



UNIVERSITAT DE BARCELONA



Eines emocionals

Curs 2010-2011

Projecte final del Màster en Educació Emocional i Benestar

Autora: M.Àngels Isern Campaner

Tutora: M.Cruz Molina



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:

Isern, M.A. (2011). *Eines emocionals. Projecte Final del Màster en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/56107>



ÍNDEX

1. <i>Introducció</i>	<i>pàg. 3</i>
2. <i>Fonamentació teòrica</i>	<i>pàg. 5</i>
3. <i>Descripció del programa</i>	<i>pàg.15</i>
<i>a) Anàlisi del context on s'aplica el programa</i>	<i>pàg. 15</i>
<i>b) Necessitats identificades</i>	<i>pàg. 18</i>
<i>c) Objectius</i>	<i>pàg. 19</i>
<i>d) Temari</i>	<i>pàg. 21</i>
<i>e) Metodologia</i>	<i>pàg. 21</i>
<i>f) Descripció de les activitats</i>	<i>pàg. 22</i>
<i>g) Avaluació</i>	<i>pàg. 33</i>
4. <i>Reflexions de les avaluacions i conclusions</i>	<i>pàg.35</i>
5. <i>Bibliografia</i>	<i>pàg. 40</i>
6. <i>Annexes</i>	<i>pàg.41</i>

1. INTRODUCCIÓ

La vida és una comèdia per als que pensen i una tragèdia per als que senten.

Horace Walpole.

Les emocions juguen un paper molt important a les nostres vides. Una bona educació emocional pot ser sinònim de felicitat així com de benestar. El problema és que tenir una educació en la qual el paper de les emocions no juga importància, pot arribar a causar o a ajudar a causar problemes més greus del que ens podríem imaginar.

Una baixa consciència i regulació emocional, una baixa autoestima, deixar-se endur per la ira, etc. arriben a ser factors de risc del consum de drogues, exclusió social i múltiples problemàtiques com patologies mentals, problemes socials, etc.

M'he centrat en el tema de l'exclusió social i l'alcoholisme ja que és un món que ja coneixia gràcies a les meves pràctiques de la carrera de Treball Social, que les vaig realitzar al centre de Casa de Família en la secció d'Acollida i inserció social. Van ser quatre mesos intensos que van ajudar-me a veure altres realitats que, ni per un segon, hagués pogut imaginar. Aquelles pràctiques em van ajudar a descobrir un món molt dur i a la vegada enriquidor.

Abans de començar la petita investigació teòrica del projecte, ja havia observat que les persones que es troben en aquesta situació, moltes vegades, o gairebé sempre, tenen mancances a nivell emocional i també a nivell relacional (que va molt lligat) i a més a més, durant tot el curs del postgrau i el màster, s'ha parlat de la prevenció del consum de drogues a través de l'educació emocional, malgrat hi hagi poca investigació executada sobre el tema.

Així doncs, el meu projecte final de màster en educació emocional i benestar, tracta de descobrir quins factors emocionals poden arribar a afectar a la vida d'una persona que consumeix drogues i que a la vegada es troba en una situació d'exclusió social, per això, les pràctiques que he realitzat han estat en el programa EINES.

La població diana del meu projecte són sis homes d'edats compreses entre els 40 i 65 anys, que han estat consumint alcohol i/o altres drogues durant bona part de la seva vida i que a la vegada es troben en una situació d'exclusió greu- sense sostre. Actualment es troben en el programa EINES de la Fundació Social La Sapiència, a Palma de Mallorca, que és un programa de baixa exigència per a la deshabitació d'alcohol i/o altres drogues i es troben en regim tancat.

Les mancances emocionals que presenten els usuaris d'aquest programa són múltiples. En el projecte m'he centrat en uns punts bàsics per tal de començar a introduir algunes pinzellades d'educació emocional en les seves vides. Els temes que es tracten són molt bàsics:

- “Les nostres emocions”: hem descobert el llenguatge i vocabulari emocional, les emocions que podem arribar a sentir, la classificació de les emocions, les emocions dels altres, etc.
- “L’autoestima”: hem parlat sobre què és l’autoestima, com podem fer que creixi, quines coses ens ajuden a disminuir i a augmentar l’autoestima, etc.
- “La ira”: què és la ira, com regular-la, opcions de resposta davant l’emoció, etc.
- “El conflicte”: què és, els tipus de conflictes, actituds, mètodes de resolució de conflictes, hem descobert l’assertivitat, la relaxació, etc.

L’estructura del treball que hi ha a continuació segueix una forma organitzada de tal manera que és de fàcil lectura i comprensió. Es comença per una fonamentació teòrica que dóna sentit a la resta del treball i que ho encamina tot cap a l’objectiu de les pràctiques. Més endavant apareix la descripció del programa on s’inclou un anàlisi del context on s’aplicarà el programa, les necessitats identificades, els objectius, el temari i les activitats, la metodologia i l’avaluació. Per acabar hi haurà un punt final en el que es parlarà sobre reflexions de l’avaluació i les conclusions finals.

Aquest projecte final de màster ajuda a relacionar el consum de drogues i l’exclusió social amb la manca d’educació emocional. Molts d’autors especialitzats en intel·ligència emocional parlen sobre el consum de drogues, encara que en els llibres que he consultat no he trobat estudis concrets sobre aquest nexa entre els dos conceptes. Daniel Goleman (2000), en la seva obra ens diu que “una teoria científica actual afirma que les persones que depenen de l’alcohol i de les drogues fan servir aquestes substàncies com una mena de medicació que els ajuda a mitigar l’angoixa, l’enuig i la depressió, ja que permet calmar químicament l’angoixa i la insatisfacció que els turmenta”(p.359). A l’apartat que hi ha a continuació es fa una explicació més extensa sobre el tema.

2. FONAMENTACIÓ TEÒRICA: EMOCIONS, EXCLUSIÓ SOCIAL I CONSUM DE DROGUES.

EDUCACIÓ EMOCIONAL:

Segons el catedràtic Rafel Bisquerra (2008), l'educació emocional "és un procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament emocional com a complement indispensable del desenvolupament cognitiu, constituint ambdós els elements essencials del desenvolupament de la personalitat integral. Per a això es proposa el desenvolupament de coneixements i habilitats sobre les emocions amb l'objectiu de capacitar a l'individu per a afrontar millor els reptes que es plantegen en la vida quotidiana. Tot això té com a finalitat augmentar el benestar personal i social" (p.243).

Els objectius principals de l'educació emocional son:

- ✓ Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions.
- ✓ Identificar les emocions dels demés.
- ✓ Desenvolupar l'habilitat de controlar les pròpies emocions.
- ✓ Prevenir els efectes perjudicials de les emocions negatives.
- ✓ Desenvolupar l'habilitat per a generar emocions positives.
- ✓ Desenvolupar una major competència emocional.
- ✓ Desenvolupar l'habilitat d'automotivar-se.
- ✓ Adoptar una actitud positiva davant la vida.
- ✓ Aprendre a fluir.

Així doncs, aquests son els objectius generals de l'educació emocional i és important també veure quins son els efectes d'aquesta educació emocional. Segons Bisquerra (2008), els efectes són:

- ✓ Augment de les habilitats socials i de les relacions interpersonals satisfactòries.
- ✓ Disminució de pensaments autodestructius, millora de l'autoestima.
- ✓ Disminució en l'índex de violència i agressions.
- ✓ Menor conducta antisocial o socialment desordenada.
- ✓ Millora del rendiment acadèmic.
- ✓ Disminució en la iniciació en el consum de drogues.
- ✓ Millor adaptació social, escolar i familiar.
- ✓ Disminució de l'ansietat i l'estrès.
- ✓ Disminució dels desordres relacionats amb el menjar.
- ✓ Etc.

Una teoria científica sosté que les persones drogoaddictes o alcohòliques utilitzen aquestes substàncies com a medicació: una forma d'atenuar l'ansietat, ira o depressió. Els estudiants amb més pertorbacions emocionals son els més propensos al consum de drogues, per això moltes vegades els programes dirigits a la prevenció del consum, tracten alguns temes d'educació emocional. Adquirir l'habilitat de manejar emocions resta ímpetu a l'ús de drogues.

A més dels programes de prevenció, segons Bisquerra (2008) “les habilitats emocionals bàsiques també formen part de programes educatius dirigits a la rehabilitació de drogoaddictes”, encara que seria important integrar els programes d’educació emocional des de la infància com a mètode de prevenció, no només del consum de drogues sinó que també com a prevenció d’altres problemàtiques.

Els beneficis de l’educació emocional són immensos i se sap que la infelicitat pot ajudar a desencadenar malalties. Hi ha moltes malalties psicosomàtiques que troben la seva cura i la prevenció amb l’educació emocional. Segons Bisquerra (2008), els estats d’infelicitat fan que la persona sigui propensa a fumar, a beure, a consumir drogues i adoptar altres conductes de risc, el qual, juntament amb un insuficient exercici físic i un descuidament general del propi cos, deixen el terreny abonat per a futures malalties.

Hi ha persones que cerquen la felicitat a través de les drogues. És cert que certes drogues poden aportar una sensació momentània de felicitat. Així, per exemple, la LSD té uns efectes similars a un augment de serotonina; la morfina s’ha utilitzat com a sedant des de fa molt de temps; en 1898 la Bayer, va sintetitzar un derivat de la morfina, l’heroïna, amb un potencial 5 vegades major; marihuana, cocaïna i altres drogues de disseny tenen com a objectiu provocar estats de benestar i plaer, però aquests plaers passatgers són a costa d’un preu tan elevat que fan totalment desaconsellable aquesta experiència. (Bisquerra, 2008)

Se sap que tenim pensaments autodestructius i comportaments inapropiats com a conseqüència d’una falta de control emocional; això pot conduir, en certes ocasions, al consum de drogues, conducció temerària, anorèxia, comportaments sexuals de risc, violència, angustia, ansietat, estrés, depressió, suïcidi, etc. l’educació emocional es proposa contribuir a la prevenció d’aquests efectes. (Bisquerra, 2008)

EXCLUSIÓ SOCIAL:

Segons Giner, Lamo de Espinosa i Torres (1998, citats Reglero, 2006) podem entendre el significat de l'exclusió social como un "Procés social de separació d'un individu o grup respecte a les possibilitats laborals, econòmiques, polítiques i culturalsd a les que altres sí tenen accés i gaudeixen" (p.4)

El concepte d'exclusió social fa referència a aquells individus que, per qualsevol raó, queden fora de l'accés als sistemes de protecció social:

- Treball o ocupació remunerada.
- Prestacions d'atur.
- Pensions.
- Habitatge.
- Família.

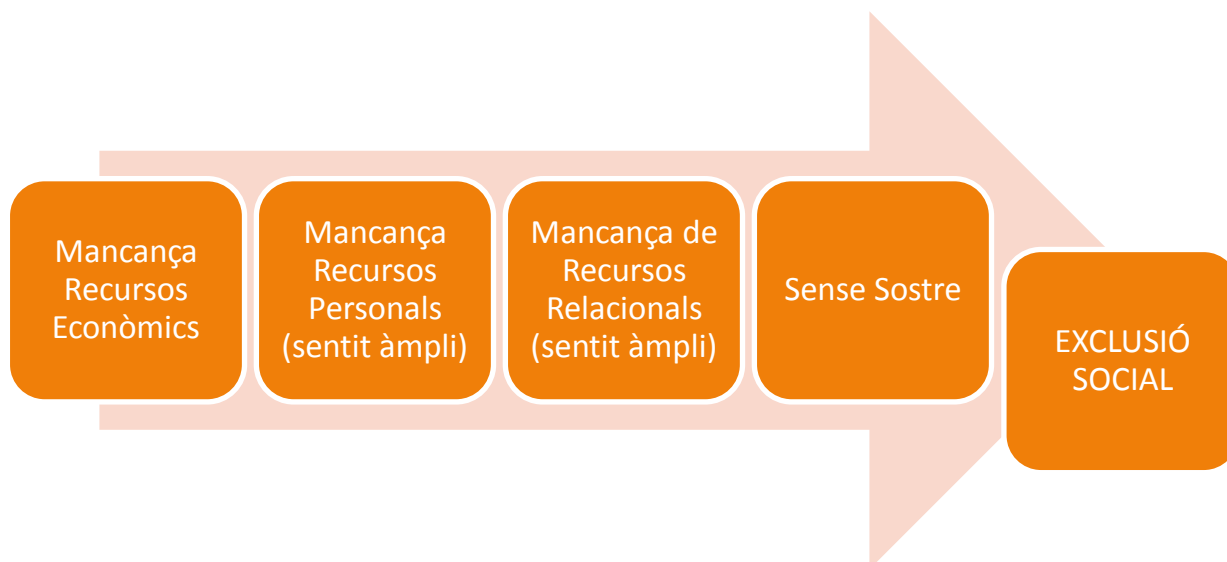
Com he dit abans, els usuaris que formen part del programa EINES, son persones que presenten una problemàtica d'exclusió molt greu i que poden trobar-se en una situació de sense llar o sense sostre.

Les causes per les quals s'arriba a ser una Persona Sense Sostre sol ser el resultat de factors complexos interactius; encara que està clar que els factors socioeconòmics de gran escala son una base important del problema, però no son les úniques causes. La pobresa és important però no determinant ; no tots els pobres arriben a ser sense sostre.

Segons la Classificació de Daly (1994) considera que les causes més comuns de la situació de les persones sense sostre poden organitzar-se en:

1. Materials.
2. Afectius.
3. Personals.
4. Institucionals.

Esquema teòric sobre exclusió social:



* Si es donen els quatre ítems d'una manera sumatòria podem assegurar que la persona que tenim al davant pateix una situació clara d'exclusió social, encara que s'ha de tenir molt clarament el que entenem per "mancaça" (és quan hi ha uns ingressos econòmics que, en funció de les necessitats d'aquella persona, podem assegurar que no són suficients per subsistir d'una manera digna).

És important destacar que una persona que es troba en situació d'exclusió social no s'hi troba d'un dia cap a l'altre, sinó que el més freqüent és trobar-nos amb persones que tenen al darrere llargs i dolorosos processos que els han fet arribar a aquesta situació.

Hi ha diferents autors que parlen sobre els factors de risc de l'exclusió social; en el llibre *construyendo relaciones, intervención psicosocial con personas sin hogar*, (Asociación Realidades y fundación Rais, 2007) ens trobam amb el teòric i activista social, Joaquín García Roca que explica que hi ha tres dimensions per a explicar els factors de risc de l'exclusió social: una dimensió econòmica, que fa referència als elements macroestructurals de la societat; una dimensió social i una dimensió personal de l'exclusió social. En el nostre cas, ens centrarem amb les dues darreres dimensions, ja que són les que es poden relacionar directament amb l'educació emocional:

- a) **Dimensió social:** aquesta dimensió es caracteritza per la "dissolució dels vincles socials i la des-afiliació i fragilització de l'entramat relacional", segons García Roca (1995, citat a Asociación Realidades y fundación Rais, 2007, p.43) s'ubiquen tres elements constitutius d'aquesta dimensió:
- El primer es refereix a les transformacions demogràfiques dels darrers temps (amb els seus canvis dels patrons familiars i unitats de convivència);
 - El segon, el trobam en els canvis socials que s'han produït amb el pas del temps en que s'ha passat de conviure en una societat de perills (guerres, catàstrofes...) a una de riscos (desocupació, precarietat laboral...) el problema és que en una societat de riscos, aquests són més imprevisibles i això no permet una predicció del que passarà.

- El tercer element són els serveis de proximitat, els quals estan actualment en seriós perill. La institucionalització de l'ajuda i del suport estatal ha fet que els ciutadans es desatenguin així que la solidaritat queda institucionalitzada en excés i es van destruir les tradicionals formes d'enfrontar les necessitats socials.

b) **Dimensió personal:** aquesta dimensió es centra en les qualitats del subjecte. Un element principal és la frustració de les expectatives, que es manifesten amb signes de desmotivació i d'impotència. També és important destacar la pròpia identitat dels subjectes, que és un punt que s'ha de tenir en compte a l'hora de fer una intervenció social.

És important recalcar que les tres dimensions van molt lligades i que s'han de tenir en compte les tres per igual. Tant una dimensió com l'altra ens ajuda a veure quina és l'envergadura del significat d'exclusió social i a la vegada, què és el que juga un paper important dins dels factors de risc de l'exclusió.

Per altra banda ens trobam amb el llibre *procesos de exclusión e itinerarios de inserción* (Laparra & Pérez, 2008) en el qual els seus autors ens destaquen que l'exclusió és un fenomen multidimensional (econòmica, política i relacional);

En la **dimensió econòmica**, els factors de risc principals són:

- ✓ La pobresa econòmica extrema (ingressos inferiors al 30% de la renda mínima equivalent)
- ✓ Exclusió de la relació salarial normalitzada (llars en les que el sustentor principal es troba en desocupació des de fa més d'un any o té un treball en exclusió)

Quan a la **dimensió política** el factor de risc principal és:

- ✓ L'accés limitat als sistemes de protecció social, sanitat, habitatge, educació i prestacions socials.

Per acabar, quan a la **dimensió relacional**:

- ✓ Absència de llaços socials: aïllament social i/o falta de suport social (persones que no compten amb cap suport)
- ✓ Relacions socials perverses: integració a xarxes socials "desviades"; conflictivitat social i familiar (conflictes familiars, dependències a les toxicomanies o l'alcohol, prostitució...)

En el nostre cas, dedicam un espai més intens a la **dimensió relacional**, ja que intentam cercar alguna relació entre els factors de risc de l'exclusió social amb la intel·ligència emocional i el desenvolupament de la mateixa; per això cal destacar que els autors del llibre *procesos de exclusión e itinerarios de inserción* (Laparra & Pérez, 2008) dediquen un apartat important a la dimensió relacional. Segons els autors, aquesta dimensió és entesa en una doble manifestació, com hem dit abans; així, es fa una altra classificació:

- ✓ *Aïllament social*: la soledat com a fruit de l'absència de relacions familiars i socials es converteix en una dimensió més, en moltes situacions d'exclusió. Igual d'intensa que la separació física, és la separació social.
- ✓ *Maltractaments*: el maltractament físic o psicològic bloqueja les capacitats i potencialitats de les dones que les pateixen i això fa que es sumin i agreugin les altres dimensions de l'exclusió social.
- ✓ *Conductes asocials*: es refereix al consum excessiu de drogues o alcohol, a persones sense llar, la prostitució...
- ✓ *Les tendències autodestructives de l'exclusió social*: quan una persona es troba en situació d'exclusió social, generalment té conductes autodestructives (fort consum de drogues, deteriorament físic i mental...). Aquestes persones són protagonistes de múltiples intents de suïcidi.

Tot això ens fa pensar que l'exclusió social empeny a la persona que la pateix cap al consum de drogues i alcohol i també a l'inrevés i, sobretot en situacions de sense llar (com es troben la majoria dels usuaris d'EINES, el lloc on es realitzaran les pràctiques), el consum d'alcohol està molt present.

Centrant-mos en els processos d'exclusió social, ens trobam amb un factor molt important, com ja hem citat abans, en el llibre *construyendo relaciones, intervención psicosocial con personas sin hogar*, es parla del factor personal.

Segons Laparra & Pérez (2008) en el seu llibre parlen de la influència dels **factors personals i familiars** dins l'exclusió, aquests autors ens diuen que "la capacitat de resistència dels individus front als factors d'exclusió és diversa així com les estratègies personals per les quals els individus poden superar les situacions de risc mitjançant l'accés i l'ús de recursos específics."(p.96)

Així doncs, com diu el llibre abans esmentat, dins dels factors **personals** podem trobar:

- ✓ *Salut física*: la salut física i mental és molt important a l'hora d'enfrontar-se a la vida i condiona la situació personal i social d'una persona. Hi ha certes malalties físiques que poden ser inhabilitadores com per exemple la SIDA, encara així, el que va més lligat a l'exclusió social són les malalties mentals com l'esquizofrènia, trastorn bipolar, etc. i també la dependència de drogues i alcohol.
- ✓ *Salut emocional*: la falta d'afecte, d'autoestima, de seguretat, la dependència emocional, el sentiment d'abandó, falta d'afecte, etc. són factors que tenen una influència directa amb les situacions d'exclusió.
- ✓ *Habilitats cognitives*: la falta d'habilitats cognitives poden ser fruit d'alguna discapacitat intel·lectual, però sobretot de la falta d'educació en el sí familiar o

l'abandó dels estudis influeixen en el distanciament d'un treball normalitzat i l'absència d'estratègies de superació de les situacions de dificultat.

- ✓ *Estratègies personals*: valors, estratègies, costums i filosofies de vida que influeixen a tota la vida d'una persona; quan això està encaminat cap a conductes que no s'adeqüen a les de la societat més normalitzada, ajuden en el procés d'exclusió social. Ens trobam, per exemple amb l'hedonisme, improvisació o comportament inflexible, absència de fites, etc.
- ✓ *Habilitats socials*: la capacitat per a crear xarxes socials i demanar ajuda és un altre punt clau que se suma als factors de protecció de l'exclusió social. Així doncs, una persona tímida, que cerca la soledat i que no posseeix habilitats de comunicació ni socials, està més exposada a aquesta situació d'exclusió i a la vegada, si ja es troba en situació d'exclusió, tindrà més dificultats per a integrar-se.

Quan als factors familiars destacam que:

- ✓ *L'herència social*: la classe social juga un paper important davant l'exclusió social, ja que té a veure, moltes vegades, amb el desenvolupament educatiu i cultural i a la vegada amb el tipus d'ocupació de les persones.
- ✓ *Valors familiars i els models educatius*: les famílies influeixen en la transmissió de valors i models als seus membres. El desordre, l'absència de normes, les ruptures o la falta d'afecte dins la família, ajuden a constituir la personalitat dels seus membres i encaminen cap a itineraris d'exclusió. El consum de drogues, alcohol, embarassos prematurs, el maltractament... es poden transmetre de generació en generació.
- ✓ *L'absència de família i successos tràgics*: generalment, les persones que han tingut absència d'un model de suport emocional i educatiu, tenen més risc d'exclusió.

ALCOHOLISME:

Segons la OMS (citada a Naveillan, 1981) l'alcoholisme és "Un trastorn en el qual el consum d'alcohol va en detriment de la salut o del funcionament social de la persona, per un període de temps".

"L'ús excessiu de begudes alcohòliques es crònica. No es tracta d'un ús excessiu ocasional, que condueixi a la embriaguesa, sinó d'un ús reiterat a través del temps que duu a embriagueses repetides o que sobrepassa de manera reiterada la capacitat de l'organisme per a disposar de l'alcohol, és a dir, per a metabolitzar-lo y eliminar-lo." (Naveillan, 1981)

Els doctors Rubio i Santo-Domingo (2000), en el seu llibre assenyalen que:

L'alcoholisme també conegut com a síndrome de dependència a l'alcohol, és una malaltia que es caracteritza pels següents elements:

- Desig irrefrenable: és un desig o intensa necessitat de beure alcohol.
- Pèrdua del control: incapacitat freqüent d'aturar de beure alcohol una vegada que la persona ha començat.
- Dependència física: es caracteritza per la presència de símptomes tals com els vòmits, suor, tremolors, i ansietat quan es deixa de beure després d'un període de temps. Aquests símptomes són habitualment alleujats quan es torna a beure alcohol o es pren un altra droga sedant.
- Tolerància: la necessitat d'augmentar la quantitat d'alcohol ingerit per a sentir-se bé.

L'alcoholisme és un problema que té poc a veure amb el tipus d'alcohol que es consumeix, amb el temps que s'ha estat bevent, o la quantitat exacta d'alcohol que es consumeix. (...) (pp.396-397)

Dins dels factors de risc de l'exclusió hem pogut veure, segons diferents autors, que hi ha una estreta relació amb l'alcoholisme, encara que és difícil veure què és el que es presenta primer i què es presenta després. De totes maneres, encara que no puguem descobrir-ho si no es fa un estudi adient, hem de tenir clar que aquesta relació existeix.

Segons Cuevas Badenes & Sanchís Fortea, (2000) assenyalen que "dins dels factors de risc laborals, podem observar les situacions en les que les condicions de treball són de certa penositat, en altres, la monotonia de les tasques rutinaries, les absències de la llar, l'agotament o l'estrès que produeixen certs treballs i la frustració (...) també estan presents les males situacions econòmiques i els conflictes familiars que d'això es deriven, en altres la proximitat o relació amb altres bebedors abusius o consumidors de drogues, o la insolidaritat i la marginació social, i també les situacions de frustració i inestabilitat personal" (p.58).

També cal tenir en compte els factors de risc per a les recaigudes, ja que els usuaris del programa EINES, ja es troben en una fase de deshabitució i es troben abstinents. El fet de recaure a vegades forma part del procés de deshabitució i a la vegada, quan una persona recau i es recupera, aprèn habilitats tant per a no tornar a recaure com per a aprendre a seguir endavant i tenir forces per a seguir amb el procés.

Així, Cuevas Badenes & Sanchís Fortea (2000), assenyalen que:

Els aconteixements, conductes, sentiments i actituds que solen estar més habitualment implicats en una recaiguda, es poden incloure dins de les següents categories:

- Sentiments o emocions negatives persistents (...).
- Pensaments negatius [com “necessit prendre alcohol per a divertir-me”] (...).
- Pressions socials per a prendre alcohol: el subjecte consumeix begudes alcohòliques com a resposta directa o indirecta d’altres persones.
- Problemes de relació amb els demés: prendre una copa per a superar la timidesa.
- Urgència o desig de prendre alcohol, desencadenat per la visió d’estímuls (un tassó de cervesa freda), llocs (el bar habitual), o persones associades al consum.
- Sentiments o emocions positives: (...) els estats emocionals positius [com l’eufòria] poden causar la falsa sensació de seguretat de que la addicció es troba baix control.
- Conductes impulsives: en qualsevol situació i context.
- Canvis importants en la vida del subjecte de caràcter estressant (...).
- Trastorns psiquiàtrics que afecten a la seva forma de pensar, el seu estat d’ànim i forma de comportar-se (p. 251).

Així doncs, aquests autors, com molts altres, també parlen de la importància de les emocions, dels pensaments i de les relacions amb els demés com a factors que influeixen en el consum d’alcohol excessiu. A més a més, ja sabem que com a factors de risc ens trobam amb persones que tenen una baixa autoestima i amb problemes relacionals i poques habilitats socials i de comunicació i el fet de consumir alcohol de manera abusiva fa que aquests factors es vegin ofegats per aquest consum, però, una vegada l’usuari es troba en abstinència, aquestes dificultats, si no es fa feina amb elles, tornen a brotar.

Neil Kessel i Henry Walson (1991), parlen sobre la personalitat de la persona alcohòlica. Creuen que hi ha persones que beuen per costum, encara que una de les principals causes és la falta de confiança i seguretat en un mateix i per això, quan beuen, descobreixen que “la beguda pot calmar els terrors, conferir calma i dissipar el temor”. L’alcohol ajuda a reduir la timidesa, la insuficiència, la falta de confiança i el sentiment d’inferioritat; també, l’alcohol pot ajudar a canviar l’estat interior d’una persona i produeix una sensació de plaer i tranquil·litat. Els autors parlen de la baixa autoestima com a factor de risc i també la falta d’afecte a la infància.

Tot això ens fa pensar en que una adequada educació emocional seria un punt clau per a la prevenció del consum, ja que molts autors estan d’acord en que les persones alcohòliques, sovint es troben en aquesta situació per falta d’autoestima, seguretat, confiança en un mateix, etc. i tots aquests punts, son objectius de l’educació emocional. Així doncs, si enlloc de parlar de prevenció, parlam d’intervenció terciària, també ens trobam amb els mateixos factors que impedeixen una adequada deshabitació i prevenció de recaigudes. Si en els centres de deshabitació es treballa a través de l’adquisició de competències emocionals, l’increment de l’autoestima i les habilitats socials, els usuaris descobriran com es pot canviar el plaer obtingut a través del consum, per un benestar a través de l’abstinència, gràcies a les seves competències, seguretat, autoestima, etc.

També hem de tenir en compte que alguns programes de deshabitució de drogues inclouen apartats dedicats a diferents competències emocionals i també tenen en compte les habilitats socials, la regulació emocional i l'autoestima. Alejandro Rodríguez (2002) explica que "la metodologia Psicosocial de la prevenció de drogues, sol estar impregnada per les característiques que formen part de les competències emocionals i que d'alguna manera permeten entreveure com aquestes son crucials per a definir l'èxit de qualsevol persona en diverses àrees de la vida. Això indubtablement ens duu a la convicció de que tot ésser humà ve amb un equipatge que va preparant durant el seu procés de desenvolupament i que li permet enfrontar-se a obstacles i arribar amb satisfacció a les fites i desitjos que son fonamentalment propis de l'ésser humà. Això suggereix pensar que no som subjectes determinats inexorablement per les circumstàncies, per molt adverses que aquestes puguin ser, perquè senzillament el testimoni de molts que van estar exposats a innombrables situacions, son reflex de l'èxit que van obtenir malgrat les limitacions del seu entorn".

En conclusió i com diuen Ruiz-Aranda, Cabello, Salguero, Castillo i Extremera Fernández-Berrocal, a l'estudi sobre els adolescents malaguenys davant les drogues (2010) El concepte d'intel·ligència emocional apareix com un element clau per a ajudar a explicar el consum de substàncies addictives.

A més, com diuen alguns autors, "Des de la psicologia es resalta que les persones addictes poseeixen un perfil que es caracteritza per tenir grans dificultats per a manejar les seves emocions" (Kassel, Stroud y Paronis, 2003; Novak y Clayton, 2001, citats a Ruiz-Aranda et al., 2010, p.91)

3. DESCRIPCIÓ DEL PROGRAMA.

a) Anàlisi del context on s'aplica el programa.

SERVEI AIS- EINES- MARSIS:

EL **servei AIS-EINES-MARSIS** de titularitat del Consell de Mallorca i gestionat per la Fundació Social la Sapiència (FSLs), és la confluència de tres línies estratègiques d'atenció a persones en risc o en situació d'exclusió social, concretades en els següents programes:

- Programa d'Acollida i Inserció Social - AIS (Acollida temporal i promoció sociolaboral)
- Programa EINES (Tractament d'alcoholisme)
- Programa Mar Sis (Pis supervisat d'Inserció Sociolaboral).

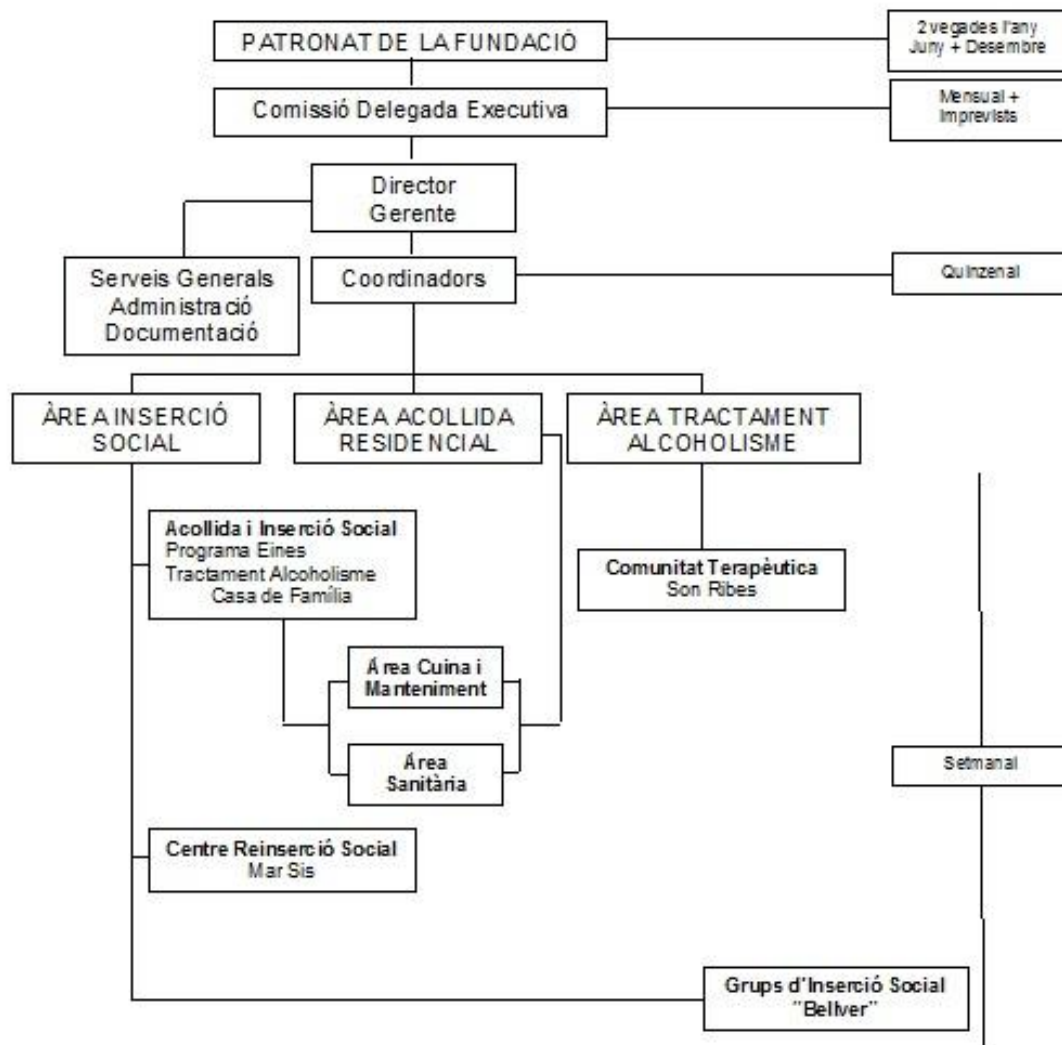
Aquest servei, amb els seus tres programes, pertany a la Xarxa d'Inserció Social de **l'Institut Mallorquí d'Afers Socials (IMAS)** juntament amb la resta de serveis de la FSLs, Ca l'Ardiaca, Sa Placeta, Turmeda i la Unitat d'Emergència Social.

Després de diverses modificacions estratègiques al llarg de la història d'aquest recurs, l'any 2006 es configura l'actual estructura de la xarxa d'inserció social. Dins aquesta nova configuració, el programa AIS manté la seva identitat com a centre d'acollida temporal i els programes EINES i Mar Sis es re-defineixen com un recursos per a persones en risc o en situació d'exclusió social, en lloc d'ésser recursos exclusius de l'Àrea de Tractament d'Alcohol de la fundació.

ORGANIGRAMA FUNDACIÓ SOCIAL LA SAPIÈNCIA



ORGANIGRAMA - 2010



Serveis de titularitat de
 l'INSTITUT MALLORQUÍ D'AFERS SOCIALS - IMAS
 del CONSELL DE MALLORCA
 i gestionats per la Fundació Social La Sapiència

Grups d'Inserció Social
 "Belver" titularitat de "La
 Sapiència"



Departament de Benestar Social
 Institut Mallorquí d'Affers Socials

Feines atorgades en conveni
 amb l'Ajuntament de Palma,
 o contractades
 amb l'EFM de Palma, la Conselleria
 de Salut del Govern Balear i
 l'Ajuntament de Binissalem.

EINES:

EINES és el programa en el qual es realitzaran les meves pràctiques del màster en educació emocional i benestar.

El programa Eines és un programa lliure de drogues de tractament d'alcohol de la titularitat del Consell de Mallorca, gestionat per la Fundació Social La Sapiència. Aquest programa pretén ajudar a persones amb dependència alcohòlica crònica, que presentin situació de risc i/o d'exclusió social, les quals, per les seves característiques personals i per una realitat social en la qual, per raons vàries, el consum d'alcohol ha estat normalitzat i acceptat per la majoria de la població al llarg de la història, i, per aquests motius, es precisa una reestructuració personal. Aquest programa té un límit de 9 places, dedicades exclusivament a tractar l'addicció (OH) associada a la desestructura i organització personal i social en la vida de les persones ateses.

Organitzat des del model comunitari/familiar les 24 hores de cada dia, en règim semiobert i amb una estructuració sòlida de la rutina diària i amb supervisió professional continuada.

Atès exclusivament per professionals de l'àmbit de lo social i d'altres branques igualment que a AIS.

Cobertura de totes les necessitats bàsiques mentre dura el tractament, a més d'un treball exhaustiu d'orientació cara a una rutina de vida posterior al tractament ordenada des del no-consum de substàncies additives (alcohol i/o d'altres).

ESPAI:

Casa de família és el centre d'acollida en el qual es troba inserit el programa d'EINES, i es troba en el mateix edifici d'Acollida i Inserció Social. També comparteix espais amb altres programes segons la necessitat del moment.

POBLACIÓ DIANA:

Homes i dones entre 18 i 65 anys amb una problemàtica alcohòlica crònica, que presentin situació i/o risc d'exclusió social, tenint en compte les patologies psíquiques associades a la dependència alcohòlica, amb capacitat suficient per aconseguir una inserció socio-laboral.

OBJECTIUS DEL PROGRAMA EINES:

- General:
 - ✓ Aconseguir la deshabitució alcohòlica i la màxima autonomia personal afavorint una inserció social i/o laboral.
- Específics:
 - ✓ Aconseguir la deshabitució alcohòlica i de qualsevol tipus de substància associada a la patologia alcohòlica.
 - ✓ Adquirir i/o recuperar noves actituds i valors vitals.
 - ✓ Recuperar la capacitat de resoldre problemes i presa de decisions.
 - ✓ Aconseguir una reinserció laboral, familiar i/o social.

b) Necessitats Identificades.

Quan a les necessitats del perfil del programa EINES, ens trobam amb dues problemàtiques que, moltes vegades, van lligades, però que presenten dificultats i necessitats diferents; per això cal tenir en compte que estam davant persones que es troben en una situació d'exclusió social i sense sostre i per altra banda son persones en situació d'alcoholisme. Per això hem de veure les necessitats que presenten els dos perfils per separat i veure quines coses podrien tenir en comú.

Ja sabem, com hem dit a l'apartat de la fonamentació teòrica que les dues problemàtiques van íntimament lligades malgrat es poden donar les dues per separat. Les persones que tenen una problemàtica d'alcoholisme tenen unes necessitats molt bàsiques:

- ✓ Necessitats de vestit.
- ✓ Necessitat d'higiene bàsica.
- ✓ Alimentació.
- ✓ Atenció sanitària.

Aquestes necessitats son les mateixes que les de les persones en situació d'exclusió/ sense sostre, però amb un problema afegit: el fet de no tenir un sostre ni suport social. Aquestes necessitats son les necessitats més bàsiques que ens podem trobar però hem de tenir en compte que si no es tenen cobertes les necessitats bàsiques, no es pot aspirar a tenir necessitats més complexes cobertes.

Cal dir que hi ha molt poca informació sobre les necessitats que presenten les persones amb aquest perfil, així que he hagut de recórrer a una entrevista amb l'educadora d'EINES per a que, baix el seu criteri, em pugui explicar quines son les necessitats d'una persona que es troba en aquesta situació.

Així doncs, m'explicà que les necessitats que s'intenten cobrir al programa EINES son les necessitats més bàsiques. Un cop cobertes aquestes necessitats se'n adonen que els usuaris, després d'haver estat tants d'anys al carrer, tenen dificultats per a seguir unes pautes i rutines normalitzades. El fet de tenir tasques dins del centre fa que recuperin aquets hàbits, encara que és difícil per a ells. També m'explicà que una cosa a destacar son les relacions familiars i socials, que generalment tots tenen abandonades degut a l'abús de l'alcohol i que també des del programa es dona una mà per a poder recuperar aquestes relacions; malgrat aquesta ajuda, és difícil per a ells recuperar-les i a més tenen un baix nivell d'habilitats socials.

També m'explicà la necessitat dels usuaris d'adquirir un sentit nou a la seva vida, ja que han arribat a nivells molt alts de deixadesa. En els moments en que consumien alcohol, l'única preocupació per a ells era el fet de consumir.

L'educadora va explicar-me que és important fer un canvi en els seus valors i creences que son perjudicials per a ells i que a través del programa s'intenta que adquireixin uns valors més saludables. En general, aquestes son les necessitats i mancances que ella detecta en el dia a dia amb els usuaris. Cal remarcar que ha estat molt difícil trobar la informació en llibres i bibliografia en general que, malgrat hi ha moltes coses escrites sobre el tema d'exclusió social i drogodependències, ha estat una tasca quasi impossible trobar algun estudi fet sobre les necessitats d'aquest perfil de persones.

També cal tenir present que a més d'aquestes necessitats, ens trobam amb les necessitats emocionals, que, encara que no hi ha bibliografia que parli sobre l'exclusió i el consum de drogues i les necessitats emocionals que presenten les persones que ho pateixen, podem arribar a una sèrie de conclusions.

Per començar, hem de tenir present que les persones que es troben dins del programa d'EINES han sofert una trajectòria de vida que, poc a poc, els ha conduït fins a la situació en la que es troben. Així, en general ens trobam amb persones que no han tingut l'oportunitat de desenvolupar la regulació de les seves emocions, ja que han hagut de posar l'atenció en el desenvolupament d'altres punts més importants per a "sobreviure" al carrer.

És probable que hagin tingut un baix desenvolupament de l'autoestima, encara que hagin tingut una infància, més o manco positiva, el desenvolupament de la seva autoestima a partir de l'adolescència (que és el moment en que la majoria han començat el consum d'alcohol i/o altres drogues) ha anat en declivi fins a arribar al punt més baix d'autoestima. Es tracta d'un peix que es mossega la cua; el fet de viure al carrer i consumir alcohol i/o altres drogues, fa que la persona tingui manco autoestima i a la vegada fa que es consumeixi més.

Una vegada surten del consum d'alcohol descobreixen quin és l'estat de la seva autoestima, l'autoconcepte i la percepció d'un mateix; és important que es tingui en compte això en els programes de deshabitació d'alcohol i altres drogues.

La ira és una emoció que ha guiat la història de la humanitat. L'home ha respost a la ira de la única manera que sabia fer: lluitant. Durant tota la història ens hem trobat amb guerres, des de l'antiguitat fins als nostres dies; per això cal tenir present que es tracta d'una emoció molt potent i cal ajudar a regular-la i descobrir altres camins per a alleugerar aquesta emoció que no siguin la violència física ni verbal tant autodestructiva com cap als demés.

Viure al carrer és una lluita contínua amb altres persones que viuen al carrer, una lluita amb un mateix, una lluita contra el sistema i contra qualsevol altre persona. És difícil d'imaginar com viuen les seves emocions les persones que viuen al carrer i que a més a més consumeixen alcohol i altres drogues. És clar que la ira juga un paper important per a poder sobreviure i la violència està present en tot moment, per això és important tenir en compte que, una vegada aquestes persones ja no viuen al carrer i intenten començar una vida una mica més "normalitzada", poden trobar-se amb que la manca de regulació de la ira pot ser una dificultat per a seguir endavant.

A més a més, és important recordar que el fet de conèixer les nostres pròpies emocions és el primer pas per a poder regular-les així que és important treballar l'autoconeixement i el coneixement de les emocions en els demés.

Per acabar, com passa a la majoria de persones adultes, ens oblidam de riure. El riure és molt beneficiós per a la salut, tant física com mental i ajuda a veure els problemes des d'un punt de vista diferent. Les persones que es troben en situació d'exclusió i/o de consum d'alcohol i altres drogues, es troben amb altres barreres afegides que els impedeixen gaudir del riure d'una manera sana i positiva. És important tenir en compte la rissoteràpia com a complement per a la teràpia de deshabitació.

c) Objectius

OBJECTIU GENERAL:

- **Adquirir un millor coneixement de les emocions pròpies i la identificació de les emocions dels demés per tal de desenvolupar l'habilitat de regular-les.**
- **Promoure l'autoconeixement i fomentar l'autoestima.**
- **Conèixer i regular la ira.**
- **Descobrir i experimentar els beneficis del riure.**

OBJECTIUS ESPECÍFICS:

- **Adquirir un millor coneixement de les emocions pròpies i la identificació de les emocions dels demés per tal de desenvolupar l'habilitat de regular-les:**
 - Generar un clima adequat a l'aula i enfortir els vincles dels participants.
 - Descobrir el vocabulari emocional bàsic.
 - Fomentar la comprensió i identificació de les nostres emocions i les emocions alienes.
 - Prendre consciència de que els sentiments i emocions donen senyals de la seva existència.
- **Promoure l'autoconeixement i millorar l'autoestima:**
 - Adquirir coneixements sobre el concepte d'autoestima.
 - Estimular l'autoconeixement de les qualitats positives dins del grup.
 - Promoure l'autoconeixement.
 - Descobrir la pròpia autoestima.

- **Conèixer i regular l'ira.**
 - Conèixer què és la ira i com regular-la.
 - Rompre el cercle de conducta disruptiva/ augment de la conflictivitat.
 - Evitar la conducta impulsiva.
 - Acceptar la part de responsabilitat/culpa en els conflictes.
 - Orientar cap a comportaments reflexius.

- **Descobrir i experimentar els beneficis del riure.**
 - Fer un petit tast sobre el què és la rissoteràpia.
 - Descobrir els beneficis del riure.
 - Fomentar el riure.

- **Fer una avaluació.**
 - Obtenir un feedback del que han estat les sessions.
 - Aconseguir una avaluació per part dels usuaris.

d) Temari.

El contingut i distribució de les sessions serà el següent:

Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Presentacions	Autoestima	La Ira (resolució de conflictes)	Dinàmica del riure
Les nostres emocions	Autoestima	L'assertivitat i relaxació.	Avaluacions

e) Metodologia:

Les sessions tendran una durada de dues hores i mitja deixant un descans de 15 minuts a la meitat de la sessió. Les sessions seran amenes i molt clares degut a les dificultats que presenten els participants. Tot això serà tenint en compte els imprevists que puguin succeir, per tal de poder ser flexibles davant qualsevol canvi que s'hagi de fer per tal d'adaptar-mos.

Les sessions transcorreran amb una dinàmica semblant cada dia:

Primer de tot es farà una petita fase social, on ens saludarem tots i ens preguntarem com ens trobam i què tal el dia. Es tracta d'una petita fase "informal" amb la qual ajudam a rompre el gel. Just després d'això posam el power point amb la portada on hi ha el nom del tema del qual parlarem a la sessió, així els mateixos participants ja comencen a fer alguns comentaris i també demanarem a veure què en saben sobre el tema, com creuen que l'aboradarem, etc.

Una vegada ja hem romput el gel es va passant el power point afegint les nostres explicacions sobre el tema i a més anam fent diferents jocs i dinàmiques per a aprofundir i ajudar a que els conceptes quedin més clars.

Una vegada la sessió es dona per acabada, al final del power point hi haurà una pàgina on es demanarà: Avui he après; M'ha sorprès; M'he sentit; M'ha desagradat; M'ha agradat. Per tal de rebre un feedback dels participants i per tenir una idea del que ha anat bé i del que no.

Després de la petita avaluació, ens acomiadam fins el pròxim dia i donam les gràcies per la participació.

*f) Descripció de les activitats:***SESSIÓ 1: LES NOSTRES EMOCIONS****OBJECTIU DE LA SESSIÓ:**

- ✓ Generar un clima adequat a l'aula i enfortir els vincles dels participants.
- ✓ Descobrir el vocabulari emocional bàsic.
- ✓ Fomentar la comprensió i identificació de les nostres emocions i les emocions alienes.
- ✓ Prendre consciència de que els sentiments i emocions donen senyals de la seva existència.

ÍNDEX I CONTINGUTS DE LA SESSIÓ:**PRIMERA PART:**

1. Introducció a la sessió.
2. Presentacions.
3. Els nostres noms.

SEGONA PART:

1. Les nostres emocions.
2. Les emocions dels altres.
3. Avaluació.

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ:

La **primera sessió** es divideix en dues parts; la Primera dedicada a les presentacions entre el grup i la formadora en educació emocional per tal de començar a crear un clima de confiança entre tots. L'activitat programada es basarà en un joc dinàmic en el qual els usuaris es presentaran entre ells d'una manera divertida i que ens donarà més informació de com és cada persona.

Després de les presentacions es repartiran targetes amb els noms de cada usuari que es penjaran amb una pinça, ja que, d'aquesta manera ens podrem identificar millor.

La **segona part** d'aquesta primera sessió la dedicarem a descobrir què és una emoció, quines hi ha, i com es poden classificar i, a més, parlarem de la consciència emocional per a auto regular-nos. També treballarem l'habilitat de reconèixer emocions en els altres. Tot això es farà alternant un power point¹, amb explicacions més bé teòriques i exercicis pràctics i laboratori emocional.

¹ Annex 1

ACTIVITATS	
<p>EXERCICI 1: PRESENTACIONS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Material: fitxes² amb preguntes personals. • Desenvolupament: es reparteixen les fitxes amb diferents preguntes i ens dividim en parelles; es tracta de que es responguin aquestes preguntes entre les parelles per tal de conèixer-se millor. Una vegada fet això, cada persona presentarà a la seva parella com si es tractàs d'un presentador de televisió.
<p>EXERCICI 2: ELS NOSTRES NOMS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Material: fitxes amb els noms de cada usuari.³ • Desenvolupament: repartim les fitxes amb els noms de cada participant per tal de fer més fàcil la tasca de recordar els nostres noms.
<p>EXERCICI 3: EMOCIONS AGRADABLES O DESAGRADABLES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Material: dues cartolines grosses⁴ amb els títols "emocions agradables" "emocions desagradables" i petites fitxes amb diferents noms d'emocions i blu-tack. • Desenvolupament: es tracta de repartir les fitxes amb els noms de diferents emocions i que, entre tots, classificar-les i aferrar-les amb el blue-tack. Reflexionarem davant algunes emocions més ambigües i amb algunes amb les que no tothom hi estigui d'acord.
<p>EXERCICI 4: LA CONSCIÈNCIA EMOCIONAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Material: targetes petites amb dibuixos "d'emoticones" i nombres.⁵ • Desenvolupament: es reparteixen sobres en els quals hi ha una sèrie "d'emoticones" els quals representen una emoció diferent; el desenvolupament d'aquesta activitat és que cada participant agafi un "emoticona" que representi l'emoció que està vivint en aquell moment i a més a més, hi ha nombres des de l'1 al 10 per a reconèixer la intensitat amb la qual es viu l'emoció. A més de dur a terme l'activitat en aquest moment, es pot anar demanant a mesura que avança la sessió i durant la resta de dies. L'objectiu de l'activitat és l'autoconsciència emocional a més de facilitar

² Annex 2

³ Annex 3

⁴ Annex 4

⁵ Annex 5

	l'expressió de l'emoció viscuda.
EXERCICI 5: COM EM PUC SENTIR DAVANT DIFERENTS SITUACIONS?	<ul style="list-style-type: none"> • Material: fitxa per a relacionar diferents situacions amb emocions diverses.⁶ • Desenvolupament: es reparteixen els fulls en els que hi ha una sèrie de situacions i es tracta de relacionar-les amb una o més emocions. Després de fer l'exercici hem de reflexionar sobre el perquè de que les persones es senten de maneres diferents davant les mateixes situacions i també sobre el fet de que podem sentir diverses emocions a l'hora.
EXERCICI 6: RECONeixEM LES EMOCIONS DELS ALTRES	<ul style="list-style-type: none"> • Material: fitxes amb diferents noms d'emocions. (es poden utilitzar les mateixes que les de l'exercici 3). • Desenvolupament: es reparteix una fitxa a un participant i ha de fer mímica per a que els altres participants puguin endevinar de quina emoció es tracta.
EXERCICI 7: SENYALS INTERNES I SENYALS EXTERNES (Carpena, 2003, p. 105)	<ul style="list-style-type: none"> • Material: una cartolina grossa dividida en tres apartats (es sent per dintre/ estat emocional / es veu per fora) i fitxes amb diferents noms d'emocions.⁷ • Desenvolupament: dins dels apartats es sent per dintre i es veu per fora hi ha diferents senyals internes i externes que caldrà relacionar amb un o més estats emocionals, així doncs, entre tots hem de descobrir a quin lloc col·locarem la fitxa. Es tracta de prendre consciència de què sentim quan experimentam una emoció i com es veu per fora.

⁶ Annex 6⁷ Annex 7

SESSIÓ 2: L'AUTOESTIMA

OBJECTIUS DE LA SESSIÓ:

- Adquirir coneixements sobre el concepte d'autoestima.
- Estimular l'autoconeixement de les qualitats positives dins del grup.
- Promoure l'autoconeixement.
- Descobrir la pròpia autoestima.

ÍNDEX I CONTINGUTS DE LA SESSIÓ:

1. Què és l'autoestima? (autoestima alta i autoestima baixa)
2. Com es forma l'autoestima?
3. Conseqüències de tenir una alta autoestima.
4. Conseqüències de tenir una baixa autoestima.
5. Altres conceptes importants. (Confiança en un mateix, l'autoafirmació, la imatge d'un mateix, el jo ideal, l'autoconcepte)

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ:

La primera part de la sessió serà una petita introducció al concepte d'autoestima amb la explicació d'un conte i amb les reflexions que ens conduiran a parlar sobre l'autoestima d'una manera metafòrica i arran d'aquí es començarà a parlar sobre l'autoestima a través de l'exposició d'un power point⁸. Amb aquest power point s'explicaran els diferents conceptes descrits anteriorment i farem diversos exercicis per a poder assolir i interioritzar el que s'ha explicat.

⁸ Annex 8

ACTIVITATS	
<p>EXERCICI 1: EL CONTE DEL MAG</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Material: el conte del mag.⁹ • Desenvolupament: es tracta de contar el conte del mag per a poder introduir el tema de l'autoestima i el seu concepte a través de la metàfora del capell del mag com a autoestima. Després de contar el conte, es poden fer una sèrie de reflexions, com per exemple: quin és el significat del capell, quines coses fan que el nostre capell estigui ple i quines coses fan que el capell baixi de nivell.
<p>EXERCICI 2: JO MAI MAI</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Material: no es necessita material específic. • Desenvolupament: és un joc en el qual tots els participants es posen en un rotllo amb una cadira menys que el nombre de participants per tal de que un participant es posi en el centre del rotllo. El desenvolupament és molt senzill: la persona que es troba en el centre ha de dir una cosa que mai hagi fet i les persones assegudes a les cadires s'han de canviar de lloc si han fet aquesta cosa. Es tracta de que es donin la major pressa possible per a no quedar drets; la persona que es queda dreta serà la següent en dir una cosa que mai hagi fet. L'objectiu d'aquest joc és que les persones que hi participen puguin conèixer aspectes de la vida de les altres persones que abans desconeixien.
<p>EXERCICI 3: ETIQUETAM POSITIVAMENT</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Material: etiquetes amb diferents adjectius positius.¹⁰ • Desenvolupament: es reparteixen les etiquetes a tots els participants sense que es vegi el que posa i després, un per un, van donant les etiquetes als altres membres del grup explicant perquè li dona aquella etiqueta. Una vegada acabada la ronda, demanem als participants si els ha sorprès alguna cosa, si hi ha alguna cosa amb que no estiguin d'acord, etc. per tal de generar un petit debat entre els participants i que es puguin dir coses agradables entre ells de manera oberta.

⁹ Annex 9

¹⁰ Annex 10

EXERCICI 4: CONTE "ATREVEIX-TE A SER UN MATEIX"	<ul style="list-style-type: none">• Material: Conte "atreveix-te a ser un mateix" (Poletti & Dobbs, 2010, pp. 46, 47)• Desenvolupament: es tracta d'un conte que té molt de significat i és interessant explicar-lo d'una manera que generi interès, l'objectiu d'aquest exercici és reflexionar entre tots i a la vegada que doni per pensar i reflexionar un mateix.
EXERCICI 5: COM EM VEUEN ELS ALTRES.	<ul style="list-style-type: none">• Material: fulls on hi hagi el nom de cada participant i dues preguntes: "el que més m'agrada de tu és..." i "ets una persona molt...".¹¹• Desenvolupament: es posen en rotllo tots els participants, cada un té un full amb el seu nom i les preguntes, es tracta de que es vagi passant el full en el qual cada persona ha d'explicar com creu que és aquesta persona i què és el que més li agrada d'ell; així s'haniran passant els fulls fins que tots els participants hagin escrit. En acabar, cada persona haurà de llegir en primera persona el que han escrit els companys.

¹¹ Annex 11

Sessió 3: La ira (resolució de conflictes, assertivitat i tècniques de relaxació)

OBJECTIU DE LA SESSIÓ:

- Conèixer què és la ira i com regular-la.
- Rompre el cercle de conducta disruptiva/ augment de la conflictivitat.
- Evitar la conducta impulsiva.
- Acceptar la part de responsabilitat/culpa en els conflictes.
- Orientar cap a comportaments reflexius.

ÍNDEX I CONTINGUTS DE LA SESSIÓ.

A. Què és la ira.

- a. Tres opcions de resposta.
- b. Estratègies per a regular la ira.

B. Què és el conflicte.

- a. Tipus de conflictes.
- b. Actituds davant un conflicte.
- c. Mètode de resolució de conflictes.
- d. Pistes que faciliten el procés de comunicació (assertivitat).
- e. Relaxació.

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ:

La sessió es desenvoluparà, igualment que les demés sessions, dividint-se en dues parts. A la primera part es farà una petita introducció demanant als participants què és la ira i parlant de manera "informal" sobre això. A partir d'aquí presentam un power point¹² en el qual s'expliquen els diferents temes nomenats abans intercalant-ho amb diferents activitats i exercicis més dinàmics.

¹² Annex 12

ACTIVITATS:	
EXERCICI 1: SEMÀFOR	<ul style="list-style-type: none"> • Material: mural amb el dibuix d'un semàfor ¹³ • Desenvolupament: s'explicarà a través del mural on hi ha dibuixat un semàfor les passes que s'han de seguir per a poder regular les emocions negatives per a reaccionar de manera no violenta. Cada vegada que ens enfrontem a una situació que ens irrita, ens faci enfadar molt o que ens sobrepassi, hem de mirar el semàfor (que penjarem a algun lloc visible) i seguir les fases d'aquest: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Vermell:</i> stop (pren uns segons per a reflexionar) - <i>Àmbar:</i> respira fons (fins que puguis pensar en claredat) - <i>Verd:</i> pots explicar als demés quin problema tens, com et sents i tractar de trobar una solució.
EXERCICI 2: TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ.	<ul style="list-style-type: none"> • Material: cap material en concret, però si es desitja, es poden posar matalassos en terra. • Desenvolupament: es tracta de mostrar una sèrie d'exercicis d'autorelaxació per a poder practicar en moments de tensió, ens servirà per a completar l'exercici anterior en la fase "àmbar". En concret feim un exercici de relaxació guiada.¹⁴

¹³ Annex 12

¹⁴ Annex 13

**EXERCICI 3:
EL BÚNQUER**

- **Material:** fulls en els que hi ha una llista de persones amb “etiquetes” socials.¹⁵
- **Desenvolupament:** es divideixen els participants en diferents grups (depenent de la quantitat de participants que hi hagi) amb un mínim de tres persones a cada grup i es reparteixen un full a cada grup. Es contarà una història en la qual han de salvar de la fi del món a sis, de nou persones ; els personatges als que poden salvar son persones amb unes etiquetes que condueixen a diferents prejudicis (persones amb VIH, homosexuals, dones que exerceixen la prostitució...) així doncs, es tractarà de que els membres del grup arribin a posar-se d’acord per tal d’arribar a un consens; una vegada arribin a consens entre ells, s’hauran d’ajuntar dos grups fins que arribin a consens i després ajuntar-se amb un altre grup i així successivament. Els participants, per una banda, descobriran que cada persona compta amb una sèrie de valors i prejudicis que poden ser, fàcilment diferents als propis; a més a més, s’hauran d’enfrontar a un conflicte i treure les eines que hem explicat per tal d’aconseguir una resolució de conflictes no violenta i sana.

**EXERCICI 4:
ASSERTIVITAT
I NEMO**

- **Material:** mural assertivitat i mural NEMO¹⁶.
- **Desenvolupament:** el que farem és treure el mural en el qual hi ha la recepta de l’assertivitat i també el de “NEMO” per a penjar-ho en algun lloc on es pugui veure sempre i així tenir-lo en compte sempre que ens trobem en una situació conflictiva.

¹⁵ Annex 15

¹⁶ Annex 16

SESSIÓ 4. RISSOTERÀPIA I AVALUACIÓ

OBJECTIUS DE LA SESSIÓ:

- ✓ Fer un petit tast sobre el què és la rissoteràpia.
- ✓ Descobrir els beneficis del riure.
- ✓ Fomentar el riure.
- ✓ Obtenir un feedback del que han estat les sessions.
- ✓ Aconseguir una avaluació per part dels usuaris.

ÍNDEX I CONTINGUTS DE LA SESSIÓ:

- A. Rissoteràpia.
- B. Avaluació.

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ:

Abans de començar la sessió, explicarem com es desenvoluparà la sessió, de manera que sàpiguen que hi haurà dues parts: una de rissoteràpia i una altra d'avaluació. La sessió de rissoteràpia serà d'una hora i mitja, deixarem un descans entremig i per a, tot seguit l'avaluació. Després d'això, és important fer un petit feedback, explicant-los quines coses son les que més m'han agradat i agrair als participants la seva col·laboració.

ACTIVITATS	
<p>EXERCICI 1:</p> <p>RISSOTERÀPIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Material: sessió de rissoteràpia¹⁷ (Elías, 2005); bufetes, maquillatge de cara, música divertida, música relaxada, mocadors per a tapar els ulls i qualsevol objecte divertit (perruques, nassos vermells...). • Desenvolupament: hem de seguir els passos que ens indica la sessió de rissoteràpia i hem d'aconseguir que la sessió funcioni de manera fluida.
<p>EXERCICI 2:</p> <p>AVALUACIÓ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Material: un power point¹⁸ molt breu en el que explica tot el que hem fet a cada sessió i fulls (explicats a l'apartat d'avaluació) en els quals els participants podran escriure l'avaluació. • Desenvolupament: passam el power point per tal de recordar el que hem fet cada dia a cada sessió i després anam repartint fulls d'avaluació per tal de que els usuaris puguin fer la seva avaluació d'una manera totalment anònima. Per acabar agrair la seva participació i tancar les sessions.

¹⁷ Full rissoteràpia.

¹⁸ Power point avaluació.

g) Avaluació:

L'avaluació és una secció important dins d'un projecte que s'hagi dut a terme, ja que és el que ens ajuda a valorar els resultats i a descobrir si s'han aconseguit els objectius plantejats.

L'avaluació del meu projecte serà molt senzilla tenint en compte que, el que més em preocupa és la manera amb la qual els usuaris rebran la informació que oferirem a les sessions. El que m'agradaria avaluar és la satisfacció amb la qual es queden els usuaris als quals va dirigit aquest projecte. A més d'això, m'agradaria saber si els haurà servit alguna cosa per a la seva vida diària. Tot això des d'un punt de vista absolutament subjectiu, per tant, el que es valorarà a l'avaluació és la seva opinió.

Una part de l'avaluació es farà de manera oral, al finalitzar cadascuna de les sessions. Aquesta avaluació segueix unes pautes molt accessibles per a les persones que hi participaran, ja que del que es tracta és de donar un espai als participants per a que puguin expressar la seva opinió i les seves impressions sobre la sessió del dia. Una estratègia que faré servir és que, a la darrera pàgina del power point de la sessió, hi haurà una sèrie de frases per a completar, de tal manera que doni peu a començar un petit debat entre els usuaris. L'objectiu d'aquesta avaluació és un feedback d'opinions entre tots i oferir l'oportunitat d'expressar-se.

Les frases, extretes del llibre d'Anna Carpena (2003), que donaran peu al debat seran:

- ✓ Avui he après...
- ✓ M'ha sorprès...
- ✓ M'he sentit...
- ✓ M'ha desagradat...
- ✓ M'ha agradat...

És important acabar amb la pregunta " el que m'ha agradat" per tenir una xerrada del que més ens ha agradat i sortir de la sessió amb una sensació més satisfactòria.

Per altra banda, també es realitzarà una sessió dedicada a l'avaluació, que, aquesta vegada, sí que serà en format escrit per a que quedi constància i per a que es pugui reflexionar sobre els resultats.

Abans de passar l'avaluació, es posarà un power point recordatori per a poder fer memòria sobre el que s'haurà fet durant els darrers quatre dies. El format d'aquesta avaluació és en paper, que n'hi haurà cinc de diferents, quatre dels quals per tal de poder valorar cada una de les sessions i un per a fer una valoració general de tots els dies.

Com he dit abans, l'objectiu de l'avaluació és saber quin nivell de satisfacció tenen els participants. A més a més voldria demanar als usuaris com em veuen subjectivament a l'hora de dur a terme les sessions ja que, de cara a unes futures sessions, podria millorar algunes coses.

Als fulls on es valoraran les sessions individualment, es fan una sèrie de preguntes que son totalment anònimes per tal de poder expressar-se sense cap problema i no sentir-se

pressionats. A la part superior del full posarà quina és la sessió que s'està valorant i a continuació les següents preguntes:

SESSIÓ DEL DIA: / /	NOMBRE
La sessió d'avui m'ha semblat interessant	
Ha estat un dia agradable i amè	
He après algunes coses que no coneixia	
M'he avorrit	
He entès el que se'm volia transmetre	
Nivell de satisfacció general de la sessió	
El ritme de classe ha estimulat l'interès	
Comentaris:	

Es valorarà cada una de les sessions segons les afirmacions que hi ha dins del requadre que serà entregat a cadascun dels membres del grup i la valoració es farà amb un nombre del 0 al 10 on el 0 significa el "màxim de poc", o bé "completament en desacord" i el 10 significa "total acord" o el "màxim de molt".

Per altra banda, hi haurà una valoració general de totes les pràctiques en conjunt per a que es pugui veure realment el nivell de satisfacció. També es repartirà un full per a cada participant en el qual hi haurà una sèrie d'afirmacions en les que hauran de puntuar del 0 al 10. El full serà el següent:

NIVELL DE SATISFACCIÓ GENERAL	NOMBRE
He passat uns dies agradables i satisfactoris	
M'he sentit a gust amb la formadora	
M'he sentit a gust amb els meus companys	
S'ha creat un bon clima a l'aula	
Els temes que hem tractat son adequats al contexte d'EINES	
He après algunes coses que em serviran per a la vida quotidiana	
Posaré en pràctica algunes coses que he après	
Els conceptes s'han transmès de forma clara	
El tema de les emocions és interessant	
Comentaris:	

A més d'això també es tindrà en compte la percepció de la formadora, ja que també és molt important a l'hora de veure quines coses sí han funcionat i quines no.

4. REFLEXIONS DE LES AVALUACIONS I CONCLUSIONS:

Quan es posa en marxa un programa i acaba, és necessari reflexionar sobre ell, el fet de veure quins resultats ha donat i la opinió dels destinataris ens ajuda a fer una valoració general del mateix.

Aquestes petites pràctiques han estat el fi d'un procés d'aprenentatge que ha durat gairebé un any de la meua vida. A la vegada és un inici en la meua vida professional, ja que, a partir d'aquí comença el meu camí com a formadora en educació emocional i benestar. Haver fet aquestes pràctiques m'ha donat una sempenta cap el món laboral, això és, per a mí, un final com a estudiant i un inici com a professional.

S'ha de dir que aquest projecte està enfocat cap a unes hores de pràctiques molt limitades, ja que hi havia una sèrie de límits que han fet que esdevingui d'aquesta manera. Un límit important ha estat el lloc de pràctiques; ho he realitzat en un lloc aliè, on m'han cedit un espai per a mí, però que no tindrà continuïtat en el temps. Així doncs, les deu hores de pràctiques, malgrat hagin estat enriquidores per a mí i pels participants, han estat molt limitades i crec que no es podrà extreure el suc que es podria treure de cara al futur de les persones que han participat.

Un altre límit ha estat el poc temps del que he disposat per a realitzar les pràctiques, ja que, encara que el primer dia dedicàs un espai per a les presentacions, no ens coneixíem gaire entre noltros i això dificulta el procés de les sessions. Malgrat això, és important dir que els usuaris del centre m'han acollit amb molta calidesa i familiaritat.

Un altre dels límits és que, encara que coneixia el perfil de persones que em trobaria en el programa EINES, no coneixia les mancances i les capacitats individuals dels usuaris, per això potser el nivell amb el qual havia plantejat les sessions no ha acabat d'encaixar amb tots els usuaris, una cosa molt difícil degut a la sorprenent heterogeneïtat de les persones que participaven.

En general, les pràctiques del màster en educació emocional van esdevenir sense cap incident i de fet, la meua valoració general és molt positiva. La valoració que han fet els usuaris de les sessions és bastant homogènia, encara que hi ha algunes parts en les que hi ha diverses opinions:

- ✓ Quan a la valoració de la primera sessió (les nostres emocions):

AFIRMACIÓ	NOMBRES QUE HAN POSAT ELS PARTICIPANTS
La sessió d'avui m'ha semblat interessant	9, 10, 9, 10, 8, 7
Ha estat un dia agradable i amè	10, 10, 9, 8, 10, 8
He après algunes coses que no coneixia	8, 4, 10, 9, 10, 10
M'he avorrit	0, 0, 0, 3, 1, 0
He entès el que se'm volia transmetre	7, 8, 8, 10, 9, 9
Nivell de satisfacció general de la sessió	9, 10, 10, 8, 7, 10
El ritme de classe ha estimulat l'interès	8,10, 10, 10, 10, 5
Els comentaris fets sobre la sessió han estat molt positius i cal destacar un que ha posat que encara que al principi estava un poc nerviosa, ha estat una sessió agradable i la formadora molt familiar	

- ✓ Quan a la segona sessió (autoestima):

AFIRMACIÓ	NOMBRES QUE HAN POSAT ELS PARTICIPANTS
La sessió d'avui m'ha semblat interessant	9, 9, 8, 10, 5, 10
Ha estat un dia agradable i amè	8, 10, 10, 9, 10, 4
He après algunes coses que no coneixia	4, 4, 9, 10, 10, 10
M'he avorrit	0, 3, 4, 0, 0, 0
He entès el que se'm volia transmetre	10, 9, 9, 9, 10, 9
Nivell de satisfacció general de la sessió	10, 9, 10, 7, 4, 10
El ritme de classe ha estimulat l'interès	4, 8, 10, 10, 10, 10
Cap comentari rellevant	

- ✓ Quan a la tercera sessió (la ira, assertivitat i relaxació)

AFIRMACIÓ	NOMBRES QUE HAN POSAT ELS PARTICIPANTS
La sessió d'avui m'ha semblat interessant	8, 9, 9, 10, 10, 10
Ha estat un dia agradable i amè	10, 10, 10, 9, 10, 10
He après algunes coses que no coneixia	7, 10, 10, 10, 10, 9
M'he avorrit	0, 0, 5, 2, 0, 0
He entès el que se'm volia transmetre	9, 10, 10, 9, 9, 8
Nivell de satisfacció general de la sessió	6, 9, 10, 10, 8, 10
El ritme de classe ha estimulat l'interès	4, 10, 10, 10, 10, 10
Hi ha un comentari que posa que malgrat tots estaven un poc adormits, ha estat interessant i la formadora ha estat "donant ànims".	

- ✓ Quan a la quarta sessió (dinàmica del riure)

AFIRMACIÓ	NOMBRES QUE HAN POSAT ELS PARTICIPANTS
La sessió d'avui m'ha semblat interessant	10, 8, 10, 10, 9, 10
Ha estat un dia agradable i amè	10, 10, 10, 7, 10, 9
He après algunes coses que no coneixia	10, 10, 10, 9, 10, 10
M'he avorrit	0, 0, 0, 0, 0, 0
He entès el que se'm volia transmetre	9, 10, 10, 10, 10, 10
Nivell de satisfacció general de la sessió	9, 9, 10, 10, 10, 10
El ritme de classe ha estimulat l'interès	10, 10, 8, 10, 9, 10
Els comentaris son molt positius i cal destaca que tres d'ells m'han donat les gràcies per la sessió.	

En general les sessions han estat molt ben valorades, els han agradat i han estimulat gairebé a tots. Cal destacar que un dels participants ha valorat quasi totes les sessions amb uns nombres una mica més baixos que els de la mitja. S'ha de dir que jo mateixa també havia percebut que no acabava d'acoplar-se durant les sessions, malgrat els meus intents de captar la seva atenció. Malgrat això, he de dir que valor d'una manera positiva totes les puntuacions ja que, en general tots els participants em transmetien la seva opinió de forma molt positiva i l'usuari que amb una mica més de descontent, presenta un gran dèficit d'atenció i altres problemes cognitius degut al desgast ocasionat pel continuat abús a l'alcohol.

Es tracta d'un grup molt heterogeni en quan a capacitats cognitives, per això era molt difícil arribar de la mateixa manera a tots els participants. Per la meua banda, em sento satisfeta pels resultats.

Els resultats de l'avaluació que férem cada dia de manera oral i més informal foren també satisfactoris ja que complia amb l'objectiu de dur a terme un feedback amb el qual els usuaris em donaven gairebé sempre les gràcies per la sessió i la meua percepció fou que havien gaudit de totes i cadascuna de les sessions.

En quan als resultats del nivell de satisfacció general, també son optimistes. En general hi ha un alt grau de satisfacció, com podem veure a continuació:

AFIRMACIÓ	NOMBRES QUE HAN POSAT ELS PARTICIPANTS
He passat uns dies agradables i satisfactoris	10, 9, 10, 10, 7, 10
M'he sentit a gust amb la formadora	10, 10, 9, 10, 10, 10
M'he sentit a gust amb els meus companys	8, 9, 7, 7, 9, 10
S'ha creat un bon clima a l'aula	10, 10, 10, 7, 10, 9
Els temes que hem tractat son adequats al contexte d'EINES	5, 10, 7, 5, 10, 10
He après algunes coses que em serviran per a la vida quotidiana	10, 9, 10, 8, 5, 7
Posaré en pràctica algunes coses que he après	6, 8, 8, 10, 9, 9
Els conceptes s'han transmès de forma clara	9, 8, 10, 9, 10, 10
El tema de les emocions és interessant	10, 10, 9, 10, 8, 10
Els comentaris son molt agradables, tots em donen les gràcies per aquests dies i em desitgen sort pel meu futur com a formadora.	

Com es pot veure hi ha respostes una mica més heterogènies que abans, ja que és una valoració general, amb unes preguntes diferents i més genèriques. Cal destacar l'afirmació de l'adequació dels temes tractats en el context d'EINES, les respostes de la qual són una mica més baixes que la resta. S'ha de dir que durant les sessions vam estar parlant sobre el consum de drogues i la seva relació amb la gestió de les emocions i molts dels usuaris no creuen que hi hagi correlació, malgrat els debats que vam realitzar amb altres companys que creien que així era; per això segurament hi ha puntuacions més baixes.

El fet de que a l'afirmació de l'aplicació a la vida quotidiana també siguin puntuacions baixes, va relacionat amb la seva manera de viure, de pensar, els seus valors... que moltes vegades xoquen amb la filosofia que els plantejava a les sessions; alguns d'ells m'explicaven que encara que veuen que, per exemple, la manera més correcta d'afrontar un conflicte sigui de manera assertiva, ells no podran canviar la seva conducta davant un conflicte perquè "ho han fet així sempre" i que a més "son massa majors per canviar-ho". Va ser molt interessant parlar sobre el tema i descobrir que alguns dels participants estaven realment interessats en aprendre les noves conductes i la regulació davant al ira.

Em sento molt satisfeta pels resultats de la petita avaluació i molt satisfeta i contenta per les pràctiques que he realitzat. M'han enriquit una mica més i m'han ajudat a posar una peça més en la construcció del meu jo.

5. BIBLIOGRAFIA

- ALONSO-SANZ, M. M.-L. (2003). Búsqueda de sensaciones, autoconcepto, asertividad. *Adicciones*, 13 (2).
- Asociación Realidades y fundación Rais. (2007). *Construyendo relaciones, intervención psicosocial con personas sin hogar*. Obra Social Caja Madrid.
- Bisquerra, R. (2008). Educación emocional y bienestar. A R. Bisquerra. Bizkaia: Wolters Kluwer.
- Carpeta, A. (2003). *Educación socioemocional en la etapa de primaria*. Barcelona: Eumo editorial.
- Cuevas Badenes, J., & Sanchís Fortea, M. (2000). *Tratado de alcoholología*. NILO Indústria Gráfica, S.A.
- Goleman, D. (2000). *Intel·ligència Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Kessel, N., & Walton, H. (1991). *Alcoholismo, cómo prevenirlo para evitar sus consecuencias*. Barcelona: Paidós.
- Laparra, M., & Pérez, B. (2008). *rocesos de exclusión e itinerarios de inserción*. Madrid: Fundación FOESSA y Càritas.
- Naveillan, P. (1981). Sobre el concepto de alcoholismo. *Bol Of Sund Panum* .
- Poletti, R., & Dobbs, B. (2010). *cuaderno de ejercicios para aumentar la autoestima*. Barcelona: Terapias Verdes.
- Reglero Rada, M. (2006). NECESIDADES DE LA SOCIEDAD ACTUAL: COLECTIVOS SOCIALES. *Educación y futuro* .
- Rodríguez, A. (2002). La Inteligencia Emocional una Herramienta para prevención en drogas y otros aspectos sociales. *CREA* (20).
- Ruiz-Aranda, D., Cabello, R., Salguero, J. M., Salguero, J. M., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2010). *Los adolescentes malagueños ante las drogas: la influencia de la inteligencia emocional*. Málaga: Editorial GEU.
- Santo-Domingo, J., & Rubio, G. (2000). *Guía pràctica d'intervenció en l'alcoholisme*. Madrid: Agencia Antidroga, Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

6. ANNEXES

Annex 1: power point les nostres emocions.



QUÈ ÉS UNA EMOCIÓ??

Una emoció és la resposta del nostre organisme davant una situació o aconteixement.



Quantes emocions coneixem???

	Felicitat	Llàstima		
Amor	Impaciència		Inspiració	
Angoixa	Seguretat	Enveja	Enfadament	
Apreci	Fascinació			
Confiança	Ira	Ànim	Eufòria	Impotència
Avorriment	Por	Orgull	Tranquil·litat	
	Odi	Inquietut	Pena	Pau
Confusió	Curiositat	Optimisme		Motivació
Desànim	Interés		Nostàlgia	
	Il·lusió		Paciència	Passió
Energia	Preocupació			

...

Classificació de les emocions

EMOCIONS AGRADABLES

Les emocions **agradables** son aquelles que ens fan sentir bé; ens agrada sentir aquestes emocions!

Alegria, felicitat....

EMOCIONS DESAGRADABLES

Les emocions **desagradables** son aquelles que ens fan patir; no ens agrada sentir aquestes emocions.

Angoixa, por, tristesa...

*exercici 3 (emocions agradables/desagradables)

Malgrat hi ha emocions agradables i desagradables, **TOTES LES EMOCIONS SON NECESSÀRIES!!**

S'ha de tenir present que és inevitable experimentar emocions desagradables.

La consciència emocional

Conèixer les pròpies emocions és el primer pas per a poder regular-les.

Com podem conèixer les nostres pròpies emocions???

Ens demanam a nosaltres mateixos:
"Com me sent avui?"

*exercici 4: la consciència emocional

La intensitat de les emocions



10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0

Laboratori emocional

Com canvien les nostres emocions davant
diferents situacions?

Reflexions:

Perquè hi ha més noms d'emocions que preguntes?

Perquè les persones davant la mateixa situació, reaccionem de
diferents maneres?

*exercici 5: com em puc sentir davant diferents situacions?

Reconèixer emocions en els altres

És important que, a més de poder reconèixer les nostres emocions, coneguem les de les persones que ens envolten!

Això ens ajudarà a poder entendre'ns entre nosaltres, donar-mos suport i tenir una millor convivència.

Com creis que es poden reconèixer les emocions en els altres??

A TRAVÉS DE L'OBSERVACIÓ!!!!

El nostre cos, a més de donar senyals internes, també ens dona senyals externes dels sentiments i els estats emocionals!

*exercici 6: reconeixem les emocions dels altres.

*exercici 7: senyals internes i externes.

I per acabar...

Avui he après...

M'ha sorprès...

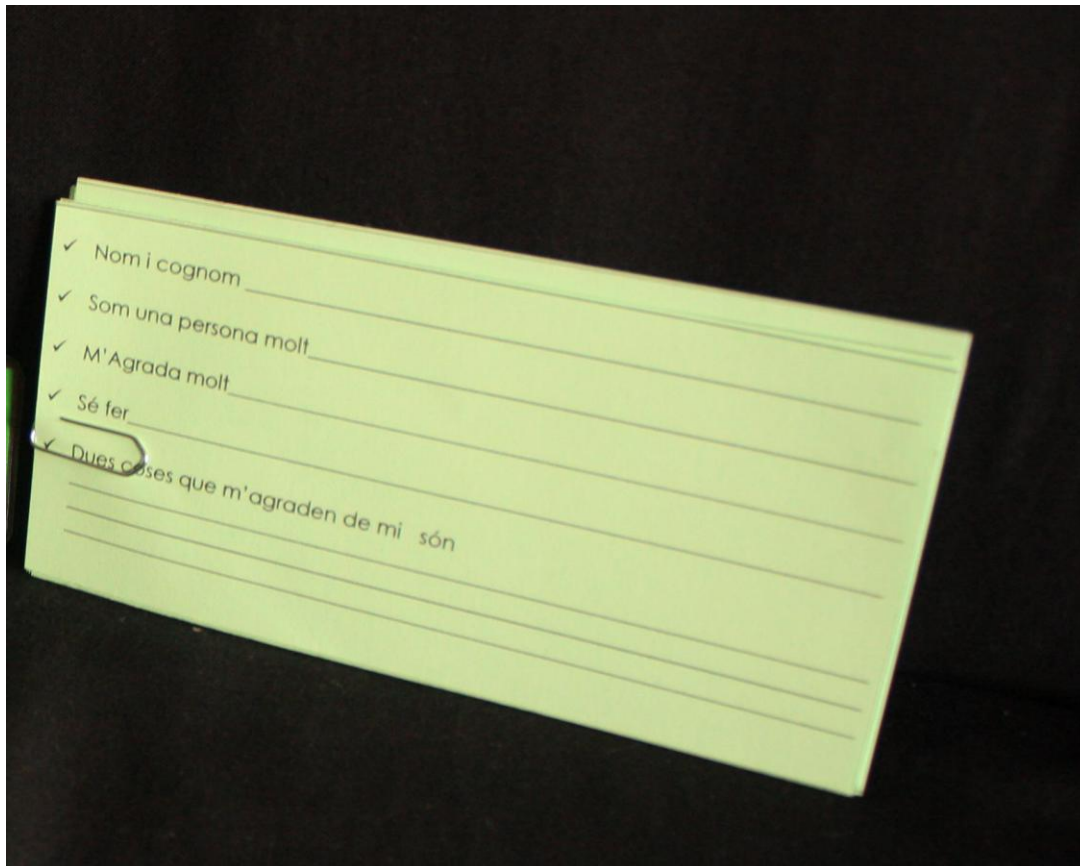
M'he sentit...

M'ha desagradat...

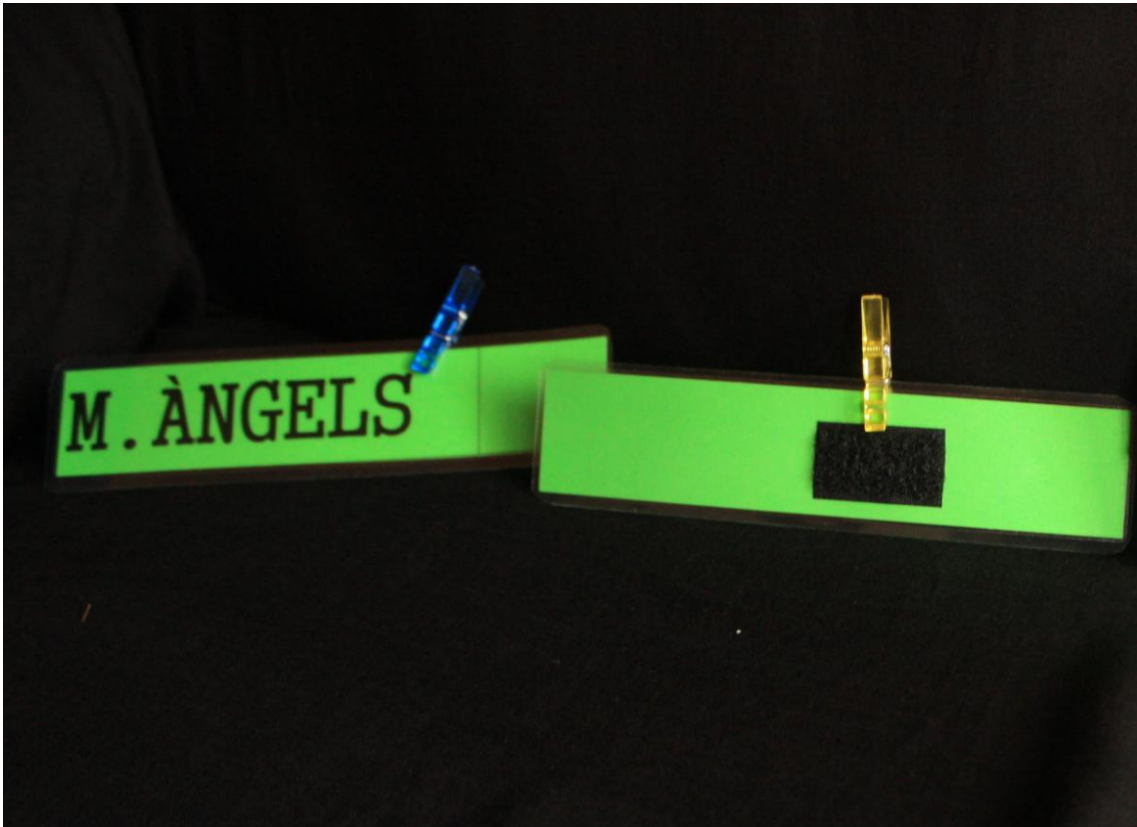
M'ha agradat...

MOLTES GRÀCIES!!

Annex 2: fitxes amb preguntes



Annex 3: fitxes amb noms de cada usuari.



Annex 4: cartolines emocions agradables desagradables.



Annex 5: emoticones



Annex 6: Relaciona amb fletxes.

- ¿Cómo te sentirías si te tocara la lotería?
- ¿Cómo te sentirías si durmieses muy poco?
- ¿Cómo te sentirías si te quedaras encerrado en el ascensor?
- ¿Cómo te sentirías si estuvieses a punto de ir de viaje?
- ¿Cómo te sentirías si estuvieses a punto de ir al dentista a que te arrancara una muela?
- ¿Cómo te sentirías si hicieras una salida al cine con los monitores?
- ¿Cómo te sentirías si tu compañero te diera un abrazo?
- ¿Cómo te sentirías si hubieras hecho un trabajo muy bien hecho?
- ¿Cómo te sentirías si todo el mundo menos tu, tuviera un regalo?
- ¿Cómo te sentirías si recibieras un regalo de alguien especial?

- RELAJACIÓN
- MALHUMOR
- NERVIOSISMO
- SEGURIDAD
- EUFORIA
- MIEDO
- ORGULLO
- ACEPTACIÓN
- TRANQUILIDAD
- PREOCUPACIÓN
- ABURRIMIENTO
- TERNURA
- ENFADO
- TRISTEZA
- CANSANCIO
- PÁNICO
- FRUSTRACIÓN
- RECHAZO
- FELICIDAD
- AMOR

Annex 7: se sent per dins, estat emocional i es veu per fora.

SE SENT PER DINTRE...	ESTAT EMOCIONAL ...	ES VEU PER FORA...
GANES D'ENCONGIU-SE GANES DE PLORAR		ESPATLLES CAIGUDES ULLS VIDRIOSOS
GANES DE POMPRE COSES TOT ENS MOLESTA TENSIO		PUNYS TANCATS MANDÍBULA TANCADA CELLES ARRUFADES
COM SI SURÀSSIM SENSACIO DE LEUGERESA		CARA SOMRIENT ULLS BRILLANTS
NO POTS PENSAR EN RES		ULLS MOLT OBERTS CELLES AIXECADES BOCA OBERTA.
EL COR ENS BATEGA MÉS AVANT RESPIRACIO MÉS RÀPIDA LES CAMES ENS TREMOLEN		ULLS OBERTS TREMOLOR A TOT EL COS
EL COR BATEGA POC A POC RESPIRACIO PAUSADA SENSACIO DE LEUGERESA		TRANSMET PAU MOVIMENTS PAUSATS CARA DE DESCANS

ENVIG
TRISTESA
POR

FELICITAT

ENSURT
TRANQUILITAT

Annex 8; Power point autoestima.



Què és l'autoestima?

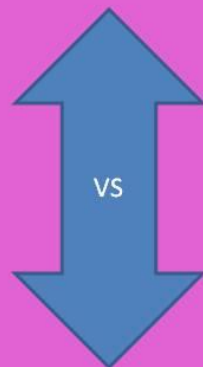
L'autoestima és el resultat de la opinió que una persona té de sí mateixa:

- ✓ Aparença física.
- ✓ Aptituds.
- ✓ Èxits personals.
- ✓ La seva vida afectiva.
- ✓ Etc.

L'èxit d'aquests àmbits no garanteix una alta autoestima!

L'autoestima és un valor fràgil i canviant

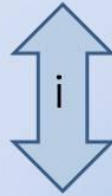
Autoestima Alta



Autoestima Baixa

*Activitat 1 (conte del mag)

L'autoestima augmenta quan vivim respectant els nostres propis valors



Disminueix cada vegada que el nostre comportament no està en coherència amb ells.

Com es forma l'autoestima?

En el desenvolupament de l'autoestima intervenen factors:

- ✓ **Biològics** (el propi temperament)
- ✓ **Socials** (la informació sobre nosaltres mateixos que rebem dels demás)
- ✓ **Emocionals** (la manera mab que filtram emocionalment la informació que rebem)

Conseqüències de tenir una **alta** autoestima

- ✓ Possibilita que es prenguin decisions lliures i responsables.
- ✓ Que es defensin els propis drets i les pròpies idees i conviccions.
- ✓ Saber sortir amb més èxit de les situacions difícils.
- ✓ Relació entre alta autoestima i regular les emocions i conductes.
- ✓ Etc.

L'autoestima **alta**

Tenir una alta autoestima significa tenir una visió saludable d'un mateix.

Les persones amb alta autoestima son persones que coneixen i accepten les seves capacitats i limitacions, les seves virtuds i els seus defectes i que adopten una postura crítica i constructiva amb elles mateixes.



L'autoestima Baixa

Una persona amb baixa autoestima és, essencialment, algú que no sap trobar aspectes de sí mateixa dels que es pugui sentir orgullosa.

Son persones sensibles a la informació negativa que reben dels altres.

Ignoren les seves capacitats i possibilitats i es centren en les pròpies debilitats.



Quan ens sentim acollits en un grup de persones s'activa el sentiment de pertinença a aquest grup i això ajuda a tenir una alta autoestima.

Com més coneixem a cada membre del grup, més augmenta el sentiment de pertinença!

* Activitat 2 (jo mai mai)

Cóm s'adquireix una baixa autoestima?

Entre els elements que perturben la construcció de l'autoestima, hi ha:

- ✓ **Paraules que feren**
- ✓ **Crítiques constants**
- ✓ **El desànim i l'abandó de les dificultats**
- ✓ **Les expectatives molt o molt poc elevades.**
- ✓ **L'agresió física**
- ✓ **Etc.**
- Quins altres elements creis que poden influir?

* Activitat 3 (etiquetam positivament)

Conseqüències de tenir una **baixa** autoestima

- ✓ Actituds d'expansió dominant.
- ✓ Sentiments d'odi i rebuig.
- ✓ Agressivitat.
- ✓ Relació entre baixa autoestima i depressió.
- ✓ Relació entre baixa autoestima i conducta antisocial.
- ✓ Sentiment d'inutilitat i incapacitat.
- ✓ Etc.

Confiança en un mateix

Es dona a l'interior de la persona, que veu d'una manera realista les possibilitats d'enfrontar-se a una situació concreta.

Vol dir que es veu tal com és amb les capacitats i els recursos que realment un té.

*Activitat 4 (conte atreueix-te a ser un mateix)



Altres conceptes importants...

Confiança en un mateix

L'autoafirmació

La imatge d'un mateix

El jo ideal

Autoconcepte

La imatge de sí mateix



El que la persona percep
de sí mateix.

Autoafirmació

És la capacitat
d'obrir-se un buit
entre els demés
amb fermesa i
bons modals, de
parlar clar,
d'acceptar i de
rebutjar.



El jo ideal

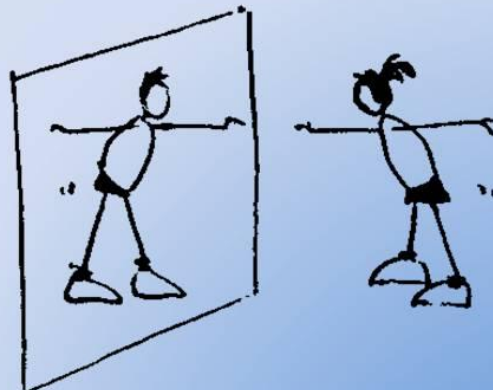
El que la persona desitjaria ser.



Autoconceptte

És la visió global:

- ✓ Imatge de sí mateix.
- ✓ El jo ideal.
- ✓ autoestima



I per acabar...

Avui he après...

M'ha sorprès...

M'he sentit...

M'ha desagradat...

M'ha agradat...

*exercici 5 (com em veuen els altres)

Annex 9: conte mag.

Había una vez un niño que siempre estaba triste. Un día se le apareció un gran mago, con un gran sombrero. El niño se impresionó muchísimo, y lo único que se le ocurrió decirle fue:

- ¡Oh! ¿Qué sombrero más bonito!

El gran mago, sonrió y le explicó que era un sombrero mágico, se trataba de un gorro que era capaz de medir la autoestima: cuando se encontraba lleno, significaba que su amo se encontraba muy bien, muy feliz y con una gran autoestima, cuando su dueño estaba bajo de moral, triste y con una baja autoestima, el sombrero se encontraba más vacío. El gran mago se quitó el sombrero y le dijo:

- Este sombrero es para ti.

El niño, con los ojos bien abiertos le dijo que no le serviría, que con él, este sombrero siempre estaría vacío. El mago, sonrió y le puso en el sombrero su sonrisa.

El niño, incrédulo, despidió a del mago, y apresuradamente fue a pasear por el pueblo, allí se encontró a un viejo amigo, éste se alegró mucho de verlo, y le regaló un gran abrazo. El niño vio como por arte de magia, este abrazo se metía dentro del sombrero.

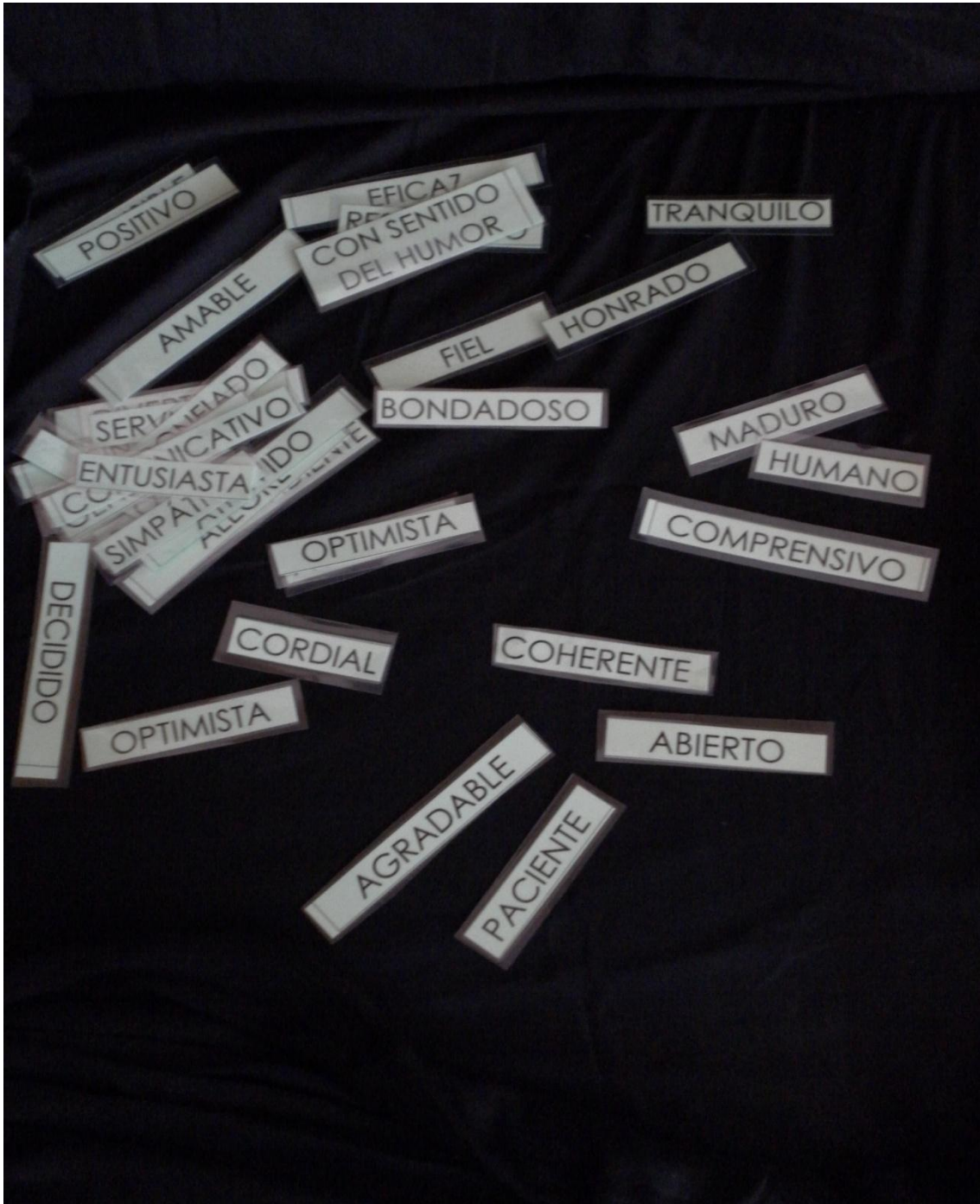
El niño siguió caminando, y se encontró con su abuelo, su abuelo le regaló un beso, y el niño vio como aquel beso se metía dentro del sombrero.

Al llegar a casa por la noche, se miró al espejo, y sonrió, esa sonrisa llegó hasta el sombrero, que, por sorpresa del niño, ¡se encontraba lleno!

Refleions:

Quines son les coses que fan que el teu capell s'opleixi? Quines coses fan que et baixi? Com pots evitar que el nivell del capell baixi? Com ho fas per mantenir-lo sense que estigui buit? Qui t'ajuda a omplir el capell?

Annex 10: etiquetes positives.



Annex 11: Com em veuen els altres.



Annex 12: power point ira.



Què és la ira?

Entenem la ira com una de les emocions primàries negatives.

És una de les emocions més comuns i més observades a la nostra societat.

La família de la ira:

- Colera
- Rancor
- Odi
- Fúria
- Indignació
- Tensió
- Irritabilitat
- Violència
- Enuig
- Gelosia
- Enveja
- impotència

- Està present en la nostra vida diària.
- La seva presència ens garanteix la supervivència.
- El descontrol de la ira provoca malestar a la persona que la sent i el seu entorn més immediat.
- No ens permet raonar de manera eficaç.
- Pot derivar comportaments agressius.

La ira té efectes en les relacions personals i, encara que pugui sorprendre, ens enfadam amb les persones més properes a nosaltres!

També afecta a la vida laboral i perjudica la **salut.**

TRES OPCIONS DE RESPOSTA

1. RESPONDRE AGRESSIVAMENT
2. NO RESPONDRE
3. RESPONDRE CORRECTAMENT/
ASSERTIVAMENT

L'HOME TÉ LA LLIBERTAT DE DECIDIR QUANT DE
TEMPS VOL ESTAR ENFADAT



Estratègies per a regular la ira:

- **Distanciamment temporal:** deixar passar un temps des que es produeix l'estímul que provoca la ira fins que es desencadena la nostra resposta conductual.
- **Acceptar la part de responsabilitat:** ens ajuda a reduir la ira al mínim. (he actuat de forma correcta?)
- **Actitud positiva, optimisma i sentit de l'humor:** veure la part positiva i còmica de la situació ens ajuda a a disminuir les emocions negatives.

- **Resolució del problema:** si el problema té solució, s'ha de cercar aquesta solució.
- **Respiració i relaxació:** ens ajuda a veure el conflicte des d'una perspectiva més relaxada i ens ajuda a reflexionar.

* Activitats 1 i 2 (Semàfor i tècniques de relaxació)

EL CONFLICTE



Què és un conflicte?

S'entén per conflicte la discrepància entre dues o més persones, que algunes vegades condueixen a un estat de tensió emocional, responsable d'estats d'ansietat i de comportaments compulsius.

*exemples de conflictes.

Malgrat això, hem de tenir present que els conflictes formen part de la nostra vida i poden ser el motor de canvi i creixement personal!

*Activitat 3 (el búnquer)

El tipus de conflicte pot ser:

Intern → és el conflicte amb un mateix.

Relacional → és un fenomen natural de totes les organitzacions.

Actituds davant els conflictes:

- 1. Posició evasiva:** és la que no admet el conflicte, es fuig d'ell i es nega la seva existència per la incapacitat d'enfrontar-se a ell. (és una estratègia còmoda)
- 2. Actitud culpabilitzadora:** és la reacció que cerca trobar un culpable, ja sigui un mateix o una altra persona.

3. Reacció competitiva: el seu objectiu consisteix en vèncer a l'altre.

4. Actitud de transigència: Facilitarà la solució del conflicte bé perquè conscientment considera que és el millor que es pot fer o bé perquè no es dóna cap importància al fet de guanyar o perdre.

5. Actitud de col·laboració per a cercar solucions: es produeix des de la posició de confiança en l'altre i en un mateix, intentant comprendre's a sí mateix i als demés.

Amb aquesta actitud, guiada per valors de justícia i solidaritat, es treballa per a aconseguir un acord que beneficiï les diferents parts.

El camí idoni per a resoldre conflictes és el que cerca enfrontar-se a ells.

* Activitat 4 (assertivitat i nemo)

*Activitat 4



Mètode de resolució de conflictes:

1. IDENTIFICAM EL CONFLICTE:

Es tracta de fer una exposició del que ha passat, centrant-se en les persones i no amb les persones que ho han causat.

2. CERCAR LES CAUSES QUE HO HAN PROVOCAT:

Es mira cap enrere per a reconèixer l'origen del problema. És important identificar els sentiments i emocions tant nostres com dels altres implicats.

3. **DEFINICIÓ D'OBJECTIUS:** un dels elements que fa possible la resolució del conflicte és que siguin objectius adequats.

4. **CERCAR SOLUCIONS:** consisteix en l'habilitat per a generar opcions que podrien ser posades en pràctica i anotar les diferents opcions.

5. **AVALUAR LES DIFERENTS ALTERNATIVES I CERCAR LA MILLOR.**

Pistes que faciliten el procés de comunicació:

- Reconèixer a l'interlocutor com a un igual, evitant prepotència.
- Elegir un lloc adequat per a poder parlar (un lloc tranquil i còmode)
- Elegir el moment adequat (emocionalment i temporalment)

Assertivitat

És una estratègia de comunicació que es situa entre l'agressivitat i la passivitat.

Ens ajuda a comunicar-mos de forma
NO-VIOLENTA.

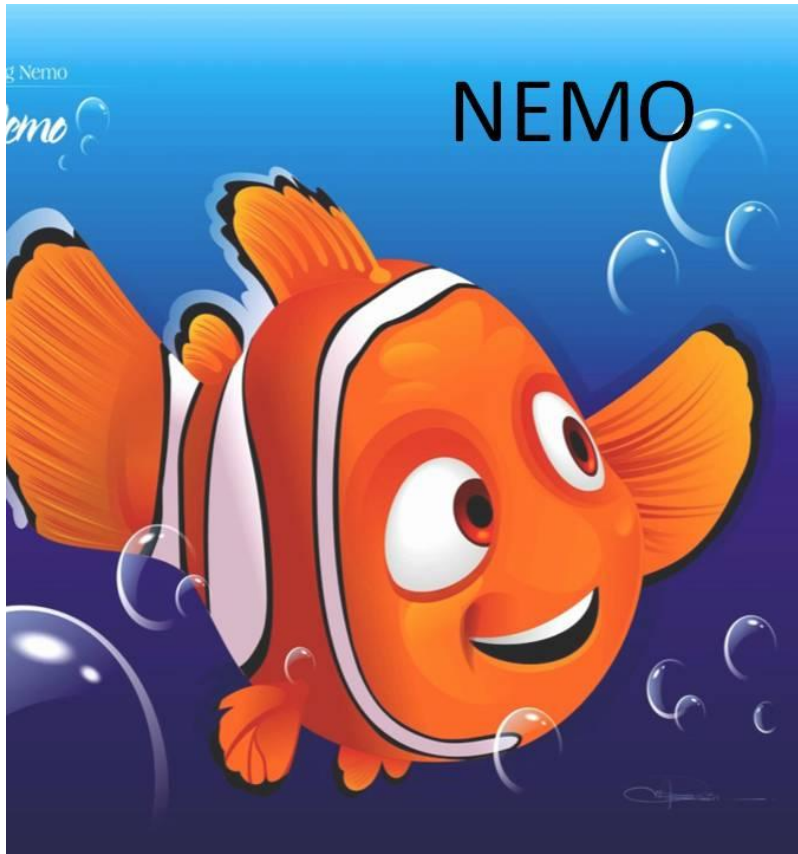
És un estil de comunicació obert a les opinions alienes, donant-lis la mateixa importància que les nostres opinions.

Es tracta de respectar als demés i a un mateix.

Com ens comunicam de forma
assertiva?

La recepta de l'assertivitat:

1. Quan tu...
2. Jo em sent...
3. Per això, m'agradaria que...



N: NOM

E: EMOCIÓ

M: MOTIU

O: OBJECTIU

I per acabar...

Avui he après...

M'ha sorprès...

M'he sentit...

M'ha desagradat...

M'ha agradat...

Annex 13: semàfor.



Annex 14:relaxació guiada.

Annex 15.: full amb personatges etiquetes.

UN CURA DE 40 AÑOS

UNA MUJER PROSTITUTA Y SU HIJO DE 4 AÑOS (VAN JUNTOS)

UN HOMBRE HOMOSEXUAL DE 25 AÑOS

UN PROFESOR DE 50 AÑOS

UNA DOCTORA CON VIH-SIDA

UNA MUJER DE 75 AÑOS

UN HOMBRE MATEMÁTICO CON PARAPLEGIA

UNA CHICA DE 17 AÑOS CON UN TRASTONO PSIQUIÁTRICO MUY GRAVE

UN HOMBRE JOVEN DROGODEPENDIENTE (SIN ENFERMEDADES)

Annex 17: mural NEMO.



Annex 18: Rissoteràpia.

RISSOTERÀPIA:

A) Preparació:

1. Inflar bufetes: inflam les bufetes de tots els pensaments positius que se'ns ocorreixi i deixam tots els pensaments negatius al terra.
2. Respiració:

Inspiració (ràpida i profunda en el menor temps possible).

Retenció (guardam l'aire en els pulmons el màxim temps possible)

Exhalació (amollam l'aire de manera entretallada)

Retenció (quan ja no tenim aire als pulmons, inspiram ràpidament i torna a començar)

3. Jo mai mai.
4. El nostre nom sense dents.
5. El nostre nom com si fóssim camells.
6. El nostre nom tossint.

B) Desbloqueig:

1. Ens anam saludant de diferents maneres: persones molt fredes, com si fes molt de temps que no ens veim, com si fessim pudor, amb el cul, cul amb cul i mans es toquen...
2. Som miralls: moviments estranys, Carusses, som animals.
3. Ballam cançons gracioses amb globus.
4. No podem deixar que caigui el globus en terra.
5. Passar la carussa. (en rotllo)

C) Dinàmics:

1. Carrera de globus.
2. Ens pegam amb els globus (sense fer mall!)
3. El que riu el darrer guanya.
4. La gallinita ciega.
5. Un dos tres patito inglés.
6. pintar-se cara amb ulls tancats.

D) Desenvolupament:

1. Explotar globus.
2. La ducha. Sense tocar-mos.
3. La ola. Anar fent ones i el terapeuta va dient: ara siulam, ara cridam, ara passam x ones molt grosses....
4. La espiga. (deim noms sense dents, el problema ens el diu el sobaco!)

E) Recuperació: relaxació.

Annex 19: power point avaluació.

AVALUACIÓ



ABANS D'AVALUAR HEM DE
RECORDAR...



PRIMER DIA:

PRESENTACIONS: vam fer un joc per a presentar-nos que consistia en explicar, per parelles, el nostre nom, com som, que ens agrada fer, el que sabem fer i dues coses que ens agraden de nosaltres mateixos.

Després repartírem les targetes amb els nostres noms.

LES NOSTRES EMOCIONS: la segona part de la primera sessió va consistir en explicar:

- ✓ Què és una emoció.
- ✓ Quantes emocions coneixem.
- ✓ La classificació de les emocions.
- ✓ La consciència emocional.
- ✓ Reconèixer les emocions dels altres a través de l'observació.

SEGON DIA

El segon dia vam parlar sobre l'autoestima, què és, l'autoestima alta i l'autoestima baixa, com es forma l'autoestima, com s'adquireix una alta i una baixa autoestima i les seves conseqüències; a més vam parlar sobre diferents conceptes com la confiança en un mateix, l'autoafirmació, la imatge d'un mateix, el jo ideal i l'autoconcepte.

També vam fer diferents activitats per a interioritzar millor el que vam parlar (un conte, el jo del jo mai...).

TERCER DIA

El tercer dia vam parlar sobre la Ira, què és, la família de la ira, els seus efectes, les tres opcions de resposta i les estratègies per a regular-la.

També vam parlar sobre els conflictes, què és, els tipus de conflicte que existeixen, les actituds que podem tenir davant un conflicte, mètodes de resolució de conflictes i l'assertivitat.

QUART DIA

El quart dia vam fer la dinàmica del riure, on vam explicar quins beneficis té el riure, què genera, consells per a aprendre a riure i seguidament ho hem experimentat .

Després d'això, només queda l'avaluació!