que dura tota una vida.

Primer de tot, abans d'aprofundir en l'educació emocional, cal tenir clar diversos conceptes i termes.

² Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogia de las emociones*. Madrid: Síntesis, DL. p.15

³ Goleman, D. (1997). *La Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós. p.162

1.1. Concepte d'emoció

Com defineix Bisquerra (2000), l'emoció és un estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a una resposta organitzada. Les emocions es generen com a resposta a un esdeveniment extern o intern.

Es tracta d'un estat complex de l'organisme on hi intervenen tres components, el neurològic, el comportamental i el cognitiu. Aquests tres components es donen plegats a partir de la valoració que cadascú fa d'un estímul, ja sigui intern o extern.

En quant a la naturalesa de les emocions trobem tres línees d'investigació principals, el biològic, el neurològic i el cognitiu, de les quals presentarem els trets bàsics en els quals ens basem per entendre conceptes que s'utilitzaran al llarg del treball.

La tradició biològica considera que en les emocions no hi participa la cognició, és a dir, que no és necessària una avaluació cognitiva per activar una resposta emocional, Zajonc (1980). En aquesta teoria es considera que el processament de la informació a nivell superior és posterior a la emoció i que aquesta és activada per processos subcorticals.

Cal destacar també, dins la investigació biològica, la tradició psicofisiològica amb la teoria de James-Lange, que defensa que l'emoció és la percepció de canvis corporals (fisiològics i motors), i destaca el paper del Sistema Nerviós Autònom (SNA) en la percepció de les experiències emocionals. La frase "no plorem perquè estem tristos, estem tristos perquè plorem" il·lustra aquesta idea.

Les neurològiques posen èmfasi en l'activació del sistema nerviós central, en contraposició a la teoria de James-Lange, la teoria Cannon-Bard defensa que tant l'experiència emocional com les reaccions fisiològiques són esdeveniments que sorgeixen simultàniament en el tàlem, en el Sistema Nerviós Central (SNC). És a dir, les emocions generen impulsos que arriben al tàlem i a través d'aquest s'envien els impulsos a les vísceres i músculs per a què es doni el canvi comportamental. Més tard, McLean (1949) defensa que l'amígdala és el nucli de processament de les emocions, no el tàlem.

Per últim tractarem les teories cognitives, dins les quals trobem la teoria de la valoració automàtica d'Arnold, el qual defensa que la primera valoració que fem de l'estímul es dona de manera innata. Es tracta de la primera reacció que tenim d'allò que ens pertorba quan valorem, degut a l'instint de supervivència, com afectarà això a la nostra vida o la nostra situació. Es tracta d'una valoració tan ràpida que en general no es fa de manera conscient.

Dins les teories cognitives, Lazarus (2000) proposa la teoria de la valoració cognitiva o secundària, segons la qual, després de la valoració automàtica d'Arnold, es dona una segona valoració en la qual ens preguntem si serem capaços d'afrontar la situació i en funció d'això actuem d'una manera o una altra.

Aquesta teoria (Lazarus, 1991) és una de les quals ens basem quan parlem d'educació emocional, ja que al ser conscients del procés de valoració, podem aprendre a valorar els

esdeveniments de manera que l'impacte negatiu de l'emoció en nosaltres disminueixi, i així prevenir trastorns emocionals com la depressió, l'angoixa, etc.

Tant la valoració automàtica com la cognitiva (concepte d'appraisal) activen la resposta emocional que està composta de tres elements: el neurofisiològic, el comportamental i el cognitiu. Cada individu dóna resposta als estímuls de manera particular i personal, és a dir, cadascú té un estil valoratiu diferent i reacciona emocionalment davant les situacions depenent d'aquest. És aquí on l'educació emocional té un paper molt important, ja que ens permet modificar el nostre estil valoratiu mitjançant l'aprenentatge.

Des de l'educació emocional⁴ podem intervenir en els tres elements, el neurofisiològic (taquicàrdia, sudoració, vasoconstricció, canvi en el to muscular, secrecions hormonals, etc.), el comportamental (llenguatge no verbal, expressions del rostre, etc.) i el cognitiu (l'experiència emocional subjectiva, prendre consciència).

La resposta neurofisiològica es pot modificar mitjançant tècniques de relaxació, respiració, control físic corporal. La comportamental a través d'educar les habilitats socials, expressions matisades de les emocions, entrenament emocional. I el component cognitiu inclou la reestructuració cognitiva, la introspecció, canvi d'atribució causal, etc.

1.2. L'educació emocional

“Una de les nostres principals preocupacions és que es desaprofiti el potencial que les emocions tenen perquè les persones ens puguem comprendre més bé i conviure millor”, afirmen Eva Bach i Pere Darder⁵.

Aquesta frase il·lustra un dels objectius de l'educació emocional, integrar les emocions de manera conscient en les nostres vides de manera que ens ajudin a viure de manera plena i satisfactòria.

Per al programa d'educació emocional que duem a terme amb els voluntaris del centre penitenciari Lledoners, tenim en compte els següents **objectius de l'educació emocional** (Bisquerra, R., 2009), a més del mencionat anteriorment:

- Adquirir un major coneixement de les pròpies emocions.
- Identificar les emocions dels altres
- Desenvolupar l'habilitat de controlar les pròpies emocions.
- Prevenir els efectes perjudicials de les emocions negatives.
- Desenvolupar l'habilitat per generar emocions positives.

⁵ Bach, E. i Darder, P. (2004). *Des-educat: una proposta per viure i conviure millor*. Barcelona: Edicions 62. Pàg.8

- Desenvolupar una major competència emocional.
- Desenvolupar la capacitat per controlar l'estrés, l'ansietat i els estats depressius.
- Potenciar la capacitat per ser feliç.
- Desenvolupar la capacitat per diferir recompenses immediates en favor d'altres de major nivell però a llarg termini.
- Desenvolupar la resistència a la frustració.

L'educació emocional treballa el desenvolupament de les **competències emocionals**, per tal de promoure el benestar personal i social. En aquest programa ens basem en el model que presenta el GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica), en el qual treballa des de 1997, i on s'agrupen les competències emocionals en cinc gran blocs:

1r: Consciència emocional

Com bé hem comentat anteriorment, el primer pas per millorar a nivell emocional és prendre consciència de les emocions, tant les pròpies com les dels altres. Ser voluntària en una presó implica viure experiències emocionals intenses a les que normalment un estudiant de primer de grau no hi està acostumat, si més no, són diferents a les que viu normalment. És per això que parar atenció al que senten de la seva experiència al centre penitenciari i donar-se temps per analitzar i sentir les emocions que se'n deriven és important per tal de prendre'n consciència i treballar-hi.

És a dir, percebre amb precisió les emocions que ens provoquen els esdeveniments, tenint present que normalment experimentem emocions múltiples (més d'una a la vegada), i donar-los nom utilitzant el vocabulari emocional adequat. Alhora aquesta competència contempla la comprensió de les emocions dels altres i ser capaç d'empatitzar amb elles.

Empatia vol dir sentir des de dins, segons Bisquerra (2008), i és la capacitat de percebre correctament l'experiència d'una altra persona. És molt important per a les voluntàries que duen a terme els tallers al centre penitenciari Lledoners treballar l'empatia, ja que el col·lectiu amb el que treballen ve d'un context i un entorn molt diferent al seu, i han viscut experiències fortes que no són fàcils d'entendre. El fet de posar-se al lloc de l'altre i empatitzar amb el que sent ajuda molt a l'hora de relacionar-s'hi d'una manera rica i adequada.

Segons Goleman⁶, però, la consciència d'un mateix és la facultat sobre la que s'erigeix l'empatia, donat que com més oberts estiguem a les nostres pròpies emocions major serà la nostra destresa en la comprensió dels sentiments dels altres. Ningú pot entendre els altres si primer no és capaç d'entendre's a un mateix. L'autoconeixement és doncs un requisit imprescindible per a la construcció de l'empatia.

⁶ Goleman, D. (1997). *La Intel·ligència Emocional*. Barcelona: Kairós. p.162

Per últim, ser conscient emocionalment implica adonar-se de la interacció que hi ha entre emoció, cognició i comportament, és a dir, entre el que sentim, el que pensem i el que fem.

2n: Regulació emocional

Es tracta de saber manejar les emocions adequadament tenint en compte tots els factors que hi intervenen, el context, les altres persones, els esdeveniments passats, presents i futurs.

Això implica saber expressar adequadament els emocions depenent del lloc i el moment, tenint en compte l'impacte que produeix l'expressió de la nostra emoció en els altres.

També inclou les estratègies de regulació per gestionar la intensitat i duració dels estats emocionals, i la capacitat d'autogenerar emocions positives, per tal de prevenir estats emocionals negatius.

Eva Bach i Pere Darder comenten que quan utilitzem les nostres decepcions o fracassos per reafirmar-nos en una visió pessimista de la vida i de les persones, en lloc de reelaborar-los i integrar-los positivament, els professionals de l'educació projectem cap al grup les nostres frustracions, en lloc d'assumir els sentiments contradictoris i sovint incòmodes que són propis de la nostra tasca.

Per això, és important que les persones que tracten amb col·lectius que han viscut situacions difícils, aprenguin a regular les seves pròpies emocions i sentiments de manera que els siguin profitosos i positius i no afectin negativament al grup d'interns o d'altres professionals.

3r: Autonomia emocional

L'autogestió emocional inclou l'autoestima, és a dir, tenir una imatge positiva d'un mateix. Tenir una actitud positiva davant la vida i automotivar-se. Ser autoeficaç emocionalment, és a dir, poder sentir-se com un desitja sentir-se, acceptant alhora les experiències emocionals i donar-se permís per sentir des de la consciència, en resum, viure d'acord amb la pròpia teoria sobre les emocions.

Tenir autonomia emocional influeix també en les relacions que tenim amb els altres, tal com Eva Bach i Pere Darder afirmen "La meua millora com a individu pot repercutir positivament en el col·lectiu, però a més a més, en la mesura que estic millor amb mi mateix, puc ser més sensible i permeable a les necessitats dels altres, la qual cosa és la base real de la convivència."⁷

Aquesta competència també inclou tenir una actitud crítica i conscient davant la societat i el tracte que es dona a les emocions pròpies i dels altres des dels estereotips.

⁷ Bach, E. i Darder, P. (2004). *Des-educat: una proposta per viure i conviure millor*. Barcelona: Edicions 62. Pàg.24

A més, tenir el sentit de la responsabilitat sobre la pròpia vida i la pròpia gestió de les emocions alhora que la resiliència per enfrontar-se a les situacions difícils de manera emocionalment sana.

4t: Competència social

La competència social és la capacitat de tenir bones relacions amb les persones. Per a això cal tenir habilitats socials bàsiques com escoltar, donar les gràcies, demanar perdó, etc.

Ser capaç d'establir una bona comunicació amb els altres és bàsic, com ser receptiu, saber escoltar activament, expressar-se amb claredat i fer veure a l'altre que l'hem entès.

També és molt important l'assertivitat per a tenir relacions socials sanes. Segons Eva Bach i Anna Forés (2008) l'assertivitat és la competència per expressar-nos d'una manera honesta, directa i respectuosa, per obrir els nostres cors i establir relacions més sanes, més positives, més càlides i més pròximes amb les altres persones. També afirmen que "Assertivitat i felicitat estan estretament relacionades des del moment en que les dues tenen a veure amb la qualitat de les relacions que mantenim amb els que ens envolten"⁸. De manera que, tant per tenir una vida social satisfactòria com per ser més feliços, l'assertivitat és quelcom a tenir en compte, i les persones podem aprendre a ser assertives.

En un projecte de voluntariat, la comunicació assertiva és molt important per evitar conflictes derivats de la comunicació tant entre els talleristes com entre els talleristes i els interns. El fet que sigui un projecte de voluntariat és un punt afegit, donat a les dinàmiques que se'n poden derivar, diferent nivell d'implicació, diferents expectatives, etc. Cal cuidar la comunicació per a assegurar l'èxit del projecte.

Per altra banda, per a tenir una competència social adequada cal mantenir un comportament prosocial i de cooperació amb els altres, així com ser capaç de compartir les pròpies emocions, tot i que no sempre sigui senzill.

Un altre aspecte, molt important, de la competència emocional és la capacitat de prevenir i resoldre conflictes; això implica adonar-se i identificar aquelles situacions que puguin provocar un conflicte i tenir les estratègies adequades per prevenir-lo, és a dir, tenir capacitat de negociació i mediació considerant la perspectiva i els sentiments de les parts implicades, fet que requereix d'empatia, i per tant, haver assolit la competència de consciència emocional.

No podem oblidar, dins la competència social, la capacitat de gestionar situacions emocionals, és a dir, tenir la capacitat d'activar estratègies de regulació emocional col·lectiva. És important, quan dinamitzem tallers amb els col·lectius, tenir en compte quina és la situació emocional del grup a l'hora de fer el taller i saber conduir les emocions que governen aquell moment cap a aquelles que ens convenen per dur a terme l'activitat. Com hem comentat anteriorment, el poder de les emocions sobre les persones, sobre el

⁸ Bach, E. i Forés, A. (2008) *Asertividad para gente extraordinaria*. Barcelona: Plataforma. Pàg.48 i 49

seu pensament, comportament, etc., és molt gran, de manera que cal tenir-les en compte quan fem tallers per a que aquest surti de manera satisfactòria.

Per als voluntaris que imparteixen tallers amb els interns del CP Lledoners és útil aprendre a ser conscients de quin és l'estat emocional dels interns en aquell moment, i en quin estat els interessa que estiguin per fer cadascuna de les activitats. Es tracta de tallers intensos on sovint les emocions es troben a flor de pell i és important ser-ne conscient i pensar-hi, com a dinamitzador, per treure'n el màxim profit.

5è: Competència per a la vida i benestar

Aquesta competència és la capacitat d'adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els reptes diaris de la vida, Bisquerra (2008).

En aquesta competència s'hi inclou la capacitat de fixar objectius adaptatius, és a dir, realistes i positius. Per als voluntaris és important per tal de no decepcionar-se al marcar-se objectius massa difícils d'aconseguir.

També inclou la presa de decisions conscient i responsable, tenint en consideració el màxim de variables possibles i de conseqüències derivades de les nostres decisions. Recordem Ferran Salmurri⁹ quan diu que "estimar-nos és sentir-nos responsables de nosaltres mateixos, acceptar la responsabilitat de les nostres accions com també que la nostra conducta depèn de les eleccions que prenem i no de circumstàncies externes".

Per altra banda, ser competent per a la vida i benestar implica saber buscar ajuda i recursos, fet que sovint ens costa, i és important per als voluntaris ser capaços de fer-ho per solucionar els problemes i dubtes que els sorgeixin, que de ben segur que són bastants, donat que interactuen en un ambient diferent del seu habitual.

Treballar en un Centre Penitenciari implica estar en contacte permanent amb un col·lectiu que passa per una situació complicada i difícil a nivell emocional. Com a professionals, o en el cas del taller d'educació emocional que duem a terme futurs professionals, que treballen dins el CP, és important tenir present que, com afirma Eric Fromm "qui no és capaç de prestar-se atenció a un mateix ni de sentir-se a gust amb un mateix no podrà tampoc ser capaç de prestar atenció i sentir-se a gust amb altres persones. Per cuidar i protegir s'ha de saber cuidar-se i protegir-se, de la mateixa manera que per respectar i estimar els altres s'ha de saber respectar-se i estimar-se un mateix. Aquestes veritats fonamentals, recollides en tantes frases fetes populars, són oblidades sovint. Ningú és capaç de donar el que no té, ni molt menys ningú pot donar més del que és"¹⁰

Per això és important treballar l'educació emocional amb els professionals que treballen amb col·lectius en risc o exclosos socialment, per a què ells, un cop prenguin consciència i treballin les seves pròpies emocions, puguin traslladar-ho als interns en aquest cas.

⁹ Salmurri, F. (2004). *Libertad emocional*. Barcelona: La Magrana. Pàg 32.

¹⁰ Citat per Conangla, M. (2002). *Como superar i convivir con las crisis emocionales*. Barcelona: Amat editorials. Pàg. 63

2. Descripció del programa

2.1. Anàlisi del context on s'aplica el programa.

Aquest programa d'educació emocional està dirigit a un grup de 40 estudiants de 1r i 2n del grau d'Educació Social de la Universitat Pere Tarrés, els quals estan duent a terme un voluntariat emmarcat en un projecte d'APS al centre penitenciari (CP) de Lledoners, organitzant i portant a la pràctica activitats i tallers amb els interns amb la finalitat de promoure espais d'oci positius i creant espais de distensió i creació conjunta, per tal d'oferir una alternativa saludable per millorar la qualitat de vida dels interns i la seva reinserció social.

Per a desenvolupar amb èxit el programa d'educació emocional, cal tenir en compte el context en el qual es mouen els voluntaris i les seves característiques, per tal d'adequar-lo al màxim a les seves necessitats i per a tenir present quin és l'ambient que els envolta.

És per això que analitzarem, per una banda, el centre penitenciari de Lledoners, en concret, els mòduls en els quals les voluntàries imparteixen els tallers, i per altra banda, les característiques del grup de voluntaris, és a dir, els alumnes d'Educació Social a qui se'ls ofereix el taller d'Educació Emocional.

Per últim, també analitzarem el projecte en el qual estan involucrats, el voluntariat d'Aprenentatge i Servei (Aps), per tal de conèixer en quines condicions els estudiants duen a terme els tallers i quin és el funcionament del projecte en si.

2.1.1. Centre Penitenciari (C.P.) Lledoners

El Centre Penitenciari Lledoners¹¹ es troba situat geogràficament en una zona rural, a la comarca d'Osona. Comparat amb la resta de centres penitenciaris de Catalunya, les seves dimensions són més reduïdes que la resta, aproximadament la meitat acollint uns 750 homes adults. Sent un centre més petit, es permet un millor exercici de les funcions de rehabilitació i inserció dels interns i un millor govern de la instal·lació.

S'organitza en 8 mòduls, en els quals els interns hi fan la major part de la vida quotidiana, i en espais que acullen els serveis bàsics (aules de formació, biblioteca, economat, perruqueria...).

La rehabilitació de la persona condemnada és un dels objectius prioritaris del Centre Penitenciari Lledoners, treballant per a que el pas pel centre esdevingui una etapa de profit per a l'intern, vers la seva inserció social, familiar i laboral. Cada pres rep atenció individualitzada i se li recomana un itinerari de rehabilitació personal, d'acord amb les seves característiques i necessitats.

¹¹ Centre Penitenciari Lledoners. Departament de Justícia, Generalitat de Catalunya. Octubre del 2008. http://www20.gencat.cat/docs/Justicia/Documents/ARXIUS/opuscle_cp_lledoners.pdf [consulta: 2012, 20 de març]

Els interns compten amb el suport i supervisió dels equips multidisciplinaris, integrats per professionals de les ciències socials, jurídiques i de la salut. A cada mòdul hi ha un equip format per un coordinador, un psicòleg, un jurista, un educador, un docent, un metge, un treballador social, un monitor ocupacional o d'inserció laboral i un d'esportiu; conjuntament atendran a cadascun dels interns per fixar el seu programa de tractament individual, el qual guiarà tot el seu procés de rehabilitació.

Al centre penitenciari Lledoners "cal destacar l'important rol que desenvolupen en els processos de rehabilitació les entitats col·laboradores i de voluntariat, que també són ponts de relació amb l'entorn comunitari. La seva intervenció ajuda a normalitzar la vida de la població reclusa així com a apropar la comunitat a l'entorn penitenciari."¹²

Al centre es treballa a partir de l'educació no formal, específicament en el mòdul 4 i el mòdul 6, els quals s'anomenen mòduls de participació i convivència i són lliures de drogues i de violència. En ells es funciona amb una major autogestió i responsabilitats dels interns.¹³ Es tracta d'un espai educatiu on els interns poden millorar les seves relacions interpersonals, la capacitat de comunicació, les seves responsabilitats com a membres de la societat, etc.

2.1.2. Alumnes d'Educació social

Es tracta d'un grup de joves d'uns 18 a 20 anys, sensibilitzats amb les problemàtiques socials i els col·lectius en risc. En general es pot afirmar que són un grup motivat i amb empenta, ja que dediquen moltes hores al projecte de forma desinteressada. Al mateix temps però, donat que alguns tot just aquest any han iniciat el Grau d'Educació Social, els manca formació i experiència en la pràctica amb el col·lectiu de presos en aquest cas, ja que per la majoria és el primer contacte que hi tenen. Són un grup amb moltes ganes d'aprendre des de la vivencialitat i l'experiència.

A l'hora de dissenyar el programa d'Educació Emocional per als voluntaris cal destacar dos aspectes importants derivats de la seva tasca al CP:

Estar en contacte i empatitzar amb un col·lectiu rebutjat per la societat en general

Tenint en compte que la majoria d'aquests joves viuen en un entorn social privilegiat, podríem dir de classe mitja, el fet d'entrar en contacte amb el col·lectiu d'interns i de dur a terme tallers en un centre penitenciari suposa una adaptació força important per als joves, els quals es troben en un context desconegut per ells i molt diferent a l'entorn al estan habituats.

¹² Centre Penitenciari Lledoners. Departament de Justícia, Generalitat de Catalunya. Octubre del 2008. http://www20.gencat.cat/docs/Justicia/Documents/ARXIU/opuscle_cp_lledoners.pdf [consulta: 2012, 20 de març] pp.12-13

¹³ Camps, J. i Torres, G. (2012) *El clima social i emocional en els mòduls de participació i convivència dels centres penitenciaris catalans*. Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada. http://www20.gencat.cat/docs/Justicia/Home/%C3%80mbits/Formaci%C3%B3,%20recerca%20i%20docum/Recerca/Cat%C3%A0leg%20d'investigacions/Per%20ordre%20cronol%C3%B2gic/2012/Clima%20social%20i%20emocional/clima_social2012.pdf [consulta 2012, 20 de març]

Els centres penitenciaris són un àmbit força desconegut i allunyat de la població en general, inclús es tracta d'un col·lectiu poc acceptat per la societat. Per això, tot i que els estudiants voluntaris als quals va dirigit el programa siguin un col·lectiu sensibilitzat prèviament en quant a la població que pateix risc d'exclusió social, per aquests joves el fet d'estar en contacte i compartir tallers i experiències amb els interns del CP de Lledoners suposa un esforç emocional important, tant durant les estones que passen al centre com quan surten fora i tornen al seu entorn habitual però enduent-se les experiències compartides amb els interns, sovint emocionalment intenses.

Per aquest motiu, junt amb els coordinadors del projecte, ja experimentats en la tasca educativa dins els centres penitenciaris, s'ha considerat oportú i important el fet de dur a terme tallers d'educació emocional per a aquests joves voluntaris, per tal que tinguin eines i espais per poder fer front a les seves reaccions emocionals derivades d'aquesta experiència al centre penitenciari.

Treballar en equip de manera voluntària

Com és natural, en les relacions humanes el conflicte està a l'ordre del dia. Els conflictes neixen de les diferències entre les persones, punts de vista, maneres de fer, creences, etc, i la diversitat és inherent a l'espècie humana, de manera que el conflicte quan hi ha relació és pràcticament inevitable en molts casos. Al meu parer no és sa intentar evitar el conflicte, ja que és una eina molt enriquidora per tal de créixer i aprendre. El que sí que és important, és saber gestionar els conflictes de manera adequada per a tots els que hi estan implicats, de manera que es converteixin en aprenentatges.

En el cas del projecte de voluntariat al CP Lledoners, els voluntaris i voluntàries treballen en grups per a dur a terme els tallers als diferents mòduls del centre. Dediquen hores de manera voluntària a la preparació i execució dels tallers, i ho fan treballant en equip. La gestió de les emocions durant aquesta tasca és molt important per a que l'ambient de treball sigui l'adequat i tothom s'hi senti còmode i valorat. És important doncs, tal com afirma Bisquerra (2009), desenvolupar les competències emocionals de cara a facilitar una comunicació eficaç, una major cooperació, resoldre conflictes entre els companys de manera assertiva, afrontar les crítiques, els reptes, etc.

Un ambient de treball adequat afavoreix també al resultat de les tasques a realitzar, en aquest cas el taller amb els interns. Per això és important treballar amb els voluntaris les competències i habilitats socials, la gestió emocional en el treball en equip i l'empatia.

2.1.3. Programa APS

Les propostes educatives d'Aprenentatge i Servei (APS)¹⁴ són activitats complexes que integren el servei a la comunitat amb l'aprenentatge de continguts, competències, habilitats o valors. Aplega una gran pluralitat d'experiències, amb accents i sensibilitats diferents. En l'APS es fonen intencionalitat pedagògica i intencionalitat solidària. És una proposta innovadora que

¹⁴ Aprenentatge i Servei. <http://www.aprenentatgeservei.org/> [Consulta: 20 de març del 2012]

parteix d'elements tan coneguts com el servei voluntari a la comunitat i l'adquisició d'aprenentatges.

Projecte de Voluntariat al CP Lledoners¹⁵:

Descripció: Es tracta d'un projecte impulsat per estudiants i professionals docents de la Facultat, presentat a la convocatòria d'Aprenentatge i Servei APS. L'objectiu principal d'aquest projecte és oferir activitats i tallers impulsats per estudiants de la Facultat Pere Tarrés, com a servei al centre penitenciari, promovent els aprenentatges d'aquests en la realització de totes les fases del projecte.

Aquest projecte es va iniciar a l'abril del 2011 oferint activitats als interns dels mòduls 4, 5 i 6 del CP. L'experiència va ser valorada positivament per part dels interns, dels professionals del CP i dels alumnes i docents de la universitat Pere Tarrés que hi participaven, i aquest any es continua el projecte als mòduls 4, 5 i 6 i s'amplia al mòdul 1.

Cal dir que els mòduls 4 i 6 són mòduls de participació i convivència¹⁶, en els quals els interns estan participant en una iniciativa per ajudar-los a afrontar el seu entorn d'una manera més positiva, pacífica i allunyada de la violència.

Objectius generals del projecte:

Promoure activitats d'oci positiu dins de Lledoners on els interns desenvolupin les seves capacitats de convivència.

Desenvolupar la creativitat i l'expressió dels interns com a canalitzador d'autoconeixement, autoestima.

Promoure espais de creació conjunta on els interns es relacionin de manera còmode i distesa.

Aprendre tècniques d'expressió corporal, expressió oral i expressió musical.

Cercar conjuntament maneres alternatives de passar-ho bé, fruit, i aprendre dels i amb els demés.

¹⁵ Varis. (2011) *Projecte d'Aprenentatge i Servei al CP Lledoners*. Barcelona, Novembre 2011 (inèdit)

¹⁶ Un mòdul del centre penitenciari de Lledoners fomenta el civisme i el respecte entre els presos. *Portal informatiu de TV3*, 3/24.

<http://www.324.cat/noticia/1109746/catalunya/Un-modul-del-centre-penitenciari-de-Lledoners-fomenta-el-civisme-i-el-respecte-entre-els-presos> [Consulta: 20 de març del 2012]

2.2. Necessitats identificades

Per tal de tenir informació sobre les destinatàries que participen en el programa d'educació emocional es du a terme una avaluació diagnòstica per tal de detectar les necessitats del grup i les seves característiques. L'objectiu és saber quina és la situació inicial del grup i adaptar el programa a les seves necessitats.

2.2.1. Avaluació interpretativa-qualitativa (reunió coordinadors)

La primera presa de contacte i anàlisi de les característiques del grup és de tipus interpretatiu i qualitatiu, mitjançant una conversa amb els coordinadors de les voluntàries, donat que les coneixen i tenen una opinió formada de la situació del grup i de cadascuna d'elles. Els coordinadors de manera conjunta han analitzat les característiques del grup i han elaborat una llista de necessitats a treballar durant la formació:

- La gestionar les emocions
- La seguretat en elles mateixes alhora d'intervenir en els tallers
- Actuar de manera adequada davant dels interns durant els tallers
- Millorar la comunicació entre els voluntaris i voluntàries
- Ser capaç de transmetre crítiques als altres de manera constructiva i assertiva
- Aprendre a rebre les crítiques sense ofendre's
- Resoldre conflictes entre les voluntàries o, durant el taller al centre penitenciari, amb els interns de manera assertiva.

2.2.2. Avaluació de model de tret (Test QDE)

Per altra banda s'ha dut a terme una avaluació de model de tret, basada en una auto-avaluació individual de cada voluntària mitjançant el qüestionari QDE-A, d'auto-percepció. En un programa d'educació emocional és important tenir en compte l'opinió dels destinataris sobre ells mateixos, com consideren que són emocionalment, quina percepció tenen de la seva relació amb els altres, i en general sobre allò que es vulgui treballar en el programa.

Amb els qüestionaris d'auto-percepció es pretén conèixer l'aspecte cognitiu-subjectiu de les emocions de les participants, així com recollir informació sobre l'estat i l'auto-concepte que tenen d'elles mateixes per així tenir-ho en compte i poder adaptar el programa.

Aquests tipus de test són subjectius, depenen de molts factors i de la situació en la que es realitzen. Els resultats poden variar en funció de l'estat d'ànim de la persona el dia que fa en test, de la situació personal que estigui vivint en aquest moment, de la sinceritat a l'hora de

respondre les qüestions, etc. Tot això cal que les participants ho sàpiguen alhora de fer els tests i alhora de revisar-los. Els qüestionaris es faran de manera anònima, identificant-los pel DNI en comptes de pel nom. Per a conèixer les necessitats de les voluntàries i fer el programa a la seva mida el més important és fer una radiografia del grup i veure quina és l'autopercepció emocional i d'habilitats socials que té el grup en general, no a nivell individual. Amb aquest qüestionari s'obté una imatge de la situació del grup en general:

- Els punts forts del grup a nivell emocional, per tal de potenciar-los i utilitzar-los adequadament durant el programa,
- Les mancances del grup a nivell emocional, per a treballar-les i superar-les,
- Les habilitats socials generals del grup

Al mateix temps, per a les mateixes voluntàries és positiu fer aquest test tot i la seva subjectivitat, ja que és un bon punt de partida per a reflexionar i situar-se, preguntar-se a partir dels resultats si realment creuen que són com mostra el test, per què creuen que han obtingut aquests resultats, què consideren que es podria millorar i què és el que els agradaria canviar o treballar.

Qüestionari de Desenvolupament Emocional (QDE-A)

El qüestionari QDE-A es un qüestionari d'autoinforme basat en el marc teòric de l'educació emocional desenvolupat pel GROP segons el qual la competència emocional està composta de 5 dimensions: la consciència emocional, la regulació emocional, l'autonomia emocional, les competències socials i les competències per a la vida i el benestar.¹⁷

No s'ha obtingut la resposta esperada per part dels participants alhora de contestar el test, ja que de 35 participants només 13 l'han respost, de manera que es tindran en compte per la programació dels tallers però més aviat serviran a les persones que els han contestat com a autoconeixement i reflexió sobre les seves competències emocionals. Es va donar més temps del pactat en un principi, per a facilitar que la resta responguessin i a conseqüència d'això els resultats es van obtenir un cop realitzada la primera sessió.

Els resultats del test mostren que les competències més fluïdes del grup en general són la regulació emocional, amb un 6.46 de mitjana, i la competència social amb un 6.67 de mitjana. Les competències més altes són la competència de vida i benestar amb un 7.93 de mitjana i la consciència emocional amb un 7.8 de mitjana.

Cal destacar que algun dels voluntaris sobresurt per sobre de la mitjana del grup de manera considerable en algunes de les competències.

Els resultats del test es troben al Annex p.67.

¹⁷ Pérez-Escoda, N. y Bisquerra, R., Filella, G.R. y Soldevila, A. (2010): "Construcción del cuestionario de desarrollo emocional de adultos (QDE-A)" REOP. Vol 21, Nº2, 2º Cuatrimestre, pp.367-379

2.3. Objectius del programa

Tenint en compte les necessitats detectades tant pel grup de coordinadors com per l'anàlisi del context i els destinataris dut a terme, hem formulat els següents objectius generals a aconseguir durant l'aplicació de tot el programa. També es concreten objectius específics a dos nivells, per una banda els referents a la formació que es durà a terme amb voluntaris i coordinadors conjuntament, i per l'altra els objectius específics referents a la formació pels coordinadors.

2.3.1. Objectius generals

- Identificar i entendre les pròpies emocions i les dels altres
- Reforçar la seguretat i l'autoestima
- Conèixer eines per regular el comportament derivat de les emocions
- Desenvolupar les competències emocionals necessàries per a establir unes relacions socials adequades
- Viure experiències positives que fomentin l'interès en l'educació emocional.
- Tenir recursos per a treballar i tenir en compte l'educació emocional en els tallers amb els interns

2.3.2. Objectius específics

1. Identificar i entendre les emocions pròpies i les dels altres
Objectius específics: <ul style="list-style-type: none">• Prendre consciència de les pròpies emocions• Identificar les emocions dels altres• Entendre la causa de les emocions pròpies i les dels altres• Prendre consciència de les respostes neurofisiològiques, conductuals i cognitives a les emocions

2. Reforçar la seguretat i l'autoestima
Objectius específics: <ul style="list-style-type: none">• Reconèixer i tenir presents les pròpies potencialitats• Ser conscient de les mancances i saber gestionar-les de manera positiva

3. Conèixer eines per a regular el comportament derivat de les emocions
Objectius específics: <ul style="list-style-type: none">• Diferenciar emoció i conducta/comportament• Prendre consciència del clima que generen les diferents emocions• Prevenir els efectes perjudicials de les emocions negatives

- Desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives
- Discriminar la utilitat de sentir una emoció o una altra depenent del context

4. Desenvolupar les competències emocionals necessàries per a establir unes relacions socials adequades i sanes

Objectius específics:

- Desenvolupar l'empatia
- Tenir en compte les emocions dels altres, saber distingir-les i reaccionar-hi
- Conèixer tècniques que ajudin a establir relacions assertives, tant a l'hora d'expressar crítiques com a l'hora de respondre'n
- Analitzar les regles bàsiques de l'escolta activa
- Prendre consciència del paper de l'educador davant dels usuaris
- Aprendre a reaccionar d'una forma adequada davant de situacions diferents a les del propi entorn habitual

5. Tenir recursos per a treballar i tenir en compte l'educació emocional amb els interns

Objectius específics:

- Conèixer i saber usar eines per a treballar la consciència i regulació emocional, l'autoestima, la resiliència i les habilitats socials

6. Viure experiències positives que fomentin l'interés en l'educació emocional

Objectius específics:

- Prendre consciència de la importància de l'educació emocional tant a nivell personal com professional

2.4. Programa

Es tracta d'un programa organitzat en dues sessions de 4h cadascuna en la qual hi participen 40 voluntaris i voluntàries, incloent els coordinadors del projecte d'APS del C.P. Lledoners, i de quatre sessions d'1.30h dutes a terme amb els petits grups que treballen en els diferents mòduls del centre penitenciari.

En un inici es va planificar per fer 3 sessions de 4h en gran grup, però juntament amb els coordinadors del projecte, es va valorar la possibilitat de fer sessions més curtes en petit grup, ja que dins del projecte cadascun funciona amb certa independència alhora d'elaborar i dur a

terme els tallers en cada mòdul del centre penitenciari. Aquesta opció es va veure com a positiva donat que entre els grups de treball hi ha dinàmiques molt marcades i cadascun té unes característiques diferent, i així el programa s'adequa més a les necessitats específiques de cada grup.

Totes les activitats plantejades estan pensades per a que els voluntaris les puguin dur a terme amb els interns.

2.4.1. Pla d'intervenció

Denominació	Nivell educatiu	Fonamentació teòrica	Àrees	Agents implicats	Estratègies d'actuació	Model organitzatiu
TALLER D'EDUCACIÓ EMOCIONAL:	Joves universitaris	<ul style="list-style-type: none"> · Teories de la intel·ligència emocional de Goleman · Teoria de la valoració cognitiva de Lazarus · Model de competències emocionals del GROU · Habilitats socials 	<ul style="list-style-type: none"> · Consciència i regulació emocional · Habilitats socials i resolució de conflictes · Autoestima i autoconeixement 	<ul style="list-style-type: none"> · Persones adultes · Coordinadors del projecte · Formador en Educació Emocional 	<ul style="list-style-type: none"> · Dinàmiques · Grups de discussió · Role playing · Contes · Vídeos · Exercicis d'autoconeixement · Reflexions personals · Música · Pluja d'idees · Tècniques d'escola activa i assertivitat 	<ul style="list-style-type: none"> · Implicació dels coordinadors del projecte de voluntariat al centre penitenciari Lledoners.

2.5. Metodologia

Per a treballar les emocions no és suficient només saber-ne la teoria, cal experimentar-les per entendre exactament de què parlem i a què ens referim. Primer ja que calen experiències significatives per assolir coneixements, i per interioritzar nous conceptes i idees. I segon, les emocions són quelcom tant vivencial que només amb paraules no es pot explicar ni entendre, cal viure-les.

És per això que en els programes i tallers d'educació emocional és molt important que la metodologia emprada integri sobretot activitats vivencials on les persones tinguin l'oportunitat de sentir i a partir d'aquí entendre i construir l'aprenentatge, des de la vivència real.

Per altra banda, la implicació dels participants en les activitats és molt important, ja que en temes emocionals la subjectivitat està a l'ordre del dia, i les experiències i necessitats de cadascú són molt variades. Això aporta una riquesa que cal aprofitar, mitjançant activitats on el coneixement el creem entre tots a partir del propi coneixement, alhora que el dinamitzador

aporta base i informacions noves, però sempre mantenint els participants com persones actives en tot moment durant el taller.

Per a tot això les activitats plantejades inclouen:

- Recursos audiovisuals: Sovint una imatge val més que mil paraules, i més treballant les emocions, per això els recursos audiovisuals són molt adequats quan volem transmetre emocions. També s'utilitza com a suport audiovisual un Power Point.¹⁸
- Pluges d'idees: Per tal de generar coneixement entre tots, les pluges d'idees ajuden a integrar les idees dels altres, els quals es converteixen en elements actius dels tallers.
- Murals: Per visualitzar i expressar artísticament.
- Role-playing: És una bona tècnica per tractar temes quotidians, actituds que prenem diàriament, des de certa distància de manera que sovint és més senzill trobar-hi solucions que quan realment les estem vivint. Molt útil per posar-se al lloc e l'altre i veure les situacions des de diferents perspectives.
- Música: La música genera emocions, de manera que per crear climes concrets és molt útil.
- Dinàmiques: Jocs, activitats diverses, per tal de generar coneixement i integrar continguts de manera amena i significativa, des de la vivencialitat.
- Reflexions personals: Els moments d'introspecció són molt positius, i normalment, degut als ritmes de vida, no en disposem.

Als tallers d'educació emocional cada activitat s'estructura de la següent manera:

- Es fa una breu introducció teòrica sobre el que es treballarà, aportant conceptes i teories de manera senzilla i amena, incloent i fent participar les voluntàries. Cal remarcar que en algunes activitats la teoria s'explica al final ja que l'activitat ho requereix degut a que cal que la facin sense saber certs conceptes o teories.
- Seguidament es du a terme l'activitat en si, de manera dinàmica.
- Reflexió comuna sobre l'activitat i el que s'ha treballat.

Al final de cada sessió es fa una revisió per tal d'avaluar com han anat les activitats, què s'ha après, què cal millorar. Aquestes revisions serveixen per modificar les sessions següents si cal millorar alguna cosa o hi ha alguna demanda concreta de tema a tractar.

2.6. Procés d'aplicació.

2.6.1. Sessió 1

Sessió 1

12 d'abril de 2012

1. PRESENTACIÓ: Vídeo "Historia de un letrado" (14.45 – 15h)

Objectius:

- Motivar les voluntàries per a treballar les emocions

¹⁸ Veure Annex p.67.

- Introduir el concepte d'emoció
- Transmetre el poder i la importància de les emocions en la vida diària de les persones

Recursos:

- Projector, ordinador, pantalla, vídeo, altaveus

Descripció:

- Passi del vídeo "Història de un letrero"

<http://www.youtube.com/watch?v=zyGEEamz7ZM>

Reflexió:

- Què canvia entre el primer i el segon cartell? Què és el que fa que la gent doni monedes a l'invident? Són importants les emocions? Les tenim prou en compte en la nostra vida?
- Quina emoció us desperta el vídeo?

Contingut:

- Concepte emoció
- La tendresa

Temporalització: 15 min

2. PLOUEN EMOCIONS: Consciència emocional: Què són les emocions? Pluja d'idees, llista a la pissarra, emocions negatives i positives. (15h-15'30h)

Objectius:

- Enriquir el vocabulari emocional
- Prendre consciència de les emocions
- Discriminar quines situacions ens fan sentir certes emocions

Recursos:

- Pissarra o paper d'embalar/guix o retoladors

Descripció:

- A mode d'introducció es parla amb el grup sobre què creiem que són les emocions. Què és una emoció i què no ho és? Diferència entre emoció, sentiment i estat emocional? (10 minuts)
- Es deixen 2 minuts per a que cadascú faci una llista de les emocions que coneix.
- Es posa en comú, fent dues llistes a la pissarra, una d'emocions positives i una d'emocions negatives. Es fa una breu explicació de quines són les emocions positives i les negatives. (15 minuts)
- Durant els tallers al centre penitenciari quines emocions hi experimenteu més? Tanquem els ulls un moment i pensem en quines emocions sentim durant el taller, quina predomina. Ens fixem en la primera que ens ve al cap, si és positiva, en pensem una de negativa.
- Pengem la llista d'emocions

Reflexió:

- Parem atenció a les emocions? Quines emocions hem sentit avui?
- A la nostra llista n'hi ha més de positives o de negatives? En quines ens fixem més normalment? Ens adonem de les emocions positives?
- Quines d'aquestes emocions estan més presents a la nostra vida diària?
- I durant els tallers, quines d'aquestes emocions hi experimenteu més?

Contingut:

- Definició emoció i sentiment.
- Vocabulari emocional
- Funcions de les emocions

Temporalització: 30 minuts

3. LA SILUETA EMOCIONAL: Què ens passa quan sentim certes emocions? Representació en un mural. (15'30h-16.15h)

Objectius:

- Identificar les emocions
- Prendre consciència de les respostes neurofisiològiques, conductuals i cognitives a les emocions

Recursos:

- Paper embalar
- Retoladors, llapis de colors, ceres...
- Papers amb noms d'emocions
- Dues bosses

Descripció:

- Escrivim en paperets les emocions que les voluntàries senten més sovint durant els tallers amb els interns (extretes de l'activitat anterior). Es fan grups de 4 o 5. Cada grup agafa una emoció d'una de les bosses.
- Han de dibuixar una silueta humana en un paper d'embalar, i amb els retoladors, llapis i ceres han de representar què passa a les diferents parts del cos quan sentim aquesta emoció, quins pensaments ens vénen al cap, i què fem quan la sentim. La representació és lliure, amb dibuixos, paraules i colors.
- Es posa en comú, cada grup explica el que ha dibuixat i el perquè. Es penjen els papers de manera que tothom pugui veure totes les emocions representades.

Reflexió:

- Recordem més les emocions negatives que les positives? Som conscients del que provoquen les emocions que sentim en nosaltres, el nostre cos, el nostre pensament, el nostre comportament... Una emoció no la podem controlar, el que podem controlar és la resposta que hi donem, des de la presa de consciència. Les emocions influeixen en la nostra vida diària? En la presa de decisions? En la nostra actitud?

Contingut:

- Respostes neurofisiològiques, conductuals de les emocions, cognitives de les emocions.
- Regulació emocional: Relaxació; riure: augmenta les cèl·lules T (limfòcits, glòbuls blancs, sistema immunològic), allibera endorfines (analgèsic natural), assertivitat.

Temporització: (10 intro-15 dibuix-20 explicació) 45 min

4. CASOS PRÀCTICS: Role-playing (16.45h-18.15h)

Objectius:

- Diferenciar emoció i conducta/comportament
- Prendre consciència del clima que generen les diferents emocions
- Desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives
- Discriminar la utilitat de sentir una emoció o una altra depenent del context
- Desenvolupar l'empatia
- Tenir en compte les emocions dels altres, saber distingir-les i reaccionar-hi
- Conèixer tècniques que ajudin a establir relacions assertives

Recursos:

- Papers
- Bolígrafs

Descripció:

- Breu explicació sobre l'assertivitat, l'escolta activa, i l'empatia
- Es fan 3 grups d'entre 5 i 6 persones. En cada grup hi ha un coordinador.
- Cada grup ha de pensar en una situació que passi, o sigui susceptible de que passi durant els tallers amb els interns o la preparació d'aquests, seguint aquestes consignes: Grup 1 "Situació entre voluntàries", Grup 2 "Situació entre una voluntària i un intern", Grup 3 "Situació entre una voluntària i una coordinadora".
- En un paper escriuen la situació que han pensat i en tants papers com personatges intervinguin en la situació escriuen el que fa cada personatge. Els coordinadors porten els papers amb l'explicació de la situació que ha pensat el Grup 1 al Grup 2 per a què la representi i hi busqui una solució. El que ha escrit el Grup 2 al Grup 3, i el que ha escrit el Grup 3 al Grup 1.
- Els coordinadors reparteixen els papers dels personatges que intervenen a la situació als voluntaris, de manera que cadascú només coneix el seu paper i la situació a representar. Els membres del grup que no tenen paper seran observadors.
- En petit grup, els personatges representen la situació i han de solucionar-la o gestionar-la de la manera que creguin que seria més correcta i beneficiosa per tots els personatges.
- Després de la representació comenten el que ha passat i com ho han solucionat durant el role-playing, si canviarien alguna cosa, etc. Cada personatge comparteix com s'ha sentit.

- En gran grup, cada petit grup posa en comú: quina era la seva situació, què ha passat, quina solució han trobat.

Reflexió:

- Normalment tendim a tenir una actitud assertiva amb les altres voluntàries, amb les coordinadores, amb els interns? O és passiva, o agressiva?
- Les emocions influeixen en la nostra vida diària? En la presa de decisions? En la nostra actitud?
- Quines emocions hi ha en aquesta situació? Com afecten al que passa? Com han regulat els personatges les seves emocions?
- Els personatges han actuat amb empatia?

Contingut:

- Tipus de comunicació: assertiva, passiva o agressiva
- Escolta activa
- Empatia
- Gestió emocional
- Com afecten les emocions a les relacions interpersonals

Temporalització: (Explicació = 15 min, en petit grup pensen i escriuen una situació = 15 min, en petit grup representen i comenten la situació = 20 min, en gran grup es posen en comú les tres situacions = 25 min) 1h 15min

5. REVISIÓ FINAL (18'15h – 18'30h)

Objectiu:

- Saber els punts forts del taller
- Saber els aspectes a millorar
- Tenir en compte la opinió i les aportacions dels participants del taller.

Recursos:

- Pot, papers, bolígrafs

Descripció:

- Es reparteix un paper a cada voluntària, hi escriuen:
 - o Que he après en el taller?
 - o M'ha agradat....
 - o S'hauria de millorar...
 - o Afegiria o treuria...
- Posen el paper dins d'un pot

Contingut:

- Consciència del propi aprenentatge
- Esperit crític

Temporalització: 15 min

2.6.2. Sessió 2

Sessió 2

10 de maig del 2012

1. MÚSICA EMOCIONAL: Què sentim amb aquesta cançó? Sentim tots el mateix? (15h-15.30h)

Objectius:

- ✦ Identificar les emocions
- ✦ Prendre consciència de que les emocions

Recursos:

- ✦ Músiques en un pen-drive¹⁹
- ✦ Power Point
- ✦ Papers

Descripció:

Escoltem dues músiques diferents. Mentre les escolten han d'anar escrivint en un paper les respostes a les preguntes del Power Point.

En acabar es posen en comú les respostes voluntàriament.

Reflexió:

- ✦ Davant la mateixa cançó percebem el mateix? Sentim el mateix? Pensem el mateix?
- ✦ Davant les situacions de la nostra vida quotidiana, la manera de veure les coses de cadascú és completament diferent. Amb les emocions passa el mateix.
- ✦ Davant un mateix estímul, un mateix conflicte, una mateixa situació, cadascú el veu, l'interpreta, el pensa, el sent, de manera única.

Contingut:

- ✦ Consciència emocional

Temporalització: (30 minuts)

¹⁹ Veure Annex p.61

2. ESCOLTA ACTIVA: Expliquem i escoltem (15.30h-16h)

Objectius:

- ✦ Adonar-se de la importància de l'escolta activa
- ✦ Tenir present les característiques de l'escolta activa per a posar-la en pràctica a la vida diària.

Recursos:

- ✦ Power Point

Descripció:

- ✦ Fem dues rotllanes concèntriques. Els de fora miren cap a dins, i els de dins miren cap a fora, de manera que es formen parelles (un de dins i un de fora). Se'ls dona la consigna següent: "Els de fora heu d'explicar a la vostra parella com us imagineu d'aquí 10 anys durant 1 minut. La parella no pot dir res, tan sols escoltar. Després ho fareu a l'inversa."
- ✦ Es deixa un minut per a que els de fora parlin i els de dins escoltin. Quan passi el minut se'ls diu que canviïn de parella, els de fora es mouen una persona cap a la dreta, i ara han d'explicar els de dins "El viatge dels vostres somnis".
- ✦ Posem en comú opinions, sensacions i sentiments que hem experimentat.

Reflexió:

- ✦ Ens costa escoltar atentament quan ens expliquen alguna cosa dels altres?
- ✦ Què pensaves mentre escoltaves?
- ✦ Resulta difícil parlar mirant als ulls?

Contingut:

- ✦ Escolta activa

Temporalització: (30 minuts)

3. ROLE-PLAYING: intercanvi de situacions. Practiquem l'empatia? Som assertius? (16h-17h)

Objectius:

- ✦ Identificar les emocions pròpies i les dels altres
- ✦ Prendre consciència de que les emocions tenen un paper important en les relacions humanes
- ✦ Ser capaç d'elaborar respostes assertives a situacions complicades o de conflicte

Recursos:

- ✦ Papers i bolígrafs
- ✦ Power Point

Descripció:

- ✦ Cadascú en un paper escriu una situació de conflicte i complicada que s'hagi viscut durant el projecte Lledoners, ja sigui en una reunió de voluntàries, com durant els tallers amb els interns. La consigna és que al paper hi han de descriure el problema i els implicats en aquest, sense la solució si és que en va tenir.
- ✦ Es fan grups de 4 o 5, agafen un paper i representen en role-playing la situació buscant-ne una solució. Després de cada representació es parla de cada personatge, quines emocions ha sentit, què podria haver fet ell o els altres personatges per evitar que es sentís d'aquesta manera, etc.
- ✦ Quan tothom hagi representat una situació, es fa una pausa i es fa una breu explicació sobre assertivitat, tipus d'escolta i de comunicació.
- ✦ Després de l'explicació es fan propostes de millora en les solucions als problemes plantejats sorgides dels role-playings.

Reflexió:

- ✦ Com escoltem? Estem atents a l'altre? Ens costa posar-nos al lloc de l'altre, veure les situacions des de la seva perspectiva?
- ✦ Tenim en compte com es poden sentir els altres? Legitimem els seus sentiments o emocions? Som assertius? Funciona ser assertius en situacions de conflicte?

Contingut:

- ✦ Consciència emocional
- ✦ Assertivitat
- ✦ Escolta activa
- ✦ Empatia

Temporalització: (1 hora)

4. GIMNÀSTICA EMOCIONAL (17h-18.15h)

Objectius:

- ✦ Identificar les emocions pròpies
- ✦ Aprendre a regular les emocions a partir de repensar les situacions
- ✦ Tenir eines per a la gestió i regulació de les pròpies emocions

Recursos:

- ✦ Papers i bolígrafs
- ✦ Full de situacions²⁰

Descripció:

- ✦ Escollim entre tots 1 o 2 situacions que hagin ocorregut durant el role-playing i vulguin comentar a fons.
- ✦ Per grups de 4 comenten la situació, cada grup des del punt de vista d'un dels personatges, analitzant-la tenint en compte els 9 errors i buscant-ne solucions a partir de les 9 solucions que proposa en José Luis Bimbela (Gimnasia Emocional)

Reflexió:

- ✦ Davant d'una situació, actuem segons sentim o segons pensem?
- ✦ Pensem i després sentim? O Primer sentim i després pensem?
- ✦ Es correspon el que pensem amb el que sentim?
- ✦ Podem canviar el que sentim a partir del que pensem? O el que sentim fa que canviem el que pensem?

Contingut:

- ✦ Consciència emocional
- ✦ Gestió emocional
- ✦ Regulació emocional
- ✦ Gimnàstica emocional (José Luis Bimbela)

Temporalització: (1h 15 minuts)

²⁰ Veure Annex p.62.

5. ECOLOGIA EMOCIONAL (18.15h-18.45h)

Objectius:

- ✦ Reflexionar sobre un mateix mitjançant el model CAPA de l'ecologia emocional
- ✦ Prendre consciència de com som o com no som
- ✦ Intentar construir-nos millorant a partir del propi autoconeixement

Recursos:

- ✦ Power point
- ✦ Fotocòpies model CAPA²¹
- ✦ Mp3

Descripció:

- ✦ Es reparteix a cadascú la fotocòpia amb el model CAPA i les instruccions per dur-lo a terme
- ✦ Duen a terme individualment les preguntes i el seu model CAPA i es posa en comú el que vulguin compartir

Reflexió:

- ✦ Ens ha sorprès el resultat obtingut? Serveix d'alguna cosa aquest tipus d'activitat? Què n'hem extret? Hi ha alguna cosa que voldríem millorar? Sabem com fer-ho per millorar-ho?

Contingut:

- ✦ Consciència emocional
- ✦ Ecologia emocional, model CAPA
- ✦ Gestió emocional

Temporalització: (30 minuts)

²¹ Veure Annex p.67.

6. REVISIÓ FINAL (18'45h – 19h)

Objectiu:

- ⤴ Saber els punts forts del taller
- ⤴ Saber els aspectes a millorar
- ⤴ Tenir en compte la opinió i les aportacions dels participants del taller.

Recursos:

- ⤴ Pot, papers, bolígrafs

Descripció:

- ⤴ Es reparteix un paper a cada voluntària, hi escriuen:
 - Que he après en el taller?
 - M'ha agradat....
 - S'hauria de millorar...
 - Afegiria o treuria...
- ⤴ Posen el paper dins d'un pot

Contingut:

- ⤴ Consciència del propi aprenentatge
- ⤴ Esperit crític

Temporalització: 15 min

2.6.3. Sessions Mòduls

Sessions dels Mòduls

Maig - juny del
2012

ACTIVITATS D'AUTOCONSCIÈNCIA I AUTOCONEIXEMENT

Les sessions amb cada mòdul es preparen conjuntament amb els coordinadors dels mòduls a partir de la proposta d'activitats següents, totes encarades a treballar l'autoestima, l'autoconcepte i les relacions interpersonals.

Al mòdul 1, 2 i 4 s'han dut a terme l'activitat 1, 3, 6, 8 i 7. Al mòdul 3 s'han dut a terme l'activitat 2, 4, 6, 8 i 7. Al mòdul tres s'ha canviat l'activitat 1 i 3 per la 4 ja que amb els coordinadors es va considerar que seria positiu dur a terme l'activitat 4 pel seu component de cohesió grupal, donat que en falta al grup de voluntaris.

1. CAMINAR CAP A ALGÚ

Objectius:

- ⤴ Prendre consciència de les pròpies emocions
- ⤴ Reflexionar sobre les pròpies emocions, la tolerància a la frustració, com ens sentim al solucionar una situació tensa o confosa

Recursos:

- ⤴ Espai ampli

Descripció:

- ⤴ Es fa una rotllana, es deixen uns segons per a que cadascú pensi en una persona de la rotllana, quan el dinamitzador fa una senyal, cadascú ha d'anar a trobar la persona en la que pensava i fer parelles.

Reflexió:

- ⤴ Com ens hem sentit i què hem pensat en cada moment de l'activitat: mentre pensàvem en la parella, abans d'anar-la a buscar, quan l'hem anat a buscar, si hem estat correspostos o no, etc.
- ⤴ Algú s'ha sentit frustrat? Què és la frustració? Què hem fet quan no hem estat correspostos? Com actuem davant de les frustracions a la vida?

Contingut:

- ⤴ Consciència emocional i gestió emocional, frustració

Temporalització: (15 minuts)

2. QUIN ÉS EL CODI?

Objectius:

- ⤴ Ser conscient de la importància d'obrir la ment i veure les coses des de diferents punts de vista

Recursos:

- ⤴ Retoladors
- ⤴ Power Point

Descripció:

- ⤴ Es fa una rotllana, i el dinamitzador informa a tothom de que col·locarà els retoladors al centre de la rotllana disposats d'una manera determinada, representant un número del 1 al 10 en un codi molt antic, la resta ha d'intentar endevinar de quin número es tracta seguint una mena de lògica.
- ⤴ Quan ha disposat els retoladors al centre, deixa uns segons per a què cadascú intenti trobar de quin número es tracta, i quan el dinamitzador diu JA tots junts es piquen amb les mans a les cuixes tres cops i diuen el número en veu alta, inclòs el dinamitzador que dirà el número del qual es tracta.
- ⤴ Es repeteix fins que algú descobreix la lògica del codi.
- ⤴ El truc està en mirar les mans del dinamitzador quan es piqui a les cuixes, marcant amb els dits el número que dona per bo, independentment de la formació dels retoladors al mig de la rotllana.

Reflexió:

- ⤴ Sovint mirem només cap a una banda, quan la solució està en un altre lloc, a prop nostre. Tothom estava pendent dels retoladors del centre de la rotllana. És necessari obrir la ment per resoldre les dificultats que sorgeixen? Cal valorar diferents punts de vista? Quan una situació ens fa sentir una emoció, ho veiem tot des d'aquella emoció? Què podem fer per no centrar-nos en allò que sentim i poder veure les coses des d'una altra perspectiva?

Contingut:

- ⤴ Consciència emocional

Temporalització: (10 minuts)

3. L'ARBRE D'AUTOESTIMA

Objectius:

- ✦ Ser positiu amb un mateix
- ✦ Tenir la capacitat de reflexionar sobre les pròpies qualitats
- ✦ Reforçar l'autoestima i l'autoconcepte

Recursos:

- ✦ Power point
- ✦ Fulls en blanc
- ✦ Bolígrafs o retoladors (un per a cadascú)
- ✦ Mp3

Descripció:

- ✦ Cadascú ha de dibuixar un arbre en el full en blanc, de la forma que vulgui, pensant que l'arbre el representa a ell mateix.
- ✦ A les arrels s'han d'escriure qualitats pròpies, a les branques coses que saps fer bé, i a les fulles èxits aconseguits al llarg de la vida.

Reflexió:

- ✦ Ens ha costat trobar qualitats, coses que fem bé, èxits aconseguits? Tenim més en compte les nostres coses negatives o defectes que les positives i les qualitats? Ens hem de donar temps i espai per a pensar en allò positiu per a reforçar-ho i utilitzar-ho en el nostre dia a dia.

Contingut:

- ✦ Autoestima
- ✦ Autoconcepte

Temporalització: (20 minuts)

4. LA BALANÇA

Objectius:

- ✦ Prendre consciència de com som o com no som
- ✦ Intentar construir-nos millorant a partir del propi autoconeixement
- ✦ Tenir la capacitat de reflexionar sobre les pròpies qualitats
- ✦ Reforçar l'autoestima i l'autoconcepte

Recursos:

- ✦ Power point
- ✦ Fotocòpies amb una balança dibuixada²²
- ✦ Papers petits
- ✦ Mp3

Descripció:

- ✦ Es reparteix a cadascú una fotocòpia d'una balança.
- ✦ Cadascú escriu en papers petits característiques d'ells mateixos. Els col·loquen a la balança, en una banda les positives i a l'altra les negatives.
- ✦ Si la balança queda descompensada han d'omplir el plat que estigui més buit fins a igualar-la.
- ✦ Cadascú tria les 4 característiques que els defineix millor, es reuneixen en petit grup i fan la balança grupal.

Reflexió:

- ✦ En un primer moment, la balança estava compensada? Quin plat pesava més? Ens ha costat compensar-la?
- ✦ Com a grup, quin plat ha pesat més? Com ha quedat la balança grupal? Tenim força i capacitat? Com és el grup, quines característiques positives i negatives té? Hem hagut d'equilibrar la balança?

Contingut:

- ✦ Consciència emocional
- ✦ Autoestima
- ✦ Autoconcepte

Temporalització: (30 minuts)

²² Veure Annex p.63

5. FINESTRA DE JOHARI.

Objectius:

- ✦ Prendre consciència de com som o com no som
- ✦ Tenir la capacitat de reflexionar un mateix
- ✦ Ser conscients de com som en relació amb els altres

Recursos:

- ✦ Power point
- ✦ Fotocòpies amb la finestra de Johari²³
- ✦ Mp3

Descripció:

- ✦ Es fa una breu explicació sobre el funcionament i significat de la finestra de Johari
- ✦ Es reparteix a cadascú una fotocòpia de la finestra de Johari i l'omplen individualment.
- ✦ Després es comenten en petit grup, fent aportacions sobre les finestres dels companys si ells ho demanen.



Reflexió:

- ✦ La finestra de Johari és diferent segons amb quina persona ens relacionem? Què mostrem de nosaltres mateixos? Què sabem de nosaltres? Què no volem mostrar? Com crec que em veu la gent?

Contingut:

- ✦ Autoconcepte
- ✦ Autoestima
- ✦ Relacions interpersonals

Temporalització: (30 minuts)

²³ Veure Annex p.66.

6. FLUIR

Objectius:

- ✦ Conèixer quines són les pròpies competències
- ✦ Empoderar-se per assolir reptes

Recursos:

- ✦ Power point
- ✦ Paper en blanc
- ✦ Bolígrafs o retoladors

Descripció:

- ✦ Es fa una breu explicació sobre fluir i sobre la relació entre els reptes i les competències pròpies.
- ✦ En un full, cadascú fa una gràfica i pensa en quins reptes s'ha enfrontat durant el voluntariat al CP Lledoners. Analitza cada repte segons les competències que s'atribueix.

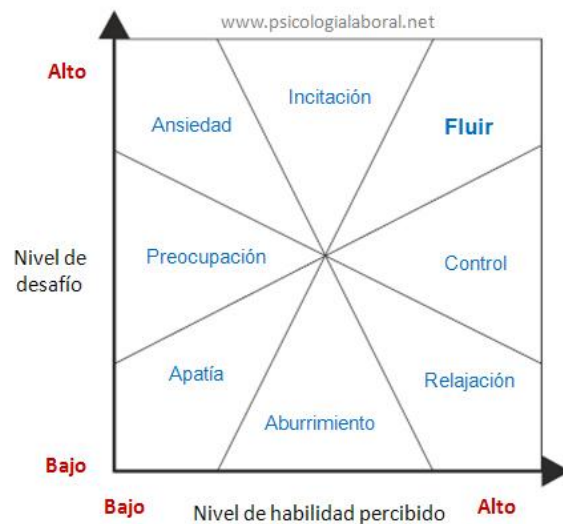
Reflexió:

- ✦ És important ser conscient de les pròpies competències? És necessari a la vida marcar-nos reptes? Com enfronteu els reptes al CP Lledoners?

Contingut:

- ✦ Consciència emocional
- ✦ Autoestima
- ✦ Autoconcepte
- ✦ Fluir

Temporalització: (30 minuts)



7. PETITS PLAERS

Objectius:

- ✦ Donar-nos temps per a petits plaers
- ✦ Reflexionar sobre quin temps ens dediquem diàriament a nosaltres mateixos

Recursos:

- ✦ Power point
- ✦ Papers en blanc
- ✦ Bolígrafs o retoladors
- ✦ Mp3

Descripció:

- ✦ Es fan grups de 3 persones i a cada grup es reparteix un full en blanc on hi dibuixen una silueta humana.
- ✦ Sona la música i van girant el full, quan s'atura cadascú ha d'escriure a la part del cos de la silueta que li queda més aprop petits plaers de la vida relacionats (ex: amb les mans agafar una tassa de te calenta a l'hivern, amb els peus trepitjar la sorra de la platja a l'estiu, amb la panxa que ens facin pessigolles...)

Reflexió:

- ✦ Ens dediquem prou temps a cuidar-nos i regalar-nos petits plaers? Ens beneficiem o en podem prescindir? Són necessaris per a la nostra salut física i mental? Som conscient quan gaudim d'un d'aquests petits plaers, o passen a formar part de la rutina quotidiana i no els valorem?

Contingut:

- ✦ Consciència emocional
- ✦ Autoestima
- ✦ Autoconcepte
- ✦ Gestió emocional

Temporalització: (20 minuts)

8. GRANS DE CAFÈ

Objectius:

- ⤴ Reflexionar sobre la manera d'afrontar les adversitats
- ⤴ Entendre el significat de resiliència

Recursos:

- ⤴ Power point
- ⤴ Conte
- ⤴ Mp3

Descripció:

- ⤴ Es llegeix el conte "Granos de café"²⁴ i es deixa una estona per reflexionar individualment sobre les preguntes finals, i després qui vol ho posa en comú.

Reflexió:

- ⤴ Basada en les preguntes del conte

Contingut:

- ⤴ Gestió emocional
- ⤴ Resiliència

Temporalització: (15 minuts)

²⁴ Veure Annex p.64.

2.7. Estratègies d'avaluació

L'avaluació de les diferents sessions del Taller d'Educació Emocional s'ha dut a terme de manera qualitativa, mitjançant:

L'observació

Durant el taller s'ha observat l'actitud dels participants durant les activitats. També s'han tingut en compte les aportacions que feien i les seves intervencions, per tal d'avaluar si els continguts transmesos s'han entès de manera adequada, i el grau d'implicació per determinar si la metodologia ha estat adequada, si els temes eren del seu interès i les activitats prou atractives i enriquidores.

Una valoració individual i anònima per part de les voluntàries²⁵

Al final de cada sessió s'ha repartit un full als voluntaris amb preguntes per tal de saber la seva opinió sobre la sessió en concret. S'ha fet de manera anònima per assegurar la seva sinceritat sobretot alhora de ser crítics amb la sessió per tal de poder utilitzar les valoracions per millorar.

Una avaluació conjunta amb els coordinadors

Després de cada sessió s'ha fet una valoració conjunta amb els coordinadors en la qual hem avaluat totes les sessions a tots els nivells. El seu punt de vista ha estat imprescindible per tal de millorar de sessió a sessió, ja que coneixen de primera mà els voluntaris i l'entorn penitenciari.

Mitjançant aquests tres mètodes avaluatius s'han valorat els objectius plantejats, el contingut a treballar, la metodologia emprada, la temporalització, la implicació de les voluntàries durant el taller i les activitats en sí.

²⁵ Veure Annex p.60.

3. Avaluació del programa

A continuació es presenta la avaluació complerta de les sessions, utilitzant la informació recollida mitjançant les tres estratègies d'avaluació emprades, l'observació, les valoracions individuals i l'avaluació conjunta amb els coordinadors del projecte.

3.1. Avaluació objectius generals

- **Identificar i entendre les pròpies emocions i les dels altres**

A partir de les activitats dutes a terme durant les sessions, els participants han pogut vivenciar emocions i reflexionar sobre elles. Sobretot durant les activitats més retrospectives o amb els Role-Playings. Al llarg dels tallers s'ha pogut observar com ha augmentat el vocabulari emocional i sobretot, com ha augmentat la precisió alhora de parlar de les emocions.

La empatia també ha tingut un paper important durant les sessions, i s'ha vist reflectida sobretot en les reflexions durant el Role-playing.

En les avaluacions individuals alguns dels participants comenten:

“Me n'he adonat, posant-me al lloc dels altres, de que sentim emocions molt diverses davant un mateix fet”

“Després dels tallers, penso molt més en les emocions durant la vida diària, i en els seus efectes sobre la gent”

“Me n'he adonat de que tenim sempre més en compte les emocions més negatives, i no pensem en les positives, tot i que també en tenim”

“He après a comprendre millor les meves reaccions, sentiments i emocions davant d'algunes situacions que se'm presenten al centre penitenciari i a la vida quotidiana”

- **Reforçar la seguretat i l'autoestima**

Aquest aspecte s'ha treballat en les activitats de reflexió personal. M'ha resultat complicat avaluar mitjançant l'observació si s'ha aconseguit aquest objectiu. Cal dir que és un objectiu a llarg termini, i en l'avaluació conjunta amb els coordinadors s'ha comentat que s'hauria de valorar al cap d'un període de temps més llarg per saber en quin grau els participants han reforçat la seva seguretat i autoestima. A partir dels comentaris fets a l'avaluació individual, podem extreure'n que s'ha reflexionat sobre el tema i tenen predisposició a treballar-hi.

“Me n'he adonat de que reflexionant a fons sobre les meves qualitats positives el meu estat d'ànim canvia”

“Ens costa molt valorar-nos, preferim que ho facin els altres”

“Trobar els aspectes negatius, i alhora pensar en els positius, m'ajuda a voler canviar allò que no m'agrada de mi”

“M’ha resultat difícil pensar en aspecte positius de mi, però ara em sento molt millor i amb més forces, més capaç”

“Me n’he adonat de que tots tenim coses positives a aportar al grup”

- **Conèixer eines per regular el comportament derivat de les emocions**

Durant els tallers s’han transmès diferents recursos per regular les emocions, i aquest és un dels aspectes que més interès ha despertat en els participants, els quals ho han expressat en les avaluacions individuals. Tot i això, penso que les activitats en les quals s’ha treballat aquest objectiu no han estat suficients, si més no, no prou significatives o profundes. En la valoració amb els coordinadors s’ha valorat que de cara a el proper curs, caldria incloure més dinàmiques per treballar aquest objectiu.

“L’activitat dels 9 errors m’ha fet veure com podem canviar el punt de vista pensant de manera més positiva davant les situacions”

“Me n’he adonat de que sóc capaç de regular les emocions que sento, si hi paro atenció, i intento pensar de manera més positiva”

“Mai m’havia parat a pensar com les emocions governen la nostra vida i les nostres decisions, com és d’important saber manejar-les i com depenent d’una emoció o una altra actuem de maneres diferents davant una mateixa situació”

“M’ha agradat saber com poder controlar algunes emocions”

“Afegiria més maneres sobre com controlar les nostres emocions”

“Afegiria recursos per aprendre a regular les emocions”

“He après que segons l’emoció que un genera als demés, aquests desprenen una actitud o una altra”

“He après a saber interioritzar amb les meves emocions i no apartar-les cap a altres o tapar-les”

- **Desenvolupar les competències emocionals necessàries per a establir unes relacions socials adequades**

Aquest objectiu és el que s’ha assolit amb més èxit. Els coordinadors valoren molt positivament els espais i les eines que s’han ofert durant els tallers per treballar les relacions socials. És un dels principals aspectes que volien treballar amb els voluntaris, i han quedat satisfets del resultat. Durant les seves reunions de preparació dels tallers amb els interns, els coordinadors han observat en els voluntaris un canvi en la manera de relacionar-se, en positiu. Les activitats de Role-playing han estat molt importants per treballar les relacions socials entre els participants, i les reflexions que duïen a terme durant aquestes posen de manifest que han pres consciència de la importància de cuidar les relacions interpersonals.

“Em quedo amb la importància de tenir en compte els sentiments dels altres alhora de comunicar-nos”

“Me n’he adonat de lo poc assertius que som, i com de fàcil seria la comunicació entre nosaltres si ens esforcèssim en ser-ho”

“Ara paro més atenció a la meua manera d’escoltar als altres”

“La majoria de problemes que tenim, són per falta de comunicació, l’escolta activa no és fàcil, però penso que és molt necessària”

“És difícil tenir en compte les emocions dels altres quan no estem acostumats a tenir en compte les nostres. (...) Me n’he adonat que per tenir relacions sanes hem de mantenir un equilibri entre les nostres emocions i les dels altres, i ser assertius”

“Hem d’aprofitar tots els rols i saber com es senten els altres i com afecta el nostre estat d’ànim i emocions als altres”

“ He après que quan parlem i interactuem amb els altres estan sempre presents les emocions”

- **Viure experiències positives que fomentin l’interès en l’educació emocional.**

La valoració global del taller ha estat positiva, s’ha despertat en els participants la curiositat per les emocions i els coordinadors consideren que durant les sessions i fins i tot durant les seves reunions per preparar els tallers amb els interns s’han mostrat molt motivats pel tema.

“M’ha agradat tenir moments per pensar en mi, en el que sento”

“Les activitats han estat diverses i molt dinàmiques”

“M’han agradat les dinàmiques, m’han fet reflexionar sobre mi mateixa”

“El poder compartir amb els companys, debatre i aprendre entre tots”

- **Tenir recursos per a treballar i tenir en compte l’educació emocional en els tallers amb els interns**

Totes les activitats estan pensades per a que les puguin dur a terme amb els interns al Centre Penitenciari Lledoners. Tant en l’avaluació amb els coordinadors, com en les reflexions individuals dels voluntaris han expressat la utilitat que tenen per a ells aquests recursos a l’hora de continuar aplicant-los i aprofundint ells mateixos, com alhora de treballar amb els interns.

3.2. Valoració sessió 1

a) Objectius

Els objectius de les activitats 1, 2 i 3 s'han aconseguit de manera satisfactòria, tot i que en diferent mesura i intensitat.

Degut a la manca de temps al final del taller, els objectius següents de l'activitat 4 no s'han aconseguit ja que no es va dur a terme tota l'activitat, de manera que caldrà recuperar-los per a la propera sessió:

- Diferenciar emoció i conducta/comportament
- Desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives
- Desenvolupar l'empatia
- Tenir en compte les emocions dels altres, saber distingir-les i reaccionar-hi
- Conèixer tècniques que ajudin a establir relacions assertives

Com a conclusió considero que s'han plantejat masses objectius per a una sessió de 4 hores de durada. Al ser la primera sessió del Taller s'haurien d'haver plantejat menys objectius a treballar, centrats en consciència emocional i una introducció a la regulació emocional, i deixar el tema d'habilitats socials per a una altra sessió. Es va decidir incloure-ho ja que és un aspecte d'interès general dins el grup de voluntàries, i durant el Taller es va poder notar que aquest és un tema que els neguiteja i tenen moltes ganes de treballar-lo.

b) Contingut

El contingut plantejat per treballar durant aquesta primera sessió s'ha acomplert en la seva majoria, cal remarcar però, que alguns dels conceptes i temes en aquesta primera sessió del taller s'han tractat de manera introductòria, sense profunditzar massa.

Els continguts de l'activitat 4, la qual no es va poder acabar per manca de temps, no s'han pogut tractar:

- Diferenciar emoció i conducta/comportament
- Prendre consciència del clima que generen les diferents emocions
- Desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives
- Discriminar la utilitat de sentir una emoció o una altra depenent del context
- Desenvolupar l'empatia
- Tenir en compte les emocions dels altres, saber distingir-les i reaccionar-hi
- Conèixer tècniques que ajudin a establir relacions assertives

I de la mateixa manera que els objectius eren masses, el contingut a tractar també ha resultat massa extens. Considero per la propera sessió, que caldrà sintetitzar més el contingut i estructurar-lo més fermament.

Com a autocrítica vull esmentar que durant el taller, a partir de les intervencions de les voluntàries anava sorgint contingut que no tenia planificat, i també per aquest motiu conceptes que tenia pensats treballar no s'han tractat com caldria.

Per altra banda, els temes tractats han quedat bastant clars, s'han transmès de forma clara i el contingut era adequat i de l'interès dels participants en el taller, com es pot detectar en les valoracions personals.

c) Metodologia

La metodologia s'ha dut a terme com estava plantejada i ha funcionat bastant bé. El fet d'intercalar diferents tipus d'activitats i teoria fa que el taller sigui més amè i els participants estiguin atents i concentrats en tot moment.

De les valoracions individuals dels participants s'extreu que la metodologia els ha satisfet i que s'han sentit participants de la sessió, fet que han valorat positivament.

d) Temporalització

Durant la primera part s'ha gestionat bé el temps, s'han dut a terme totes les activitats i s'ha transmès tot el contingut que es volia transmetre.

Com s'ha comentat anteriorment però, després del descans la temporalització no ha estat l'adequada. Ha faltat temps i no s'ha previst amb suficient eficàcia.

L'última activitat, veient que faltaria temps per acabar-la, s'hauria d'haver dut a terme de manera diferent. S'ha optat per fer les representacions dels 3 role-playings seguides i els comentaris en acabar les 3, en comptes de fer els comentaris després de cada role-playing, de manera que no hi ha hagut prou temps per comentar-les i han quedat coses sense treballar.

e) Implicació dels participants

La participació i implicació en general ha estat bona. No ha costat gaire que comentessin i diguessin en cada moment la seva opinió.

En la primera part del taller el grup era bastant nombrós i no tothom ha participat amb la mateixa intensitat tot i que de seguida s'han sentit còmodes per intervenir.

A les valoracions individuals han comentat que els ha agradat la dinàmica del taller ja que era participativa.

A nivell de valoració amb els coordinadors consideren que han estat concentrats, atents i implicats durant tot el taller.

f) Activitats

Activitat 1: Historia de un letrero

Punts forts:

- És un vídeo que desperta emocions positives, i aquestes predisposen als participants a començar el taller amb sensacions agradables.
- Al vídeo es mostra el poder de les emocions, de manera que els participants comencen amb curiositat per saber-ne més.

Punts dèbils:

- L'explicació que he fet ha estat molt sintètica, penso que hauria pogut fer-la més extensa
- Hagués estat millor fer participar més al grup en aquesta primera activitat.

Activitat 2: Plouen emocions

Punts forts:

- S'han assolit els objectius plantejats.
- El grup participa en el seu desenvolupament, i l'activitat gira entorn els seus coneixements.

Punts dèbils:

- Es fa en gran grup i per aquest motiu no participa tothom.
- S'hagués hagut d'introduir més vocabulari emocional, per tal d'enriquir-lo més.

Activitat 3: Silueta Emocional

Punts forts:

- De manera senzilla es pren consciència de com sentim les emocions.
- Al fer-la en grup a partir del diàleg es comparteix i s'enriqueix el coneixement.

Punts dèbils:

- No hi havia material per fer-la com s'havia pensat inicialment, en fulls grossos o paper d'embalar i amb diferents materials i retoladors, de manera que el resultat no ha estat tant visual sinó més aviat cognitiu a partir d'una posada en comú explicant el que cada grup ha parlat.
- S'ha deixat als grups triar l'emoció que volguessin analitzar més profundament de la llista d'emocions de l'activitat Plouen Emocions, i totes les emocions que han sortir han estat més aviat negatives. Si s'hagués donat l'emoció a analitzar haguessin estat més variades i l'activitat hagués estat més enriquidora. Per altra

banda, al triar l'emoció s'entén que l'interés de les voluntàries per conèixer més a fons l'emoció era alt.

Activitat 4: Role-playing

Punts forts:

- Les participants elaboren les situacions a dramatitzar, de manera que són situacions que ells han viscut, o situacions reals que passen durant els tallers amb els interns, o les reunions entre voluntaris i coordinadors. Aquest fet assegura que siguin situacions significatives per les voluntàries i els interressi analitzar-les i saber-ne possibles resolucions.

Punts dèbils:

- No s'ha pogut acabar.
- S'hauria d'haver dut a terme de manera diferent. Primer fer un role-playing i després comentar-lo, en comptes de fer els 3 role-playings seguits i deixar els comentaris pel final.

3.3. Valoració sessió 2

a) Objectius

Durant aquesta sessió s'han pogut complir tots els objectius plantejats de totes les activitats, tot i que en diferent intensitat. Algunes activitats han donat molt de si, com la del Role-Playing, i els objectius s'han assolit de manera molt satisfactòria.

Per altra banda, l'activitat d'Ecologia Emocional s'ha dut a terme de manera ràpida, ja que al ser de les últimes no s'ha disposat de gaire temps, i la intensitat amb la qual s'hagin assolit els objectius d'aquesta dependrà de la implicació personal de cada persona que l'ha dut a terme, ja que es tractava d'una activitat de retrospecció a nivell individual.

b) Contingut

Els continguts plantejats per a aquesta sessió s'han treballat tal com s'havia plantejat menys els de l'última activitat sobre Ecologia Emocional, per falta de temps.

Penso que hi havia massa contingut plantejat per a l'activitat 3 de Role-playing (consciència emocional, assertivitat, escolta activa, empatia, PNL paraules marc i paraules contingut), i no s'ha pogut aprofundir gaire en els termes a nivell teòric, però per altra banda a nivell vivencial penso que el contingut s'ha assolit, ja que els participants s'hi ha implicat molt i a mida que comentavem anava introduint els diferents conceptes teòrics.

Segons les valoracions personals individuals dels participants el contingut ha estat del seu interès i s'ha transmès de forma clara. Els ha faltat un recull de recursos de regulació emocional.

c) Metodologia

La metodologia ha funcionat bé, els participants l'han valorada positivament i considero que al ser la segona sessió han estat encara més participatius que en l'anterior i han aprofitat més les activitats per generar idees.

Les valoracions individuals dels voluntaris mostren que per ells ha resultat amè i s'han extret conclusions i aprenentatges profitosos per tots, tant per ells com per mi.

d) Temporalització

El temps s'ha gestionat millor que en l'anterior sessió, s'han dut a terme totes les activitats.

Tot i això encara ha faltat temps i s'ha modificat l'activitat 4 de Gimnàstica emocional, en comptes de fer la primera part en petit grup, per falta de temps i degut a que eren menys participants que en la primera sessió l'hem fet directament en gran grup per a que durés menys temps. I en l'última activitat, d'Ecologia emocional, ha quedat curta la reflexió conjunta.

e) Implicació dels participants

La participació i implicació ha estat millor que en la sessió anterior. Al ser menys persones han participat més en les reflexions conjuntes. A les valoracions individuals han comentat que s'han sentit còmodes alhora de participar.

f) Activitats

Activitat 1: Música emocional

Punts forts:

- És una activitat que m'ha servit per posar en situació als participants, crear un ambient relaxat i que les emocions estiguin a flor de pell..
- Es tracta d'una activitat senzilla però d'impacte i vivencial, que permet visualitzar que davant un mateix estímul no tenim perquè percebre tots el mateix.

Punts dèbils:

- No ha tingut cap punt dèbil.

Activitat 2: Escolta activa

Punts forts:

- S'han assolit els objectius plantejats.

- El fet de fer l'activitat sense explicació prèvia permet als participant adonar-se i experimentar en la pròpia pell els mals hàbits d'escolta. És un bon punt de partida per ser conscient de la importància de millorar aquest aspecte.

Punts dèbils:

- La part teòrica ha estat massa escueta, es podria haver profunditzat més.

Activitat 3: Role-playing

Punts forts:

- Es tracten temes de total interès pels participants, de manera que s'impliquen molt i el resultat és d'un aprenentatge molt significatiu i gran participació.
- Al fer-la en grup a partir del diàleg es comparteix i s'enriqueix el coneixement, el qual s'ha anat construint a partir de les situacions i vivències que els participants anaven compartint, és a dir, situacions reals viscudes per ells durant els tallers, fet que dona un valor afegit a la teoria explicada.

Punts dèbils:

- En algun moment s'hagués hagut de reconduir més l'activitat, ja que s'ha deixat molt marge a les converses i en algun moment els temes s'han desviat sense acabar de tancar-los.

Activitat 4: Gimnàstica emocional

Punts forts:

- S'analitza una situació a fonts buscant recursos i eines de regulació.

Punts dèbils:

- S'ha hagut de fer en gran grup ja que no hi havia temps suficient, i només s'ha fet una situació. Hagués estat més enriquidor al menys analitzar-ne dues per tenir una visió més àmplia.

Activitat 5: Ecologia emocional

Punts forts:

- Considero que ha estat una bona activitat per tancar, ja que es de retrospecció i convida a la reflexió individual.

Punts dèbils:

- Ha faltat reflexionar més profundament de manera conjunta al final, ja que per falta de temps no s'han pogut compartir totes les impressions.

3.4. Valoració sessió dels mòduls

En aquestes sessions s'han dut a terme diferents activitats, triades conjuntament amb els coordinadors, pels diferents grups de voluntaris de cadascun dels 4 mòduls en els quals duen a terme el projecte. Això ha estat positiu ja que cada grup de voluntaris té unes necessitats específiques tant col·lectives com a nivell d'individus, i s'ha pogut donar una atenció més personalitzada i adequada a les necessitats individuals.

a) Objectius

S'han assolit en general tots els objectius plantejats, evidentment, en diferent mesura depenent del grau d'interès o participació en les activitats dutes a terme. Al fer les activitats en grups més reduïts, de 6 a 10 persones, la dinàmica ha estat més flexible i s'ha reflexionat més i extret més de certes activitats en les quals els participants demostraven especial interès.

b) Contingut

Els continguts s'han transmès tots els que s'inclouen a les activitats dutes a terme, depenent de l'interès i la demanda dels participants s'ha aprofundit més en aquells que els semblaven més interessants o útils. Això ho valoro de forma positiva ja que així assegurem que el que es transmet és útil i del seu interès.

c) Metodologia

A nivell de metodologia s'ha valorat molt positivament el fet de disposar d'aquest espai en petit grup, compartit amb els companys amb els quals treballen colze a colze. La diversitat d'activitats ha permès que no es perdés el ritme i que els continguts es treballassin de manera divertida i variada, fet que ha estat valorat positivament a les avaluacions individuals.

d) Temporalització

La temporalització ha estat més flexible que a les dues sessions amb el grup conjunt, i en petit grup el temps s'ha sabut gestionar millor.

e) Implicació dels participants

La participació i implicació ha estat molt positiva en tots els grups, que s'han mostrat oberts i confidents i disposats a aprofundir en els temes que els interessaven. A les valoracions individuals comenten que s'han sentit lliures alhora d'expressar opinions pròpies, i això ha estat un fet clau per a l'aprofitament dels tallers.

f) Activitats

Activitat 1: Caminar cap a algú

Punts forts:

- És una activitat senzilla però vivencial.

Punts dèbils:

- Es tracta més aviat d'una activitat pensada per fer en gran grup, tot i així el resultat i la reflexió han estat positives.

Activitat 2: El codi

Punts forts:

- És una activitat introductòria molt visual

Activitat 3: L'arbre d'autoestima

Punts forts:

- Es un moment de reflexió individual sobre un mateix, i no sovint disposem d'aquests moment, pel que es tracta d'una activitat enriquidora a nivell individual.

Punts dèbils:

- Donat que es tracta d'una reflexió profunda a nivell individual, cal tenir predisposició epr fer-la correctament i en profunditat.

Activitat 4: La balança

Punts forts:

- De manera visual es reflexiona sobre les característiques pròpies, i es pot veure si es tenen en compte les característiques personals positives i negatives de manera equilibrada.
- Al fer la balança grupal es pot reflexionar sobre la importància de cadascun dels individus dins el grup.

Punts dèbils:

- Depèn de la implicació de cadascú l'activitat pot ser més o menys profitosa, cal estar concentrat i una participació alta per part de tots i cadascun dels participants.

Activitat 5: Finestra de Johari

Aquesta activitat no s'ha dut a terme en cap dels mòduls després de considerar-la amb els coordinadors. No l'hem extret del programa perquè la idea és que la duguin a terme més endavant.

Activitat 6: Fluir

Punts forts:

- És un tema desconegut pels participants, en el qual mostren interès en aprofundir-hi. Donat que aquest projecte de voluntariat en si ha suposat un repte important per a ells, es tracta d'una activitat de la que en treuen un debat profitós.
- Al elaborar una gràfica els ajuda a situar els termes i les idees de manera organitzada i visual.

Activitat 7: Petits plaers

Punts forts:

- Es tracta d'una activitat que provoca emocions positives.
- Han valorat positivament el fet que normalment no se n'adonen de que hi ha petits plaers que els fan sentir millor, i després de l'activitat en són més conscients i els poden utilitzar com a eina de regulació emocional.

Punts febles:

- En algun dels mòduls es va dur a terme al final del taller, i considero que al ser una activitat agradable i distesa hagués estat millor fer-la al començament.

Activitat 8: Els grans de cafè

Punts forts:

- És un conte que sorprèn per la senzillesa i originalitat de la metàfora, i de manera amena fa pensar en la resiliència i manera d'afrontar les adversitats.

Punts febles:

- Es podria haver utilitzat més per aprofundir sobre la resiliència i sobre recursos per a la gestió emocional, ja que ha quedat més aviat com a reflexió personal.

4. Conclusions

4.1. Resultats i punts de millora

Les emocions s'han convertit en un tema de debat i d'interès pel grup durant la realització dels tallers, fet molt positiu ja que es veurà reflectit en l'activitat setmanal al centre penitenciari. He experimentat en primera persona el canvi que suposa començar a viure tenint en compte i reflexionant sobre les emocions, i el primer pas és adonar-se de la importància que tenen en les nostres vides, fet que s'ha assolit amb el grup de participants. A la vegada, s'emporten recursos per a dur-los a terme amb els interns durant els seus tallers, de manera que també són beneficiaris del programa.

Es preveu que el programa tingui una continuïtat durant els propers anys, duent-lo a terme amb els voluntaris que cada any s'endinsen en el projecte d'APS al C.P. Lledoners. Per altra banda, es tracta d'un punt de partida per als voluntaris i voluntàries, per a elaborar un programa d'educació emocional amb els interns i integrar activitats sobre educació emocional al centre penitenciari. Això seria una oportunitat important per als interns, sobretot els del mòdul 1 i 2, ja que es tracta de mòduls ordinaris on normalment no hi tenen cabuda activitats per promoure l'educació emocional.

És important, per a la continuïtat del programa, fer un seguiment del grup de voluntaris, i fer una avaluació posterior per veure com integren i utilitzen tot el que han après o interioritzat durant els tallers amb els interns al CP. Lledoners.

Durant la preparació, realització i avaluació del programa és important ser rigurós tant a l'hora de detectar necessitats com a l'hora d'avaluar les activitats dutes a terme, per tal de que els tallers siguin el màxim de profitosos possible per als voluntaris, per als interns i per a mi mateixa. Partint d'aquesta avaluació, cal comentar que manca formació en quant a la regulació emocional.

S'hauria d'haver planificat millor o haver fet més incidència sobre la importància de respondre al test QDE-A, ja que un nombre reduït de participants el van dur a terme i per això no es va poder tenir en compte com s'havia plantejat en un principi.

He pogut constatar, també, com n'és d'important disposar de certa flexibilitat i capacitat d'adaptació a les circumstàncies, i la utilitat de preveure el màxim de situacions possibles per tal de tenir una resposta adequada als imprevistos o canvis. Per això també és important tenir molt clara l'estructura i els objectius del programa, per poder modificar activitats o sessions sense que aquests es vegin afectats. Donat que es tracta d'un programa que s'intenta adequar al màxim a les necessitats i interès dels participants, considero que ha estat molt positiu tenir en compte les avaluacions de cada sessió per millorar les sessions següents.

Per últim, comentar que hagués estat interessant elaborar juntament amb els voluntaris una sessió dirigida als interns amb els quals fan els tallers setmanalment, i dur-la a terme amb ells. Aquesta idea no s'ha pogut realitzar per manca de temps, ja que s'acaba el curs i per tant els tallers amb els interns, però queda oberta de cara a l'any vinent.

4.2. Conclusions personals

La societat en la qual vivim té molt en compte les nostres emocions, a l'hora de crear anuncis publicitaris, a l'hora de col·locar els productes als supermercats, a l'hora de retransmetre les notícies per la televisió, els discursos polítics... però qui ens ensenya a nosaltres a tenir en compte les nostres pròpies emocions i les dels altres, donat que són una arma altament poderosa i valuosa?

Goleman (1997) afirma que tenim dues ments, una que pensa i una que sent, i aquestes dues interactuen per construir la nostra vida mental. Comenta que la ment emocional és més impulsiva i poderosa que la racional, tot i que a vegades més il·lògica.

“Hem sobrevalorat la importància dels aspectes purament racionals (de tot el que mesura en Coeficient Intel·lectual) per a l'existència humana però, per bé o per mal, en aquells moments en que ens veiem arrossegats per les emocions, la nostra intel·ligència es veu francament desbordada.”²⁶

“I canviar actituds exigeix moltes vegades deseducar determinades visions, creences i tòpics, que consoliden i reproduïxen, generació rere generació, formes intrínsecament desvirtuades i violentes de relació i de funcionament”²⁷, comenten Eva Bach i Pere Darder.

Duent a terme aquest programa, m'he adonat de la importància de deseducar-me emocionalment per a millorar: per ser millor persona, millor companya dels meus companys, millor professional de l'educació, en definitiva, millor ciutadana del món. Per a mi això té un gran valor, ja que prendre consciència de les mancances i dels aspectes a millorar és el primer pas per a desenvolupar-nos com a persones íntegres, i en definitiva, per a ser més feliços. Primer hem d'acceptar-nos tal com som, i després podrem millorar i canviar.

A nivell personal, la implementació d'aquest programa m'ha permès afrontar un repte important per a mi: fer una formació a gent jove, de la meua edat, sobre un tema del qual n'estic aprenent i no en sóc experta. Les ganes i la il·lusió m'han permès gaudir d'aquest repte, tot i que alhora he hagut d'enfrontar-me a pors i angoixes, que un cop superades, s'han transformat en confiança en mi mateixa i satisfacció.

També m'ha resultat molt enriquidor, ja que a través dels tallers, compartint punts de vista, experiències i coneixements amb els participants, he après molt sobre el món penitenciari i sobre les emocions. Es tracta d'un programa basat en l'intercanvi de coneixement i reflexions, de manera que l'aprenentatge és mutu i tots els participants són una part activa en ell.

²⁶ Goleman, D. (1997). *La Intel·ligència Emocional*. Barcelona: Kairós. p.23

²⁷ Bach, E. i Darder, P. (2004). *Des-educat: una proposta per viure i conèixer millor*. Barcelona: Edicions 62. Pàg.25

5. Bibliografia

Àlvarez González, M.; Bisquerra, R. [et al.] (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: CISSpraxis.

Bach, E. i Darder, P. (2004). *Des-educat: una proposta per viure i conviure millor*. Barcelona: Edicions 62.

Bach, E. i Forés, A. (2008) *Asertividad para gente extraordinaria*. Barcelona: Plataforma.

Bimbela, J.L. (2008) *Gimnasia emocional: passamos a la acció*. Ed: Escuela Andaluza de Salud Pública.

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Madrid: Praxis. 6ª ed.

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis, DL.

Bisquerra, R. (2009). *Pedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis. (Document elaborat específicament pel Màster en Educació emocional i Benestar)

Conangla, M. (2002). *Como superar i conviure con las crisis emocionales*. Barcelona: Amat editorials.

Goleman, D. (1997). *La Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.

Grané, J. i Forés, A. (2007). *La resiliència*. Barcelona: Editorial UOC.

Lazarus, R.S. (2001) *Estrés i emoció: manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée de Brower.

Pérez-Escoda, N. y Bisquerra, R., Filella, G.R. y Soldevila, A. (2010): "Construcción del cuestionario de desarrollo emocional de adultos (QDE-A)" REOP. Vol 21, Nº2, 2º Cuatrimestre, pp.367-379

Salmurri, F. (2004). *Libertad emocional*. Barcelona: La Magrana.

Varis. (2011) *Projecte d'Aprenentatge i Servei al CP Lledoners*. Barcelona, Novembre 2011 (inèdit)

Zajonc, R.B. (1980) *Feeling and Thinking: preferences need no inferences*. American Psychologist.

Webgrafia

Camps, J. i Torres, G. (2012) *El clima social i emocional en els mòduls de participació i convivència dels centres penitenciaris catalans*. Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada.

http://www20.gencat.cat/docs/Justicia/Home/%C3%80mbits/Formaci%C3%B3,%20recerca%20i%20docum/Recerca/Cat%C3%A0leg%20d'investigacions/Per%20ordre%20cronol%C3%B2gic/2012/Clima%20social%20i%20emocional/clima_social2012.pdf [consulta: 20 de març del 2012]

Centre Penitenciari Lledoners. Departament de Justícia, Generalitat de Catalunya. Octubre del 2008. http://www20.gencat.cat/docs/Justicia/Documents/ARXIUS/opuscle_cp_lledoners.pdf [consulta: 20 de març del 2012]

Un mòdul del centre penitenciar de Lledoners fomenta el civisme i el respecte entre els presos. *Portal informatiu de TV3*, 3/24. Publicació del 19 de març del 2011.

<http://www.324.cat/noticia/1109746/catalunya/Un-modul-del-centre-penitenciar-de-Lledoners-fomenta-el-civisme-i-el-respecte-entre-els-presos> [Consulta: 20 de març del 2012]

Calidad Emocional. Cuento sobre la resiliencia.

<http://complicesenlaempresa.blogspot.com.es/2010/02/cuento-sobre-la-resiliencia.html> [Consulta: 16 d'abril del 2012]

6. Annexes

6.1. Fitxa de valoració individual

Taller Educació Emocional	Dia:
<ul style="list-style-type: none">• He après.../me n'he adonat.../ em quedo amb... • M'ha agradat... • No m'ha agradat... • Afegiria... • ...	
Gràcies per la teva sinceritat!	

6.2. Música

Cançons utilitzades en l'activitat 1 de la sessió 2, descrita a la pàgina 29.

Títol: River Flows in you

Artista: Yiruma

Títol: La quiero a morir

Artista: Puchero del Hortelano

Títol: Mashrou' Leila

Artista: Fasateen

Títol: Chanda Mama

Artista: Playing for Change

6.3. Gimnàstica emocional

Quadre utilitzat en l'activitat 4 de la sessió 2, descrita a la pàgina 32.

Situació:				
Emocions	Pensaments		Nous pensaments	Noves emocions

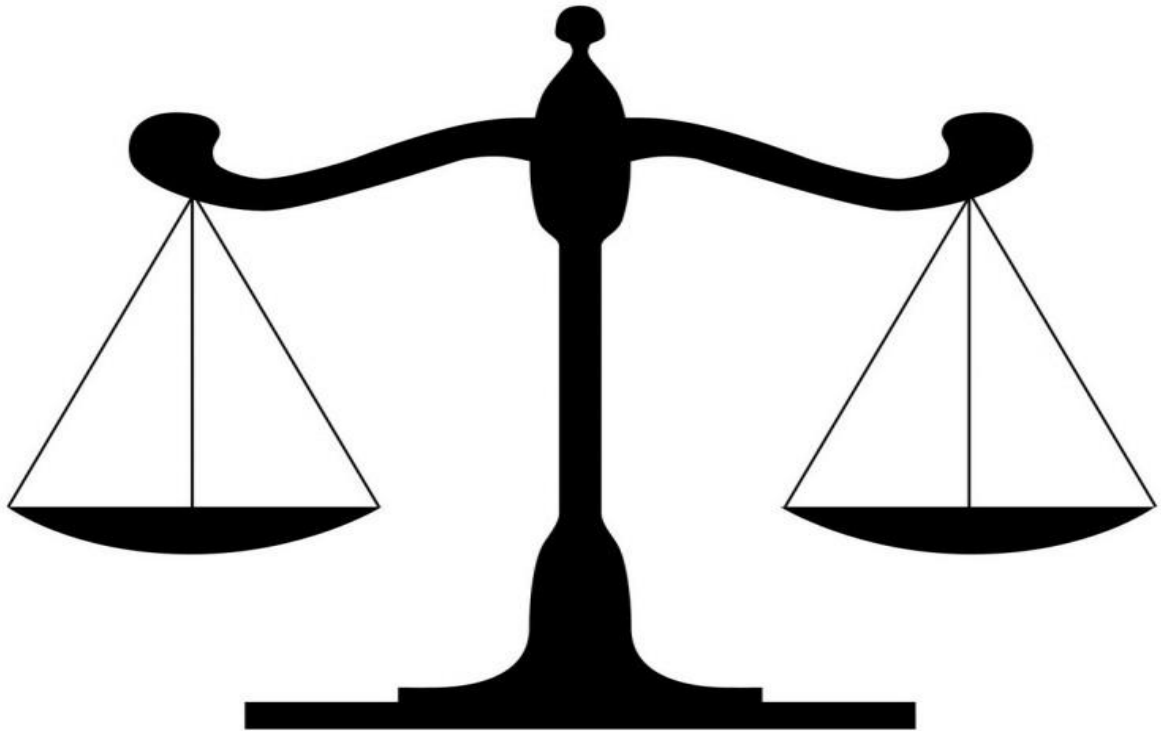
Bimbela, J.L. (2008). Gimnàsia emocional: pasamos a la acción. Escuela Andaluza de Salud Pública.

6.4. Balança

Imatge utilitzada en l'activitat 4 de la sessió dels mòduls, descrita a la pàgina 38.

Positiu

Negatiu



6.5. Conte “Los granos de café”

Conte explicat en l'activitat 8 de la sessió dels mòduls, descrita a la pàgina 42.

Un hijo se quejaba con su madre acerca de su vida y de cómo las cosas le resultaban tan difíciles. No sabía cómo hacer para seguir adelante y creía que se daría por vencido. Estaba cansado de luchar. Parecía que cuando solucionaba un problema aparecía otro.

Su madre le llevó a la cocina; allí llenó tres ollas con agua y las colocó sobre el fuego. En una colocó zanahorias; en otra, huevos; en la tercera, puso granos de café. Las dejó hervir sin decir palabra.

El hijo esperó impacientemente, preguntándose qué estaría haciendo su madre. A los veinte minutos la madre apagó el fuego. Sacó las zanahorias y las colocó en un tazón. Sacó los huevos y los puso sobre un plato. Finalmente, coló el café y lo sirvió en una taza.

Mirando a su hijo le dijo: ¿Qué ves?. Zanahorias, huevos y café, fue su respuesta. Le hizo acercarse más y le pidió que tocara las zanahorias, él lo hizo y notó que estaban blandas. Luego le pidió que tomara un huevo y lo rompiera; al quitarle la cáscara, observó que el huevo estaba duro. Finalmente le pidió que probara el café; él sonrió mientras disfrutaba de su aroma.

Humildemente, el hijo preguntó: ¿qué significa esto madre?. Es química, le explicó: los tres elementos se han enfrentado a la misma adversidad: agua hirviendo, pero han reaccionado de forma diferente en función de sus características.

La zanahoria llegó al agua fuerte y dura; pero, después de pasar por el agua hirviendo, se ha puesto débil, fácil de deshacer.

El huevo ha llegado al agua frágil, su cáscara protegía un líquido interior; pero, después de estar en el agua hirviendo, su interior se ha endurecido.

Los granos de café, sin embargo, son únicos: después de estar en el agua hirviendo, ha sido capaces de cambiar el agua y sus propiedades.

¿Cuál eres tú, hijo? Cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿cómo respondes?, preguntó a su hijo.

¿Eres una zanahoria, que parece fuerte, pero cuando la adversidad y el dolor te tocan, te vuelves débil y pierdes tu fortaleza?

¿Eres un huevo, que comienza con un corazón maleable, un espíritu fluido, pero tras una muerte, una separación o un despido te has vuelto duro y rígido? Por fuera pareces el mismo, pero eres amargado y áspero, con un espíritu y un corazón endurecidos.

O ¿eres como el grano de café? El café cambia al agua hirviendo, el elemento que le causa dolor. Cuando el agua llega al punto de ebullición, el café alcanza su mejor sabor.

Si eres como el grano de café: cuando las cosas se ponen peor tú reaccionas en forma positiva, sin dejarte vencer, y haces que las cosas a tu alrededor mejores; que ante la adversidad exista siempre una luz que ilumina tu camino y el de las personas que te rodean. Esparces con tu fuerza y positivismo "el dulce aroma del café"

Y tú, ¿cuál de los tres eres?

6.6. Finestra de Johari

Finestra de Johari utilitzada en l'activitat 5 de la sessió dels mòduls, descrita a la pàgina 39.

	Conegut per un mateix	No conegut per un mateix
Conegut pels altres	Obert	Cec
No conegut pels altres	Secret	Subconscient

6.7. Power Points CD

En aquest CD s'adjunten els dos Power Points utilitzats com a suport visual durant els tallers d'educació emocional, durant la sessió 1 i la sessió 2.

6.8. Model Capa

A continuació es presenta el full del Model Capa d'Ecologia emocional utilitzat en l'activitat 5 de la sessió 2, descrita a la pàgina 33.

6.9. Test QDE-A

A continuació es presenta el document amb els resultats del Test QDE-A.