



UNIVERSITAT DE BARCELONA



# Taller de Psicologia Positiva

CURS 2011-2012

*Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*

**Autora: Iolanda González Bertrán**

**Tutora: Mireia Cabero Jounou**



***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/)

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

***Per a citar l'obra:***

González, I. (2012). *Taller de Psicologia Positiva. Projecte Final del Màster en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona.  
Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/45187>



## ÍNDIX

---

1. INTRODUCCIÓ	pag.4
POBLACIÓ DIANA	p. 5
2. ANÀLISI DEL CONTEXT	pag. 6
BASES FILOSÒFIQUES	p. 8
ACTIVITATS EN L'ÀREA D'EDUCACIÓ	p. 10
ACTIVITATS EN L'ÀREA DE SALUT	p. 11
3. FONAMENTACIÓ TEÒRICA	pag. 12
EL MODEL GROU	p. 12
LA PSICOLOGIA POSITIVA	p. 15
LA FELICITAT	p. 21
EMOCIONS POSITIVES	p. 26
ESTRATÈGIES PEL DESENVOLUPAMENT E.P.	p. 32
4. ANÀLISI DE NECESSITATS	pag. 38
QÜESTIONARI DE PSICOLOGIA POSITIVA	p. 41
RESULTATS DEL QÜESTIONARI	p. 42
5. DESENVOLUPAMENT DEL PROGRAMA	pag. 43
NECESSITATS IDENTIFICADES	p. 43
OBJECTIU GENERAL	p. 43
OBJECTIUS CONCRETS	p. 44
ESTRUCTURA	p. 44
METODOLOGIA	p. 45
ASPECTES GENERALS DELS DESENVOLUPAMENT	p. 46
TALLER DE SERENITAT I AUTONOMIA EMOCIONAL	p. 48
TALLER DE CONFIANÇA I FORTALESES	p. 58
TALLER DE L'ALEGRIA	p. 69
TALLER DE L'AMOR	p. 81
6. VALORACIÓ DEL TALLER	pag. 90
ENQUESTA DE VALORACIÓ DEL TALLER	p. 92
7. CONSIDERACIONS FINALS	pag. 93
8. ANNEX: El grupet	pag. 98
9. BIBLIOGRAFIA	pag. 99
BIBLIOGRAFIA DELS EXERCICIS	p.100

# 1.INTRODUCCIÓ

---

La psicologia s'ha basat, en els últims cinquanta anys, en l'estudi dels trastorns de la conducta. La psicologia clínica ha dedicat els seus esforços a la clàssificació i etiquetatge de totes aquestes psicopaties i les diferents estratègies per la seva cura. Els resultats han estat bastant bons. En l'actualitat, els psicòlegs medeixen conceptes abans confosos com la depressió, l'esquizofrènia i l'alcoholisme amb una precisió considerable (Seligman, 2002).

La funció de la psicoteràpia ha estat fins ara arreglar el que està desequilibrat en el món intern de la persona. Aquelles funcions concretes que limiten la vida personal i social del pacient, oblidant-se que viure no és només corregir el que està malmès. Això és en qualsevol cas sobreviure. És habitual, que alguns dels pacients tornin a consulta amb recaigudes. Això indica, que la psicologia paliativa necessita d'altres mitjans per fer el reestabliment permanent.

L'educació emocional té també com objectiu prevenir disfuncions a través de potenciar el desenvolupament emocional, com a component indispensable del desenvolupament cognitiu, per augmentar el benestar personal i social. És un punt de partida sòlid per l'estudi teòric i pràctic d'una psicologia preventiva.

La psicologia positiva posa l'accent en les emocions positives com la serenitat, l'alegria, la confiança, la gratitud, el perdó i l'amor, ja que creu que el seu desenvolupament prevé l'aparició trastorns de la conducta. La búsqueda de la felicitat com un dret legítim de l'ésser humà i com a finalitat última de la salut psicològica.

La intenció d'aquest programa és la prevenció de noves recaigudes, en persones reestablertes d'antics trastorns, a través del reforçament de les emocions positives i de les fortaleces.

M'ha semblat molt interessant introduir-me en una nova manera de percebre la psicologia, on els esforços es dirigeixen a prevenir els estats emocionals negatius a través de reforçar els aspectes positius de la persona.

La meva motivació ha estat doble. Primer, explorar un camp que per mí és desconegut però que em sembla molt important, i segon, oferir aquesta oportunitat a pacients que van estar en teràpia i busquen, de forma activa, potenciar el seu estat de benestar.

La meva intenció és ampliar la visió de la psicoteràpia a un camp de prevenció on, més enllà de arribar a un estat òptim, es busqui la salut psicològica plena i feliç.

El programa ha estat implementat en un centre de Barcelona, l'associació SEER, destinat a la formació integral de la persona. La finalitat del centre coincideix amb la filosofia d'aquest programa: trobar el màxim d'eines possible per ajudar al desenvolupament de tots els aspectes psicològics de l'ésser humà.

El grup ha estat format per vuit persones adultes, pacients de psicoteràpia donats d'alta almenys tres mesos abans, d'entre 30 i 45 anys, interessades en continuar el seu creixement personal. El grup ha estat format per sis dones i dos homes.

## **POBLACIÓ DIANA A QUI VA DIRIGIT EL PROGRAMA**

---

El següent treball va dirigit a professionals de la salut, sobretot psicòlegs i terapeutes, que els sembli interessant prevenir estats emocionals negatius a través de la potenciació de les emocions positives i les fortaleces de la persona.

## 2. ANÀLISI DEL CONTEXT

---

### CARACTERÍSTIQUES DEL CENTRE

L'Associació SEER on va ser desenvolupat el programa es dedica des de fa nou anys a la implementació de la formació integral en els centres educatius i en la implementació de cursos i tallers destinats a la potenciació de la salut psicològica.

L'associació SEER (Social d'Educació de la Emoció i la Raó) és una entitat privada, sense ànim de lucre, establerta a Barcelona des del 2003. El centre està situat al barri de Sant Martí de Barcelona, tot i que els seus usuaris pertanyen d'arreu de la ciutat i rodalies. Fora del centre l'àrea d'influència s'amplia a tota Catalunya. En les seves dependències atenen tant nens, com adolescents i adults.

L'equip està format per psicòlegs, psicopedagogs, educadors socials, integradors socials i educadors. Gran part de la tasca la realitzen directament als centres educatius de primària i secundària.

L'objectiu principal de l'associació és dotar a tots els professionals, dins dels àmbits de l'educació i la salut, i a tota persona que així ho desitgi d'un conjunt d'eines que facin possible el desenvolupament integral de la persona, amb l'assessorament i el suport de l'associació.

La formació integral de la persona es basa en el conjunt d'eines que aporten les psicologies socials i humanistes, a través d'un programa d'exercicis d'auto observació i autocrítica, de qüestionament de pautes socials i de reprogramació psicoemocional, que porten a l'home a un canvi de conducta que el beneficia a ell i al seu entorn.

Es treballen totes aquelles capacitats, habilitats i qualitats, interessos i motivacions perquè la persona s'obri als seus objectius i mantingui unes expectatives positives i realistes per dur a terme el seu projecte de vida. Es millora la creativitat, l'autodisciplina i l'autodeterminació per assolir la seva realització personal.

S'entrenen les habilitats socials o comportaments i tipus de pensament que porten a l'individu a resoldre una situació social de manera efectiva, és a dir, acceptable pel propi subjecte i pel context social en que viu.

Es descobreix la figura de “l’altre” per una progressiva descentralització del jo i per desenvolupar l’empatia, l’escolta profunda i el respecte per les opinions alienes.

Es reuneix, dissenya i ensenya dinàmiques per tal de que els professionals en l’educació obtinguin eines per la comprensió de les diferents etapes d’evolució per les que passen els infants i adolescents, així com recursos per la direcció psicopedagògica dels seus grups.

## **OBJECTIUS DEL CENTRE**

L’associació SEER està especialment sensibilitzada amb l’educació emocional a tots els àmbits de la vida. En els seus objectius trobem:

- Ajudar a les persones a desenvolupar formes productives de veure el món, de millorar la seva percepció i actuació en la vida quotidiana
- Formar individus que puguin enfrontar-se amb èxit a les dificultats, a la por, a la frustració, a la solitud, al dolor i a la pèrdua.
- Contribuir a la construcció d’un tipus de persona que conscient de si mateixa i del seu procés d’alliberació personal, generi actituds d’independència crítica i de responsabilitat.
- Potenciar l’evolució d’una ment autocrítica, divergent i creativa que ajudi a resoldre solucions noves i originals als problemes.
- Ajudar a adonar-se’n de les influències que condicionen les creences i la conducta, per tenir el poder d’escollir allò que és beneficiós i rebutjar allò que és perjudicial.
- Integrar el desenvolupament psicoemocional en l’educació i la salut.
- Proporcionar criteris i estratègies per millorar les habilitats individuals i socials.
- Entrenar la comunicació de qualitat, assertiva, afectiva i efectiva.
- Oferir les eines per exercir una autodisciplina positiva.
- Optimitzar el propi potencial per ser persones d’hàbits eficaços
- Donar coneixement, eines i recursos a pares per abordar les diferents etapes de la infància i l’adolescència.
- Ajudar a famílies en situacions problemàtiques, a acceptar i comprendre el seu present, i a obtenir el recolzament psicològic necessari per afrontar-lo i seguir endavant.

## **BASES FILOSÒFIQUES**

L'associació SEER recolza que les necessitats bàsiques del ser humà són l'autorealització i l'afectivitat plena i satisfactòria.

Com millor se senti una persona, millor seran les seves relacions amb l'exterior, per tant, créixer és un bé personal i social. L'estreta relació intern-extern fa inevitable un canvi positiu, a mig plaç, de la conducta d'una persona després d'una millora emocional-racional.

Defensem que la consciència d'un problema ajuda a millorar el problema. Per això proposem espais de reflexió i questionament. Creiem que quan un ser humà té l'oportunitat d'escollir amb llibertat i consciència sempre escull allò que és millor per a si mateix i pels que l'envolten.

La felicitat es basa en una relació equilibrada entre els diferents cossos que ens componen: la raó, les emocions, el cos i la relació amb els altres. Tot canvi en un d'aquests cossos suposa un canvi en els altres. Hi ha una íntima relació i influència en cada un d'ells. Per tant, defensem una educació integral, holística, que doni el màxim d'oportunitats pel creixement.

Tot ser dur en el seu interior el potencial per desenvolupar les seves necessitats bàsiques. L'únic que fem en l'associació és proporcionar les eines i guies per dirigir-lo correctament cap el camí a si mateix. Per això, proposem cursos curts, pràctics, dirigits a proporcionar una "caixa d'eines" que la persona dugui per sempre més.

Més del 70 % de l'experiència humana està apresada i, per tant, és susceptible de ser canviada. El món intern està influït per l'estat d'ànim, el medi, les creences, l'educació, el temperament, el benestar fisiològic, els coneixements... Creiem que els canvis de conducta i de forma de pensar modifiquen el cervell, i per tant, és possible arribar a canviar patrons heredats.



## **ÀREA D'EDUCACIÓ**

SEER va destinada a tota la comunitat educativa; infants i joves, pares i mares, professors, educadors, pedagogs, monitors, entrenadors, animadors socioculturals, assistents socials, així com a la resta de professionals relacionats amb l'educació i tota persona implicada en la seva formació integral.

Des del 2003, l'associació treballa dins dels instituts de Catalunya, realitzant tallers per adolescents i assessorant mestres i monitors en la tasca de millorar el clima escolar dins el marc de la formació integral.

S'aplica a les habilitats socials, la resolució de conflictes i el fenomen del Bullying. Sensibilitzar la societat, i en especial els adolescents, en vers la violència és un dels principals esforços de l'associació.

Volem dotar amb recursos pràctics els principals agents educatius per dinamitzar els centres i potenciar la unió de tots els sectors.

## **ÀREA SALUT**

L'àrea de salut inclou la psicoteràpia individual per nens, adolescents i adults. Alguns dels pacients han estat víctimes de bullying en centres educatius i es fa una tasca reparadora de les conseqüències psicològiques.

També es realitzen cursos i tallers per adults en el propi local, sempre des d'una visió de la formació integral. Es realitza biodansa, clown, expressió corporal, treure la veu i rissoteràpia. Al llarg de l'any es programen tallers monogràfics com el d'autoestima o el de tancar cercles.

## **ÀREA SOCIAL**

L'associació treballa en xarxa amb altres entitats d'àmbit humanitari i social. S'ha treballat amb ajuntaments, centres cívics, altres associacions socials i educatives.

Enguany, per exemple, s'ha realitzat un taller de millora de l'autoestima per dones que han viscut maltractaments de gènere, per l'ajuntament de Calafell.

## **ACTIVITATS DE SEER EN L'ÀREA D'EDUCACIÓ**

El març de 2004 comencen a fer les primeres accions educatives. Anualment es treballen els següents temes: habilitats socials, resolució de conflictes, autoconeixement i autoestima, distorsions socials, sexualitat, homofòbia, competències professionals i Bullying.

### **BULLYING**

Tallers a l'aula, xerrades i formacions per treballar la prevenció, detecció i actuació de l'assetjament escolar als centres de secundària i batxillerat.

### **PROJECTE TUTORIES**

Realització de mòduls al llarg d'un curs, per treballar la convivència i potenciar els recursos personals dels adolescents, dins les hores de tutories.

### **ACCIONS INTEGRALS**

Treball amb tots els agents d'un centre per millorar la convivència entre tots.

### **XERRADES I FORMACIONS**

Dirigides a pares i mares, a docents i altres agents educatius. Tractem temes com l'educació emocional, la mediació, l'estrès en l'educació...

### **MILLORA DE LES RELACIONS ENTRE IGUALS**

Tallers, sobretot per primer de la ESO, amb la intenció de minimitzar l'impacte d'entrada a la secundària i treballar la relació dels alumnes entre si i amb el seu entorn docent i educatiu.

### **ESPAI D'ORIENTACIÓ PERSONAL**

Oferim un espai on els joves puguin trobar assessorament sobre aspectes que afectin la seva identitat o la integració al món educatiu, familiar o social.

### **CREACIÓ DE TALLERS, PROJECTES I MATERIAL DIDÀCTIC.**

Aprofundim els nostres coneixements sobre un tema i adaptem o creem dinàmiques per el seu treball a l'aula. Competències professionals i acadèmiques, educació viària i ciutadania i convivència són alguns dels exemples.

## **ACTIVITATS DE SEER EN L'ÀREA DE SALUT**

Formo part de l'èquip del centre. La meva funció és de psicoterapeuta i facilitadora. Actualment dirigeixo la nova àrea de salut, encetada en el 2009, que pretén apropar la formació integral a tots els adults que estiguin interessats en el seu propi creixement.

### **TALLERS MONOGRÀFICS**

Es realitzen tallers de cap de setmana o d'una tarda en la que es treballen temes concrets com l'autoestima, la comunicació o tencar cercles.

### **PSICOTERÀPIA INDIVIDUAL**

Es realitza arteteràpia infantil, per desenvolupar la persona a través de la creativitat i el joc. S'imparteix psicoteràpia amb una orientació humanista-gestàltica amb adolescents i adults.

### **CLOWN**

El clown és més que fer el pallaso. La formació que es dóna a SEER pretén, a més a més, ser una eina d'autoconeixement, de desinhibició i d'exploració de la persona.

### **EXPRESSIÓ CORPORAL**

Dins la filosofia integradora, no podia faltar una eina que alliberés el cos de les barreres mentals i culturals. L'expressió corporal porta a l'acció el pensament i el sentiment i permet explorar facetes físiques que tenen una repercussió cognitiva.

### **RISSOTERÀPIA**

Es realitza formacions per rissoterapeutes i per tota persona que vol desenvolupar-se i créixer a través del riure, conscients dels múltiples efectes positius en la salut i les relacions socials que proporciona l'humor.

### **NITS DE TRANCE**

Aquesta és l'eina més agosarada de l'associació. Un espai per la llibertat total de la persona a través d'expandir la consciència. La paraula, la música, la dansa o la visualització endinsen al ser en les profunditats del propi inconscient per portar a la llum missatges que són desconeguts i importants per avançar en el creixement.

### **3.FONAMENTACIÓ TEÒRICA**

---

#### **EL MODEL GROU D'EDUCACIÓ EMOCIONAL**

L'educació emocional és un procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament emocional com complement indispensable del desenvolupament cognitiu, constituint tots dos els elements essencials del desenvolupament de la personalitat integral. (Bisquerra, 2000)

El model GROU pretén desenvolupar les competències emocionals, que són el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals (Bisquerra, 2009).

L'educació emocional és una forma de prevenció primària inespecífica, que té per objectius adquirir millor coneixement de les pròpies emocions, identificar les emocions dels altres, desenvolupar l'habilitat de controlar les emocions, prevenir els efectes perjudicials de les emocions negatives, desenvolupar l'habilitat per generar emocions positives, desenvolupar una major competència emocional, desenvolupar l'habilitat d'automotivar-se, adoptar una actitud positiva davant de la vida i aprendre a fluir.

#### **LA CONSCIÈNCIA EMOCIONAL**

La consciència emocional és la capacitat per adonar-nos de les pròpies emocions i de les emocions dels altres, incloent l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat (Bisquerra, 2009).

Les emocions positives, com totes, necessiten de ser percebudes per la consciència per a què la persona les pugui experimentar. Identificar-les, etiquetar-les per reconèixer-les i poder proporcionar l'atenció adequada.

És especialment útil posar-l'hi nom a les emocions positives i prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament.

## **L'AUTONOMIA EMOCIONAL**

“L'autonomia emocional és la capacitat de sentir, pensar i prendre decisions per si mateix. Inclou la capacitat per assumir les conseqüències que es deriven dels propis actes; això significa, responsabilitat. La persona que té autonomia emocional es constitueix en la seva pròpia “autoritat de referència”. L'autonomia emocional és un estat afectiu caracteritzat per gestionar les pròpies emocions, sentir-se segur sobre les seves eleccions i objectius. En aquest sentit s'han manifestat Noom, Deković y Meeus (2001).” (Bisquerra, 2008)

La falta d'autonomia emocional ens porta a la dependència emocional on la felicitat es veu mediada directament per les situacions externes. Si depèn massa d'altres persones, d'una posició o de bens materials, s'exposa al sofriment i a la decepció (André, 2004).

El perill d'una excessiva autonomia és arribar a la desvinculació afectiva, una forma de relacionar-se negativament amb els altres, de trencament amb amics i parents. (Bisquerra, 2000)

Algunes de les microcompetències de l'autonomia emocional que influeixen en la psicologia positiva són, l'autoestima, l'automotivació, l'autoeficàcia emocional, l'actitud positiva i la resiliència.

## **LA REGULACIÓ EMOCIONAL**

És la capacitat per expressar les emocions de forma apropiada. Implica l'habilitat per comprendre que l'estat emocional intern no necessita correspondre's amb l'expressió externa (Bisquerra, 2009).

Bisquerra (2008) comenta que la cultura exerceix una poderosa influència en les emocions. La cultura i la societat regulen l'expressió de les emocions. Les emocions s'originen en la interacció entre la persona i l'ambient.

Són especialment valuoses per l'establiment d'emocions positives les habilitats d'afrontar reptes i situacions conflictives que gestionin la intensitat i durada dels estats emocionals negatius, i la competència per autogenerar emocions positives, experimentant de forma voluntària i conscient emocions que proporcionen sensació de disfrutar de la vida.

## **COMPETÈNCIA SOCIAL**

És la capacitat per mantenir bones relacions amb altres persones i implica dominar les habilitats socials bàsiques, la capacitat de comunicació efectiva, el respecte, les actituds prosocials, l'assertivitat, etc. (Bisquerra, 2009)

Són especialment importants totes les habilitats de comunicació com compartir emocions, iniciar i mantenir converses, defensar els propis drets, opinions i sentiments, fer front a grups de pressió i solucionar conflictes.

Expressar com ens sentim i què necessitem pot ser una font de benestar molt important. Moltes de les emocions negatives s'alimenten amb el silenci i no es poden resoldre si han estat generades en la relació amb altres persones.

En estudis realitzats per Seligman (2011:275), el 40% dels adults casats diuen ser sumament feliços, mentres que només el 23% dels adults que no s'han casat mai reconeixen ser-ho. Aquest percentatge es manté en tots els grups ètnics estudiats en 17 països.

## **COMPETÈNCIES PER A LA VIDA I EL BENESTAR**

És la capacitat per adoptar comportaments adequats i responsables per afrontar satisfactòriament els desafiaments diaris de la vida, ja siguin personals, professionals, familiars, socials, de temps lliure, etc. (Bisquerra, 2009)

Les habilitats de fixar objectius adaptatius, positius i realistes; de prendre decisions, de buscar ajuda i recursos, de ser un ciutadà actiu, participatiu, crític, responsable i compromès.

Tot dins d'un marc de benestar emocional. La capacitat per gaudir de forma conscient i transmetre-ho als altres. La idea que el propi benestar contribueix activament al benestar de la comunitat.

El benestar emocional, junt amb el concepte de fluir que també forma part de les competències per a la vida i el benestar, són dues de les metes que l'educació emocional comparteix amb la psicologia positiva.

## PSICOLOGIA POSITIVA

---

La psicologia positiva neix de la mà de Martin Seligman, un psicòleg nortamericà que va ocupar el càrrec de president de l'American Psychological Association des de 1996 fins el 2005 que va ocupar el càrrec de director del departament de Psicologia de la Universitat de Pensilvània.

La psicologia positiva es proposa millorar la qualitat de vida i el benestar emocional; prevenir l'aparició de trastorns mentals i psicopatologies; desenvolupar competències emocionals que preparen per a la vida (Bisquerra, 2010:243)

Es posa en evidència la limitació de centrar-se en els aspectes negatius i es comença a veure la complementarietat i necessitat dels aspectes positius de la persona.

Seligman (2002:23) explica que un dels seus objectius és respondre les següents tres preguntes:

- Per què l'evolució ens ha dotat de sentiments positius? Quines són les funcions i conseqüències de tenir-les, més enllà de fer-nos sentir bé?
- Qui disposa d'emocions positives en abundància i qui no? Què possibilita aquestes emocions i què les impedeix?
- Com es pot desenvolupar una major i més duradora emoció positiva en la vida?

La psicologia positiva es basa en tres pilars: l'estudi de les emocions positives, l'estudi dels trets positius, sobretot les fortaleeses i virtuts, però també les habilitats com la Intel·ligència i la capacitat atlètica; i l'estudi de les institucions positives, com la democràcia, les famílies unides i la llibertat d'informació, que fan de suport a les virtuts i a la vegada sostenen les emocions positives.

Seligman (2002) recorda que la psicologia positiva no és una teoria sobre l'hedonisme. No es tracta només de tenir el màxim de moments bons i el mínim de mals moments, ja que els moments en sí no determinen la nostra felicitat sino com els jutgem. La psicologia positiva es centra en el significat dels moments feliços i infeliços, el tapís que teixeixen i les fortaleeses i virtuts que manifesten i que otorguen una qualitat determinada a la vida.

Seligman (2002) creu que no és suficient en obtenir plaer fàcil i ràpid per ser feliços. Creu que els sentiments positius més genuïns es basen en aquells que tenen a veure en posar a la pràctica les nostres fortaleeses i virtuts.

Una vegada, Seligman, va demanar als seus alumnes d'universitat que al llarg de la setmana duessin a terme una activitat plaent i una altra filantròpica i escrivissin sobre les dues. Els resultats van ser sorprenents, els efectes de sortir amb amics, veure una pel·lícula o menjar xocolata eren molt menors que els d'una bona acció. I va concloure que, quan els actes filantròpics van ser espontanis i van requerir utilitzar les pròpies fortalezes, el dia va ser millor.

## **FORTALESES**

Finalment, trobem que la felicitat està lligada a una sèrie d'aptituds psicològiques i comportamentals (André, 2004) a les que Seligman descriu com a fortalezes (2002).

Per André (2004), aquestes condicions psicològiques serien: l'autoacceptació i l'autoestima, les relacions positives amb els altres, l'autonomia, Una sensació de control sobre l'entorn, objectius en l'existència i el desenvolupament personal.

Per Seligman (2011) hi ha sis virtuts que han estat propugnades per quasi totes les tradicions religioses i filosòfiques, i que capten el que ell anomena "el bon caràcter". Serien la saviesa, el valor, la humanitat, la justícia, la templança i la transcendència.

Al considerar aquestes virtuts universalment reconegudes massa abstractes i poc pràctiques per desenvolupar-les i medir-les, Seligman prefereix centrar-se en les capacitats i fortalezes que porten a aquestes virtuts.

Capacitats i fortalezes són diferents, tot i que la línia de vegades és borrosa. Per Seligman les capacitats són més innates i difícils d'adquirir, mentre que les fortalezes poden forjar-se fins i tot amb una base fràgil. Les fortalezes impliquen voluntat, elecció, esforç i determinació.

Seligman (2011) és de l'opinió que desenvolupar les fortalezes és una font de felicitat. A més a més, provoca inspiració i sentiments elevats a les persones que contemplen la culminació de l'esforç en adquirir una fortalesa ja que és possible imitar-lo, mentre que amb les capacitats això no passa perquè no es pot emular. És a dir, ens sentim elevats i inspirats quan l'exercici de la voluntat culmina en una acció virtuosa (Seligman, 2011: 205).

Si s'està interessat en realitzar el test VIA de fortalezes personals es pot omplimentar online en la pàgina Authentic Happiness del doctor Seligman.



Les 24 fortaleSES són:

VIRTUTS	FORTALESES
SAVIESA I CONEIXEMENT	1. CURIOSITAT/INTERÈS PEL MÓN
	2. AMOR PEL CONÈIXEMENT
	3. JUDICI/PENSAMENT CRÍTIC/MENT OBERTA
	4. ENGINY/ORIGINALITAT/INT. PRÀCTICA/PERSPICÀCIA
	5. INT. SOCIAL/INT. PERSONAL/INT. EMOCIONAL
	6. PERSPECTIVA
VALOR	7. VALOR I VALENTIA
	8. PERSEVERÀNCIA/LABORIOSITAT/DILIGÈNCIA
	9. INTEGRITAT/AUTENTICITAT/HONESTEDAD
HUMANITAT I AMOR	10. BONDAT I GENEROSITAT
	11. ESTIMAR I DEIXAR-SE ESTIMAR
JUSTÍCIA	12. CIVISME/DEURE/TREBALL EN EQUIP/LLEIALTAT
	13. IMPARCIALIAT I EQUITAT
	14. LIDERATGE
TEMPLANÇA	15. AUTOCONTROL
	16. PRUDÈNCIA/DISCRECIÓ/CAUTELA
	17. HUMILITAT I MODESTIA
TRASCENDÈNCIA	18. DISFRUTE DE LA BELLESA I LA EXCEL·LÈNCIA
	19. GRATITUD
	20. ESPERANÇA/OPTIMISME/PREVISIÓ
	21. ESPIRITUALITAT/PROPÒSIT/FE/RELIGIOSITAT
	22. PERDÍ I CLEMÈNCIA
	23. PICARDIA I SENTIT DE L'HUMOR
	24. BRIO/PASSIÓ/ENTUSSIASME

## OPTIMISME

Les actituds són predisposicions estables o formes habituals de pensar, sentir i obrar en consonància amb els nostres valors. Són les actituds les que marquen el nostre caràcter i destí (Tierno, 2007:45)

Segons Tierno (2007:111) un optimista és una persona habitualment feliç, que se sent a gust en la seva pròpia pell i que té tendència a pensar, sentir i esperar que el futur li proporcioni benestar i experiències favorables i gratificants.

Seligman defensa que la diferència entre un pessimista i un optimista radica en el seu patró de pensament. Les persones amb pautes explicatives pessimistes i que són víctimes d'algún contratemps probablement es deprimeixin, mentres que les dotades d'uns hàbits de pensament positiu, que passin per iguals circumstàncies, tendiràn a resistir la depressió. (Seligman, 2011:109)

Segons ell hi ha dos tipus de persones, les que porten en el seu interior grabat un "sí" i sempre sumen, construeixen i animen; i les que porten un "no" i sempre resten, destrueixen i desanimen. Les primeres serien persones medicina i les segones, persones tòxiques.

Tierno (2007) fa un retrat de les persones optimistes:

- Toquen de peus a terra, són pragmàtiques i realistes però això no els impedeix somiar ni il.lusionar-se (Tierno, 2007:124-136).
- Segueixen una ruta bastant definida a les seves vides i es proposen metes clares, però senzilles i assequibles.
- Són conscients de que el veritable benestar subjectiu el proporcionen les coses més corrents del dia a dia.
- Adapten els seu desitjos i expectatives, amb la certesa de que es faràn realitat, però si no es compleixen no en fan un problema.
- Són conscients que el caràcter determina el destí pel que activen de forma conscient les seves emocions positives al màxim.
- Tenen ben presents els perills de la introversió, la melancolia i el neuroticisme i mantenen sempre viva l'actitud mental conscientment constructiva.
- Aprenen a no estar disponibles per a les persones derrotistes i pessimistes perquè són conscients dels seus límits i de la seva vulnerabilitat. Saben que poden ser contagiades i arrossegades per les persones tòxiques.
- Converteixen en goig la professió o ofici que exerceixen

- Practiquen el generós, constructiu i gratificant oblit de si mateixes. No necessiten ser el centre d'atenció. Al sentir-se en pau amb si mateixes saben donar, obrir-se a la vida i a les persones.
- Són felices i pràcticament no s'adonen de que ho són perquè per a elles passar-ho bé i disfrutar de tot és normal.
- Cultiven el món interior, l'espiritualitat, la reflexió i la meditació.
- Les persones medicina saben molt bé que acceptar-se és viure, i que una bona higiene mental comporta l'acceptació de la pròpia realitat, del que un és, de com és i de les circumstàncies que ens toquen viure.
- Són entusiastes i no es priven de la satisfacció de les necessitats biològiques fisiològiques, sexuals, afectives, de tendresa.
- Busquen el necessari equilibri entre el cos o orgànic i la ment, entre matèria i esperit. Tierno diu: Si volem prendre'ns aquesta vida amb la serietat que es mereix, el més encertat és no prendre'ns a nosaltres mateixos amb massa serietat.
- Són conscients que tots som producte de la nostra historia però alhora saben que tenim plena llibertat per a modificar-la.
- Es mostren valeroses i esforçades, conscients de que el coratge casi sempre ens estalvia molt sofriment innecessari.
- Marquen el seu rumb i regeixen el seu destí amb mà ferme sense que els importi el que diràn.
- Mantenen sempre viva la curiositat intel·lectual i ocupen la seva ment en l'estudi de coses noves, interessants, desconegudes i diferents.
- Admeten amb agrat, amb humilitat i fins i tot amb sentit de l'humor, que la perfecció és impossible i, en conseqüència, no es flagelen ni s'atormenten.
- Saben que els Intel·ligents per sobre de tot saben cuidar-se molt bé de si mateixos i van sempre ben plens de sociabilitat, cordialitat, cooperació, acollida i afectes positius.
- No deixen per demà la felicitat que poden viure i assaborir avui.
- Tenen molt clar que cada dia poden sumar o restar, construir o destruir i poden viure els obstacles sense deixar-se arrossegar per les emocions negatives.
- Són realistes. Saben tenir esperança i posar-se en el millor però també són conscients que els problemes arribaran i que hi haurà situacions crítiques a superar.
- Saben que la felicitat ve de dins i no es defineix per les situacions externes.
- El que als altres debilita a ells els fa grans

- És per sobre de tot una persona medicina per si mateix i com a responsable de la seva existència, és qui pren la iniciativa i respon amb habilitat i saviesa als seus propis actes.
- Al mateix temps que procuren el seu propi creixement interior i construeixen la seva vida, fan el possible per contribuir al creixement personal dels altres.
- Construeixen les seves metes sota el principi de guanyo-guanyes. Volen la felicitat de tots i saben que l'únic enemic som nosaltres mateixos.
- El seu motor és l'amor.

## LA FELICITAT

---

La felicitat és la forma de valorar la vida en el seu conjunt (Bisquerra, 2008). A diferència d'altres emocions positives, com l'alegria o el plaer, és un sentiment global.

La felicitat no és només la satisfacció de desitjos. De fet està demostrat que hi ha persones riques que tenen tot el que volen que no es consideren felices i persones amb més aviat mancances, que es consideren felices.

Segons André (2004) hi ha dues dimensions dins la felicitat. Una purament psicològica que seria la sensació subjectiva de satisfacció amb la pròpia existència. L'altra de naturalesa més emocional depèn del nostre estat d'ànim.

Strack et al. (1991:10) concebeix la felicitat com a satisfacció vital. La satisfacció vital és el grau en que un individu jutge favorablement la qualitat total de la seva vida. Es tracta d'una apreciació subjectiva. Des d'aquest punt de vista es pot considerar com a sinònims "felicitat", "satisfacció vital" i "benestar subjectiu".

Strack creu que la felicitat té tres components:

- a) La freqüència i el grau d'afecte positiu
- b) El promig de satisfacció durant un període de temps
- c) L'absència de sentiments negatius, tals com depressió i ansietat

Hi ha un quart component, la salut, que presenta correlacions significatives amb les tres anteriors. (Argyle, 1987:13)

Així la felicitat, a més a més de la valoració de la pròpia vida, estaria lligada a l'aparició i manteniment de sentiments positius i a la disminució de sentiments negatius.

La satisfacció és un dels principals components de la felicitat segons Bisquerra (2008). Existeix una satisfacció vital entesa com a satisfacció amb la vida en els seu conjunt. Això inclueix salut, família, parella, amics i relacions socials, treball, temps lliure i altres aspectes.

Però les mateixes situacions que ens provoquen felicitat poden ser també font d'estrés. André (2004) afirma que aquestes condicions externes són prèvies per a la felicitat, necessàries, però no suficients. Poden facilitar-la però no la creen ni la garantitzen.

Sembla ser que la satisfacció no sempre té a veure amb condicions objectives. El recordar amb tot detall, mitjançant la imaginació emotiva, fets passats positius també té un efecte positiu.

La felicitat està influida també per la discrepància entre el que succeeix i les expectatives. Si una persona espera molt d'un esdeveniment i la realitat està per sota de les expectatives pot sentir-se frustrada. En general, assolir objectius és font de felicitat sempre i quan hi hagi una bona percepció de probabilitat d'assoliment.

Hi ha dos factors en l'evaluació de la vida: l'afectiu i el cognitiu. La dimensió afectiva es refereix a com són de satisfactòries les emocions que experimentem habitualment. La dimensió cognitiva es refereix a una evaluació subjectiva del grau en que s'han aconseguit les aspiracions.

Aquestes dues dimensions poden estar interrelacionades. Hi ha evidències de que els estats afectius afecten als processos cognitius (Strack et al. 1991:38). Quan un està alegre tendeix a dir que està més satisfet que quan està trist. De la mateixa manera, els processos cognitius també poden condicionar els estats afectius.

## **ES POT APRENDRE A SER FELIÇ?**

Ser feliç depèn en gran mesura de la interpretació personal de la informació que anem rebent sobre les situacions. Se sap que en les mateixes circumstàncies unes persones se senten alegres i altres tristes. Ja que les condicions són les mateixes hem de buscar la causa en el receptor del missatge, en la seva interpretació dels fets i la reactivitat personal (Delgado, 1991: 173-177). És a dir, en cert grau, decidim l'estat emocional que volem experimentar.

Hi ha una relació directa entre comportament i emoció. Això es fa particularment manifest pel que respecte a les expressions del rostre que reflecteixen els estats emocionals. Però la relació es pot fer inversa, a través de l'aprenentatge. Augmentant la consciència de les nostres expressions facials, podem modular de manera semivoluntària el nostre estat emocional. L'autocontrol del comportament de la cara pot ser decisiu per a influir sobre la reactivitat emocional.

L'educació emocional té com a repte ensenyar a ser feliç. Tot i que sabem que el que fa feliç a uns no ho fa a altres, Bisquerra (2010) fa una llista de recomanacions: gestió del temps, fixar-se objectius realistes, disfrutar els petit avenços que es conseqüencien,

autoestima, ser positiu, sentit de l'humor, riure, altruisme, mantenir relacions socials, no deixar-se influir negativament pels altres, música, exercici físic, imaginació emotiva, relaxació, ser escoltat i expressar afecte.

Aprendre a reforçar els aspectes plaents i a disminuir els desagradables. La intenció és desautomatitzar les percepcions i les reaccions emocionals.

## **PER A QUÈ ENTRENAR LA FELICITAT?**

Els efectes d'una valoració positiva de la pròpia vida són molts. Se sap que es tendeix a una vida més activa i a potenciar el contacte social, que s'amplia el camp perceptiu i al benestar subjectiu i que aquest últim contribueix a la millora de la salut i la longevitat.

En la feina disminueix els conflictes i l'absentisme laboral, i augmenten la creativitat, la col.laboració i el compromís amb l'empresa.

En la salut està demostrat que la felicitat disminueix la sensació de dolor i pot facilitar la lliberació de substàncies neuroquímiques que reforcen les activitats musculars, endocrines, vegetatives i, en especial, les funcions mentals. La felicitat és un factor determinant de reaccions fisiològiques que potencien la bona salut (Bisquerra, 2010: 185)

## **CARÀCTERÍSTIQUES D'UNA PERSONA FELIÇ**

La persona feliç està plena d'energia, és afectuosa, decidida, flexible, creativa i sociable. Té molts moments alegres i és fàcil veure-la riure i somriure. Tolera millor la frustració i veu el cantó positiu de les coses.

La persona feliç tendeix a estar sana, física i psíquicament. El seu caràcter és optimista. És expressiva i espontània. Sap conjugar hedonisme amb generositat; estar sol amb relacions socials. Busca l'equilibri personal a través d'una activitat enriquidora, que li proporciona felicitat.

Per a Myers (1993), els trets de la persona feliç són: autoestima, optimisme, extroversió i control personal.

Una persona amb autoestima sana es independent del context. L'avaluació que fa de si mateix no depèn de la valoració dels altres. Accepta les crítiques i els afalags no la fan arrogant ni presuntuosa.

“Quan es troben amenaçades, la gent feliç no només soporta millor el dolor i pren més precaucions relacionades amb la salut i la seguretat, sino que les seves emocions positives anul·len a les negatives.” (Seligman, 2011:72)

La persona feliç està disposada a ajudar als altres. És el denominat “efecte sentir-se bé, fer el bé”, que motiva a realitzar més actes altruistes com a forma d'autorealització (Maslow, 1994).

Les persones felices tendeixen a estar interessades i compromeses amb el seu entorn. Csikszentmihalyi (1997,1998) aporta evidències de com moltes persones felices assumeixen grans compromisos socials, polítics o científics.

Segons un estudi de Seligman (2011) les persones molt felices es distingien per estar menys temps soles i tenir una vida social rica i plena. Una de les característiques era l'altruisme. “Quan som feliços ens centrem menys en nosaltres mateixos, ens cauen millor els altres i desitgem compartir la nostra bona fortuna inclús amb desconeguts”.

## **BENESTAR SUBJECTIU**

“La relació entre el benestar subjectiu i les emocions és evident. Percebim benestar subjectiu en la mesura en que experimentem emocions positives. Dit d'una altra manera, el benestar subjectiu es dóna quan experimentem emocions positives. Un indicador de benestar subjectiu podria ser el percentatge del dia en que un experimenta les emocions que desitja.” (Bisquerra, 2010:175)

Gent rica, que obté tot el que vol, no és feliç mentre que persones que passen penúries i privacions moltes vegades valoren positivament la seva vida. Quin és el motiu? Probablement la resposta està en el benestar subjectiu.

Un dels objectius que persegueix la conducta humana, de forma més o menys conscient és assolir el benestar subjectiu.

Averill i More (1993) distingeixen entre felicitat i benestar subjectiu. La felicitat és un constructe teòric que pot ser objecte d'investigació científica, mentres que el benestar subjectiu és una categoria descriptiva de caràcter ampli.



Així el benestar subjectiu seria sinònim de satisfacció. La visió personal de com se sent a la feina, a la família, a les relacions socials i en el temps d'oci.

Dins de les causes de satisfacció una de les més importants és la feina. Tenir un projecte de vida i el sentiment d'autorealització sembla que juguen un paper important en la valoració positiva de la pròpia vida. A més a més la satisfacció en la feina afecta a la salut física i mental. (Bisquerra, 2010)

Referint-nos a les relacions socials, en una investigació realitzada per Freedman (1978) sobre una mostra d'uns cent mil americans, es va trobar que el factor més estretament associat amb la felicitat no eren els diners, poder, joventut o salut, sino l'amor dins de la parella.

El recolzament social també és un factor preventiu d'estrés. Tenir bons amics, companys de feina i veïns. Els amics són una font de satisfacció. Encara que aportin menys recolzament que el cònjuge, en molts casos ajuden a superar l'estrés i a prevenir desordres mentals (Bisquerra, 2010:195). Les persones solitàries se senten menys felices.

Per últim, diversos estudis revelen que també és important la satisfacció en les activitats en el temps lliure. Segons Argyle (1987:67) els nens, la relació de parella, la llar, la religió, estar amb els amics, ajudar als altres, estar amb familiars, fer coses, esport, jocs, relaxar-se, el coche, la cuina, les compres, la tv, clubs i política entren dins del rànquing d'activitats satisfactòries.

## LA FELICITAT DURADORA

Seligman (2003) ha construït una fórmula en la que es basa la felicitat duradora i que distingeix de la felicitat de moments. Aquesta fórmula és:

$$F = R + C + V$$

F seria la felicitat duradora. La formarien la suma de R, que és un rang fix d'emocions positives i negatives que constituïria el component genètic de la felicitat; més C, que serien les circumstàncies i que suposen entre un 8% i un 15% de variació; i la més important, V que significa voluntat, i que es refereix a la possibilitat d'incidir en les emocions positives respecte en el passat, present i futur, són circumstàncies internes més fàcils de controlar que les externes.

## **EMOCIONS POSITIVES**

---

La psicologia positiva es centra en el desenvolupament de les emocions positives. Ens ensenya que es pot viure dintre del marge més elevat del rang de felicitat que ens correspon (Seligman, 2003).

L'educació emocional ha sorgit i s'ha desenvolupat paral·lelament al desenvolupament de l'interès per les emocions positives, el benestar emocional, el fluir, la psicologia positiva, etc. (Bisquerra, 2009:244)

Es pot dir que les investigacions sobre benestar, emocions positives, fluir i psicologia positiva constitueixen el marc teòric que fonamenta l'educació emocional.

Bàrbar Fredrickson (1998) ha obert una línia d'investigació centrada específicament en les emocions positives i en els seu valor adaptatiu. Recentment ha plantejat la teoria oberta i construïda de les emocions positives que sosté que emocions com l'alegria, l'entusiasme, la satisfacció, l'orgull, la complaença, etc., comparteixen la propietat d'ampliar els repertoris de pensament i d'acció de les persones i de construir reserves de recursos físics, intel·lectuals, psicològics i socials disponibles per a moments futurs de crisi.

Experimentar emocions positives és quelcom agradable i plaent a curt plaç i, per aquesta autora, a més a més, tindria altres efectes beneficiosos més duradors, en la mesura en la que ens preparen per a temps futurs més durs.

## **SERENITAT**

La serenitat és un sentiment i també un estat mental. És la calma i la quietud que necessitem per viure, per pensar i respirar amb harmonia (Soler i Conangla, 2005:277)

La serenitat és el sentiment que neix de prendre certa distància respecte el món que ens rodeja, que no vol dir indiferència (André, 2004). És un sentiment que ens predisposa al repòs i a la inacció. Lligat més a la interiorització que a la relació.

Per obtenir serenitat cal aprendre a tancar els assumptes que tenim pendents i ser valents per fer el que s'ha de fer. Els temes pendents creen intranquil·litat i sofriment. Tancar cercles, lliurar-se del pes mort que arrosseguem del nostre passat.

Quan una persona no troba la pau en el seu interior és inútil que la busqui en un altre lloc. Centrar-se en el present és una bona estratègia, a través de l'atenció i la paciència, de ser un observador de les nostres preguntes, respostes i accions. L'harmonia i la serenitat no són mai el fruit del control ni del domini, sino el resultat de la trobada amb un mateix, amb els altres i del respecte i valoració de la vida de tots els éssers vius. (Soler i Conangla, 2005)

## **CONFIANÇA**

La paraula confiança té el seu origen en el verb llatí "confido", que significa esperança o seguretat en la bona fe d'algú. La confiança parteix de la creença de que és possible preveure el comportament propi o aliè, i això produeix un sentiment positiu que anticipa un futur lliure d'amenaces. (Soler i Conangla, 2005:252)

A diferència de la fe, la confiança neix de l'experiència i de l'actuació. Per tant, no es pot considerar un valor absolut per si mateix sino que hi ha graus. És necessari el coneixement de si mateix per poder valorar de forma adequada les nostres possibilitats i establir una profunda i autèntica confiança en si mateix.

La confiança és la clau de tota relació. Sense ella no és possible el desenvolupament d'una autèntica comunicació. Cal aprendre a escoltar activament obrint el cor i la ment, i a respectar les diferències.

La confiança és portadora d'alegria, acceptació, felicitat, pau i serenitat. Estableix diàleg, iniciativa, aprenentatge, capacitat de delegar i de credibilitat. El sentiment de confiança va unit als de seguretat en un mateix, a la sensació de control i a l'esperança que tot sortirà bé o que, en cas de no ser així, un trobarà la forma de solucionar-ho. Per tant, també existeix la sensació de ser competent i capaç.

## **ALEGRIA**

L'alegria és l'emoció que produeix un succés favorable (Bisquerra, 2008). Les principals causes d'alegria són les reaccions amb les persones estimades, les satisfaccions bàsiques i les experiències d'èxit.

L'alegria té múltiples beneficis: anul·la l'angoixa i la tristesa, s'oposa a l'encongiment de l'ànima, tonifica, conforta, aviva i dona vigor, ens fa sentir que les persones i les situacions són més boniques, ens mou, ens fa sentir lleugers, expulsa l'avorriment. (Soler i Conangla, 2005)

L'alegria demana concentració en el que està succeint, en allò que tenim al nostre abast, demana sentir amb els sentits i gaudir de les coses bones i boniques que ens envolten. La dispersió de l'atenció redueix la nostra capacitat d'alegria. També l'excès ho fa per saturació dels sentits. Hem de buidar per poder tornar-nos a omplir. (Soler i Conangla, 2005)

De vegades l'alegria forçada pot ser una forma de fugida. L'autèntica alegria no necessita estar sempre rient, ni d'expressions exultants, pot ser sòbria, una forma de fluir.

En estudis realitzats per Mihaly Csikszentmihalyi (1997:279) sobre la qualitat de l'experiència diària s'ha demostrat, una vegada i una altra, que la gent se sent millor i puntua més positivament l'experiència quan estan amb els seus amics. És cert, a totes les edats. Els adults se senten més feliços amb els amics que amb qualsevol altre persona, incluent els cònjuges.

Les amistats ens permeten expressar parts del nostre ésser que rarament tindríem l'oportunitat de mostrar d'una altra manera. Hi ha poques coses que ens facin disfrutar tant com compartir lliurement la majoria dels nostres pensaments i dels nostres sentiments ocults amb una altra persona. (Csikszentmihalyi, 1997:282)

## **EL SENTIT DE L'HUMOR**

El sentit de l'humor es un estat d'ànim, més o menys persistent, que capacita per relativitzar críticament les experiències emocionals (Garanto 1983:61).

Segons García Larrauri (2008) hi ha quatre dimensions: creació i generació d'humor percebent relacions de forma insòlita i divertida, apreciació de l'humor i gaudir de la vida mantenint un sentit del joc i rient-se d'un mateix, afrontament optimista de

problemes i establiment de relacions positives amb l'ús d'una eficaç comunicació humorística.

Àvila i Vázquez (1998: 74) mencionen les conseqüències favorables, en l'àmbit cognitiu, que se segueix d'experimentar emocions positives i mantenir un estat d'ànim alt i l'efecte moderador que exerceix l'humor.

- El judici tendeix a ser més benèvol amb nosaltres i amb els altres.
- Provoca el record d'anteriors situacions positives amb més facilitat
- Genera noves formes de pensament més creatiu i flexible
- Es troben solucions més efectives i respostes novedoses als problemes
- Més agilitat en la presa de decisions i més perspectiva de la realitat.
- Promou conductes preventives com la búsqueda d'ajuda o recolzament social
- Pot reduir els efectes fisiològics del patiment

## **PLAER**

El plaer és el conjunt de sensacions agradables vinculades a la satisfacció de les nostres necessitats bàsiques (André 2004). Alguns aspectes relacionats serien l'alimentació, la sexualitat, la comoditat, descans o l'activitat física.

Es correspondria amb les necessitats més bàsiques de la piràmide de Maslow. Necessitats fisiològiques amb les que naixem (Maslow, 1973). Són necessitats importants per assolir una sensació de benestar però no suficients per obtenir sensació de felicitat.

El plaer no és felicitat. En moltes ocasions, fins i tot, pot anar-hi en contra quan posem les nostres esperances en ser feliços a través de satisfer les nostres necessitats i ens frustrem. Però sota una forma intensa i en certes circumstàncies, el plaer pot permetre l'accés a una alegria autèntica, i inclús induir a la felicitat. En el cas dels melòmans, escoltant la música que els agrada o els esportistes practicant el seu esport preferit.

Algunes de les causes d'afecte positiu o d'alegria, components afectius de la felicitats estan relacionats directament amb el plaer: l'activitat sexual, l'activitat física, la natura, la lectura, la música, el menjar i el beure. (Strack et al., 1991:79)

## **AMOR**

L'amor és l'emoció experimentada per una persona cap a una altra (Bisquerra, 2008). Estimar i ser estimats són necessitats indispensables per l'ésser humà. Correspondria als estadis tres i quatre de la piràmide de Maslow que inclou les necessitats socials i d'estima i que inclou l'amistat, l'afecte, l'apreci, l'atenció, l'inclusió grupal.

Hi ha un segon tipus d'amor experimentat cap a un mateix i que anomenen autoestima. André (2004) afirma que per experimentar sovint la felicitat cal treballar en viure amistosament amb un mateix, convertir-se en el millor amic de sí mateix, respectant-se i animant-se.

L'autoestima té dos components relacionats entre sí. Un és la sensació de confiança enfront els desafiaments de la vida: l'eficàcia personal. L'altre és la sensació de considerar-se mereixedor de la felicitat: el respecte a un mateix. (Branden, 1995)

Per la psicòloga Cindy Hazan existeixen tres tipus d'amor:

El primer és el que se sent per aquelles persones que ens proporcionen consol, acceptació i ajuda, que reafirmen la nostra seguretat i ens guien. Prototips d'aquest tipus d'amor serien el dels fills cap els pares i l'amistat.

El segon tipus és el que professem a les persones que depenen de nosaltres per obtenir les bondats mencionades abans. El prototip seria l'amor dels pares cap als fills.

El tercer tipus és l'amor romàntic, la idealització de l'altre, de les seves fortaleces i virtuts, i de la disminució de la importància dels defectes.

Per Seligman (2011), la vida matrimonial és excepcional perquè en ella es donen els tres tipus d'amor a la vegada, característica que, segons ell, és l'origen de l'èxit del matrimoni.

## **TENDRESA**

La tendresa és l'emoció experimentada quan es dona i rep afecte, moixaines o amabilitat. És una de les emocions necessàries pel desenvolupament de l'infant. Està demostrat que la tendresa és un dels aspectes que porten a establir un vincle emocional segur entre l'infant i la mare.

És important la resonància afectiva. És a dir, l'afecta ha d'obtenir uns resultats de reconeixement, de reciprocitat i d'establiment d'un vincle afectiu sino, tard o dora, al no veure's reforçada la conducta fàcilment anirà desapareixent (Vallejo-Nàgera, 1988).

Quan se sent tendresa un està tan ple com si estigués a punt de desfer-se en llàgrimes. Aquesta experiència de tristesa, segons Chongyam Trungpa, es dona perquè en aquest sentiment el cor es troba totalment al descobert, sense pell ni teixits que el recobreixin.

La tendresa és un dels components importants de l'amor. Si l'amor fora una flor, la tendresa seria el seu perfum (Soler i Conangla, 2005:285). Ens desperta les ganes de donar a l'altre, d'abraçar-lo, acaronar-lo i protegir-lo. Ens torna més empàtics i ens fa sentir amb l'altre, al seu propi compàs.

La pressa s'oposa a la tendresa. La pressa és maldestra mentre que la tendresa és delicada. La persona tendre és sensible, acollidora i generosa amb el seu temps, el ritme i la presència.

## **GRATITUD**

La persona agraïda és generosa al ser capaç de detectar en el seu entorn els motius pels quals és afortunat i al ser capaç d'expressar-ho. Quan algú sent agraïment i no ho expressa queda inconclús. És com si l'energia positiva generada es quedés bloquejada en el seu interior i, per tant, sense capacitat de fluir i produir els efectes positius (Soler i Conangla, 2005).

També és important aprendre a donar-nos les gràcies a nosaltres mateixos per tot el que som i el que podem arribar a ser, per les coses que fem bé i per totes les vegades que ens hem aixecat després de caure. Valorar-nos en els mals moments ens pot ajudar a seguir endavant, en els bons moments ens anima a repetir-ho. Només a partir de valorar-nos i apreciar-nos serem capaços de valorar als altres i a la vida.

El "feedback" positiu millora les relacions. És important concretar els motius pels que ens sentim agraïts ja que pel receptor és molt més enriquidor. Fomentar la cultura de l'agraïment té uns efectes espectaculars en les nostres relacions. Disminueixen els conflictes i augmenta la col.laboració. La gent se sent més motivada i satisfeta.

Per últim, segons el doctor David Servan-Schreiber, la gratitud i la tendresa són les dues emocions que provoquen major coherència cardíaca, amb importants efectes positius sobre la salut.

## ESTRATÈGIES PEL DESENVOLUPAMENT D'EMOCIONS POSITIVES

---

La psicologia ha adoptat i creat moltes tècniques per ajudar al ser humà a desenvolupar els aspectes positius de la seva personalitat. Són tècniques que integren els diferents cossos – físic, emocional, social, cognitiu i espiritual - perquè estan tots interrelacionats dins de l'ésser humà.

Maslow (1973) expressa que el futur està en enfocar els estudis de l'ésser humà cada vegada més cap a aquestes tècniques integradores, de la introspecció, de l'enteniment en el seu sentit més ampli, de l'amor, de la creativitat, de l'humor i la tragèdia, del joc, de l'art.

### LA TÈCNICA GESTALT

La Gestalt té la facultat d'integrar tota mena d'exercicis d'altres corrents psicològiques. El que li importa no és "quin" exercici es fa sino "com" es fa. Tots els exercicis van destinats a prendre contacte amb el que està passant, a adonar-se de com està passant i a fer els canvis pertinents per arribar a l'homeostasi.

"Adonar-se" és una de les paraules més importants. És la capacitat que té tot ésser humà per percebre el que està succeint dins de sí mateix i en el món que el rodeja (Martín, 2006). Hi ha tres tipus, adonar-se del món interior, adonar-se del món exterior i adonar-se de la zona intermitja o zona de la fantasia.

El "contacte" és l'objectiu primordial de la gestalt. Significa està present en el que s'està fent. Quantes vegades s'està fent una cosa i pensant en una altra o evitant els sentiments que provoca. Es tracta d'un contacte amb l'altre però també un contacte amb com s'estan veient afectats els òrgans interns. No defugir res.

Això implica un alt grau d'afrontament. Els exercicis gestàltics suposen una tensió no per dificultosos o humiliants sino perquè demanen afrontar el que hi ha totalment i el ser humà ha après a evadir el present amb molts mecanismés. La tensió la fa aquesta resistència al contacte real amb el que està passant.



La Gestalt busca els límits, que marquen la quantitat i qualitat del contacte (Martín, 2006). Límits en les creences, en les accions, en l'expressivitat, en l'exploració, bloquejos...

La finalitat dels exercicis és l'homeostasi. Un mecanisme fisiològic d'autoregulació de l'organisme. És un concepte que procedeix de la medicina. El procés mitjançant el qual l'organisme fa intercanvis amb l'ambient per mantenir el seu equilibri, tant físic, com psíquic i social. (Martín, 2006:38) Per la Gestalt apareix el desequilibri quan aquesta interrelació s'interromp.

L'emoció seria l'excitació que sorgeix d'aquest desequilibri, i l'emoció positiva seria aquella que dirigeix l'organisme cap a l'objecte que aplacarà la necessitat no resolta. Per tant, l'acció és necessària per concloure el cercle de la necessitat i tornar a un estat de repòs una vegada reestablert l'equilibri.

## **RESPIRACIÓ I RELAXACIÓ**

Estan més que demostrats els efectes positius que té la respiració sobre l'estrés i altres estats emocionals negatius. La teràpia cognitivista la utilitza com a eina fonamental per treballar l'ansietat, el pànic i altres trastorns de l'estat d'ànim.

El llenguatge popular reconeix aquesta íntima relació entre la respiració i els estats emocionals en exemples com "se li va tallar la respiració de l'ensurt" o "Per fi va respirar". Parlem de sentir-nos "inspirats" o "d'aspirar" a una feina.

Els canvis emocionals suposen canvis en la respiració. Les persones nervioses tendeixen a una respiració ràpida i curta. Les persones deprimides practiquen una respiració molt superficial, quasi nul·la. Les persones tranquil·les fan una respiració lenta i profunda. Quan ens sentim alleugerits suspirem. La respiració és un relaxador ràpid. En uns pocs minuts la persona pot tornar a la calma amb unes senzilles indicacions.

Com la relació entre respiració i ment és recíproca podem crear un canvi en el nostre estat emocional mitjançant l'alteració conscient de la nostra pauta de respiració (Weller, 1999).

La relaxació muscular també té la facultat d'influir en els estats emocionals. Quan les persones se senten angoixades provoquen de manera reflexa la tensió dels músculs.

Al revés també és cert, la progressiva relaxació muscular obté de forma reflexa un estat de tranquil·litat i benestar.

Les tècniques de relaxació estan molt més estudiades i desenvolupades a orient que a occident. De fet, algunes de les estratègies utilitzades a la psicologia tenen els seus fonaments en tècniques de ioga (Vallejo-Nàgera, 1999).

La relaxació progressiva de Jacobson o l'entrenament autogen de Schultz estan àmpliament reconegudes i utilitzades per la psicologia. Hi ha moltíssimes altres tècniques, algunes físiques i altres que utilitzen la suggestió, molt senzilles i útils.

## **MINDFULLNESS**

Kabat-zinn (1994:4) defineix la mindfulness com una forma concreta de prestar atenció: "de manera deliberada, en el moment present i sense cap judici".

Per Dimidjian i Linehan (2003:166) en la mindfulness esàán implicades tres qualitats i tres activitats.

Les tres qualitats són: 1) l'observació, la identificació i la presa de consciència, 2) la descripció, l'etiquetat i el reconeixement, i 3) la participació.

Les tres activitats serien: 1) l'acceptació sense judicis, 2) en el moment present i amb ment de principiant i 3) l'eficàcia.

A diferència de la teràpia cognitiva, la mindfulness no pretén substituir uns pensaments negatius per uns de positius sino que ensenya a observar els pensaments com si fossin fulles que floten en la superfície d'un riu, sense quedar-nos atrapats en ells. (Hicks i Bien, 2010).

## **VISUALITZACIÓ CREATIVA**

La visualització creativa és la tècnica d'utilitzar la pròpia imaginació per a crear el que es desitja a la vida. (Gawain, 2008)

Quan creem alguna cosa comencem fent-ho en forma de pensament. Un pensament o idea sempre precedeix a la seva manifestació real. Si adoptem una actitud bàsicament positiva, amb la nostra ment i les nostres expectatives orientades cap al plaer, la

satisfacció i la felicitat, atraurem i crearem situacions, aconteixements i inclús persones conforme a les nostres expectatives més positives (Gawain, 2008).

En psicologia d'això ho anomenem profecies autocumplides o efecte pigmalí. Hi ha moltes branques de la psicologia que utilitza la visualització creativa per millorar l'estat d'ànim de la persona o canviar actituds i conductes. S'utilitza, per exemple, en la millora de marques esportives o en l'entrenament d'habilitats socials.

## **CREATIVITAT**

Segons Csikszentmihalyi (1998) cada un de nosaltres ha nascut amb dues series contradictòries d'instruccions: una tendència conservadora, feta d'instints d'estalvi energètic i una tendència expansiva feta d'instints d'exploració, de goig de la novetat i el risc.

Segons Csikszentmihalyi (1998) les dues tendències són iguals de necessàries, però mentre l'autoconservació necessita poc estímul o recolzament exterior per motivar la conducta, la curiositat ha de ser cultivada o, si es posen massa obstacles o simplement no es disposa de massa oportunitats, es pot extingir la creativitat.

La creativitat està en la base del pensament lateral, de la trobada de solucions als problemes, d'una mirada optimista al futur i del sentit de l'humor. La resposta creativa davant un conflicte consisteix en transformar els problemes en oportunitats. (Cornelius i Faire, 1989)

## **EL MOVIMENT**

Una nova emoció, quan la sentim, corre el risc d'acabar cristalitzada pel nostre comportament mecanitzat, per les nostres formes habituals d'acció i expressió. (Boal, 2001) Per sortir de la rigidesa i de la fixació, per trobar-se en una nova manera de ser, és necessari sortir de la situació psicofísica en la qual ens trobem (Rossi, 2005).

Conscienciar les nostres postures, gestos, moviments i explorar-ne de nous ens dóna marge per expressar-nos diferent, amb noves formes de sentir-nos i noves actituds. La transformació del cos és, en realitat, la part més evident d'una transformació general que comprèn emocions i idees (Rossi, 2005)

## **TÈCNIQUES GRUPALS**

Els grups són inevitables, existeixen en multitud d'àmbits i cada grup té la seva pròpia dinàmica, el seu propi desenvolupament i evolució.

Escollir una tècnica o una altra depèn d'una sèrie de factors: Els objectius que es desitja obtenir, la maduresa del grup, el tamany, les característiques dels participants, el temps real del que es disposa i l'experiència del coordinador del grup. (Canto i Montilla, 2008:26)

Quan un facilitador opta per una tècnica grupal el que està fent és posar en pràctica formes de conducta col·lectives. Es pretén vivenciar una determinada experiència que provoqui canvis a nivell cognitiu, emocional i comportamental.

No podem viure aïllats, tancats en nosaltres mateixos. Aprenem enormement quan admitem la nostra pròpia altretat: L'altre també estima i odia, té por i és valent –igual que vostè i que jo, encara que entre ells, vostè i jo existeixen diferències culturals-, precisament per això podem aprendre dels altres: som diferents sent iguals (Boal, 2001:10)

En el grup com espai-temps d'una activitat compartida es donen els processos psicosocials d'interacció, d'identitat i influència que estan en la formació, el manteniment i la possibilitat del canvi d'actituds. El canvi, lent en l'aspecte biològic, pot ser accelerat en la valoració cognitiu-emocional a través de l'activitat grupal" (González, 1993)

Les tècniques grupals han de ser considerades un mitjà per a aconseguir un fi, mai un fi en sí mateixos, i depenen dels objectius preestablerts.

### LA DINÀMICA GRUPAL

Antons (1991) defineix les dinàmiques de grup com aquelles situacions col·lectives estructurades, en les que a través del facilitador de grup es plantegen problemes i conflictes simulats.

La manipulació d'aquestes situacions impulsa als participants a observar-se a sí mateixos i la seva manera de comportar-se, i a observar altres maneres diferents de resoldre les mateixes situacions dels companys que conformen el grup, de vegades més eficaces, que poden suposar un aprenentatge que pot ser assimilat fins a comportar un canvi de conducta.

Poden semblar jocs intrascendents pel seu caràcter lúdic, que estimula la creativitat i el dinamisme dins una certa tensió, però tenen com objectiu augmentar la maduresa del grup i la dels seus integrants.

### LA TERÀPIA DEL TACTE (TACTETERÀPIA)

Simplement tocar a l'altre en l'espatlla, en el braç, donar-li una lleugera carícia a la galta. Així se li diu: "estic amb tú, et recolzo, no estàs sol". (Tierno, 2007:223)

L'afecte és una necessitat primària imprescindible per la supervivència humana. Es pot donar afecte verbal i no verbal. Aprendre a donar i a rebre. Despertar la sensibilitat cap el grau i la intensitat de l'afecte que l'altra necessita.

L'abraçada és una eina important per obrir-se i permetre que les energies estancades pel dolor, brollin. De vegades calen moltes abraçades generoses per a que la persona que oposa resistència i barreres respongui de manera sentida permetent cicatritzar les ferides. (Tierno, 2007)

El contacte físic desperta alegria, tendresa, complicitat, confiança, amor i gratitud cap a la persona que ens regala el contacte.

### EL JOC DRAMÀTIC

El joc dramàtic desenvolupa el coneixement de sí mateix i una comunicació més efectiva. Produeix una desinhibició de molts mecanismes de repressió cultural. (Cañas, 1999)

El joc dramàtic, junt amb el Clown, permet explorar nous rols de forma segura que d'una altra manera probablement no ens permetríem.

### CLOWN

La nostra personalitat està en constant construcció i el clown ens permet explorar el món extern i intern, aprofundir en el nostre autoconeixement i enriquir-lo a través d'un procés de creació de la nostra identitat, ampliant i amplificant possibilitats i lliberant emocions.

Facilita el camí de les emocions i navega per elles, prenent consciència de les dificultats que comporta i afrontant-les des de la tendresa, l'autenticitat, el riure, el present, la vulnerabilitat, el joc, la confiança i la llibertat (Jara, 2000).

## 4. ANÀLISI DE NECESSITATS

---

Dues setmanes abans de començar el taller, se'ls va passar als participants un petit qüestionari que havien d'omplir. Consta de 20 ítems, de resposta sí o no, que abarquen tots els temes que s'havia plantejat fer en el taller. Tots els ítems estaven realitzats en positiu. És a dir, una resposta afirmativa suposava que es tenia assolida aquella fortalesa o emoció positiva, mentre que una resposta negativa significava que era un aspecte a treballar.

Els ítems corresponien als temes següents: serenitat, autonomia emocional, confiança, fortaleses, positivitat, alegria, humor, plaer, amor, agraïment i perdó. Cinc ítems per cada sessió plantejada com es mostra en la figura --.

### JUSTIFICACIÓ DE L'EINA

El qüestionari va ser d'elaboració pròpia, per tant només és una eina de criba per obtenir una aproximació a les necessitats dels participants al programa. Els ítems han estat extrets de la bibliografia i basats en les teories de l'educació emocional i de la psicologia positiva de Seligman.

Es va decidir per un qüestionari de sí o no per tenir una valoració clara dels aspectes que els participants consideraven una dificultat i per fer una eina senzilla i ràpida de respondre, ja que la van omplir abans de la realització del taller. El formulari es troba en la pàgina 40.

### RESULTATS

La puntuació màxima en una pregunta era de 8, ja que era el número de participants en el taller. La puntuació màxima significa que és una necessitat compartida per tot el grup. Una puntuació entre 4 i 8 significa que és una necessitat compartida per la majoria de participants. (com es pot observar en el quadre de la pàgina 41)

L'únic ítem que ha estat respost negativament per tots els participants va ser "tolero bé les situacions estressants". Sis participants van respondre negativament a "tots els

dies trobo plaer en alguna activitat” i a “sento que, en general, visc la vida amb tranquil.litat.”

Cinc participants van respondre negativament a “Em prenc les dificultats de la vida amb humor” i a “Em mantinc ferm, fins i tot, quan el que està amb mí es derrumba.” Quatre participants van respondre negativament a “M’és fàcil sentir que les persones m’aprecien” i a “M’és fàcil perdonar”.

Tres persones van respondre negativament als ítems “Normalment, sé veure els aspectes positius d’una situació” i a “Sento que m’estimo a mí mateix”.

Només tres ítems van tenir una unànime resposta afirmativa: “En general, m’agrada la persona que sóc” “Puc imaginar moments alegres i relaxats de la meva vida” i “En algunes ocasions sento que el temps em passa volant”.

## **CONCLUSIONS**

La principal dificultat dels participants es troba en tolerar l’estrés i en sentir tranquil.litat i plaer amb 23 punts negatius totals. Quatre de les cinc frases de l’apartat de serenitat van obtenir una puntuació entre 4 i 8 punts negatius. Només la frase “Puc imaginar moments alegres i relaxats de la meva vida” no va obtenir cap resposta negativa. Concluim que l’estrés de la vida quotidiana és l’aspecte que necessita reforçar-se més però que els participants valoren els moments positius de la pròpia vida.

Darrera, i en igual nombre de punts negatius, 14, venien les dificultats en l’alegria i l’amor. Les dificultats més importants està en prendre’s en humor les dificultats de la vida i en trobar plaer cada dia en el tema de l’alegria; i en sentir-se apreciats pels altres i en perdonar en el tema de l’amor.

En el taller de l’alegria, dues de les cinc frases van obtenir una puntuació entre 4 i 8 punts negatius. La frase “En algunes activitats sento que el temps em passa volant” no va obtenir cap puntuació negativa i les frases “Sóc una persona alegre” i “Sé riure’m de mi mateix” van obtenir 1 i 2 punts negatius respectivament. La majoritària resposta positiva en aquestes tres frases suggereix un saludable sentit de l’humor i d’alegria en general.

En el taller de l’amor la frase “sé demostrar el meu amor a les persones que estimo” va obtenir només 1 punt negatiu i la frase “tinc molt pel que està agrait” va obtenir 2 punts

negatius. Ambdues frases demostren una inclinació positiva a l'hora de valorar la pròpia vida.

Per últim, la confiança amb 1 punt negatiu va ser la considerada amb menys dificultats. Totes les frases van obtenir una puntuació entre 0 i 3 punts negatius, sent l'ítem "En general, m'agrada la persona que sóc" la puntuada més positivament. Això demostra que els participants del programa són persones que han assolit una autoestima saludable.

El fet d'obtenir una puntuació moderada en els quatre aspectes plantejats suggereix que els participants són persones que tenen, en general, una vida satisfactòria i que el taller, serà un element més per reforçar i prevenir. En general, es consideren persones alegres, capaços de veure els aspectes positius de la seva vida passada, agraïts pel que tenen, que es valoren a si mateixos i veuen el que aporten als altres.



## QÜESTIONARI DE PSICOLOGIA POSITIVA

Si us plau, respon les següents preguntes amb honestedat i sense pensar-t'ho gaire.

Marca la casella que més s'apropi a la realitat.

SI / NO

- |  |       |       |
|--|-------|-------|
| 1. Sento que puc afrontar la majoria de situacions de la vida        | _____ | _____ |
| 2. Normalment, sé veure els aspectes positius d'una situació         | _____ | _____ |
| 3. Em mantinc ferm, fins i tot, quan el que està amb mí es derrumba  | _____ | _____ |
| 4. Sé riure'm de mi mateix   | _____ | _____ |
| 5. Sé demostrar el meu amor a les persones que estimo                | _____ | _____ |
| 6. Sento que, en general, visc la vida amb tranquil.litat            | _____ | _____ |
| 7. Toleró bé les situacions estressants                              | _____ | _____ |
| 8. Tots els dies trobo plaer en alguna activitat                     | _____ | _____ |
| 9. M'és fàcil perdonar   | _____ | _____ |
| 10. En general, m'agrada la persona que sóc                          | _____ | _____ |
| 11. M'és fàcil sentir que les persones m'aprecien                    | _____ | _____ |
| 12. Tinc molt pel que està agraït                                    | _____ | _____ |
| 13. Conec les meves qualitats i les utilitzo                         | _____ | _____ |
| 14. Sóc capaç de mantenir la calma en una discussió                  | _____ | _____ |
| 15. Sóc una persona alegre   | _____ | _____ |
| 16. Em prenc les dificultats de la vida amb humor                    | _____ | _____ |
| 17. Sento que m'estimo a mi mateix                                   | _____ | _____ |
| 18. Puc imaginar moments alegres i relaxats de la meva vida          | _____ | _____ |
| 19. Confio que tinc recursos i capacitat per poder prendre decisions | _____ | _____ |
| 20. En algunes activitats sento que el temps em passa volant         | _____ | _____ |

## RESULTATS DEL QÜESTIONARI DE PSICOLOGIA POSITIVA

Correspondència dels ítems amb les sessions proposades

### DIA 1: SERENITAT I AUTONOMIA EMOCIONAL

3.Em mantinc ferm, fins i tot, quan el que està amb mi es derrumba (AE)	5 punts
6.Sento que, en general, visc la vida amb tranquil.litat (SERENITAT)	6
7.Tolero bé les situacions estressants (SERENITAT)	8
14.Sóc capaç de mantenir la calma en una discussió (AE)	4
18.Puc imaginar moments alegres i relaxats de la meva vida (SERENITAT)	0

### DIA 2: CONFIANÇA

1.Sento que puc afrontar la majoria de situacions de la vida (CONFIANÇA)	2
2.Normalment, sé veure els aspectes positius d'una situació (POSITIVITAT)	3
10.En general, m'agrada la persona que sóc (FORTALESES)	0
13.Conec les meves qualitats i les utilitzo (FORTALESES)	1
19.Confio que tinc recursos i capacitat per poder prendre una decisió (C)	1

### DIA 3: ALEGRIA I FLUIR

4.Sé riure'm de mi mateix (HUMOR)	2
8.Tots els dies trobo plaer en alguna activitat (FLUIR)	6
15.Sóc una persona alegre (ALEGRIA)	1
16.Em prenc les dificultats de la vida amb humor (HUMOR)	5
20.En algunes activitats sento que el temps em passa volant (FLUIR)	0

### DIA 4: AMOR

5.Sé demostrar el meu amor a les persones que estimo (4AMOR)	1
9.M'és fàcil perdonar (4PERDO)	4
11.M'és fàcil sentir que les persones m'aprecien (4AMOR)	4
12.Tinc molt pel que està agraït (4AGRAIMENT)	2
17.Sento que m'estimo a mi mateix (AMOR)	3

## 5. DESENVOLUPAMENT DEL PROGRAMA

---

### NECESSITATS IDENTIFICADES

---

El taller va ser modificat d'acord amb les necessitats identificades. En consonància a les dades (explicades en el punt anterior) el primer dia del taller va ser totalment destinat a tècniques dirigides a reduir l'estrés i a l'autonomia emocional. Es van practicar la respiració i la relaxació del cos. Després es van utilitzar tècniques cognitives i de visualització destinades a relaxar la ment.

El taller de la confiança, que era en el que puntuaven més baix negativament, va ser modificat per tractar la resolució de situacions conflictives, representant les discussions, que són les que generen més estrés i requereixen de millor regulació i autonomia emocional. Al llarg del taller es va fer èmfasi en la identificació de les seves fortaleces com a eina reductora d'estrés. També va incloure un apartat de valoració dels altres companys del grup destacant el sentir-se apreciat pels companys.

El taller de l'alegria va posar l'accent en la millora de la capacitat per sentir plaer i en el desenvolupament del sentit de l'humor i la capacitat de relativitzar les situacions estressants. Va incloure el riure's d'un mateix i de les situacions que són difícils.

El taller de l'amor va treballar-se la dificultat en el perdó als altres. Es va incloure la gratitud com a eina per desenvolupar el perdó. Se'ls va demanar que sostinguessin els companys quan es sentien vulnerables i es va posar l'accent en la diferència entre empatitzar i confluïr. Es va seguir treballant l'apreci del grup i el donar i rebre afecte.

### OBJECTIU GENERAL

---

L'objectiu primordial del programa és fer conscient quines emocions i fortaleces positives són punts forts i quins són aspectes de millora, i desenvolupar noves estratègies psicològiques positives, que ajudin a reforçar aquestes emocions i fortaleces positives, i a afrontar millor diferents situacions de la vida quotidiana.

## **OBJECTIUS CONCRETS**

---

- Entrenar la respiració i la relaxació per millorar la sensació de tranquil·litat.
- Aprendre a viure en el present i millorar l'atenció
- Utilitzar la imaginació i el pensament positiu per desenvolupar emocions positives
- Conèixer i practicar l'autonomia emocional
- Reforçar la confiança en un mateix com a eina de pau
- Adonar-se de les pròpies fortaleses
- Concienciar el patró d'afrontament davant de situacions estressants
- Sentir l'afecte i el reconeixement dels altres
- Ser conscient de com despertar l'alegria interior i de com la boicotegem
- Augmentar el propi sentit de l'humor i la capacitat de riure's d'un mateix
- Valorar els èxits assolits a la pròpia vida
- Aprendre a gaudir
- Aprendre a donar i rebre afecte verbal i físic
- Reconèixer l'estat de l'autoestima
- Aprendre a sentir i expressar perdó
- Expressar agraïment

## **ESTRUCTURA**

---

Les sessions han estat dividides en quatre emocions positives: la serenitat, la confiança, l'alegria i l'amor.

El taller consta de quatre sessions de tres hores, repartides setmanalment. Totes les sessions tenen una estructura semblant. Parteixen d'una petita introducció sobre el tema a tractar i una sèrie d'exercicis acompanyats d'un temps per comentar-los. Per últim, es realitza una roda final i es suggereix un exercici per practicar al llarg de la setmana. L'últim dia es va fer una roda de conclusions del taller i se'ls va passar un petit qüestionari.

INTRODUCCIÓ
EXERCICIS
COMENTARIS
RODA FINAL
EXERCICI SUGGERIT

## METODOLOGIA

---

El taller està basat en una metodologia gestàltica de vivència-reflexió. La intenció és que les persones es descobreixin a si mateixes i es coneguin a través de l'experimentació. Després s'extreuen conclusions personals, a través de l'expressió verbal, per ajudar a integrar-ho a nivell cognitiu i que també serveix al grup.

Els exercicis han estat tan individuals com en parelles, en petits grups o en grup gran. La Gestalt utilitza el grup com a eina de suport i també com a element de conflicte emocional, ja que les relacions socials són generadores d'emocions humanes i de conducta.

S'ha buscat una metodologia pràctica variada per poder arribar a les diferents formes d'aprenentatge. Hi ha exercicis cognitius, emocionals, sensorials i corporals. S'ha intentat abordar cada tema des d'almenys dos d'aquests aspectes.

L'ordre dels quatre tallers ha estat decidit en funció d'aspectes psicològics. El primer taller va ser el de serenitat per tres motius; un, que era l'aspecte més urgent a treballar segons les necessitats detectades; dos, que eren eines que s'anaven a utilitzar en la resta de tallers per començar o per acompanyar altres exercicis i tres, perquè eren eines de regulació emocional en cas que hi hagués situacions estressores al llarg del programa.

El taller de la confiança va anar segon com una continuïtat de l'anterior, ja que es va treballar el pensament positiu i el sentiment d'eficàcia (a través de la consciència de les pròpies fortaleeses), dos aspectes importants per reduir la sensació d'estrés.

El taller de l'amor va ser l'últim per dues raons; el primer, que els exercicis de mostrar-se afecta necessitaven un grau d'intimitat important, això suposava que els participants s'havien de conèixer el màxim possible, i el segon, la necessitat de fer una cloenda, treballar el dol del grup. Es va fer a través de la tendresa i la gratitud.

Això va deixar el taller de l'alegria en tercer lloc. Tot i que quan va ser programat no es va tenir en compte, i tot i que semblava estrany, aquest va ser el taller que més va costar emocionalment als participants. Les eines adquirides en els dos tallers anteriors van ser útils per regular la vergonya i el sentit del ridícul que es van donar. El taller de l'amor va ser útil per acabar amb un sentiment positiu i resoldre sentiments de vulnerabilitat generats al taller de l'alegria.

## **ASPECTES GENERALS DEL DESENVOLUPAMENT**

---

### **RECOMANACIONS PRÈVIES**

En aquest tipus de taller és bo que el grup no sobrepassi les dotze persones. Cal mantenir un equilibri entre, ser suficientment gran per tenir diversitat d'exemples i prou petit per poder fer una feina personalitzada. En el taller realitzat el nombre de participants varen ser vuit i el desenvolupament del taller va ser molt profitós.

En la mida que sigui possible, és important que hi hagi homes i dones dins del grup. En aquest tipus de taller és de vegades complicat. En el que es va realitzar hi va haver dos homes i sis dones, que sol ser la mitjana habitual.

Cal dur preparat el guió del taller amb més exercicis dels que es té previst i tenir la flexibilitat d'anar-se adequant, dins dels objectius marcats, segons les necessitats del grup.

### **DESENVOLUPAMENT DEL TALLER**

Cal adaptar-se al moment en que està el grup. El primer dia, que les persones no es coneixen, s'han de fer més exercicis individuals o de parella, que grupals. Demanar-los menys exposició davant del gran grup i treballar la cohesió. A mida que van passant les sessions aquest ordre s'inverteix. De manera natural el grup voldrà cada vegada conèixer's més i participar en grupets o en gran grup. Se li pot demanar que expressi més temes personals i que realitzi exercicis que suposin més vulnerabilitat. L'últim dia s'ha de treballar el dol del grup, tancant cercles i reconeixent l'aportació de cada persona.

Dins d'un marge raonable, cal ser flexible en el temps de realització dels exercicis, si hi ha algun participant que es veu afectat emocionalment. Donar un espai per escoltar-se i concienciar què està passant.

Hi ha exercicis que despertin cert rebuig i és important donar un temps de reflexió de quins patrons personals i culturals hi ha darrera de les emocions que sentim. De vegades, comprendre la resistència és tan enriquidor com l'exercici en si mateix. En alguna ocasió, si la resistència és molt gran, és bo que la persona no realitzi l'exercici i se li demani que vagi adonant-se de què li passa per dins mentre els altres el realitzen.

Hi ha dos tipus de grup, els que parlen molt i els que no parlen gens. És bo portar una sèrie de preguntes preparades per aquests últims que els convidi a l'expressió verbal. Això significa tenir molt clars els objectius de cada exercici i del taller en general. És important que cada persona se senti lliure d'extreure les seves conclusions. Respectar el momento de cadascú. El facilitador no jutge les reflexions que es fan. Si l'exercici era adequat per si sol ha de portar a unes conclusions. En qualsevol cas, el fet de ser un grup farà que hi hagi opinions diverses que facin reflexionar als participants.

És igualment important posar fre, de forma sensible i diplomàtica, a l'excessiva participació d'algunes persones o a una xerrera generalitzada que distorsioni el taller. De vegades, s'utilitza el discurs, no com una forma d'integrar, sino com una forma de fugida. Cal adonar-se quan les observacions no són rellevants al que s'està treballant.

Sense la reflexió, la dinàmica es pot quedar en un simple joc de nens, per això darrera de cada grup d'exercicis hi ha un temps de comentaris. Hi ha exercicis en que pot ser beneficiós donar la pauta abans de realitzar l'exercici, sobre quin és l'objectiu. Es pot fer en forma de pregunta. Per exemple; fixeu-vos, què us passa quan us toquen? És agradable o desagradable? Us sentiu igual amb homes que amb dones? Són preguntes que van dirigides a l'observació i al que en gestalt s'anomena, l'adonar-se.

Per a què el taller no es quedi en una simple anècdota dins la semana, és bo suggerir petits exercicis per casa. Es bo que siguin curts, que no demanin més de quinze minuts al dia, i que siguin diaris.

## **DESPRÉS DEL TALLER**

És positiu fer una valoració dels exercicis plantejats i reconèixer si han estat útils o si s'hagués pogut fer algun altre millor. També és bo, i diria que inevitable, anar fent petits canvis als tallers posteriors, a mida que es va coneixent les capacitats del grup.

Si els exercicis són massa difícils la resistència pot trencar la dinàmica, si són massa fàcils, no s'obtindrà la tensió necessària que fa qüestionar-se el comportament. Aprendre la mida justa és una ciencia i un art que es basen en l'observació del grup i en l'assaig-error.

També cal qüestionar el nostre paper com a facilitador. Preguntar-se si s'ha estat molt o poc directiu, si s'ha donat la llibertat per l'exploració, com els nervis ens han traïdonat...

## TALLER DE SERENITAT I AUTONOMIA EMOCIONAL

---

El primer dia es fa una petita introducció sobre el contingut i la forma del taller dirigit a disminuir emocions negatives que produeixen la incertesa i les expectatives negatives.

Es formulen dues preguntes: què espereu trobar en aquest taller? I com em sento ara? La primera busca ser conscient de les expectatives i expressar-les, i també les necessitats sentides del grup. La segona és un primer intent d'entrar en contacte amb l'interior i de prendre consciència emocional.

L'exercici de respiració es realitza per parelles per anar treballant la cohesió de grup a través de l'ajuda mútua. El contacte físic, a més a més té dues avantatges, la primera que afavoreix l'estar present i la segona, que augmenta la consciència corporal.

En els exercicis de relaxació es segueix incidint en la consciència corporal a través del moviment i el vocabulari emocional que ajuda a adonar-se dels estats de serenitat.

La visualització té la facultat de distreure i calmar la ment. El cos reacciona a la imaginació de la mateixa manera que si estigués ocorreguent ara mateix. Aquesta és una eina molt útil en la regulació emocional.

En aquest taller s'ha considerat l'autonomia emocional un dels elements importants de la serenitat. No deixant-se arrossegar per l'estat d'ànim de l'altre. Així que els últims exercicis tenen com a finalitat descobrir la capacitat dels participants per portar a la pràctica els exercicis anteriors quan està passant alguna cosa en l'exterior. Adonar-se de la dificultat per relaxar-se, respirar i acudir a la visualització quan l'exterior demana atenció emocional. Com és un taller de psicologia positiva s'ha decidit per la seducció que provoca l'alegria com a eina de distracció emocional.

En la roda final es posa l'atenció en el canvi emocional produït al llarg de la sessió tornant a preguntar. Ara com us sentiu? I fent expressar què ha canviat de quan s'ha fet la pregunta abans.

El taller de serenitat sol donar la sensació d'haver passat uns pocs minuts enlloc de tres hores. Les persones se'n van sentint-se molt presents, com si haguessin deixat el món a fora, i la seva conducta és característicament més pausada.

A continuació un esquema temporalitzat del taller de serenitat i els exercicis realitzats amb totes les seves característiques.



## DIA 1: TALLER DE LA SERENITAT I L'AUTONOMIA EMOCIONAL

### OBJECTIUS

- Entrenar la respiració i la relaxació per millorar la sensació de tranquil.litat.
- Aprendre a viure en el present i millorar l'atenció
- Utilitzar la imaginació i el pensament positiu per desenvolupar emocions positives
- Conéixer i practicar l'autonomia emocional

### INTRODUCCIÓ

1. Preguntes: què espereu trobar en aquest taller?
2. Conciència de l'estat actual: Com em sento ara?

20 min

### TÈCNiques DE RESPIRACIÓ AMB CONTACTE

1. Respiració abdominal
2. Respiració toràcica
3. Respiració clavicular
4. Respiració completa

20 min

40 min

### ESTRATÈGIES DE RELAXACIÓ

1. Deixar anar el cos per parts
2. Massatge de cap
3. Mantres en català

50 min

### ESTRATÈGIES DE VISUALITZACIÓ

4. Visualització: El lloc de pau
5. Visualització: Regressió a la infància
6. Comentaris

30 min

### AUTONOMIA EMOCIONAL

1. SI I NO
2. El Serios i l'Alegre

20 min

### RODA FINAL

- Exercicis que els ha estat més dificultosos
- Sensacions amb les que se'n van

### SUGGERIMENT PER CASA:

- 10 min. de respiració completa al dia

## EXERCICIS DEL TALLER DE SERENITAT I AUTONOMIA EMOCIONAL

### TÍTOL: RESPIRACIÓ PER PARTS AMB CONTACTE

#### OBJECTIU

- Aprendre consciència corporal de la respiració
- Poder fer ajustos voluntaris per obtenir una respiració més completa que ens proporcioni tranquil.litat



#### PROCEDIMENT

Aquest exercici es realitza per parelles. Mentre un s'estira l'altre situa les mans en diferents llocs del tòrax. Es realitzen quatre tipus de respiracions:

- Abdominal (mans a la panxa)
- Toràcica (mans a les costelles)
- Clavicular (mans a les espatlles)
- Completa (les mans se les posa la persona estirada, una a la panxa i l'altra al tòrax mentre el company observa la respiració)

Finalment, el company fa comentaris sobre les observacions que ha obtingut, tant de les mans com visual, per ajudar a la persona estirada a tenir consciència d'aspectes no reconeguts.

#### MATERIALS

Colxoneta

#### TEMPORALITZACIÓ

20 minuts

#### OBSERVACIONS

Millor si el cap queda recte respecte del cos. És possible que alguna persona es maregi de tan respirar profundament, no passa res, és el cap que s'oxigena, en una estona es passa. Si és molt desagradable que pari.

## TÍTOL: DEIXAR ANAR EL COS PER PARTS

### OBJECTIU

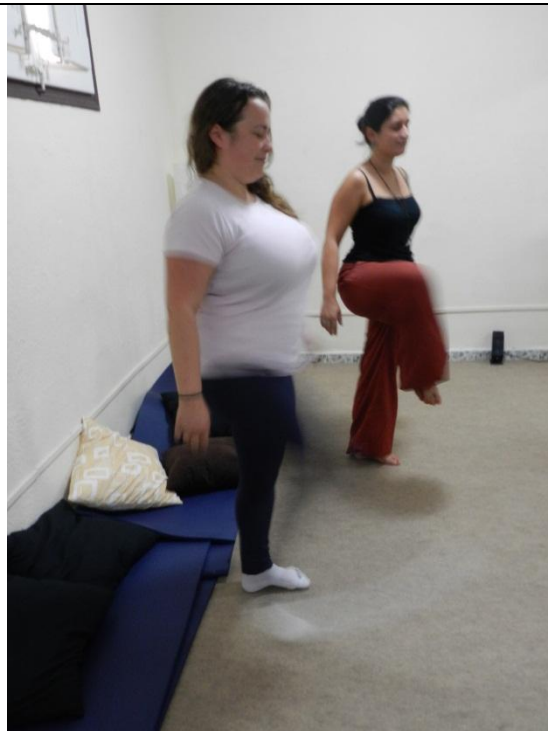
- Obtenir una eina de relaxació del cos
- Prendre consciència corporal

### PROCEDIMENT

Amb els ulls tancats, demanar-los que vagin movent diferents parts del cos per separat al ritme de la música. És a dir, es mou una part del cos i la resta queda inmòvil.

Les zones del cos són: les cames, la cadera, els braços, el tòrax i el cap.

No es tracta de fer-ho bé sino d'explorar el màxim de moviments de cada zona. Finalment, es demana que moguin tot el cos com vulguin.



### MATERIALS

Mocadors pels ulls, música

### TEMPORALITZACIÓ

15 Minuts

### OBSERVACIONS

La música ha de proporcionar un estat de concentració en que el protagonista sigui el cos. Cada part del cos demana músiques diferents. Les cames molt tambor, la cadera sensualitat, els braços, el tronc i el cap música més suau.

## TÍTOL: MASSATGE DE CAP

### OBJECTIU

- Relaxar el cap i les cervicals que solen acumular molta tensió.
- Hi ha un objectiu secundari que es confiar en l'altre, posant-se a les seves mans.

### PROCEDIMENT

Per parelles. Es situen asseguts un al costat de l'altre. Un li agafa el cap a l'altre, una mà al front i l'altra a les cervicals. La persona que es relaxa deixar anar el cap però el que li agafa, li aguanta en una posició gaire bé recte. Primer s'està així un minut i després es fan moviments molt suaus fent rodolar el cap.

### MATERIALS

Coixins per estar còmodes.

### TEMPORALITZACIÓ

10 minuts

### OBSERVACIONS

S'ha d'anar en compte de no forçar la nuca. No moure el cap enrera. La persona s'ha de sentir còmode.

La persona que aguanta el cap també ha d'estar el màxim de còmode possible perquè en una estona el cap pesa.

## TÍTOL: MANTRES EN CATALÀ

### OBJECTIU

- Adquirir vocabulari emocional de serenitat
- Induir un estat de relaxació a través de la paraula



### PROCEDIMENT

Amb les persones estirades i els ulls tancats es van repetint diverses paraules relacionades amb un estat de relaxació i serenitat. Es repeteixen sense parar però a poc a poc.

### MATERIALS

Colxonetes. Música suau. Mantes. Coixins

Llista de paraules: Serenitat, tranquil, relaxat, lleuger, alleugerit, alliberat, lliure, descans, afluixar, deixar anar, silenci, pau, còmode, fàcil, deixar-se portar, volar...

### TEMPORALITZACIÓ

10 minuts

### OBSERVACIONS

Abans de començar se'ls pot demanar quines paraules coneixen ells relacionats amb la serenitat i afegir-les a la llista. És probable que les paraules que ells proposin els indueixi més fàcilment un estat de relaxació ja que és el seu propi vocabulari emocional.

Se'ls pot donar la consigna que observin a quines paraules el seu cos reacciona amb més facilitat i que es quedin amb una. També se'ls pot fer escriure la paraula (una vegada hagi acabat l'exercici) i plastificar-la per portar-la sempre a sobre.

## TÍTOL: LLOC DE PAU

### OBJECTIU

- Utilitzar la imaginació per mantenir la ment relaxada.
- Tenir una eina de regulació emocional en moments d'ansietat

### PROCEDIMENT

Abans de començar se'ls demana que pensin en un lloc conegut en el que hagin sentit molta pau. Millor si és un lloc que coneixen bé.

Se'ls estira i amb els ulls tancats, es fa una petita relaxació (per exemple a través d'exercicis de respiració). A continuació, se'ls demana que visualitzin el lloc que abans han pensat.

Se'ls demana que es fixin en tots els detalls del lloc escollit: en el que veuen (objectes, colors, formes, llum..), en el que oloren, escolten (animals, mar, silenci...) i se'ls demana que amb la imaginació toquin el que hi ha en el lloc i sentin les textures, el fred i el calor... Sempre recordant-los que estàn molt a gust en aquest indret.

Finalment se'ls pot demanar que imaginin que tenen la llibertat per fer el que vulguin en aquest lloc, que s'imaginin saltant, ballant, rodolant, volant...

### MATERIALS

Colxonetes, mantes, coixins (en tots aquests exercicis estirats és bo tenir mantes ja que a moltes persones els baixa la temperatura corporal al relaxar-se).

### TEMPORALITZACIÓ

15 minuts

### OBSERVACIONS

Es pot acompanyar d'una música suau. Ha de ser una música que no suggereixi cap espai, és a dir, que no porti aigua o ocells per a què no interfereixi en el lloc escollit.

## TÍTOL: REGRESSIÓ A LA INFÀNCIA

### OBJECTIU

- Fer venir a la memòria moments positius que s'han viscut al llarg de la vida
- Induir un estat de benestar a través dels records

### PROCEDIMENT

Estirats, amb els ulls tancats i després d'una relaxació, es demana als participants que recordin un moment tranquil de les últimes setmanes, se'ls fa recordar amb detall, on eren, amb qui, què feien, com es van sentir... després es demana que esborrin la imatge i en busquin una de l'any passat, de fa cinc anys, de fa deu, de quan eres adolescents, de quan tenien deu anys, set anys, tres anys...

### MATERIALS

Colxoneta, mantes, coixins, música tranquil·la



### TEMPORALITZACIÓ

15 minuts

### OBSERVACIONS

Alguns facilitadors arriben fins la panxa de la mare perquè se suposa que és el lloc on ens sentíem més tranquils i segurs. Hi ha persones que ho logren fer i els és molt bonic. Altres, cal dir-los que no és necessari que sigui un record, només que s'ho imaginin. En general, és una indicació satisfactòria.

És important no córrer i dedicar temps a cada imatge per despertar l'emoció positiva. També és important que cada u esculli les emocions positives que volen experimentar, serenitat, il·lusió, alegria, amor... perquè de vegades hi ha emocions més difícils de portar a la memòria i altres més fàcils i el que volem és que sigui un exercici plaent.

## TÍTOL: SÍ I NO

### OBJECTIU

- Treballar l'autonomia emocional.
- Adonar-nos de la diferència emocional entre el sí i el no.
- Fixar-nos si podem mantenir el nostre punt de vista o ens deixem portar pel de l'altre.

### PROCEDIMENT

Per parelles, s'asseuen un davant de l'altre. Se'ls explica que durant 5 minuts un ha d'anar dient que sí i l'altre que no. Es tracta d'intentar convèncer l'altre només amb el sí i el no i la comunicació no verbal. Se'ls demana que es fixin en com es senten en cada posició i en quines estratègies utilitzen per intentar convèncer l'altre i per no deixar-se convèncer.

Després s'intercanvien els papers.

Al final preguntar: Quina posició us és més fàcil? Com us heu sentit en cada una? Us ha fet trontollar la posició de l'altre?

### MATERIALS

Cap

### TEMPORALITZACIÓ

10 minuts

### OBSERVACIONS

El sí i el no són posicions existencials diferents. El sí és obert, vol experimentar, és expansiu i vital. El no és una posició tancada, més rígida, les persones que estan molt en el no evadeixen la vida.

En general, les persones se solen sentir més còmodes en el sí. Però tampoc es pot dir sempre que sí a tot, aquestes persones solen veure's desbordades per les demandes dels altres.

El més important és saber moure's lliurement entre una posició i l'altra.



## TÍTOL: SERIOSOS I ALEGRES

### OBJECTIU

- Treballar l'autonomia emocional.
- Aprendre a mantenir-nos en la nostra emoció passi el que passi a fora.



### PROCEDIMENT

El grup es divideix en dos. La meitat s'asseu en fila, mirant l'altra meitat, i han de mantenir-se seriosos mentre l'altra part del grup, amb música alegre, ballen i fan tota mena de gestos per intentar que riguin.

Poden provar de fer ganyotes, riure, fer gestos tontos, sensuals, mirar-los fixament, no fer res... tot el que se'ls ocorreixi però no poden tocar els seriosos.

### MATERIALS

Música alegre. Colxonetes o coixins pels que estàn asseguts.

### TEMPORALITZACIÓ

10 minuts

### OBSERVACIONS

En el taller vaig demanar a les persones que feien de serioses que recordessin l'exercici anterior i es fiquessin en el no. També els vaig suggerir, com a estratègia per no deixar-se influir, que recordessin el lloc de pau i s'hi quedessin.

## TALLER DE LA CONFIANÇA I FORTALESES

---

Es fa una roda en la que es pregunta al grup quines fortaleSES creu tenir i se li fa escriure en un paper. Després se li pregunta, què creuen que és la confiança i si els sembla que en tenen. Aquestes preguntes van dirigides a fer conscient les creences sobre si mateixos, i també a anar-se trobant amb les creences limitadores.

La visualització de les dificultats i els èxits fa afrontar la vida amb tots els seus colors però sempre des d'una visió positiva, adonant-se que totes les situacions viscudes entrenen diferents aspectes de la persona. Se'ls hi entrega un llistat de qualitats i fortaleSES. En el paper que abans han escrit se'ls fa ampliar la llista. Tothom escriu moltes més paraules que al començament. Així, també amplien el vocabulari.

Es comença primer per els exercicis que suposen una competició amb el grup. Els exercicis que demanen afrontar un conflicte solen demanar temps per assimilar i per expressar. Es possible que sorgeixin malentesos o emocions negatives que cal exposar i resoldre. El més important és veure aquests exercicis com un laboratori de nosaltres mateixos i als companys com als que ens ajuden a poder-nos explorar. La intenció és veure com afrotem quotidianament els conflictes i discussions.

Després es realitzen els exercicis de col.laboració que suposen tornar a unir esforços amb el grup i que reestableixen i augmenten la cohesió amb la resta de participants. Es treballen un altre tipus de fortaleSES que impliquen generositat, suport i vincle.

Es deixa com a exercicis finals, els que suposen exposar les fortaleSES davant dels altres. Aquí es treballa l'expressió positiva de nosaltres mateixos i el reconeixement positiu dels altres. Són els últims perquè provoquen sentiments d'afecte cap el grup.

Tots els exercicis de confiança i fortaleSES treballen les competències socials: la solució de conflictes, l'assertivitat, la cooperació i la gestió de situacions emocionals.

Deixar per la roda final tot el que fa referència als exercicis per casa, tant la revisió de com ha anat la pràctica de l'exercici anterior com el suggeriment d'aquesta setmana.

Totes les persones del grup, sense excepció van adonar-se que posseïen més qualitats i fortaleSES de les que creien i prendre'n consciència va ser molt positiu.

A continuació un esquema temporalitzat del taller de confiança i els exercicis realitzats amb totes les seves característiques.

## DIA 2: TALLER DE CONFIANÇA I FORTALESES

### OBJECTIUS

- Reforçar la confiança en un mateix com a eina de pau
- Adonar-se de les pròpies fortalezes
- Concienciar el patró d'afrontament davant de situacions estressants
- Sentir l'afecte i el reconeixement dels altres

### INTRODUCCIÓ:

- Roda : Quines fortalezes crec que tinc?
- Roda: Què és confiar en mi mateix?

20 min.

### FORTALESES

1. Visualització: Les dificultats i els èxits
2. Escriure una llista de qualitats i fortalezes
3. Comentaris

30 min.

### CONFIANÇA DAVANT DE SITUACIONS CONFLICTIVES

1. El Guerrer
2. Defensar l'aigua
3. Comentaris

40 min.

### FORTALESES DE COL.LABORACIÓ

1. Les cadires cooperatives
2. Atravessar el Riu

25 min.

35 min.

### FORTALESES DE RECONeixEMENT

1. Vendre un company
2. El collage del grup

30 min.

### RODA FINAL

- Qualitats i fortalezes que han vist reflectides en els exercicis
- Què han descobert de si mateixos?

### SUGGERIMENT PER CASA:

- Preguntar-se cada nit: Quines qualitats i fortalezes he utilitzat avui?

## EXERCICIS DEL TALLER DE CONFIANÇA I FORTALESES

### TÍTOL: LES DIFICULTATS I ELS ÈXITS

#### OBJECTIU

- Portar a la consciència les fortalezes que hem desenvolupat a través de les situacions viscudes a la vida.
- Despertar un sentiment d'atuoeficàcia

#### PROCEDIMENT

Estirats (o asseguts) amb els ulls tancats es demana als participants que recordin moments a la vida en la que hagin viscut dificultats, conflictes, malalties, morts, dificultats econòmiques, examens.... I es pregunta, quines qualitats i fortalezes van treure de mí aquestes situacions? Com em van fer créixer?

Després es demana que recordin moments d'èxit, persones que m'han ajudat, estudis acabats, fills, sorpreses agradables, èxits professionals... i faig la mateixa pregunta, quines qualitats i fortalezes van treure de mí aquestes situacions? Com em van fer créixer?

#### MATERIALS

Colxonetes, coixins

#### TEMPORALITZACIÓ

10 minuts



#### OBSERVACIONS

A l'acabar, jo els vaig demanar que redactessin una llista amb totes les qualitats i fortalezes de les que s'havien adonat. Vaig portar una llista ja feta amb vocabulari de qualitats i fortalezes per augmentar les que ells poguessin tenir, que remeto en la següent pàgina.

La llista està en castellà perque hi havia participants que la seva llengua habitual era el castellà i havia un participant gallec que portava poc temps a Catalunya.

## LISTA DE FORTALEZAS/CUALIDADES/RECURSOS

ACTIVO	CERCANO	EDUCADO	HONESTIDAD
ADAPTABLE	CÍVICO	EJEMPLAR	HONRADEZ
AFECTUOSO	COHERENTE	ELEGANTE	HUMILDAD
AGRADABLE	COLABORADOR	EMPÁTICO	HUMOR
AGUDO	COMPASIVO	EMPRENDEDOR	ILUSIONADO
ALEGRÍA	COMPENSIVO	ENCANTADOR	IMAGINACIÓN
ALENTADOR	COMPROMETIDO	ENTREGADO	IMPARCIAL
AMABLE	CONSTANTE	ENTUSIASTA	INDEPENDIENTE
AMOROSO	CORAJE	EQUILIBRADO	INGENIOSO
ANIMADO	CORTÉS	ESPIRITUAL	INICIATIVA
APASIONADO	CREATIVO	EXPRESIVO	INOCENCIA
ARTISTA	CULTO	ESCUCHA	INSISTENCIA
ATENTO	CURIOSO	ESPERANZA	INTEGRIDAD
ATRACTIVO	DECIDIDO	ESPONTANEIDAD	INTELECTUAL
ATREVIDO	DE CONFIANZA	FE	INTELIGENTE
AUTÉNTICO	DESHINIBICIÓN	FELIZ	INTERESANTE
AUTOCRÍTICO	DETALLISTA	FLEXIBLE	INTREPIDO
AUTODIDACTA	DEPORTISTA	FIRME	INTUITIVO
AUTOESTIMA	DILIGENTE	FORTALEZA	IUSTO
AUTÓNOMO	DIPLOMÁTICO	GENEROSO	LEAL
AUTOREGULADO	DIRECTO	GOZO	LIDER
BONDAD	DISCIPLINADO	GRÁCIL	LIBERTAD
CÁLIDO	DISCRECIÓN	GRACIOSO	LISTO
CARIÑO	DIVERTIDO	GRATITUD	LOCUAZ
CARISMA	DULCE	GUAPO/A	LUCHADOR
CAUTELA	ECUÁNIME	HEROICO	MADUREZ

MAGNÁNIMO	REALISTA	SINCERIDAD
MENTE ABIERTA	REFINADO	SOCIABLE
METICULOSO	REFLEXIVO	SOLICITO
MIMOSO/A	RELAJADO	SOLIDARIO
NOBLEZA	RESOLUTIVO	SUAVE
OBJETIVIDAD	RESPECTUOSO	SUTIL
OPTIMISTA	RESPONSABLE	TEMPLADO
ORDENADO	RESISTENCIA	TENAZ
ORGANIZADO	RIGUROSO	TERNURA
ORGULLO	RITMICO	TRABAJADOR
ORIGINAL	ROMÁNTICO	TRANQUILIDAD
PACIENCIA	SABIDURÍA	TRASCENDENTE
PACÍFICO	SATISFACCIÓN	VALOR
PARTICIPATIVO	SAGAZ	VIGOR
PERDONAR	SALUDABLE	VIRTUOSO
PERSEVERANTE	SEDUCTOR	VISIONARIO
PERSUASIÓN	SEGURIDAD	VITALIDAD
PICARDÍA	SENCILLO	VIVEZA
POSITIVIDAD	SENSATO	VOLUNTAD
PRÁCTICO	SENSIBILIDAD	
PRAGMÁTICO	SENSITIVO	
PREVISOR	SENSUALIDAD	
PROFUNDO	SERENIDAD	
PRUDENTE	SERVICIAL	
PUNTUAL	SIGILOSO	
RAZONABLE	SIMPATIA	

## TÍTOL: EL GUERRER

### OBJECTIU

- Fer despertar el sentiment de fermesa
- Treballar l'expressió corporal de la fermesa

### PROCEDIMENT

Es fan dos grups i se'ls diu que són dues tribus ribals. Se'ls demana que afrontin a la tribu de davant des de la comunicació no verbal. Cara enfadada, pit enfora, picar amb els peus, fer gestos amb les mans, poden fer sorolls.

No es poden tocar però han de demostrar al grup contrari amb la seva actitud que ells manen i que no els podran treure del seu territori.

### MATERIALS

Música de tambors

### TEMPORALITZACIÓ

10 minuts

### OBSERVACIONS

Aquest és un exercici delicat. No es tracta de ser agressius sino de mostrar que aquí et quedes i ningú no et pot treure. Es un exercici molt instructiu separar els sentiments de fermesa i d'agressivitat.

Hi ha participants que els costa fer-lo, alguns els dona per riure. No importa, és una reacció natural al nerviosismo que provoca defensar-se. Després es pot reflexionar de com es van sentir i de com defensen les seves coses a la vida real.

## TÍTOL: DEFENSAR L'AIGUA

### OBJECTIU

- Portar a l'acció les fortaleeses relacionades amb la fermesa i la competició.
- Concienciar la nostra postura davant els conflictes que ens porta la vida

### PROCEDIMENT

Se'ls explica que en una zona de la sala, plena de matalassos, hi ha el seu territori. Han d'imaginar-se que són humans que estan a la sabana on hi ha poca aigua. Hi ha uns quants coixins repartits per la zona que representen l'aigua. Hi ha menys coixins que persones.

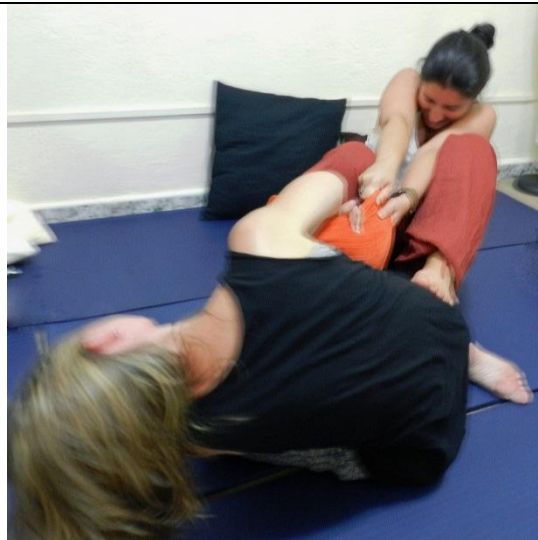
Després se'ls tapa els ulls (o amb els ulls tancats) i se'ls situa per la sala. Se'ls pot marejar una mica perquè no recordin on han vist els coixins o posar-los lluny dels coixins perquè tots tinguin oportunitats d'arribar-hi primer. Quan acabi el temps han de tenir un coixí o representarà que han mort de sed.

### MATERIALS

Matalassos, coixins, mocadors (jo poso música de selva però no cal). Demanar als participants que portin roba que es pugui trencar perquè de vegades passa.

### TEMPORALITZACIÓ

10 minuts





## OBSERVACIONS

És un exercici que s'ha de realitzar en silenci. El facilitador pot anar donant la consigna "l'aigua és el més important per vosaltres""heu de tenir aigua", etc.

Una vegada acaba el temps és bo deixar-los cinc minuts encara amb els ulls tancats i quiets, primer per descansar perquè és molt esgotador i segon perquè es consciencia molt al llarg d'aquests minuts.

Tot i que descrit sona una mica bèstia, a l'hora de la veritat és un dels exercicis més potents, del que s'aprèn més i que tothom recorda amb agrat.

## TÍTOL: LES CADIRES COOPERATIVES

### OBJECTIU

- Conèixer les fortaleces i qualitats en exercicis de col.laboració
- Potenciar la cohesió del grup

### PROCEDIMENT

Es situen tantes cadires com participants una al costat de l'altra, formant una pinya. Tots els participants s'hi pugen de'n peus. Després, el facilitador va treient cadires, d'una a una, i la persona que està pujada ha de passar a una altra cadira, ja ocupada, sense caure al terra. Es tracta de treure el màxim de cadires possible. Quan un cau s'acaba el joc.

### MATERIALS

Tantes cadires com participants

### TEMPORALITZACIÓ

10 minuts

### OBSERVACIONS

Cal medir la força de les cadires que hi ha. El facilitador ha de vigilar sempre que les persones estiguin agrupades de manera que les cadires tinguin un pes equivalent.

## TÍTOL: PASSAR EL RIU

### OBJECTIU

- Treballar les fortaleeses relacionades amb la col.laboració
- Entrenar-se en la solució de problemes

### PROCEDIMENT

Es marca una línia a un extrem de la sala i una altra a l'altra banda. El que queda enmig representa aigua. Els participants no poden tocar l'aigua. Per passar d'un cantó de terra a l'altre han de passar per sobre d'uns objectes que els proporciona el facilitador. Evidentment són pocs objectes per les persones que hi ha i per atravesar el riu hauràn d'anar traslladant els objectes.

Tots els participants han d'arribar a l'altra banda i recollir tots els objectes.

### MATERIALS

Objectes en que es puguin pujar. Exemples d'objectes són una cadira, un coixí, una catifa de bany i un coixí molt petit. Cinta per fer la línia de terra.

### TEMPORALITZACIÓ

5 min. de planejar l'estratègia  
10 min. d'atrasar el riu

### OBSERVACIONS

Si la sala no és gaire llarga, es pot marcar un recorregut amb cinta al terra, que doni la volta a tota la sala i arribin per on han partit.

## TÍTOL: VENDRE A UN COMPANYY

### OBJECTIU

- Augmentar la percepció positiva de mi mateix.
- Apreciar les meves fortalezes
- Veure's apreciat pels companys del grup



### PROCEDIMENT

Es divideix per parelles. Cada persona ha de vendre el seu company. Per fer-ho tenen una cartulina gran i tot de material que poden utilitzar. Se'ls demana que facin un slogan de la persona. A partir d'aquí imaginació al poder.

Després ho expressen en veu alta davant de tot el grup intentant convence'l perquè el grup compli la seva amistat. Després de cada representació el facilitador pregunta: Compren? I el grup diu (sempre) "sí" amb aplaudiments i afalags.

"El collage de tots" Es demana que posin totes les cartulines en una de molt gran. Es pot trencar les cartulines i fer-ne un collage per veure com tots junts sumen fortalezes. O poden endur-se la cartulina sencera a casa al final de la sessió.

### MATERIALS

Cartulines, colors, tisores, llanes, enganxines, pintures, rotuladors i tot el que se'ns ocorri per elaborar un cartell.

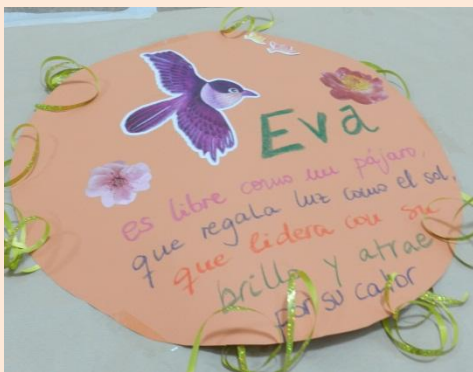
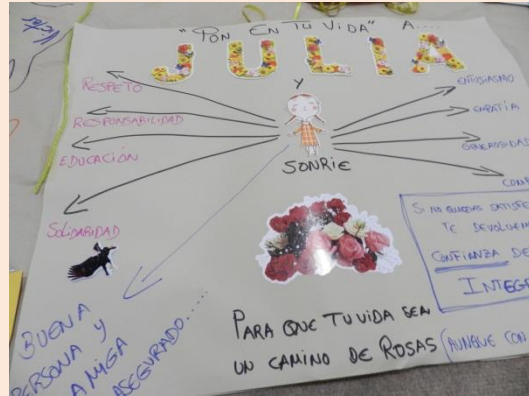
### TEMPORALITZACIÓ

15 minuts per realitzar el cartell i 10 minuts per presentar-lo  
10 minuts més per elaborar el collage conjunt

### OBSERVACIONS

És millor si el grup es coneix. En aquest cas, tenien una llista de qualitats i fortalezes feta d'un exercici anterior i els vaig demanar que primer coneguessin al seu company a través de preguntes. Tot i així van demostrar conèixer's molt bé.

## Vendre a un company



## TALLER DE L'ALEGRIA

---

El primer pas del taller és fer-se conscients de què els produeix alegria. Primer es fa la pregunta per fer-los adonar de l'actitud que es té sobre diferents situacions de la vida. És fàcil que els participants facin una relació de situacions positives que els han succeït.

Després es fa la visualització del somriure interior per adonar-se que en realitat no cal que passi res que ens faci sentir alegres. L'alegria és una disposició. El simple fet de somriure és suficient, recordar moments bonics és suficient, compartir amb l'altre és suficient. Es un element per l'èxit d'aquest taller fer-se conscient de la importància de l'actitud.

Abans dels exercicis és bo explicar-los que l'únic objectiu d'aquest dia és passar-s'ho bé. En tots els tallers, però en aquest encara més, cal oblidar-se d'intentar fer bé els exercicis. Ajuda dir-los: "Feu-ho tan malament com sapigueu. Com més millor."

Es realitzen una sèrie d'exercicis que provoquen plaer. El plaer forma part del corolari de l'alegria, estimula els sentits. Cal demanar als participants que siguin molt respectuosos però també que se sentin amb la llibertat d'explorar. És fàcil que aparegui la vergonya i les persones no han de fer més del que se sentin capaços. En qualsevol cas, tot despertarà la consciència emocional.

Després, es realitzen exercicis que tenen varies finalitats: Despertar l'alegria, provocar la creativitat, riure's d'un mateix, conscienciar actituds quotidianes, permetre's fer el ridícul... Es treballa la desinhibició i el poder expressar-se de forma autèntica, sent un mateix.

Els exercicis de l'alegria treballen algunes de les competències per a la vida i el benestar, el fluir, la búsqueda de recursos, la participació activa, ser crític i el benestar emocional.

La roda final és molt important en aquest taller. Algunes persones no s'atreveixen a demostrar la vergonya o l'avorriment en els exercicis d'alegria per no "tallar el rotllo" als altres. Per això en els comentaris finals se'ls fa la pregunta directament. Ajuda a la consciència i a la regulació emocional poder expressar en veu alta el que hem sentit.

A continuació un esquema temporalitzat del taller de l'alegria i els exercicis realitzats amb totes les seves característiques.

## DIA 3: TALLER DE L'ALEGRIA

### OBJECTIUS

- Ser conscient de com despertar l'alegria interior i de com la boicotegem
- Augmentar el propi sentit de l'humor i la capacitat de riure's d'un mateix
- Valorar els èxits assolits a la pròpia vida
- Aprendre a gaudir

### INTRODUCCIÓ

- Pregunta: Quan ens hem sentit alegres?
- 1. Visualització: El somriure interior  
(la importància de l'actitud en l'alegria)

20 min.

### SENSACIONS I PLAER

1. Explorar els Sentits  
(vista, olor, gust, oïda, tacte)
2. Comentaris

20 min.

### ENTRENANT L'ALEGRIA

1. Seguir el gest emocional
2. Un objecte moltes funcions
3. "Jo a.... faig..."
4. La Carrera a càmera lenta
5. El Clown personal
6. Comentaris

75 min.

### CELEBRAR ELS ÈXITS

1. Celebrar els èxits
2. Seguir el Rei amb música

45 min.

20 min.

### RODA FINAL

- Quins exercicis he disfrutat?
- Quins he sentit vergonya o ridícul?

### SUGGERIMENT PER CASA:

- Preguntar-se cada nit: De què he disfrutat avui?

## EXERCICIS DEL TALLER DE L'ALEGRIA

<b>TÍTOL: EL SOMRIURE INTERIOR</b>
<b>OBJECTIU</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Despertar la sensació d'alegria a través de la imaginació</li><li>• Compartir aquesta alegria amb els altres</li></ul>
<b>PROCEDIMENT</b> <p>Asseguts, per parelles, un davant de l'altre, es demana als participants que tanquin els ulls. A continuació se'ls demana que somriuin i que s'adonin de com els fa sentir aquest simple fet. Després se'ls demana que somriuin amb la resta de les parts del cos. Somriure amb els ulls, amb el coll, el cor, l'esquena, els braços, les cames... quan ja somriuen amb tot el cos, se'ls demana que recordin moments de la vida en que s'hagin sentit així.</p> <p>Per últim, es demana que comparteixin el que senten, encara amb els ulls tancats i sense paraules, amb la parella. Després se'ls fa obrir els ulls i mirar l'altre, sense dir res, des d'aquesta emoció. Les persones solen riure molt al mirar a l'altre.</p>
<b>MATERIALS</b> <p>Coixins o matalassos on seure amb comoditat.</p>
<b>TEMPORALITZACIÓ</b> <p>10 minuts</p>
<b>OBSERVACIONS</b> <p>És molt important que no parlin i permetre que surti el riure.</p>

## TÍTOL: EXPLORAR ELS SENTITS

### OBJECTIU

- Despertar la consciència corporal i sensorial.
- Experimentar sensacions de plaer.

### PROCEDIMENT

En un espai recobert de colxonetes o matalassos, es demana als participants que es posin de genolls. Se'ls diu "anem a fer un viatge pels sentits".

El primer que han de fer és observar-se sense dir res, van movent-se a quatre grapes per l'espai habilitat, observant tots els participants. Es tracta de que es fixin en detalls que no havien apreciat abans.

Després es demana que es tapin els ulls amb un mocador, o que tanquin els ulls, i que s'olorin el cabell, el coll, l'aixel·la, els peus... es llepin, es facin petons pel cos i, es toquin i reconeixin els cossos amb les mans. Finalment, es demana que facin diferents tipus de sorolls (cansats, d'eufòria, sensuals, etc.) i que cantin el que els surti espontàniament...

Per últim, es treuen el mocador, i se'ls demana que es tornin a observar. Què veuen ara ?

### MATERIALS

Colxonetes, mocadors



### TEMPORALITZACIÓ

15 minuts

### OBSERVACIONS

Pot ser molt gustós o provocar molta inhibició. Alguns participants em van explicar que la vergonya no els havia permès seguir les consignes amb llibertat i que una segona vegada ho farien diferent. El facilitador hauria d'anar animant als participants a deixar-se anar. Un exercici que demana molta confiança i respecte.



## TÍTOL: SEGUIR EL GEST EMOCIONAL

### OBJECTIU

- Divertir-se. Despertar alegria.
- Treballar l'expressió emocional

### PROCEDIMENT

El grup es situa en cercle. Un comença un gest, que tingui relació amb una emoció, i que realitzi amb la persona que té a la seva dreta. El company respon de forma complementària. Després aquesta persona de la dreta imita el que ha fet el primer. Tot es realitza amb mímica, sense paraules. Així es fa tota la rotllana.

Per exemple; un es posa a plorar a l'espatlla de l'altra i el company fa que el consola. Un fa que vol lligar i l'altre que no. Un està enfadat i l'altre es disculpa.

### MATERIALS

Ganes de passar-s'ho bé

### TEMPORALITZACIÓ

10 minuts

### OBSERVACIONS

En aquest tipus d'exercici és molt important que les persones se sentin lliures d'aportar el seu granet a cada gest. Que facin el gest estipulat però de la manera que els surti, com més imaginació més divertit serà i les persones més còmodes es sentiràn.

Es pot demanar que cada vegada comenci una persona diferent proposant el gest.

## TÍTOL: UN OBJECTE MOLTES FUNCIONS

### OBJECTIU

- Despertar l'alegria.
- Treballar el pensament lateral i la creativitat

### PROCEDIMENT

El grup es situa en rotllana. Un fa com si estigués utilitzant un objecte, per exemple un raspall de dents, quan li dona al company de la dreta, aquest l'ha de convertir en un objecte diferent. Així cada persona ha de actuar amb mímica un objecte diferent dels que s'han fet.

### MATERIALS

Cap

### TEMPORALITZACIÓ

10 minuts



### OBSERVACIONS

També es pot demanar que els objectes siguin de temes concrets, esports, objectes de viatge, la llar, de feina, etc.

## TÍTOL: “JO A... FAIG...”

### OBJECTIU

- Relativitzar la manera d'actuar en diferents situacions
- Riure's de si mateix

### PROCEDIMENT

Situats en cercle, el facilitador proposa un tema, per exemple “jo a la platja faig...” Cada u farà amb gestos el que li sembla que fa en aquell lloc. Es pot demanar que cada vegada proposi la situació una persona diferent.

### MATERIALS

Molta imaginació

### TEMPORALITZACIÓ

10 minuts



### OBSERVACIONS

Es pot demanar que ningú repeteixi gest així es fa més complexe i divertit.

## TÍTOL: LA CARRERA A CÀMARA LENTA

### OBJECTIU

- Despertar l'alegria.
- Aprendre a tolerar el sentit del ridícul

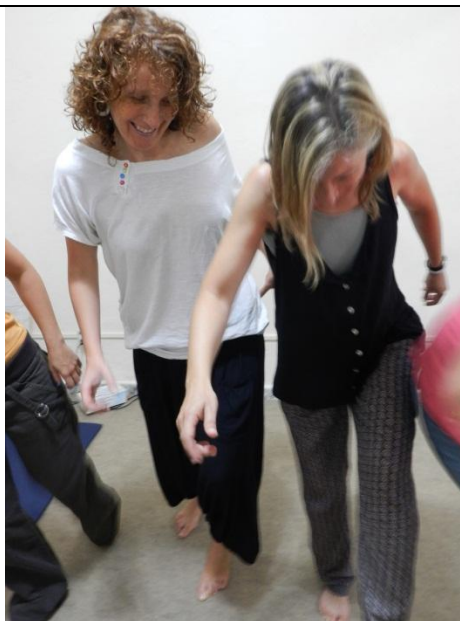
### PROCEDIMENT

Es situen tots en línia de sortida, tocant d'esquenes una pared de la sala. Han d'arribar a l'altra banda, o anar i tornar, però ho han de fer tan a poc a poc com puguin. Guanya el que arribi l'últim.

A mida que va donant-se la carrera, es pot donar diferent consignes: Ara de quatre potes, ara saltant, ara guanya el primer, ara caminant enrera....

### MATERIALS

Cap



### TEMPORALITZACIÓ

10 minuts

### OBSERVACIONS

Si la sala no és prou gran se'ls pot demanar que vagin i tornin.

## TÍTOL: EL CLOWN PERSONAL

### OBJECTIU

- Riure's d'un mateix
- Fer conscient actituds que no ens són beneficioses

### PROCEDIMENT

Per parelles. Una es situa darrera un biombo. Els altres fan de públic. Surt un i representa trets de la personalitat pròpia amb mímica. Si són trets del que no se sent gaire orgullós o se sent super orgullós millor. Es tracta de que exagerin.

La idea és que un surti, faci la mímica, i torni a posar-se darrera el biombo i surt la parella. Així van alternant-se.

### MATERIALS

Biombo. Jo normalment els regalo un nas de clown.

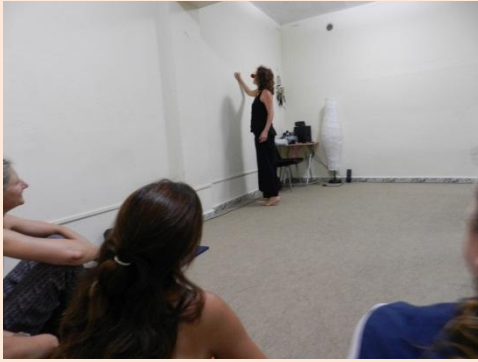
### TEMPORALITZACIÓ

Depèn de les persones que hagin de sortir. Uns 10 minuts per parella.

### OBSERVACIONS

Aquest és un exercici amb un alt grau d'exposició emocional. S'ha de preparar a les persones abans amb altres exercicis de desinhibició. És bo explicar la finalitat per tenir menys resistència a fer-lo.

## El Clown Personal



## TÍTOL: CELEBRAR ELS ÈXITS

### OBJECTIU

- Adonar-se dels èxits que hem tingut a la vida
- Permetre'ns expressar la nostra satisfacció.

### PROCEDIMENT

El grup està assegut. Un s'aixeca i davant de tots va explicant tots els successos de la seva vida que creu que han estat un èxit. El grup té la consigna d'aplaudir, alabar-ho, afalagar l'orador... com si fos molt important. Quan l'orador ha acabat tots s'aixequen i el feliciten, l'abracen, etc.

Així amb cada un dels participants

### MATERIALS

Jo poso música d'haver guanyat un premi, música d'èxit.

### TEMPORALITZACIÓ

Uns 3 a 5 minuts per participant.

### OBSERVACIONS

Es pot fer com que han guanyat un premi. Se'ls pot donar un diploma o qualsevol altre símbol d'èxit. Han de tenir la sensació que fan un discurs.

## TÍTOL: SEGUIR EL REI AMB MÚSICA

### OBJECTIU

- Divertir-se en grup
- Aprendre a donar i rebre. A dirigir els altres i a ser dirigit.

### PROCEDIMENT

Els participants es situen en grups de quatre persones. Els quatre es posen en posició de rombo. El que està davant dirigeix els altres tres en els moviments seguint una música animada. Quan ja no vol dirigir més, fa un salt i es queda mirant a la dreta, a l'esquerra o darrera, això fa que un altre del grup quedi davant. Aquest es posa a dirigir ara.

Després es pot demanar que els grups de quatre es vagin trobant, de manera que hauran de manar de dos en dos, de tres en tres, fins trobar-se tot el grup.

### MATERIALS

Música alegre i millor si la lletra té un significat positiu.

### TEMPORALITZACIÓ

Tant com es vulgui, depenen de la "marxa" que tingui el grup.  
En el taller va durar 15 minuts.

### OBSERVACIONS

Fixar-se que tothom tingui la oportunitat de ser el rei. De vegades a alguns no volen deixar el paper.



## TALLER DE L'AMOR

---

Dins del taller de l'amor es van distingir dos tipus: l'autoestima i l'heteroestima. La primera part del taller es va dirigir a l'amor cap a un mateix, convençuts que sense aquesta capacitat no es pot desenvolupar l'amor cap els altres.

Es comença preguntant sobre la pròpia autoestima per fer conscients les creences limitants. La visualització amplia el coneixement de nosaltres mateixos. És important que el facilitador vagi donant consignes en la visualització. Per exemple, recordeu les vegades que us heu allunyat de persones que us feien mal, les vegades que us heu donat les coses que més us agradaven, les vegades que heu deixat que us estimessin, quan us heu respectat i heu dit no...

El taller de l'amor és altament emotiu. Prepareu mocadors a dojo.

L'exercici del perdó és el més difícil d'aquest taller. És important no forçar a la persona a perdonar a algú. Ella escull. Un dels participants va decidir posar-se a si mateix com a personatge i un altre va preferir demanar perdó a persones a les que havia perjudicat. Ambdós van ser molt enriquidors pel grup.

El rebre i donar afecte desperta la tendresa, una de les emocions de l'amor. Com l'exercici anterior és molt impactant emocionalment, es comença per fer un exercici per parelles, d'escolta a un company, en el que es podrà expressar tot el que s'ha sentit abans. Així hi ha consciència i expressió emocionals, i competències socials en el mateix exercici.

Acabar amb la gratitud és una manera de tancar el taller fent una revisió de tot el que s'ha aportat. A més a més de despertar sentiments bonics cap el grup i el taller, també és una manera de prendre una consciència global que serveix per després omplir el qüestionari.

Al ser el final del taller cal fer una valoració global. Es pot fer oral o per escrit. En aquest cas es va optar per les dues fòrmules. L'oral va ser una valoració d'un mateix i el grup, de la implicació, la consciència i els canvis, mentre que l'escrita va ser una valoració dels exercicis i la facilitadora.

A continuació un esquema temporalitzat del taller de l'amor i els exercicis realitzats amb totes les seves característiques.

## DIA 4: TALLER DE L'AMOR

### OBJECTIUS

- Aprendre a donar i rebre afecte verbal i físic
- Reconéixer l'estat de l'autoestima
- Aprendre a sentir i expressar perdó
- Expressar agraïment

### INTRODUCCIÓ

- Roda: Com crec que està la meva autoestima?

15 min

### AUTOESTIMA

1. Visutalització: Com m'he estimat? Com podria estimar-me més?
2. Carta a mi mateix

20 min

### EXPRESSAR PERDÓ

1. Meditació: A qui em falta perdonar?
2. Perdonar per parelles

60 min

### REBRE I DONAR AFECTE

1. Explicar com m'he sentit en l'exercici anterior (parelles)
2. Abraçar al nadó i grunxar-lo
3. Relacionar-se des de la tendresa
4. L'Abraçada en pinya
5. Comentaris

30 min.

### EXPRESSAR AGRAÏMENT

1. Gratitude amb espelmes
2. Cercle de l'excel·lència

20 min.


### RODA FINAL:

- Com m'he sentit en el grup?
- Què he après del taller?

10 min.

<p>VALORACIÓ DEL TALLER:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qüestionaris de valoració del taller</li> </ul>	
---	--

## EXERCICIS DEL TALLER DE L'AMOR

<b>TÍTOL: LA CARTA A MI MATEIX</b>	
<p><b>OBJECTIU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Potenciar l'autoestima</li> <li>• Concienciar i expressar el sentiment d'amor a si mateixos</li> </ul>	
<p><b>PROCEDIMENT</b></p> <p>Els participants poden estar asseguts o estirats. Es demana que tanquin els ulls i que imaginin moments de la seva vida en que s'han estimat. De quines maneres s'han demostrat amor a si mateixos? Després es demana que mirin cap el futur: De quines altres maneres em puc estimar?</p> <p>Una vegada acabada la visualització, es demana que obrin els ulls i s'escriuin una carta a si mateixos agraïnt-se tot el que han fet per si mateixos i compromentent-se a seguir-se estimant.</p>	
<p><b>MATERIALS</b></p> <p>Paper i bolígrafs. Colxonetes i/o coixins. Música tranquil·la.</p>	
<p><b>TEMPORALITZACIÓ</b></p> <p>Visualització 10 minuts Escriure la carta 10 minuts</p>	
<p><b>OBSERVACIONS</b></p> <p>Se'ls pot demanar que llegeixin la carta al grup, sol ser molt emotiu.</p>	

## TÍTOL: PERDONAR EN VEU ALTA

### OBJECTIU

- Conscienciar sentiments negatius cap a persones de la nostra vida
- Aprendre a perdonar

### PROCEDIMENT

Es posen per parelles o tríos. Un dels tres pensa en dos persones a les que encara no ha perdonat i les altres dues representaran aquestes dues persones.

Dretes les tres, La que perdona situa a les altres dues en l'espai. I els hi diu de qui fan. "tu fas de..." Després tanca els ulls un moment per concentrar-se i saber què els vol dir. Primer a una i després a l'altra els diu tres coses:

1. Tot el mal que li ha fet i pel qual està dolguda,
2. Els motius pels que comprèn que ho ha fet i,
3. Et perdono.

Després pot abraçar a la persona o fer algun gest no verbal. Les dues participants no fan res fins al final en que si volen, i la persona que perdona està disposada, li poden dir com s'han sentit o realitzar l'impuls que tinguin. Després la persona que perdona els diu "tú tornes a ser..." i el nom real de la persona que ha actuat.

### MATERIALS

Cap

### TEMPORALITZACIÓ

15 minuts per participant que perdona

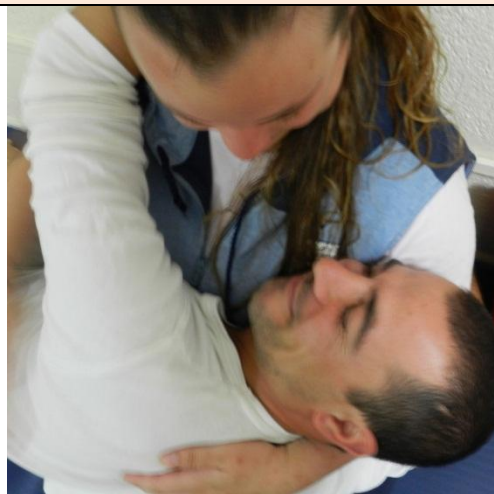
### OBSERVACIONS

Aquest és un exercici delicat. És molt important respectar les consignes i permetre l'expressió emocional. Una de les persones a perdonar pot ser si mateix representat per un dels companys del trio.

## TÍTOL: ABRAÇAR EL NADÓ

### OBJECTIU

- Aprendre a donar i rebre afecte.
- Deixar-se anar i confiar amb la cura de l'altra



### PROCEDIMENT

Es situen per parelles. El que fa de "mama" s'asseu recolzada a la pared i amb les cames rectes mentre que el que fa de nadó es posa transversal recolzat al pit de la "mama". És important que el nadó estigui còmode i es deixi anar sobre el pit de la mare.

La persona que fa de mama l'agafa amb els braços i l'acarona, li fa petons, el gronxa com si fos un bebé. Es poden dir paraules molt fluixet com "ets preciosa""jo et cuido""t'estimo" sempre que es conegui a l'altra persona i sàpiga quines paraules necessita sentir.

Després es canvien els papers.

### MATERIALS

Música suau, bonica. Funciona molt bé música amb veu de dona.

### TEMPORALITZACIÓ

15 minuts

### OBSERVACIONS

En el cas del taller, com venien de l'exercici del perdó, vaig demanar que primer el que anava a fer de nadó li expliqués a l'altra com es sentia i què havia vist en l'exercici anterior, així ja creava un clima de confiança i la persona que feia de "mama" sabia millor les seves necessitats.

## TÍTOL: ABRAÇADA EN PINYA

### OBJECTIU

- Aprendre a donar i rebre afecte en grup.
- Aprendre a estar en contacte i també a retirar-se del contacte.

### PROCEDIMENT

Sobre colxonetes, de genolls, es demana al grup que es mirin amb tendresa els uns als altres, després que s'acaronin, s'abracin i finalment que es vagin apropant tots per fer una mena de pinya estirats.

Se'ls demana que es quedin així uns minuts adonant-se de l'amor del grup amb el que han compartit el taller. Després es demana que, a poc a poc i en silenci, es vagin separant i trobant-se amb la solitud, acceptant que tot s'acaba.

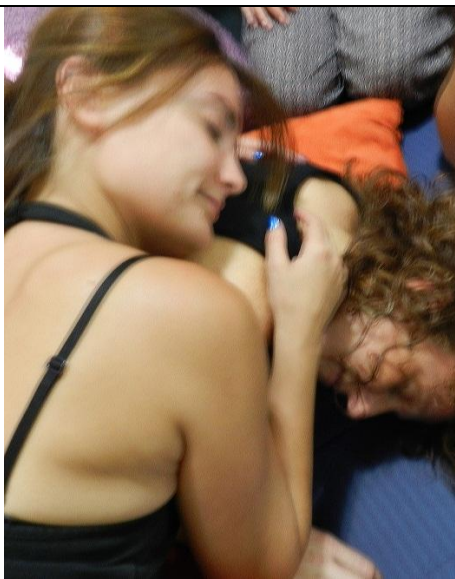
### MATERIALS

Colxonetes.



### TEMPORALITZACIÓ

20 minuts



### OBSERVACIONS

Aquest és un exercici ideal pel final d'un taller. Treballa el dol, per una banda a través de l'afecte físic, i per l'altra, acceptant la solitud.

Com tots els exercicis que impliquen tendresa cal donar-los temps. Tot a poc a poc. Com diu la Mercè Conangla, la tendresa és enemiga de la pressa. De vegades, fa cosa mirar-se sense dir res o acaronar-se amb persones poc conegudes però és molt bonic i després ho agraeixen.

## TÍTOL: GRATITUD AMB ESPELMES

### OBJECTIU

- Despertar gratitud per les persones de la nostra vida.
- Adonar-nos que som afortunats de quanta gent ens ha ajudat i estimat.



### PROCEDIMENT

Es demana als participants que escriguin en petits trossos de cartulina el nom d'una persona per qui tenen alguna cosa a agrair i a sota el per què. En cada cartulina un nom i una frase.

Després se'ls dóna espelmes i, sobre una base de fusta o metall per tothom (que no es cremi res més que les espelmes), es posa primer el paperet i a sobre l'espelma encesa.

Millor si l'exercici es fa en silenci.

### MATERIALS

Cartulines petites, bolígrafs, espelmes, encenedor i una base gran de fusta o metall per no cremar res. Hi ha d'haver una bona ventilació. Música suau.

### TEMPORALITZACIÓ

15 minuts

### OBSERVACIONS

Ho vam fer amb els llums apagats i és molt bonic veure cinquanta o seixanta espelmes enceses en nom de la gratitud.

Quan acaben si es vol es pot demanar que expressin en veu alta algunes de les targetes que han escrit o com els fa sentir veure totes aquestes espelmes enceses.

## TÍTOL: EL CERCLE D'EXCEL·LÈNCIA

### OBJECTIU

- Despertar gratitud per les persones del grup.
- Saber-se apreciats pels altres

### PROCEDIMENT

Asseguts en cercle, cada persona rep una frase de gratitud de cada un dels participants del taller i, si li sembla adient, també de la facilitadora.

### MATERIALS

Música suau

### TEMPORALITZACIÓ

Depèn del número de participants i del que s'extinguin però sol ser un exercici llarg. Per fer-se una idea en el taller havien 8 participants i més o menys va durar uns 25 minuts.

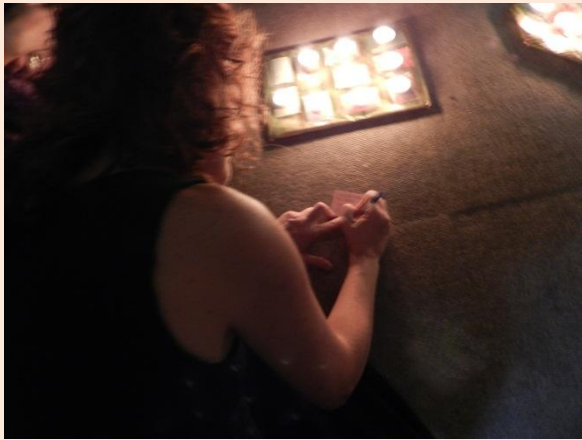
### OBSERVACIONS

En el taller vam fer l'exercici a la llum de les espelmes de l'exercici anterior i va ser molt emotiu.

És un exercici ideal pel final d'un taller perquè a través de la gratitud es recorden bons moments. Serveix per anar elaborant el dol a través de l'expressió emocional positiva.



Gratitud amb espelmes i Cercle d'excel·lència



## 6. VALORACIÓ DEL TALLER

---

### JUSTIFICACIÓ DE L'EINA

La psicologia positiva dóna molta importància a la satisfacció subjectiva. Així que s'ha elaborat un petit qüestionari on els participants poguessin expressar-se sobre els beneficis del taller i la pràctica de les emocions positives. (mostra del qüestionari a la pàgina 91)

No es va demanar que realitzessin una valoració del canvi interior perquè es va considerar que quatre setmanes era poc temps per experimentar un increment en la valoració global del seu benestar emocional.

Les valoracions són anònimes per garantir l'honestat dels participants, ja que hi ha una relació amb la facilitadora que podria endolcir els comentaris si portessin el nom.

### RESULTATS

Dels qüestionaris s'extreu que tots els participants consideren que els exercicis han estat útils per treballar aspectes positius, que han concientiat alguna cosa nova sobre ells i que preveuen practicar alguns dels exercicis.

En general, els participants han valorat el taller amb notes molt altes. Sobre deu, on 10 es considera excel·lent, la competència de la facilitadora ha estat avaluada amb una mitjana de 9,8 i s'ha avaluat el taller en general amb una mitjana de 9,6.

La persona que va avaluar el taller més baix va comentar: "Pongo un 8,5 porque me ha sido muy difícil algunos de los ejercicios que he tenido que realizar."

Sobre la utilitat dels exercicis del taller alguns comentaris han estat:

"Sí, porque me hacen reflexionar sobre los aspectos positivos de mi (y mis posibilidades) y de mi entorno"

"A vegades hi ha coses que poden semblar senzilles per ser conscients de la nostra part positiva i poder-la mostrar però en realitat són oblidades pel dia a dia. Aquest taller ha sigut una aproximació, una manera de poder ser conscient i treballar-ho amb ganes."

“M’ha ajudat a adonar-me’m de les meves exigències que no calen. De veure’m reflectida en aspectes dels altres i treure’m les pors com han fet els meus companys.”

“Me han aportado muchísimo y han hecho que me valore más.”

Sobre haver despertat nova consciència sobre diversos aspectes d’un mateix, alguns comentaris han estat:

“Soy más fuerte de lo que pensaba. Mi capacidad de transmitir.”

“Me he dado cuenta que soy muy empática, que lloro con facilidad y sobretodo me he sorprendido de mi capacidad para aceptar el fracaso y ponerme nuevas metas.”

“Per fi sé qui sóc”

Sobre exercicis que creuen que practicaràn, alguns comentaris són:

“L’agraïment”

“Practicaré la respiración, reflexionar cada día las habilidades que he utilizado, lo que me ha aportado alegría cada día.”

“Ho intentaré... però em costa molt. Tot i així he après exercicis pràctics.”

## **CONCLUSIONS**

Segons els resultats precedents es conclou que el taller ha estat útil per les persones que han participat. Totes creuen que els ha ajudat a conscienciar aspectes de si mateixos, a través dels exercicis proposat, i que alguns d’ells els seràn pràctics per la vida quotidiana.

Els comentaris reflecteixen que, tot i que el taller treballava aspectes positius de la persona, els ha estat difícil de portar a terme alguns dels exercicis proposats. Això demostra, que entrenar les emocions positives és molt més que passar-s’ho bé. La psicologia positiva posa a prova les fortaleces de l’ésser humà.

## ENQUESTA DE VALORACIÓ DEL TALLER

Si us plau, respon les preguntes. Tens un espai per escriure comentaris en cada una.

Gràcies per la teva col.laboració.

1. ELS EXERCICIS M'HAN SEMBLAT ÚTILS PER TREBALLAR ASPECTES POSITIUS? SI/NO

2. HE CONSCIENCIAT ALGUNA COSA NOVA SOBRE MÍ? SI/NO

3. HI HA ALGÚN EXERCICI QUE CREC QUE PRACTICARÉ? SI/NO

4. QUINS CREUS QUE SÓN ASPECTES A MILLORAR DEL TALLER?

5. DEL 1 AL 10 (ON 10 ES EXCEL.LENT) COM AVALUU LA COMPETÈNCIA DE LA FACILITADORA?

\_\_\_\_\_

6. DEL 1 AL 10 (ON 10 ÉS EXCEL.LENT) COM AVALUU EL TALLER EN GENERAL? \_\_\_\_\_

## 7. CONSIDERACIONS FINALS

---

### CONCLUSIONS DEL PROGRAMA

La decisió d'escollir les emocions de serenitat, alegria i amor prové de la creença que constitueixen el ventall d'emocions bàsiques positives que conformen la felicitat (Bisquerra, 2009: 92) i de la convicció de que a partir d'aquestes es poden treballar la resta. La confiança, tot i que està considerada dins de l'amor (Bisquerra, 2009) és una emoció que manté una relació estreta amb les altres tres i les fa possible, sobretot en el treball en grup. Sense confiança, difícilment les persones es permeten sentir serenitat i expressar alegria i amor.

El nivell de satisfacció del grup després del taller ha estat alt. Tots han considerat que els exercicis els han estat útils per conscienciar i comprendre diferents actituds davant de la vida.

Els exercicis que han implicat més aspectes de l'ésser humà, és a dir, aquells exercicis que han suposat moure el cos, relacionar-se amb els companys, exposar-se emocionalment, han estat els més impactants i són els que més han aconseguit que les persones es remoguessin per dins, reconsideressin les seves actuacions i trobessin noves estratègies de canvi.

Una de les conclusions a les que s'arriba és la diferència entre el que es diu en una enquesta i la realitat. L'alegria havia de ser, en teoria, un dels taller més fàcils i, en canvi, no ho ha estat. Les emocions com l'alegria o la tendresa, amb un alt grau de risc social, són les que més desperten el "què pensaràn". La vergonya ha estat el sentiment més a flor de pell durant aquest tipus d'exercici.

Tots han coincidit en la dificultat per expressar tendresa, sobretot de forma física, en persones que coneixien poc, i també han coincidit en que eren els exercicis que més els havien agradat i que voldrien repetir.

Hi ha una gran diferència entre com es tracten les persones quan hi ha "confiança" i quan no n'hi ha. Entenent aquest sentiment, no tant el grau en que es coneix a l'altre, com l'habilitat d'aquest altre en demostrar total acceptació dels seus actes. El participant pot conèixer poc a una persona, però si aquesta en diverses ocasions

mostra una actitud oberta davant situacions de risc emocional, el participant es relaxa i es dóna permís per arriscar-se més.

La sensació general ha estat d'alliberació personal. Hi ha una por generalitzada a mostrar alguns dels sentiments positius més sanadors per l'ésser humà. Donar-se el permís d'expressar-los i compartir-los ha demostrat ser un potenciador d'emocions i conductes positives.

El grup és un element important d'obertura, ja que les inhibicions s'aprenen en grup la forma més ràpida de desaprendre-les és en grup. Sembla que quan una persona permet al participant obrir-se, el participant generalitza aquesta nova actitud a altres persones del seu entorn, i és menys influenciable a respostes negatives.

## SUGGERÈNCIES

El taller proposat és molt compacte. En realitat es podrien realitzar tres o quatre de cada un. Per exemple, en el de l'amor s'ha treballat el perdó, l'afecte i la gratitud, quan cada una d'aquestes emocions donaria per un taller sencer.

Fer-lo tan apretat no ha donat, potser, tot l'espai de reflexió que es necessitava. És important donar un temps de silenci darrera de cada exercici que permeti l'elaboració cognitiva dels aprenentatges.

Un taller més llarg, també donaria als participants més temps per conèixer's i, per tant, més confiança. Això comportaria donar-se més llibertat per explorar-se i assumir més riscos. A més, es podrien repetir alguns exercicis, amb petites variacions o amb més grau d'intensitat, perquè els participants anessin adonant-se dels canvis que van realitzant.

El taller també m'ha permès fer una valoració de la meva tasca de facilitadora i m'ha donat l'oportunitat de realitzar canvis profitosos.

El primer és la precipitació. Aprendre que el nombre d'exercicis no és directament proporcional al que s'aprèn. Hi ha un temps per entrar en activitats que suposen una consciència emocional, hi ha un temps per viure'ls i hi ha un temps per païr-los i processar-los. A mida que han anat passant els tallers he anat reduint el temps d'exercicis i donant més espai per l'elaboració dels significats.

El segon és la directivitat. Com a facilitador portava uns objectius de cap a quines conclusions volia que arribessin els participants i ha estat molt enriquidor, flexibilitzar aquesta exigència per atendre les conclusions reals a les que arribaven. Aprendre que cadascú està on està i que arriba on arriba.

El tercer és la flexibilitat. Tenir l'opció de variar els exercicis, no sentir-se encorsetat pel guió que es porta. Ha estat tot un repte deixar un espai per la innovació o l'espontaneïtat. Reduir la rigidesa també dins dels exercicis, no pretendre que tothom faci exactament el mateix. Aprendre de les diferències enlloc d'intentar suprimir-les.

El quart és la honestedat. A mida que ha anat passant el taller m'he permès ser un participant en molts dels exercicis. M'ha donat la sensació que el permetre la meua vulnerabilitat he guanyat més la seva confiança i m'hi ha unit. També permetre'm expressar el que he viscut o sentit, amb autenticitat, escapant del "máster" que tot ho sap. Una persona del grup va fer menció en l'exercici de gratitud final, en el que vaig participar, d'aquest tret com un aspecte positiu.

També hi ha aspectes que com a formadora han estat molt positius i que vull valorar de la meua actuació. Un, la capacitat d'escoltar amb acceptació totes les opinions i vivències, sense prejudicis. Dos, l'habilitat de sostenir amb confiança les expressions emocionals que es donaven i que em fa veure l'evolució que he fet. Tres, la tendresa i la facilitat de tracte que em dóna la sensació que obre a l'experimentació i a l'autocrítica. I per últim, la capacitat de fer una crítica de mi mateixa i anar trobant noves solucions.

## ESTAT DE LA QÜESTIÓ

Revisant el material escrit de la biblioteca i de diferents llibreries, sembla que la majoria de llibres de psicologia fan molt poca referència a l'alegria, la tendresa, la gratitud o el perdó.

En comparació, es troba moltíssima bibliografia sobre l'optimisme, les fortaleces i la serenitat. És curiosa aquesta discordància. S'entén quan a la recerca de necessitats, absolutament tots els participants van puntuar negativament en serenitat. Hi ha molts llibres que intenten paliar o prevenir un dels grans mals de la societat moderna, l'estrés, i totes les repercussions negatives que se'n deriven com l'ansietat i la depressió.

Dóna la impressió que la majoria de manuals psicològics volen resoldre l'estrés d'una manera directa a través del pensament positiu, de la millora de l'autoestima i de tècniques que proporcionen serenitat. Seria bo analitzar fins a quin punt la resta d'emocions positives repercuteixen en la pau interior de la persona.

Sembla força desproporcionada la relació entre exercicis i tècniques cognitives, que són molt nombroses, i les emocionals-corporals-socials, pràcticament inexistenten en la bibliografia considerada científica.

Hi ha una paradoxa en el propi Seligman (2009) quan afirma que no és partidari de la psicologia cognitiva i en canvi, tot el seu llibre sobre l'optimisme (2012) es basa en la reestructuració cognitiva.

Per trobar exercicis que impliquessin íntegrament a l'ésser humà s'ha utilitzat bibliografia més divulgativa o directament, la invenció. Són les eines que funcionen millor i són les que menys es practiquen.

Elaborant una teoria improvisada sembla que; per una banda, la investigació acadèmica segueix fent una divisió entre ment i cos, donant un gran pes al paper de la ment; per una altra, els exercicis que impliquen un desenvolupament integral també suposen un risc més alt pel facilitador o investigador, ja que són exercicis on també queda exposat, i avui dia molts investigadors segueixen volent-se quedar en un paper d'observadors del que prediquen que no de participants.

Ja diu Maslow (2001) que el futur de la psicologia passa per apropar-se a tècniques artístiques com el teatre, la pintura o la dansa que incloguin el cos en la teràpia i qualsevol taller que promogui la salut. És cada dia més urgent que els investigadors siguin promotors reals de canvi, passant pel seu propi. Potser en altres camps pugui seguir-se fent la separació investigador-participant, però en l'àmbit de la psicologia, és cada vegada més obvi que el facilitador aconsegueix canvis, no només a través dels exercicis, sino a través del que ell pot aportar.

Un altre tema rellevant és la importància del símbol. L'ús de "l'efecte placebo" per exemple. La paraula, els objectes o les imatges desperten emocions positives que es poden utilitzar. En aquest projecte ha faltat aprofundir en el concepte "d'anclatge" de la PNL com a eina per a potenciar emocions positives. Per posar un exemple, en el bolso porto el nas que em van donar en la formació de rissoterapeuta i sempre que el miro, torno a sentir la mateixa emoció, i em recorda la importància de relativitzar-ho tot. De vegades, fins i tot, l'he utilitzat en situacions estressants, posant-me'l.



Sembla molt important utilitzar eines que van directament a reestructurar o reprogramar l'inconscient. Més enllà de repetir-se frases positives en un estat cognitiu normal, sembla necessari utilitzar estats lleugerament alterats de consciència com la relaxació, la meditació o una semihipnosi perquè les mateixes paraules arribin a més profunditat dins la ment.

No hi ha hagut temps de revisar llibres interessants sobre l'inconscient i el símbol com els de Jung, però s'ha valorat que s'escapava de la intenció d'aquest treball.

La psicologia humanista i transpersonal, cada dia més importants i més científiques, és la que més temps ha dedicat a la potenciació de l'ésser humà, Carl Rogers, Ken Wilber, Stanislav Groff, autors que s'endinsen de forma valenta en la formació integral de la persona i la seva lectura és recomanable per realitzar aquest programa amb un anàlisi més profund i rigorós del tema.

## PROJECTES FUTURS

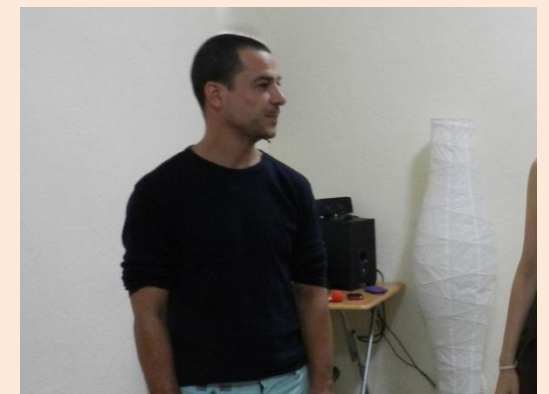
Em sembla que queda molt per fer en el camp de la psicologia positiva. El seu estudi és molt jove i cal aprofundir en totes les àrees. M'alegra que la felicitat hagi entrat en el món científic.

Hi ha dos motivacions futures per aquest projecte: un d'investigació i l'altre d'aplicació.

La intenció és seguir aprofundint en aquest camp i elaborar qüestionaris que preguntin sobre com, quan i per què es donen les emocions positives. Investigar sobre emocions com el perdó, la tendresa, la fe o l'esperança. Elaborar exercicis potents i senzills que promoguin la consciència, la comprensió i el canvi, i que estableixin hàbits de pensament i conducta positiva.

L'altre objectiu és oferir les conclusions obtingudes en forma de tallers pràctics a persones just després d'acabar la teràpia, o estiguin a punt d'acabar-la, per afiançar i enfortir l'estat de benestar assolit. Comprobar si dedicar un temps a potenciar les fortaleces i a experimentar de forma habitual emocions positives són eines de prevenció de recaigudes.

**ANNEX: El Grupet**



## 8.BIBLIOGRAFIA

---

André, Christophe. (2003). *El placer de vivir. Psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós

Bisquerra, Rafael. (2008). *Educación emocional y bienestar*. Las Rozas, Madrid: Wolters Kluwer

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

Branden, Nathaniel. (1995) *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Paidós Ibérica

Canto, Jesús M., y Montilla, Verónica. (2008). *Dinámica de grupos y autoconciencia emocional*. Archidona, Málaga: Aljibe

Cañas Torregrosa, José. (1999). *Actuar para ser*. Granada: Mágina

Csikszentmihalyi, Mihaly. (1998). *Aprende a fluir*. Barcelona: kairós

Csikszentmihalyi, Mihaly. (1998). *Creatividad*. Barcelona: Paidós Ibérica

Csikszentmihalyi, Mihaly. (2004). *Fluir*. Barcelona: Kairós (Versió original 1997)

García Larrauri, Begoña. (2008). *Programa para mejorar el sentido del humor*. Madrid: Pirámide

González, Pilar. (1999). *Psicología de grupos*. Madrid: Síntesis

Hick, Steven F., y Bien, Thomas. (2008). *Mindfulness y Psicoterapia*. Barcelona: kairós

Maslow, Abraham. (2001). *El hombre autorealizado*. Barcelona: Kairós (Versió original 1968)

Redorta, Josep., Obiols, Meritxell., y Bisquerra, Rafael. (2006) *Emoción y conflicto*. Barcelona: Paidós Ibérica

Seligman, Martin E.P. (2011). *Aprenda optimismo*. Barcelona: Atlántida

Seligman, Martin E.P. (2012). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B (Versió original 2002)

Tierno, Bernabé. (2007). *Optimismo vital*. Madrid: Planeta

Vallejo-Nágera, J.A. (2002). *Guía práctica de psicología*. Madrid: Temas de hoy

## **BIBLIOGRAFIA DELS EXERCICIS**

Boal, Augusto. (2001). *Juegos para actores y no actores*. Barcelona: Alba

García Larraura, Begoña. (2008). *Programa para mejorar el sentido del humor*. Madrid: Pirámide

Gawain, Shakti. (2008). *Visualización creativa*. Málaga: Sirio

Jara, Jesús. (2006). *El clown, un navegante de las emociones*. Sevilla: Proexdra

Martín, Ángeles. (2006). *Manual práctico de psicoterapia gestalt*. Bilbao: Desclée de Brouwer

Rossi, Vincenzo. (2006). *La vida en movimiento*. Buenos Aires: Kier

Weller, Stella. (2000) *Respirar bien para vivir mejor*. Barcelona: Oniro