

Gimnàs Emocional

Amb els i les trucaires de l'A E Sant Joan de Viladecans

Curs 2013-2014

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar



Autora:
Arantzazu Ventura
Arzuaga

Tutor:
Joan Josep Carbonell
Colomé

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

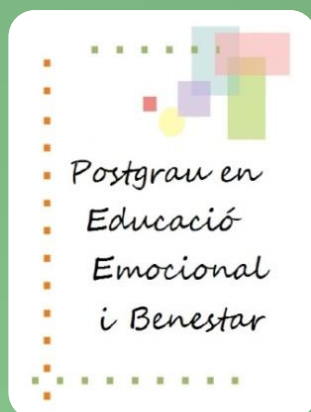


Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons

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

Per a citar l'obra:

Ventura, A. (2014). *Gimnàs Emocional: amb els i les trucaires de l'A E Sant Joan de Viladecans. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar.* Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/64243>



GIMNÀS EMOCIONAL

Amb els i les trucaires de l'A E Sant Joan de Viladecans.



Universitat de Barcelona

ICE- Facultat de Pedagogia

Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Pràctiques del PEEB Curs 2013/2014

Alumna: Arantzazu Ventura Arzuaga

Tutor: Joan Josep Carbonell Colomé

INDEX

1. Introducció	p. 5
1.1 Presentació general del treball i del tema escollit	p. 5
1.2 Població diana	p. 5
2. Fonamentació teòrica	p. 7
2.1 El món de les emocions	p. 7
2.1.1 Definició	p. 7
2.1.2 La fase de valoració	p. 8
2.1.3 Espectre de fenòmens afectius	p. 10
2.1.4 Classificacions	p. 11
2.1.5 Funció	p. 14
2.2 Teoria de les emocions	
2.2.1 Tradició filosòfica	p. 16
2.2.2 Tradició literària	p. 17
2.2.3 Tradició biològica	p. 18
2.2.4 Tradició psicofisiològica	p. 19
2.3 L'Educació emocional	
2.3.1 Breu història	p. 24
2.3.2 Concepte	p. 27
2.3.3 Objectius	p. 27
2.4 Competències emocionals	p. 27
3. Aplicació del programa: Gimnàs Emocional	p. 28
3.1 Anàlisi del context on s'aplica el programa	p. 29
3.1.1 L'escoltisme a MEG	p. 29
3.1.2 L'Agrupament Escolta Sant Joan	p. 32
3.1.3 TRUC	p. 34
3.2 Necessitats identificades	p. 37
3.3 Objectius del programa	p. 37
3.4 Temari	p. 38
3.5 Descripció de les sessions	p. 39
3.5.1 Estructura del programa	p. 39
3.5.2 Descripció de les trobades	p. 45

3.6	<u>Metodologia</u>	p. 48
3.7	<u>Procés d'aplicació</u>	p. 51
3.7.1	<u>Primera sessió, 1 de juny</u>	p. 51
3.7.2	<u>Segona sessió, 15 de juny</u>	p. 59
3.8	<u>Estratègies d'avaluació</u>	p. 66
3.9	<u>Avaluació del programa</u>	p. 69
3.9.1	<u>Situació inicial</u>	p. 69
3.9.2	<u>Elecció</u>	p. 69
3.9.3	<u>Preparació</u>	p. 69
3.9.4	<u>Realització</u>	p. 69
4.	<u>Conclusions</u>	p. 73
5.	<u>Bibliografia i webgrafia</u>	p. 75
5.1	<u>Llibres consultats</u>	p. 75
5.2	<u>Webs consultades</u>	p. 75
6.	<u>Annexes</u>	p. 77

1. Introducció

1.1 Presentació general del treball i del tema escollit

Aquí tenim el Gimnàs Emocional dirigit als i les trucaires de l'Agrupament Escolta Sant Joan de Viladecans (popularment diem truc, en comptes de trucaires, i cau en comptes d'Agrupament Escolta).

Per mi és un plaer poder realitzar les pràctiques del PEEB al cau, ja que hi formo part com a responsable pedagògica des de fa 5 anys i de monitora (o cap) durant 4 anys.

Conec el projecte i qui el fa viu, per això ha estat còmode i d'agrair.

He creat un Gimnàs Emocional, on treballar les nostres habilitats socials, tot compartint diferents experiències i coneixements relacionats. Truc és un grup consolidat des de fa més de 5 anys, per tant, les dinàmiques del Gimnàs Emocional reverteixen directament en el funcionament d'aquest.

1.2 Població diana

El grup de truc està format per 10 joves, de 17, 18 i 19 anys, tothom de Viladecans, una noia de Castelldefels i un noi de Sant Boi. A la fotografia veiem 11 persones, nou trucaires i la Laia i l'Alejandro, els animadors de la unitat. Els referents d'aquest grup són l'Alejandro Méndez i la Laia Domènech, la comunicació amb ells ha estat indispensable per poder tirar endavant el Gimnàs Emocional.

El curs anterior i l'altre vaig ser referent d'un altre grup de truc, per tant conec el seu funcionament. Pel que fa a aquest grup en concret també els conec, ja que quan eren més petits vaig ser la seva responsable.

L'espai que farem servir serà el local del cau.

Bàsicament utilitzarem la sala de castors i llúdrigues (la unitat més petita del cau) i el pati que apareix a la fotografia. Als annexes he adjuntat imatges dels espais.

Tant la sala com el pati s'adequa al que necessitem pel Gimnàs Emocional, ja que tenim taules, bancs,



Gimnàs Emocional amb els i les trucaires de l'A E Sant Joan de Viladecans

pissarra radiocasset i un espai ample per poder fer dinàmiques més mogudes.

El Gimnàs Emocional té lloc l'1 i el 15 de juny de 10h a 20h.

Tot i que no és fàcil aconseguir dates disponibles, hem pogut marcar aquests dos diumenges, per dedicar-hi el dia, com un monogràfic.

2. Fonamentació teòrica

En aquest apartat desenvoluparé la fonamentació teòrica que dona una base a la meua intervenció pràctica amb truc.

Aquests fonaments són del model del Grup de Recerca i Orientació Psicopedagògica (GROP) de l'Institut de Ciències de l'Educació de la Universitat de Barcelona (ICE) o bé d'experiències viscudes a classe del Postgrau d'educació Emocional i Benestar (PEEB).

És essencial aquesta part teòrica per entendre d'on parteix aquesta intervenció.

Per poder fer-la he consultat *Psicopedagogia de las emociones* (Bisquerra, 2009) i *Educación emocional y bienestar* (Bisquerra, 2011).

2.1. El món de les emocions

En aquesta part de treball començaré definint què és una emoció, com es genera i quins components la forma. Trobarem també un subapartat explicant en què consisteix la fase de valoració.

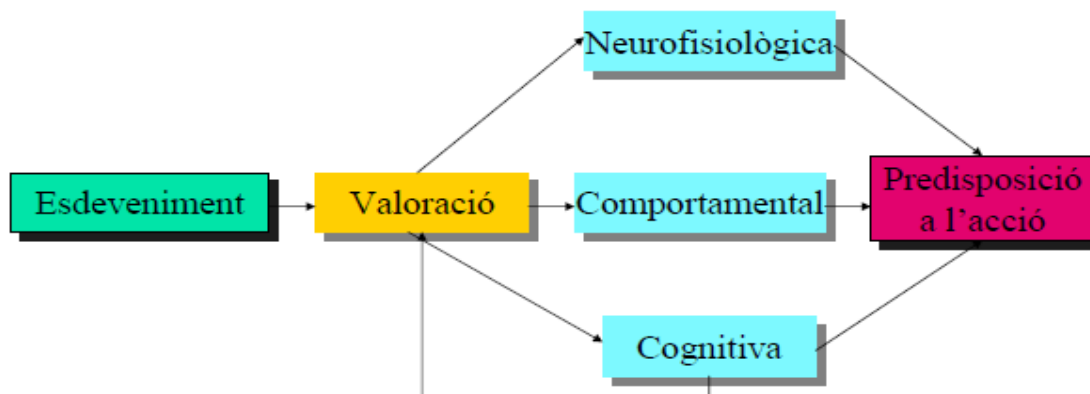
Seguidament exposo l'espectre dels diferents fenòmens afectius, les classificacions de les emocions i per últim les seves funcions.

2.1.1 Definició

És essencial començar per definir què és una emoció.

Per fer-ho em basaré en la que fa Bisquerra al seu llibre *Psicopedagogía de las emociones* (Bisquerra, 2009): *Un estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a una resposta organitzada. Les emocions es generen com a resposta a un esdeveniment extern o intern*".

Amb aquesta gràfica, del mateix llibre, podem entendre com es genera una emoció.



Hi ha un esdeveniment, llavors el valorem (és rellevant o no? Com ens afecta?), depèn com sigui aquesta valoració tindrem tres components de la resposta emocional: la neurofisiològica, la comportamental i la cognitiva.

Neurofisiològic	Comportamental	Cognitiu
Respostes involuntàries: Taquicàrdia, sudoració, sequedat a la boca, pressió sanguínia, etc.	Expressions facials: (es combinen 23 músculs): to de veu, volum, ritme, moviment del cos, etc. Aquest component es pot dissimular.	Vivència subjectiva denominada sentiment. Permet identificar una emoció, en funció del domini del llenguatge.

Per exemple: Vaig pel carrer tranquil·lament i de cop algú em para i m'amenaça dient que li doni els diners que porto a sobre o em trobaré en un greu problema.

L'estímul és la trobada amb un lladre, esdeveniment rellevant per mi, ja que perilla la meua integritat.

- En l'àmbit neurofisiològic experimento taquicàrdia i les cames em tremolen.
- A nivell comportamental, em trobo immòbil, inclinada cap enrere amb ganes de fugir.
- A escala cognitiva, tinc pensaments com: Quin horror! Que se'n vagi! No em vull enfrontar a aquesta situació tan desagradable.

2.1.2 La fase de valoració

Per poder comprendre com funciona el procés emocional, ens centrarem a la fase de valoració.

Hi ha dos tipus de valoració:

Valoració automàtica o primària (teoria de la valoració automàtica d'Arnold, al 1960). Es tracta d'una valoració molt ràpida, que serveix per reconèixer automàticament si estem davant d'un perill o no, aquesta pot ser conscient o inconscient.

Valoració cognitiva o secundària (Lazarus, 2001). En aquesta tenim més temps per pensar, per exemple, si tenim o no capacitat d'afrontament.

Si observem la manera de valorar els esdeveniments, podem identificar les tendències o estils valoratius. Existeix un instrument que ho mesura, aquest és proposat per Lazarus al 1991). En aquest instrument la persona analitzada ha de respondre a diferents situacions, on han de valorar 12 situacions amb implicació emocional.

L'estil valoratiu, altrament dit *appraisal style*, és un tema que actualment s'està investigant.

La importància d'aquesta fase de valoració rau en dos punts:

- L'estil determina l'emoció que experimentarem.
- L'estil es pot aprendre, practicar i millorar.

Això vol dir que som capaces de prendre consciència del nostre estil i millorar-lo pel nostre benestar. És l'educació emocional la que ens facilita aquest procés d'aprenentatge mitjançant diferents eines, que comentaré més endavant.

Per aprofundir en aquest tema, exposo un quadre resum dels diferents estils proposats per Lazarus.

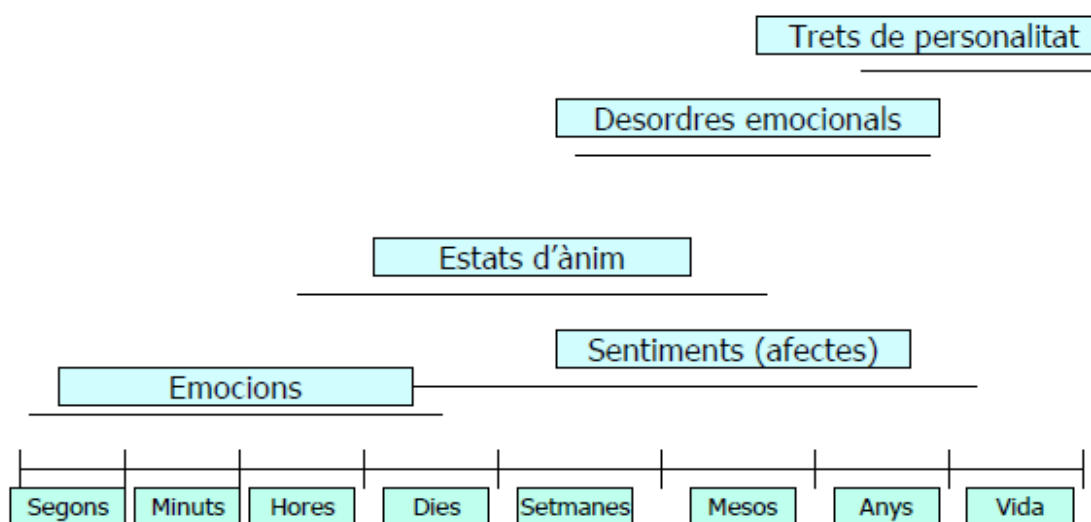
Estil valoratiu	Descripció
Rellevància emocional	Quina importància té per vostè l'esdeveniment?
Congruència motivacional	Pensi en allò que no volia de la situació. Fins quin punt els elements indesitjats hi eren presents? I allò que volia vostè d'aquella situació. Fins quin punt hi era present?
Autoavaluació	Fins a quin punt vostè es considera responsable d'aquella situació?
Avaluació dels altres	Fins a quin punt vostè considera responsables als altres d'aquella situació?
Fixació en el problema	Pensi en allò que no volia i que volia d'aquella situació. Quina seguretat vostè tenia de poder influenciar per a que la situació fos el més semblant al que vostè desitja?
Fixació en l'emoció	Quina seguretat tenia vostè de ser capaç de controlar-se emocionalment, independentment de com acabés la situació?
Expectatives futures	Pensi en com desitjava que finalitzés la situació. Durant la situació, fins quin punt vostè esperava que la situació fos semblant al que vostè volia?
Culpa d'altres	Ha pensat alguna de les afirmacions següents? - M'han enganyat. - He tractat amb indesitjables. - Els altres tenen la culpa que jo en trobi així.
Autoculpabilitat	- He fet alguna cosa malament. - Les coses van malament per culpa meva.
Perill/por	- Em sento amenaçada per un perill incert. - Tinc por i puc ser incapaç de gestionar la situació.
Pèrdua (tristesa)	- Tinc un sentiment de pèrdua. - Quelcom que m'interessava ha desaparegut.
Dany	- Em sento impotent. - No sé el que puc fer per millorar la situació. - Aquesta situació desagradable mai podrà arreglar-se.
Optimisme (esperança)	- <i>No hay mal que por bien no venga.</i> - Quelcom pot funcionar en aquesta situació.

	<ul style="list-style-type: none"> - Potser hi haurà sort i es solucionarà. - Sóc capaç de gestionar aquesta situació difícil.
Rellevància (interès)	<ul style="list-style-type: none"> - Aquesta situació és important per mi. - Aquesta situació tracta dels meus problemes personals.
Eliminar amenaça	<ul style="list-style-type: none"> - M'he tret un pes de sobre. - Després de tot, ha sortit bé. - Ja no hi ha cap dany ni amenaça.
Èxit (felicitat)	<ul style="list-style-type: none"> - He aconseguit el que volia. - Tot ha anat bé.
Preocupació per un altre (simpatia)	<ul style="list-style-type: none"> - Ho sento per l'altra persona. - Em dol que aquella persona tingui problemes. - Aquella persona necessita ajuda.
Irrellevància (avorriment)	<ul style="list-style-type: none"> - Aquesta situació és completament irrellevant per mi. - El que succeeixi és una tota pèrdua de temps.

2.1.3 Espectre dels fenòmens afectius

Ja sabem què és, com es genera i quins components conformen la resposta emocional.

Amb aquesta gràfica del llibre *Psicopedagogía de las emociones* (Bisquerra, 2009) entenem altres fenòmens afectius, que varien segons la seva durada.



Amb aquesta gràfica podem entendre els diferents conceptes de la família de les emocions o afectes. Com podem veure, la durada entre els conceptes és el que marca la diferència.

Sentiments (afectes): Un sentiment és una emoció feta conscient. És a dir, quan identifiquem i etiquetem l'emoció passa a ser un sentiment. Aquests poden perdurar en el temps. Tenim sentiments cap a les persones o els objectes.

Estats d'ànim: L'estat d'ànim és un fenomen que pot perdurar uns mesos.

És difícil de definir ja que no respon a un estímul concret, com en el cas de les emocions, ni són tan intensos com aquestes.

Per exemple podem dir que estem alegres, irritables o melancòliques, ja que els estat d'ànim es donen per experiències passades. Si estem alegres és que hem viscut coses que ens fan sentir així.

Desordres emocionals: Quan tenim un estat d'ànim negatiu i aquest s'allarga en el temps es pot donar els desordre emocionals. Totes les emocions són necessàries, però tenir emocions negatives de forma continuada durant un llarg temps ens desequilibra.

Les persones afectades per aquest fenomen necessiten l'ajuda d'especialistes.

Trets de personalitat: Mitjançant l'observació de les respostes emocionals de les persones podem veure la seva tendència, descrivint així els trets de personalitat.

Per exemple, si una persona generalment respon agressivament davant els conflictes podem dir que té tendència agressiva, sent així un tret de la personalitat.

2.1.4 Classificacions

Cal dir que no hi ha cap classificació de les emocions que sigui oficial, cada autor o autora fa la seva proposta segons els criteris que exposa la gràfica, aquesta és extreta del llibre *Psicopedagogia de las emociones* (Bisquerra, 2009).

Autor/a	Any	Criteri	Emocions
Descartes	1647	Experiència emocional	Alegria, tristesa, amor, odi i desig.
McDougall	1926	Relació amb els instints	Eufòria, ira, por, fàstic, submissió, tendresa.
Mowrer	1960	Innats	Dolor, plaer.
Plutchick	1962	Adaptació biològica	Por, ira, alegria, tristesa, anticipació, sorpresa, acceptació, fàstic.
Tomkins	1962	Descàrrega nerviosa	Por, ira, alegria, interès, sorpresa, ansietat, fàstic, menyspreu, vergonya.
Arnold	1969	Afrontament	Amor, aversió, desil·lusió, desig, desesperació, esperança, ira, por, odi, tristesa, valor.
Arieti	1970	Cognitiu	Por, ràbia, satisfacció, tensió, desig.
Izard	1972	Processament	Por, ira, alegria, ansietat, estrès, sorpresa, vergonya (culpa), menyspreu, fàstic.

Ekman	1973	Expressió facial	Por, ira, alegria, tristesa, sorpresa i fàstic.
Osgood <i>et al.</i>	1975	Significat afectiu	Por, ira, alegria, tristesa, plaer, interès, sorpresa, fàstic.
Emde	1980	Biosocial	Por, ira, alegria, tristesa, interès, sorpresa, ansietat, vergonya, timidesa, culpa, fàstic.
Scott	1980	Sistèmic	Por,ira, plaer, solitud, ansietat, amor.
Panksepp	1982	Psicobiològic	Por, ira, pànic, expectativa, esperança.
Epstein	1984	Integrador	Por, ira, alegria, tristesa, amor.
Trevarthen	1984	Psicologia infantil	Por, ira, felicitat, tristesa.
Weiner	1986	Independència	Culpabilitat, desesperança, felicitat, ira, sorpresa, tristesa.
Oatley y Johnson-Laird	1987	Sense contingut	Felicitat, ira, por, repugnància, tristesa.
Lazarus	1991	Cognitiu	Ira, ansietat, vergonya, tristesa, enveja, fàstic, felicitat/alegria, orgull, amor/afecte, alleujament, esperança, compassió i emocions estètiques.
Johnson-Laird y Oatley	1992	Emocions bàsiques	Por, ira, felicitat, tristesa, fàstic.
Goleman	1995	Emocions primàries i semblants	Ira, tristesa, por, alegria, amor, sorpresa, aversió i vergonya.
Fernández-Abascal	1997	Emocions bàsiques principals	Por, ira, ansietat, fàstic, tristesa, hostilitat, sorpresa, felicitat, humor, amor.
Turner	2002	Sociològic	Por - aversió, ira - assertivitat, satisfacció - felicitat, decepció - tristesa.
TenHouten	2007	Psicologia social	Acceptació, fàstic, amor, tristesa, ira, por, anticipació, sorpresa.

Fent un repàs de les classificacions de les emocions segons els diferents criteris, podem observar com algunes emocions es repeteixen.

Tot i no haver-hi una definició comuna, alguns autors han parlat de “les tres grans” (*the big three*): Por, ira i tristesa. També hi ha cert consens amb les sis bàsiques: por, ira, tristesa, alegria, sorpresa i fàstic.

Des d'una perspectiva psicopedagògica, existeix aquesta classificació:

Emocions positives	
Alegria	Entusiasme, eufòria, excitació, diversió, plaer, gratificació, satisfacció, caprici, èxtasi, alleujament, joia.
Amor	Afecte, estimació, tendresa, simpatia, empatia, acceptació, cordialitat, confiança, amabilitat, afinitat, respecte, devoció, adoració, veneració, enamorament, gratitud.
Felicitat	Benestar, goig, tranquil·litat, pau interior, placidesa, satisfacció, benestar.

Emocions negatives	
Por	Temor, horror, pànic, terror, basarda, desassossec, ensurt, fòbia.
Ira	Ràbia, còlera, rancúnia, odi, fúria, indignació, ressentiment, aversió, tensió, excitació, agitació, acritud, animadversió, irritabilitat, hostilitat, violència, enuig, gelosia, enveja.
Tristesia	Depressió, frustració, decepció, llàstima, dolor, pesar, desconsol, pessimisme, malenconia, autocompassió, soledat, desànim, desgana, enyorança, abatiment, disgust, preocupació.
Fàstic	Aversió, hostilitat, menyspreu, acritud, rebuig, recel, repugnància.
Ansietat	Angoixa, desesperació, inquietud, estrès, preocupació, anhel, insípidesa, consternació, nerviosisme.
Vergonya (social)	Culpabilitat, timidesa, inseguretats, vergonya, <i>vergüenza ajena</i> , pudor, modèstia.

Emocions ambigües	
Sorpresa	Pot ser positiva o negativa. Aquesta família inclou: desconcert, confusió, admiració, inquietud, impaciència, anticipació, expectativa.

Emocions estètiques	
<p>Les emocions estètiques han estat poc estudiades.</p> <p>Fan referència a aquelles emocions que experimentem davant la bellesa, està relacionada amb l'art.</p> <p>Per exemple: quan veiem un quadre que ens encanta, o una cançó que ens inquieta, un paisatge, etc.</p>	

Aquesta classificació ens facilita la comprensió, ja que aquest recull té en compte les diferents propostes que hem comentat anteriorment.

Quan parlem d'emocions positives, ens referim a que ens aporten benestar, i en contraposició tenim les negatives, que no ens aporten benestar.

Això no vol dir que siguin bones o dolentes, ja que totes són necessàries i tenen una funció, que veurem al següent apartat.

Les emocions ambigües, la sorpresa, depèn de com valorem la situació, ens pot generar benestar o no, per això són ambigües. Sorpresa pot ser un regal d'aniversari o bé una aranya peluda al llit.

I per últim, sobre les emocions estètiques, són les que s'experimenten davant la bellesa o l'art.

La tristesa per la mort d'alguna persona o per llegir a un llibre que un personatge ha mort, no és la mateixa tot i que utilitzem el mateix concepte.

2.1.5 Funció

Considero que donar a conèixer les funcions de les emocions és molt aclaridor i una eina potent quan volem ser conscients d'allò que sentim.

Les emocions existeixen per què tenen una funció, aquesta és la d'adaptar l'organisme a l'entorn. És a dir, tenen una funció adaptativa, sense la qual no seria possible la vida.

Per tant, totes les emocions són necessàries, tot i que algunes siguin desagradables.

Darwin, així ho afirmava amb la teoria de *Fight or fly*.

Aquesta teoria assenyala que per qüestió de supervivència, d'adaptació, al veure un perill immediatament ens enfrontarem o bé fugirem. Què fem dependrà de si creiem que ens podem enfrontar al perill o no.

Aquest mecanisme és comú en tots els animals.

Seguidament presento la taula resum de la funció concreta de les emocions bàsiques, també del llibre de *Psicopedagogía de las emociones* (Bisquerra, 2009).

Emoció	Funció
Por	Preparar per la fugida davant un perill per assegurar la supervivència.
Ansietat	Estar en atenció vigilant al que pugui succeir. Hi ha perills potencials.
Ira	Intentar-ho durament. Es dona la impulsivitat agressiva.
Tristesa	Recolliment, reflexionar i buscar nous plans.
Fàstic	Rebutjar substàncies en mal estat, com el menjar.
Alegria	Seguir amb els plans, tot funciona.
Amor (enamoramant)	Atracció per una altra persona per assegurar l'espècie.

Per entendre i aprofundir sobre l'afirmació que les emocions tenen una funció adaptativa, enumeraré cinc funcions, per concretar.

- **Funció motivadora:** Després de valorar un esdeveniment, es genera una emoció que activa un comportament. Podem dir que les emocions motiven a l'acció.

- **Funció adaptativa:** Gràcies a aquesta valoració, generem una emoció que activa una resposta. Aquest mecanisme és per la nostra supervivència, per adaptar-nos a la vida.

- **Funció informativa:** Per un cantó les emocions que experimentem ens informen del que està succeint i que hi podem fer i, per un altre, informa la resta de la nostra situació o intencions. Per exemple, si veiem que algú acaba de caure i plora, sabem que no li ha agradat i que necessita ajuda.

- **Funció social:** Aquesta funció comunicativa juga un paper social molt important. S'ha demostrat que l'expressió emocional és comuna entre totes les persones, indiferentment de les cultures. Per exemple, tothom obre els ulls i la boca quan se sorprèn.
En l'àmbit de presa de decisions, les emocions són essencials. Ens basem en les nostres emocions a l'hora de decidir els estudis, la parella o el lloc on viure, per exemple.

- **Funció personal:** Les emocions ens permeten mantenir la nostra atenció en temes del nostre interès amb alta implicació. La felicitat o benestar emocional, existeix gràcies a tot aquest procés.

2.2 Teories de les emocions

Fins ara hem tractat amb material teòric i científic sobre les emocions. Seguidament presento quatre tradicions, importants per les seves aportacions.

Per una part tenim les no científiques (o precientífiques), la tradició filosòfica i la literària i per una altra tenim la biològica i la psicofisiològica.

La informació de les teories de les emocions i cada tradició ha estat consultada al llibre de *Educación emocional y bienestar* (Bisquerra, 2011).

2.2.1 Tradició filosòfica

Les emocions són un tema d'interès present a tots els temps.

Cal assenyalar que la psicologia es deriva de la filosofia, per això ambdues històries es confonen fins al segle XIX. Per explicar la tradició filosòfica presentaré aportacions de Plató, Aristòtil, estoics, hedonistes, Juan Luis Vives, Descartes i Spinoza, entre d'altres.

Raó, esperit i desig, és una distinció feta per **Plató** (428-347 ac).

Tot i que no fa cap estudi concret sobre les emocions, fa algunes aportacions al respecte.

Afirma que l'excés de dolor o de plaer dificulten el raonament. El filòsof feia èmfasi en que la societat havia d'ensenyar als i les seves joves a buscar el plaer en les activitats adequades.

Aristòtil (384-322 ac) considera que les emocions desequilibrin les persones, afectant el seu judici.

Assenyala que aquestes deriven d'allò en que creiem, del nostre sistema de creences. L'autor creu que cal que les emocions siguin controlades per la consciència i que existeixen la ira, el temor, pietat, el gust i les emocions oposades.

Utilitza el concepte d'*eudaimonia*, entesa com a felicitat, hi distingeix tres formes:

- Plaer mitjançant l'alcohol, drogues i sexe.
- Fer el bé.
- Vida contemplativa i virtut.

El virtuos és savi, qui és savi és bo i qui és bo és feliç, va dir Boeci, en la mateixa línia que Aristòtil. Cal fer èmfasi en l'estreta relació entre felicitat i virtut.

Més enllà d' Aristòtil i Boeci, la relació entre felicitat i virtut és una connexió reconeguda per diferents cultures en diferents èpoques.

Els **estoics** consideren que les emocions són les responsables de les desgràcies i misèries humanes. És a dir, com les emocions són les que ens informen del món, en cas que aquestes siguin negatives, són les responsables de la nostra situació.

L'aportació dels estoics es pot considerar com els inicis de la psicologia cognitiva.

En l'*Enchiridion*, **Epictet** (50-130), partint de l'estoïcisme va fer la seva aportació tot diferenciant allò que depèn de l'individu i allò que no. *L'home no està destorbat per les coses, sinó per la visió que té de les coses*. Amb aquesta frase Epictet fa referència al procés de valoració, tot depèn de la interpretació que en

fem.

Les aportacions d'aquest filòsof donen pas a la psicoteràpia cognitiva.

Carpe diem, d'Horaci, és el lema dels **hedonistes**.

És un missatge que convida a gaudir de la vida i del moment present, mitjançant les relacions humanes agradables, i les coses que ens fan gaudir.

En aquestes èpoques, generalment, es parlava de passions. Hi havia qui les considerava com una malaltia, un descontrol del raonament. Des de l'àmbit religiós és considerat com a pecats capitals: supèrbia, avarícia, luxúria, ira, gola, enveja i mandra.

En canvi, **Juan Luis Vives** (1492-1540), reconeix el valor motivacional de les emocions.

El filòsof i educador Vives, enfoca la seva obra en l'àmbit educatiu, tot assenyalant la importància d'aquestes dins dels processos educatius.

Cal tenir present que durant el Renaixement es començà a utilitzar el concepte d'afecte i la passió era utilitzada per estats d'ànims desequilibrats. L'estudi de les passions es va desmarcar de la teologia i l'ètica.

La distinció que fa **Descartes** entre cos i ment, *res extensa i res cogitans*, dificulta el treball de la teoria de les emocions, ja que aquestes impliquen ambdós aspectes. És per això que es considerava que les emocions residien al cor. Tot i això Descartes afirma l'existència de la "glàndula pineal", glàndula que uneix cos i ment.

El filòsof també afirma que les emocions són un tipus de passió que dificulta el raonament.

Existeixen altres filòsofs que han tractat les emocions, tot i que no tots s'han centrat en aquestes. Entre ells hi ha Spinoza (1632-1677), Locke (1632-1704), Hume (1711-1776), Kant (1724-1804), Hegel (1770-1831), Nietzsche (1844-1900), entre d'altres.

És al segle XIX quan els estudis de les emocions entren al món de la psicologia.

De fet aquesta és una de les raons del naixement de la psicologia com a ciència.

Actualment, des de la filosofia, segueix havent-hi relació amb el món de les emocions.

2.2.2 Tradició literària

És als llibres, als escrits de tots els temps on més s'ha parlat d'emocions, cal tenir present que la literatura és una eina clau de difusió de cultura.

L'amor és una de les emocions més populars, en aquesta tradició.

Les emocions més presents en la literatura són l'amor, l'humor, la por, felicitat, l'horror i la confiança. En general, en la literatura les emocions positives són les més freqüents, entenent que són les més interessants a les persones. En canvi la psicologia centra l'estudi en les emocions negatives i desequilibris.

Cal assenyalar que l'amor a la literatura és un constructe cultural, de fet el concepte d'amor a occident té els seus orígens al segle XII amb la poesia dels trobadors provençals, un amor cortès de l'aristocràcia.

Al segle XIX apareix la novel·la romàntica per les classes més populars, per això ara se'n diu amor romàntic.

Pel que fa al llenguatge s'ha comptabilitzat 558 paraules angleses relacionades amb les emocions.

És en el marc de la literatura on escriptors i escriptores innoven i inventen noves paraules, nous conceptes.

Per exemple, el concepte de *vergüenza ajena*, va sorgir al segle XVIII a la literatura espanyola i no hi ha traducció als altres idiomes.

Cal tenir present que la literatura és una eina de difusió cultural potent, i que a part del llenguatge, també hi ha la moralitat, el missatge.

Molts cops trobem amb missatges durs, tot convidant a treballar a la tolerància a la frustració.

En resum, la tradició literària deixa clar que les emocions són un aspecte important de la vida de les persones i que hi ha preferència per les emocions positives i agradables.

Tota aquesta informació contrasta i en l'estudi de la psicologia i la medicina, ciències que es centren en la malaltia i el desequilibri.

2.2.3 Tradició biològica

Per donar pas a la tradició biològica, cal fer referència a Charles Darwin (1809-1882), un dels fundadors de la psicologia i la biologia moderna amb la seva obra més important *The Origin of Species*. (1859) La seva influència ha fet que podem parlar de tradició biològica o bé tradició evolucionista.

The expression of the Emotion in Man and Animals (1872), va ser l'obra sobre emocions més importants de l'època. Segons el científic, les emocions són reaccions adaptatives a l'entorn, per la supervivència, semblant entre persones i animals. Un clar exemple és el concepte de *fight or fly*, enfrontament o fugida. Segons Darwin, aquestes són les funcions originàries, però amb l'evolució aquestes funcions s'han anat perdent.

Aquesta imatge és extreta de l'obra *The expression of the Emotion in Man and Animals* (Darwin 1872).



Els postulats neodarwinistes es poden resumir en cinc punts:

- Les emocions són reaccions adaptatives per la supervivència.
- Són heretades filogenèticament i desenvolupades al llarg de l'ontogènesi a partir dels processos de maduració neurològica.
- Tenen una forma d'expressió característica.
- Són universals, per tant comunes a totes les cultures.
- Existeixen unes emocions bàsiques, però no hi ha consens en quines són aquestes.

Com a element fonamental de l'emoció, les teories neodarwinistes es centren en l'estudi de l'expressió facial. Aquest demostra l'existència de les emocions bàsiques combinables entre elles, formant així les emocions secundàries. L'expressió de les emocions bàsiques són universals, totes les persones tenen la mateixa manera d'expressar-les.

De fet aquests estudis mostren que el cervell relaciona tensions facials amb emocions, per tant si modifiquem la nostra expressió facial també canviem d'estat emocional.

Gràcies a l'estudi de les expressions podem diferenciar entre un somriure simulat i un somriure espontani. El primer somriure és d'un caire social, li fem a algú amb alguna intenció. En canvi el somriure espontani és l'original, d'autèntic benestar. Físicament aquestes diferències podem identificar-les observant, ja que hi ha músculs que s'activen amb un tipus de somriure i amb l'altre no, tot i que són moviments molt subtils.

Hi ha alguns trastorns que afecten l'expressió de les emocions:

- **Parèsia facial volitiva:** Dificultat per moure els músculs facials voluntàriament, de manera que l'expressió que tenen les persones és l'emoció espontània, involuntària.
- **Parèsia facial emocional:** A diferència de la volitiva, la dificultat està en l'expressió de l'emoció espontània. És a dir, l'expressió es pot canviar a voluntat, però no serà genuïna.

Són alguns estudiosos com Tomkins (1970), Ekman (1981), Zazonc (1985), Plutchik (1991), Izard (1979)... que segueixen aquesta línia evolucionista.

En el marc de la tradició biològica o evolucionista, hi ha qui defensa el factor biològic davant del factor cognitiu, postura totalment contrària a la teoria cognitiva de Lazarus (1984).

Tot i això Plutchik i Izard, des de la visió biològica, fan una proposta integradora.

2.2.4 Tradició psicofisiològica

Tenint com a base la tradició biològica, apareix la tradició psicofisiològica.

“Branca de la psicologia experimental que se serveix dels mètodes de la fisiologia per a estudiar els fenòmens psíquics i descobrir les lleis quantitatives que els regeixen.” Aquesta és la definició de psicofisiologia que fa l'Institut d'Estudis Catalans.

Dins d'aquesta tradició hi ha dues visions:

- La perifèrica: Fa referència a les respostes fisiològiques perifèriques del Sistema Nerviós Autònom i motor. James-Lange són els teòrics.
- La centralista: Fa referència a les respostes des del Sistema Nerviós Central. Cannon-Bard és el representant d'aquesta teoria.

Teoria perifèrica

Segons William James (1842-1910) una emoció no motiva a l'acció, sinó que l'emoció és la percepció dels canvis en l'organisme. “*No plorem perquè estem tristos, estem tristos perquè plorem*”, aquesta afirmació és un petit resum d'aquesta teoria.

Carl Lange també fa aportacions similars, per això ambdós autors estan dins la mateixa visió.

Hi ha moltes crítiques en la teoria perifèrica, tot i així aquesta té força influència fins als nostres dies, considerant-la així com un antecedent de les teories cognitives contemporànies.

Teoria centralista

També anomenada teoria neurològica. Com he comentat al principi de l'apartat, a diferència de la teoria perifèrica, aquesta teoria assenyala el Sistema Nerviós Central, com a responsables del procés emocional.

W.B Cannon (1927-1929) critica la teoria perifèrica, ja que creu que no pot ser que el Sistema Perifèric s'encarregui del procés emocional, segons Cannon és massa lent i insensible.

Per això fa una proposta amb Bard (1928).

La teoria de Cannon-Bard assenyala que els canvis corporals preparen a aquesta a l'acció davant d'emergències (*Fight or fly* de Darwin). És a dir, davant d'una situació considerada rellevant, a través del tàlem (centre principal de la teoria de Cannon), arriba a l'escorça cerebral. Alhora el tàlem envia ordres a les vísceres i músculs per iniciar l'acció. Això vol dir que tant l'experiència emocional com les reaccions fisiològiques sorgeixen al tàlem.

Papez (1937) i MacLean (1949) també són seguidors de la teoria centralista o neurològica.

Schachter i Singer (1962) proposen la teoria bifactorial, que fa de punt intermig, ja que defensa que una emoció està formada per cognició emocional i una activació fisiològica.

Amb els avenços actuals, podem dir que la base nerviosa de l'emoció és central, és a dir, la teoria centralista és la que s'apropa al que actualment està demostrat.

És l'amígdala la que juga un paper important en el comportament emocional.

El sistema límbic

Després de veure les diferents teories, faré una síntesi sobre sistema límbic, altrament dit cervell emocional. L'objectiu és entendre què és i com funciona.

El sistema nerviós té dos components:

- El Sistema Nerviós Central (SNC)
- El Sistema Nerviós Perifèric (SNP). Aquest té dos components: L'SNP autònom, format pel sistema

simpàtic i parasimpàtic i l'SNP somàtic.

El cervell està format per 10.000.000.000 de neurones (LeDoux, 1999), per això cal tenir en compte la seva complexitat.

El SNP està format per grups de neurones que es troben a l'exterior de l'encèfal i la medul·la espinal. Tant el SNC com el SNP es troben interconnectats tot i no estar junts.

El SNP autònom gestiona les activitats involuntàries com la dilatació de la pupil·la i el batec del cor i facilita la relaxació, ja que s'encarrega d'emmagatzemar l'energia en les situacions de tranquil·litat. En canvi el SNP simpàtic s'encarrega de segregar adrenalina en situacions d'emergència.

Observant l'evolució de l'espècie humana, la filogenètica, podem distingir tres parts del cervell:

- **L'escorça cerebral:** És la part del cervell que ha aparegut més recentment, és una característica de les persones.

- **El sistema límbic:** És la zona on es gestionen les emocions.

- **El cervell reptilià:** Té les mateixes funcions que els animals, és la zona més antiga del cervell.

Neurofisiològicament, podem distingir entre el cervell, tronc cerebral i cerebel.

L'hemisferi dret i l'hemisferi esquerre es troben al cervell, el dret gestiona la part motora del costat esquerre del cos, i l'hemisferi esquerre la part dreta del cos.

En cadascun es desenvolupen funcions diferents que es complementen.

Hemisferi dret	Hemisferi esquerre
Aprèn el tot i després la part	Aprèn la part i després el tot.
Aleatori	Seqüencial
Concret	Abstracte
No verbal	Verbal
Divergent (jardí)	Convergent (flor)
Intuïtiu	Analític
Fantàstic	Realista
Simbòlic	Literal

Dins el diencèfal trobem el tàlem, l'hipotàlem, l'epitàlem i el subtàlem.

La glàndula pineal està situada a l'epitàlem. I dins del sistema límbic, l'hipotàlem s'encarrega de les conductes de supervivència (gana, set, sexe, dolor, plaer, etc) i alhora és el punt d'integració amb el sistema endocrí.

La següent explicació ha estat extreta del treball titulat *L'art de viure: l'autoconeixement com a eina de*

millora personal i professional dels mestres i professors (Troya, 2005).

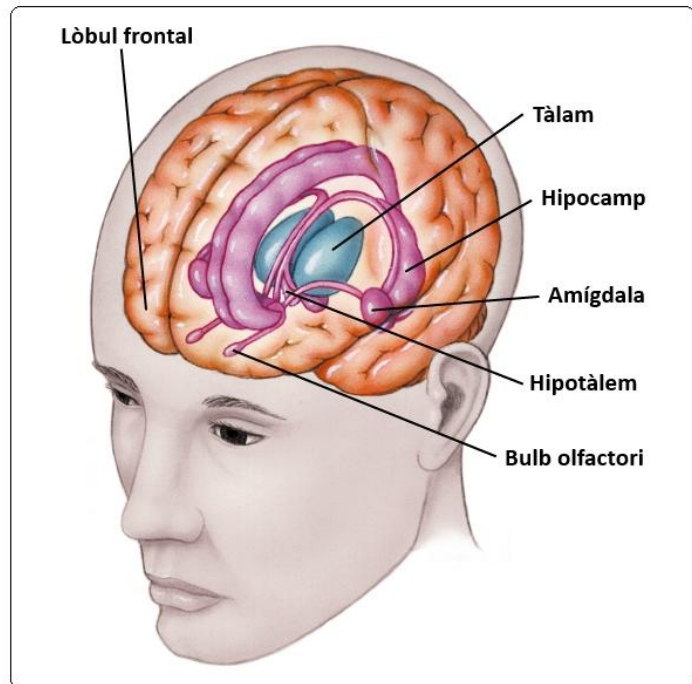
El sistema límbic, és una part de cervell situada sota l'escorça cerebral.

Escorça cerebral i sistema límbic estan en interacció mitjançant senyals d'alta velocitat. Aquesta connexió permet que tinguem control en les nostres emocions.

Tot i que no hi ha consens entre els estudiosos sobre les parts que formen el sistema límbic, tot i així podem parlar del tàlem, l'hipocamp i l'amígdala.

Tàlem: Al tàlem hi ha representades les vies sensorials menys les de l'olfacte, ja que la seva evolució va ser anterior. El tàlem està compost per 80 nuclis, organitzats en diferents àrees.

La seva funció és el filtratge de la informació sensorial que es dirigeix al còrtex, relacionant informacions entre les diferents àrees cerebrals, i la de rebre informació quan es troba en estat d'alerta.



Hipocamp: Són dues banyes en forma de corba des de l'hipotàlem fins a l'amígdala.

La seva funció és la de transformar la memòria de curt termini en memòria de llarg termini.

Amígdala: Situades en ambdós costats de l'extrem inferior de l'hipocamp, una a cada costat. Tenen forma d'ametlla, d'aquí el seu nom. Els animals, quan l'amígdala s'estimula elèctricament es comporten de manera agressiva i quan se'ls extirpen es tornen indiferents i dòcils davant dels estímuls.

La funció de l'amígdala és influir en la conducta, està relacionada amb la ira, el plaer, el dolor i la por.

Les funcions del sistema límbic o cervell emocional són:

- Processar emocions.
- Experimentar les emocions, també les intenses.
- Arxivar les experiències a la memòria emocional.
- Gestionar el plaer i el dolor.
- Experimentar les atencions matern - filials.
- Rebre informació de l'olfacte i el tacte.

El sistema límbic o cervell emocional, està relacionat amb les zones més recents de l'evolució, amb el SNC.

Cal tenir present els neurotransmissors en el procés. Avui en dia en coneixem neurotransmissors, alguns

també són hormones amb altres funcions a l'organisme.

Va ser Otto Loewi (1924) qui va descobrir el primer neurotransmissor, acetilcolina. Aquest encarrega a les substàncies químiques que transformin el missatge entre neurones. La importància dels neurotransmissors és que la seva intervenció està present en molts processos, des de la transmissió de la gana, son i plaer fins a la regulació de la temperatura corporal i pressió sanguínia.

Durant els últims temps hi ha molts estudis entorn al sistema límbic o cervell emocional, com per exemple: Tucker y Frederick (1989), MacLean (1993), Panksepp (1993), Le Doux (1994, 1999) i Barraquer (1995), Mora (1996).

2.3 L'Educació emocional

2.3.1 Breu història

Per poder parlar de la història de l'educació emocional primer faré referència a l'evolució del concepte d'intel·ligència i després sobre l'evolució del concepte d'educació emocional.

Història concepte d'intel·ligència

Hi ha hagut una llarga discussió sobre què és la intel·ligència, durant el segle XX.

Al mateix segle va aparèixer els test d'intel·ligència com a instrument per a mesurar-la i saber o predir l'èxit acadèmic de les persones. Aquest instrument només mesura el factor numèric, raonament abstracte, habilitat espacial i l'aptitud verbal entre d'altres.

Des de la psicopedagogia, però, es van adonar que no es tenia present la intel·ligència emocional en els tests.

Podríem dir que els primer estudis sobre intel·ligència els va iniciar Broca (1824-1880), interessat en conèixer i mesurar el crani de les persones, va descobrir l'àrea del llenguatge al cervell, actualment denominada "àrea de Broca".

Durant la mateixa època Galton (1822-1911), investigava sobre el genis, influenciat per l'obra de Darwin. Wundt (1832-1920) mitjançant la introspecció estudiava els processos mentals.

El ministeri d'educació de França, l'any 1903, va demanar a l'Alfred Binet (1857-1911) que dissenyés un instrument per a poder dividir els i les alumnes segons si havien d'estar a una aula ordinària o especial. A. Binet, en resposta a aquesta demanda, va crear el test d'intel·ligència. Cal assenyalar que aquesta és una eina de discriminació, present durant gran part del segle.

El test conegut com Stanford-Binet, va ser utilitzat a la Primera Guerra Mundial per analitzar més d'un milió de reclutes d'Amèrica del Nord, això va fer que aquesta eina tingués ressò a nivell internacional. Stern, al 1912 va introduir el concepte de Coeficient Intel·lectual, amb gran acceptació.

El concepte d'intel·ligència social, va sorgir al 1920 de la mà de Thorndike, juntament amb Stein van intentar dissenyar instruments per mesurar aquesta intel·ligència, però no es va reprendre el tema fins el segle XXI.

A l'any 1950 Guilford, va estudiar sobre l'estructura de la intel·ligència. Això va facilitar l'estudi sobre el pensament divergent i la creativitat.

Howard Gardner (1983) va presentar la famosa teoria de les Intel·ligències Múltiples.

L'autor en distingeix set:

- Musical
- Cinètic - corporal.
- Lògic - matemàtica.
- Lingüística
- Espacial

- Interpersonal
- Intrapersonal

Al 2001 l'autor afegeix dos intel·ligències més a la seva llista:

- Existencial
- Naturalista

Són la intel·ligència interpersonal i la intrapersonal les que donen pas a l'estudi de la intel·ligència emocional.

Cal assenyalar les aportacions de diferents autors com Cattell, Spearman, Thurstone, Guilford entre d'altres, considerats antecedents d'aquesta teoria revolucionària.

Recollint alguns principis del concepte clàssic d'intel·ligència, el podríem resumir en tres punts, criticables:

- Existeix una intel·ligència amb diferents factors, no varies intel·ligències.
- La intel·ligència és estable al llarg de la vida, no canvia.
- La intel·ligència es pot mesurar amb proves objectives (els tests).

Per alguns la intel·ligència és la capacitat de resoldre problemes i per d'altres és la capacitat d'adaptació. Ens podem preguntar, quins tipus de problemes? Matemàtics, químics, o bé de relacions humanes? En l'època encara no contemplaven l'àmbit de les relacions personals en el concepte d'intel·ligència.

Són molts anys d'estudi sobre la intel·ligència, més de 100, tot i així no ha estat fàcil consensuar els punts tractats. Investigant els treballs dels diferents autors podem aproximar-nos i profunditzar sobre el tema. De fet Plucker al 2003 va fer un treball amb la història de la intel·ligència.

Durant el segle XX van sorgir altres test d'intel·ligència, un del més utilitzats va ser el de Wechsler (1958). Ja que el que estava a debat en aquella època era la manera de mesurar aquesta intel·ligència.

Un altre fet a destacar és que Martin Seligman observà que l'augment del CI anava acompanyat d'un augment de la depressió. Als anys setanta es parlava de "l'epidèmia de la depressió", multiplicant-se per deu a última meitat del segle XX.

Davant d'aquest fet Martin Selligman es va qüestionar quin tipus d'intel·ligència s'està estudiant, mesurant i promovent.

Gràcies a totes aquestes aportacions i qüestions ara podem estudiar les diferents alternatives al concepte clàssic d'intel·ligència com poden ser la intel·ligència social, les intel·ligències múltiples, la intel·ligència emocional, etc.

Evolució concepte de intel·ligència emocional

Fins ara he exposat l'evolució del concepte de intel·ligència, a continuació faré un breu repàs a l'evolució del concepte de intel·ligència emocional. Pel que fa al concepte d'emoció, és a l'apartat de teories de les

emocions on hi ha informació exposada.

A meitat del segle XX autors com Gordon Allport, Abraham Maslow i Carl Rogers estudien les emocions tot fent aplicacions pràctiques en el *counseling* i la psicoteràpia.

De fet el *counseling* i la psicologia humanista, podem considerar-los com antecedents de la intel·ligència emocional, ja que fan estudi sobre les emocions.

De la mà d'Albert Ellis, a l'any 1977 apareix la psicoteràpia racional - emotiva i de la mà d'Aaron Beck al 1976 la teràpia cognitiva. Ambdues teràpies són considerades precursoras pràctiques de la intel·ligència emocional, ja tenen en compte els desordres emocionals.

El concepte d'intel·ligència emocional apareix a la dècada dels 90.

Emotional Intelligence, de Salovey i Mayer al 1990 es considerat el primer article científic sobre intel·ligència emocional. Va ser al 1995 quan D. Goleman va fer difusió del concepte amb la seva famosa publicació *Emotional Intelligence*.

I a l'any 1994 va ser fundat el CASEL (Consortium for the Advancement of Social and Emotional Learning) amb la intenció de fer difusió de SEL (*Social and Emotional Learning*).

L'obra de Goleman va ser ben rebuda ja que en el moment hi havia polèmica amb la publicació de Herrnstein i Murray, *The Bell Curve*. Publicada al 1994, al mateix any que l'obra de Goleman, però abans que aquesta.

The Bell Curve justifica l'elitisme existent, argumentant que hi ha poques persones molt intel·ligents, moltes persones es troben en un punt mig i unes poques poc intel·ligents. Herrnstein i Murray relacionen en nivell de intel·ligència amb l'economia i la salut.

És a dir, les persones més intel·ligents tenen millor economia, salut i són felices.

Aquesta publicació va provocar tal polèmica que es parlava de "La Guerra *The Bell Curve*".

En aquest ambient de debat va aparèixer l'*Emotional Intelligence*, defensant l'igualitarisme.

Argumentant que la intel·ligència emocional és igual o més poderosa que la intel·lectual, recolzant que les competències emocionals es poden aprendre i millorar.

Gràcies al debat entre raó i emocions hi va haver avenços al camp de la neurociència i la psiconeuroimmunologia, durant la dècada dels 90.

Fins el moment l'àmbit cognitiu, de la raó era considerat superior a l'àmbit emocional, fins que Goleman, des de la ciència, canvia el plantejament en una època on la gent està receptiva a escoltar arguments que qüestionin el discurs de *The Bell Curve*.

Existeixen altres publicacions sobre el concepte de intel·ligència emocional: Salovey i Sluyter (1997), Mayer, Salovey i Caruso (2000), Bar-On i Parker (2000), Schulze i Roberts (2005) i Mestres Navas i Fernández-Berrocal (2007).

Com podem apreciar, durant els anys 90 l'estudi de les emocions no només van ocupar volums importants de pàgines a revistes, articles i llibres, sinó hi va haver una revolució al pensament social, que s'estén des del camp de l'educació, de la psicologia fins la societat en general.

2.3.2 Concepte

Educació emocional és un concepte ampli i complex.

Partirem de la definició que fa Rafael Bisquerra (2011) al seu llibre *Educación emocional y bienestar*.

Proceso educativo, continuo y permanente, que pretén potenciar el desenvolupament emocional com a complement indispensable del desenvolupament cognitiu, constituint ambdós elements essencials pel desenvolupament de la personalitat integral. Per fer-ho es proposa el desenvolupament de coneixements i habilitats sobre les emocions amb l'objectiu de capacitar a les persones a enfrontar-se millor als reptes que se li plantegen en la vida quotidiana. Tot això té la finalitat d'augmentar el benestar personal i social.

L'educació emocional s'ha de treballar contínuament, és un descobriment continu, que dura tota la vida.

La idea és treballar des de la prevenció, mitjançant una base teòrica i una metodologia vivencial, ja que per poder entendre-la s'ha d'experimentar.

2.3.3 Objectius

Els objectius de l'educació emocional, segons el llibre *Educación emocional y bienestar* (Bisquerra, 2011) són:

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

2.4. Competències emocionals

Les competències emocionals, són el punt clau de l'educació emocional, el desenvolupament d'aquestes és el seu objectiu bàsic.

Les competències ens conviden a dur a terme, a experimentar una bona relació amb les nostres emocions, des de la consciència fins a l'habilitat per a la vida i el benestar.

Segons el llibre *Psicopedagogía de las emociones* (Bisquerra, 2009), les cinc competències emocionals són: consciència, regulació, autonomia, competències emocionals i habilitats per a la vida i el benestar.

Consciència emocional	Capacitat per prendre consciència, i saber anomenar les pròpies emocions, i de les de la resta, incloent-hi l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat.
Regulació emocional	Capacitat per manejar les emocions de forma adequada. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament. Tenir estratègies d'enfrontament i capacitat per autogenera-se emocions positives, entre d'altres.
Autonomia emocional	Conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal, com l'autoestima, l'actitud positiva davant la vida, la responsabilitat, la capacitat per analitzar críticament les normes socials, la capacitat per cercar ajuda, etc.
Competència social	Capacitat per mantenir bones relacions amb altres persones. Inclou: dominar les habilitats socials, respecte pels altres i practicar la comunicació assertiva.
Habilitats de vida i benestar	Capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per enfrontar satisfactòriament els reptes de la vida (a escala personal, professional, social,...). Inclou: fixar objectius adaptatius, presa de decisions, cerca d'ajuda i recursos, ciutadania activa, participativa, crítica, responsable i compromesa.

3. Aplicació del programa: Gimnàs Emocional

Tot seguit donaré pas a la descripció de la meva intervenció pràctica.

Per situar-nos faré un breu anàlisi del context de l'Agrupament Escolta Sant Joan, després exposaré les necessitats del grup de trucaires, explicaré quin són els objectius, el temari del Gimnàs Emocional, la descripció i la metodologia del programa. Fins aquí són sis apartats dedicats a entendre on, amb qui, què, per a què i com he pensat fer la meva intervenció.

Seguidament exposo el procés d'aplicació, on descriu com han anat cada sessió (la memòria) i per acabar explicaré les estratègies d'avaluació que he fet servir i la pròpia avaluació del Gimnàs Emocional.

3.1 Anàlisi del context on s'aplica el programació

A continuació exposo un anàlisi senzill del context de l'A E Sant Joan, aquesta no és una entitat aïllada, sinó que forma part d'un moviment que té una metodologia pròpia.

3.1.1 L'escoltisme a MEG

L'Agrupament Escolta Sant Joan de Viladecans forma part de l'entitat Minyons Escoltes i Guia de Catalunya (MEG) una de les entitats educatives sense ànim de lucre més grans, contant amb 14.000 membres i 150 agrupaments.

Al principi eren dues entitats, Minyons Escoltes, per un cantó i Guies de Catalunya, per un altra. Va ser al 1945 quan Mn. Antoni Batlle va impulsar el seu naixement de manera clandestina.

Els agrupaments havien passat de 12 a 36 entre 1948 i 1953. Però l'opressió del règim franquista donava inestabilitat a la vida de l'entitat, fins el punt que el Consell de la Institució al 1954 va acordar suspendre les activitats. Tot i així, alguns agrupaments van continuar funcionant.

La Delegació Diocesana d'Escoltisme, creada pel bisbe de Barcelona l'any 1956 va permetre emparar legalment l'activitat escolta. Al poc després, va succeir el mateix amb Vic i Girona. Amb la unió de les Delegacions va ser com es va constituir el moviment Minyons Escoltes.

Tant Minyons Escoltes com Guies Sant Jordi van anar evolucionant de manera paral·lela com a espai de formació democràtica i de renovació pedagògica.

Al compartir objectius i maneres de fer va portar que al 1977 es fusionessin, essent així Minyons Escoltes Guies Sant Jordi de Catalunya (MEGSJC), tot introduint definitivament la coeducació.

- Proposta educativa

"Allò que escolto, ho oblidó. Allò que veig, ho recordo. Allò que faig, ho entenc."

Aquesta frase de Confuci ens apropa a la nostra manera de fer.

Seguidament exposaré una síntesi de la proposta metodològica de MEG, tot centrant-me en la pedagogia

del projecte. Cal dir que hi ha altres elements que conformen la proposta com: la llei escolta, les tres opcions i els cinc dinamismes.

La pedagogia del projecte és una eina metodològica coherent amb els nostres objectius, on l'autonomia i treball en grup tenen un paper rellevant. Aquesta ha estat teoritzada i posada en pràctica en diferents racons del planeta. Aquesta manera de treballar i viure ens mostra quin és el model de persona que eduquem des de l'escoltisme: *persones crítiques i responsables, compromeses amb elles mateixes i amb el seu temps, capaces de construir una vida pròpia i plena, en harmonia amb el seu entorn social per al qual treballen i s'esforcen a millorar.*

(escrit extret del llibre *Codi Obert, programari lliure per a caps* (Essomba, 2008).

Les fases de la pedagogia del projecte són cinc:

1. Proposta. És quan les criatures o joves expressen les seves voluntats, el que els hi ve de gust fer, individualment i/o com a grup.

Hi ha moltes maneres d'animar a les criatures/joves a que diguin la seva: pluja d'idees, assemblees, etc. Per a que el projecte tingui sentit, cal que les propostes responguin a necessitats o bé interessos reals de les persones que després el duran a terme.

2. Elecció. Un cop tenim les propostes, cal escollir què farem.

Per a fer una bona elecció cal valorar i raonar en veu alta, amb la resta del grup, quina és la que més s'ajusta al que necessitem/volem.

La gràcia d'aquesta fase, com totes, és com la fem: Fem una votació? Consensem? Barregem propostes i ens inventem un que ens agradi a tothom?

Per a que l'elecció tingui sentit ha de ser inclusiva, sinó ho és, el grup ho notarà durant tot el procés, quedant desequilibrat.

Observant aquesta fase ens adonarem de les relacions de poder dins del grup i, com a caps/animadors sabrem què cal treballar per equilibrar el grup.

3. Preparació. És el moment on planifiquem, preparem materials, quadrem horaris i ens organitzem com a equip. Treballar amb temps i planificació és clau per a una bona preparació.

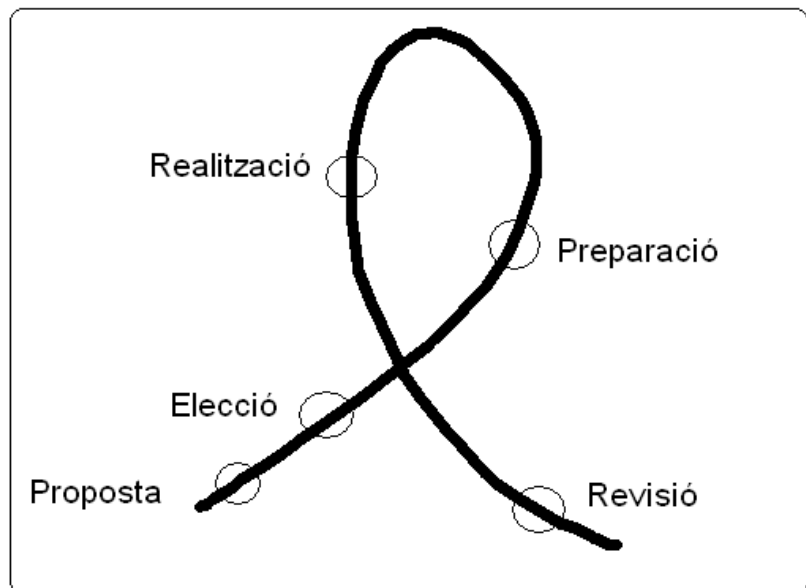
Sovint fem comissions de treball, pels diferents temes.

Quan marxem de sortida, fem comissions d'allotjament, transport, menú, ruta, animació (les activitats que farem), compra i material, fotografia, etc. Fem tantes comissions com calgui i ens vagi bé. Per un bon funcionament cal que aquestes tinguin bona comunicació i un cop la feina estigui feta es presenti a tot el grup. El grup decideix, la comissió proposa i treballa.

4. Realització. Aquesta és la fase on posem en pràctica el projecte.

La realització és el reflex de les fases anteriors.

És a dir, si la proposta s'ajusta a les necessitats, a l'elecció tothom ha dit la seva i durant la preparació hi ha hagut un bon repartiment i la feina està feta, és probable que la realització sigui com hem imaginat, tot i que hi ha factors externs (el clima, alguna persona convidada, imprevistos, etc).



5. Valoració o revisió. És la fase que més ens caracteritza als i les escoltes. Les anteriors són el gruix del projecte, però aquesta està carregada d'aprenentatge. En aquest moment valorem totes les fases, com les hem fet, què cal millorar pel proper projecte i valorem com han estat les relacions entre el grup.

Fer una bona valoració és l'empenta per a entomar un nou projecte amb força i il·lusió.

La genialitat dels i les caps, o bé animadores en cas de truc (monitors i monitores) rau en:

- Saber engrescar a tothom per a que digui la seva, en totes les fases.
- Vetllar per a que tota decisió/acció tingui sentit.

Hi ha diferents models o estils a l'hora de desenvolupar el paper del cap o animador/a.

Nosaltres apostem per l'acompanyament (sobretot amb els grups de joves) per això hem de trobar la manera de saber engrescar i vetllat pel sentit, sense ser massa "visibles" en el procés.

Els i les protagonistes del curs són ells i elles!

Hi ha dinàmiques, jocs i altres recursos que ens ajuden a fer-ho.

A la pedagogia del projecte també li diem rínxol, ja que és la imatge que millor la representa.

Un rínxol no és una corba sola, sinó moltes juntes, com un cable de telèfon, això fa que cada cop que fem un projecte i el valorem tenim totes les eines per tornar a començar tot havent après de les experiències.

En conclusió, en la pedagogia del projecte, com tot, no només és el què sinó el com.

A cadascuna de les fases és més que necessari saber tractar amb les persones dins i fora d'un grup, tot respectant les voluntats pròpies. Amb aquesta manera de treballar és necessari dotar-se d'un bon treball en habilitats socials, no només per a un bon funcionament dels projectes sinó per poder gaudir de treball en equip i poder sentir la satisfacció de l'aprenentatge durant aquest camí.

3.1.2 L'Agrupament Escolta Sant Joan

A continuació exposaré informació sobre l'A E Sant Joan de Viladecans, tot parlant del barri on està situat, l'entitat en si, les famílies que hi formen part i l'equip de caps o consell.

Part de la informació d'aquest apartat ha estat extreta del llibre *50 anys d'escoltisme a Viladecans. Agrupament Escolta Sant Joan 1956-2006* (Lligadas, 2006).

El barri, al Casc Antic

L'A. E Sant Joan (el cau) està situat al barri del Casc Antic de Viladecans al c/Muntanya número 53 de Viladecans (Baix Llobregat, Barcelona).

Semblant als pobles del voltant, durant els darrers anys hi ha hagut un considerable augment demogràfic, degut al canvi en els sectors econòmics. Aquest poble, actualment ciutat, ha passat de ser agrícola a ser un municipi on l'economia va passar a ser industrial i actualment també de serveis. Aquest canvi en l'economia va propiciar un creixement demogràfic, amb presència de persones immigrants de diferents punts de l'estat espanyol, sobretot de l'Aragó i d'Andalusia, i de fora d'aquest, sobretot del nord d'Àfrica i d'Amèrica del sud. Actualment a Viladecans hi ha 65.444 habitants (dades de l'Idescat del 2013).



L'A E gaudeix de diferents serveis municipals ubicats al mateix casc antic i als voltants d'aquest:

- Un niu d'entitats, l'Auditori Pau Picasso.
- Un centre de recursos per a joves, Can Xic.
- La Biblioteca de Viladecans.
- L'Ajuntament.
- L'oficina d'atenció a la ciutadania.

Per a fer-nos una idea, la ciutat té quatre escoles bressol, dotze CEIP, cinc IES de titularitat pública, set llars d'infants i cinc col·legis de titularitat concertada.

La ciutat acull a un bon nombre d'associacions, de fet actualment hi ha dos Agrupaments més, l'A E L'Espiga i l'A E Garbí, amb els quals mantenim una estreta relació, tot compartint alguns projectes.

També hi ha altres entitats d'educació en el lleure, com els esplais, amb els que no tenim tanta relació per diferències metodològiques.

L'entitat

El nostre cau va ser fundat al 1956, per la parròquia de Sant Joan, sent així l'entitat d'educació en el lleure més antiga del municipi. Al principi només eren una unitat de pocs nois amb edats barrejades, en poc temps es va crear un grup de nois i noies guies i els dos grups es van separar per edats. Durant molt de temps el cau va estar format per dos grups separats, poc nombrosos i dins la parròquia. Això va durar fins l'any 1968, quan l'A E va sortir del cercle parroquial, per motius ideològics.

En aquell moment es van crear el cinc grups d'edat que conservem actualment:

Castors i llúdrigues	6 i 7 anys
Llops i daines	De 8 a 11 anys
Ràngers i noies guia	D'11 a 14 anys
Pioners i caravel.les	De 14 a 17 anys
TRUC	De 17 a 19 anys

Com podem observar cada unitat o branca té un color que l'identifica, cadascú tenim la nostra camisa del nostre color, que ens ajuda a diferenciar-nos entre nosaltres i distingir-nos entre la gent del carrer quan marxem de sortida.

Cada unitat comprèn una franja de tres anys, és a dir, a cada grup tenim criatures/joves de 1er, 2n i 3er. Amb això aconseguim una interacció entre les diferents edats, fent que les persones de 3er anys tinguin el paper de referents, lluny de jerarquies.

De fet una de les màximes de l'escoltisme és "el gran ajuda al petit", per això fem el símbol amb la mà, on el dit gros ajuda al petit.

Famílies usuàries

Al ser un Agrupament antic, som moltes generacions de persones que han anat al cau, de fet alguns pares i mares van anar de petites al cau i ara porten les seves criatures. Aquest fet fa que es creï uns llaços complicitat fantàstics.

Pel que fa a la situació econòmica de les famílies durant molts anys ha estat bona o molt bona, però amb l'actual crisi econòmica ha canviat. En general és bona però hi ha algunes famílies amb dificultats per poder fer front a les despeses del curs.

Cal dir que apostem per la fraternitat universal, per això treballem per mostrar-nos obertes a acollir a tothom al nostre projecte, sense importar condició econòmica, religiosa o política.

Consell

Així anomenem a l'equip de caps, és a dir de monitors i monitores de l'Agrupament.

En total som 18 responsables, 6 persones de primer any, 5 noies i 1 noi de 20 anys.

La resta som 12 persones que portem una mitja de quatre anys com a monitors, som cinc noies i sis nois, d'uns 24 anys.

Gairebé totes vam ser trucaires abans de ser responsables, això vol dir que en entrar ja coneixíem la manera de funcionar i l'experiència de l'escoltisme.



La situació socioeconòmica del consell és semblant a la de les famílies, en general és força bona, tot i que amb la crisi hem notat algunes dificultats.

Aquestes dificultats les hem encaixat millorant la gestió econòmica de l'Agrupament, repensant les despeses i facilitant ajudes a les famílies que ho necessiten.

3.1.3 TRUC

El Gimnàs Emocional està dirigit als i les trucaires del cau.

El nom de la unitat, TRUC, són les sigles de la frase "tots/es reunits/des per un compromís" i és el tancament de l'etapa educativa de l'A. E.

Com he comentat a la introducció, aquest grup de truc està format per 10 persones, de 17 a 19 anys, totes de Viladecans, una noia de Castelldefels i un noi de Sant Boi.

Els objectius d'aquesta etapa segons el Mètode TRUC són:

• *Acompanyar els i les joves perquè esdevinguin persones autònomes i lliures, capaces de traçar un projecte de vida propi.*

• *Acompanyar els i les joves perquè esdevinguin persones responsables, crítiques, dialogants i empàtiques, amb un sentiment de pertinença a una ciutadania global.*

• *Acompanyar els i les joves perquè esdevinguin persones capaces de viure amb plenitud, perquè es coneguin més a si mateixes; perquè siguin atentes, sensibles, cultivades i espirituals.*

• *Acompanyar els i les joves perquè esdevinguin persones compromeses i transformadores, solidàries, esperançades a construir un món millor a través de l'acció directa en els àmbits on es mouen, i engrescades a participar en altres àmbits de la societat.*

L'objectiu del curs de truc és guiar-se pels seus interessos i inquietuds per finalment poder fer un servei en allò que considerin que fa falta, ja pot ser de caire social, medi ambiental o bé cultural.

De fet no hi ha res que limiti el servei, sempre que aquest respongui a una necessitat i a una inquietud del grup o bé d'alguna persona del grup.

D'acord amb Feu (2014) al llibre titulat *Mètode TRUC, proposta pedagògica per a joves escoltes i guies* "A Truc ens eduquem, ens comprometem i fem servei, tenint cura d'un mateix, del grup i de la comunitat amb una orientació molt clara: l'apoderament dels i les joves i la transformació social."

Cal dir que al cau sempre valorem el procés personal que fa cadascú. De fet, una de les característiques d'aquesta unitat, d'aquesta etapa de TRUC, és que ja no tenen caps (monitores) sinó animadores, això vol dir que és el grup el que ha de fer-se seu el curs, amb iniciativa i il·lusió.

L'animador o animadora és la figura adulta que acompanya els i les joves en aquesta etapa formativa. En el món anglosaxó hi predomina el concepte de *facilitator*, ja que s'entén que els trucaires duen a terme el seu propi projecte dins d'un marc d'escoltisme i guiatge.

Dinàmiques, sortides i campaments tant a la natura com a la ciutat, responsabilitats grupals o per comissions, gestió de l'economia, de l'aliment, del temps, de la planificació diària, etc. Aquestes és la manera amb la que eduquem íntegrament, de manera transversal. No fem cap assignatura de companyonia, simplement la vivim.

Tot i així, he volgut tractar l'educació emocional en dues sessions de 8 hores amb el Gimnàs Emocional, de manera programada. He cregut convenient fer-ho així, com si fos un paquet regal, on els i les trucaires no han hagut de preparar res, sinó venir a participar.

He relacionat la programació del Gimnàs Emocional amb el curs que estan vivint actualment, per a que la meva proposta tingui sentit.

Al nostre cau hem tractat l'educació emocional en alguns moments i això fa que no sigui un tema llunyà, però de totes maneres el món de les emocions i la seva gestió es té poc en compte a nivell general, quedant l'aspecte cognitiu com a prioritari, per això considero bona idea fer les pràctiques amb aquest grup. Per sort cada cop hi ha més interès i informació, s'ha anat veient que l'educació de les emocions hauria de tenir lloc en tots els àmbits de la vida de les persones, des de la família fins l'escola, passant per les activitats extraescolars, els mitjans de comunicació i, evidentment, des del món del lleure. I és en aquest últim des d'on faig la meva intervenció.

L'escoltisme, proporciona unes condicions que faciliten el treball de les competències emocionals de les criatures i joves, ja que porta les persones implicades a viure situacions no sempre fàcils de gestionar i permet l'experimentació, la vivència.

En definitiva, truc és la unitat on l'autonomia i la iniciativa es converteixen en elements bàsics per a poder fer

un bon curs.

La finalitat de l'educació dins l'escoltisme és el desenvolupament integral de la persona. Truc és un grup d'iguals en el que es troben moltes situacions on han de saber expressar les seves voluntats individuals, expressar que els hi ve o no de gust o bé per això els és interessant treballar les habilitats socials. Des del reconeixement d'emocions en els companys, l'empatia i la comunicació de les pròpies emocions, entre d'altres.

3.2 Necessitats identificades

Tinc coneixement de com ha anat el curs a nivell de grup i a nivell de projectes propis ja que l'Alejandro i la Laia, responsables de grup, m'han fet el traspàs.

Cal dir que el meu paper dins l'Agrupament és el de responsable pedagògica, això em permet estar al dia de la situació de cada unitat, també amb truc.

Coneixent la situació de la unitat i els objectius d'aquesta podríem resumir així les necessitats identificades:

- Mantenir i millora la cohesió de grup.
- Engrescar la unitat a la participació activa dels i les trucaires.
- Donar poder a la unitat, tant a nivell individual com a col·lectiva.
- Fomentar l'autonomia i la iniciativa.

3.3 Objectius del programa

- Oferir un espai d'intercanvi de coneixements i experiències emocionals.
- Aprendre a identificar les pròpies emocions i les dels altres.
- Treballar les habilitats socials.
- Aprendre tècniques per a comunicar efectivament les nostres emocions.
- Millorar la cohesió del grup i la confiança, tant en un mateix com en els altres

Objectius primera trobada

- Presentar del gimnàs i primer contacte grupal.
- Veure d'on partim i parlar un mateix idioma (teoria de les emocions).
- Saber reconèixer les nostres emocions i les de la resta.
- Posar en pràctica les nostres habilitats socials i tècniques de comunicació eficaç.

És a dir, per a poder crear aquest espai necessito saber quins coneixements previs tenen i treballar la teoria de les emocions, com a punt de partida.

Objectius segona trobada

A la segona i última trobada del gimnàs emocional els objectius principals són:

- Oferir un espai d'intercanvi de coneixements i experiències emocionals.
- Seguir treballant la consciència emocional.
- Millorar la cohesió de grup i la confiança en nosaltres mateixes.
- Posar en pràctica i gaudir la gratitud.

3.4 Temari

Primera trobada	Temari
Bon dia món! - Què tal? - Presentació del Gimnàs Emocional	Consciència emocional
Però...què és una emoció? - Definició - Funcions	Teoria de les emocions
Dinar per compartir	
El teatret (conflictes i assertivitat)	Conflictes i assertivitat
Jo al grup, jo a truc.	Jo al grup
Comiat i valoració.	

Segona trobada	Temari
Bon dia a tothom - Què tal? - Ballem!	Consciència emocional Experimentació ballant
Som un equip! - Ens triangulem - Escut de TRUC)	Jo al grup
Dinar per compartir	
Carta d'agraïment + El buscador	Exercici d'agraïment
La felicitat (visualització)	Visualització guiada
No perdis el fil i valoració general	

3.5 Descripció del Gimnàs Emocional

3.5.1 Estructura del programa

Diumenge 1 de juny	
10h -11.00h	Bon dia món! - Què tal? - Presentació del Gimnàs Emocional
11h – 13.30h	Però...què és una emoció? - Definició - Funcions
13.30h – 15.30h	Dinar per compartir
15.30h - 17h	El teatret (conflictes i assertivitat)
17.30h - 19h	Jo al grup, jo a truc.
19h - 20h	Comiat i valoració.
Diumenge 15 de juny	
10h -11.30h	Bon dia a tothom - Què tal? - Ballem!
12h – 13.30h	Som un equip! - Ens triangulem - Escut de TRUC)
13.30h – 15.30h	Dinar per compartir
15.30h - 17h	Carta d'agraïment + El buscador
17.30h - 19h	La felicitat (visualització)
19h - 20h	No perdis el fil i valoració general

3.5.2 Descripció primera trobada

1. Bon dia món! (10h a 11h)

Començaré presentant-me i explicant quins són els objectius de la formació.

Un cop ens haguem presentat, ens posarem per parelles i ens farem un petit massatge al cap (ambdues assegudes, la persona que fa el massatge posarà la palma de la mà a la nuca i l'altra mà al front durant uns dos minuts) i després canviarem els rols, per crear bon ambient posaré música relaxant. (O *fridur-ost* de

Sigur Ros).

Prèviament explicaré que fem aquesta activitat per connectar la part del cervell que emmagatzema el que sabem (la nuca) amb la zona del cervell on es troba l'aquí i l'ara (el front) i això ens ajudarà a concentrar-nos amb tot allò que tractarem a la sessió d'avui.

- Què tal?

Aquesta és una dinàmica que ens introdueix a la consciència emocional.

Farem servir l'eix tricològic. L'eix és una ratlla amb rínxols i rectes dibuixada a un full, on cadascú haurà de situar-se i explicar en quin moment de la vida o del curs es troba.

- Presentació del Gimnàs Emocional

Preguntaré a cadascú què esperen del Gimnàs Emocional i explicaré quins són els objectius d'aquest.

Repartiré una llibreta i un bolígraf a cadascú i presentaré El Tinter, una cartolina que penjaré a un racó on podran escriure totes aquelles coses que s'han quedat amb ganes de parlar, així puc recollir les inquietuds i orientar properes sessions.

2. Però...què és una emoció? (11h a 13.30h)

Durant aquest bloc parlarem sobre la teoria de les emocions (model del GROU).

L'objectiu és donar unes bases teòriques i poder entendre'ns.

- Definició

Preguntaré què és una emoció i aniré apuntant a una cartolina les idees que em vagin dient.

Finalment llegiré la definició:

“Un estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a una resposta organitzada. Les emocions es generen com a resposta a un esdeveniment extern o intern”.(apunts del GROU)

Assenyalaré d'on he tret la informació i que hi ha diferents definicions segons els i les autors.

Per explicar-ho repartiré diferents conceptes i els hauran d'ordenar.

(La informació és del gràfic *Valoración de la relevancia de un acontecimiento y su efecto sobre las emociones*, del llibre *Educación emocional i bienestar* (Bisquerra, 2011).

Quan ho tinguin fet ho comentarem i canviaré el que calgui per a que quedi correcte.

Deixarem l'esquema durant totes les trobades, així el podrem anar consultant.

Comentaré què vol dir positiu i negatiu (presència o absència de benestar) i assenyalaré que parlem de les emocions bàsiques, i que hi han moltes més amb altres criteris per classificar-les.

Presentaré també l'espectre dels fenòmens afectius, amb la intenció d'aclarir les diferències entre emoció, sentiment, estat d'ànim, desordres emocionals i trets de personalitat. Dibuixaré l'esquema a una cartolina, que també deixaré penjada per a que pugui ser consultada.

Figura 1.3. *Espectro de los fenómenos afectivos*, del llibre *Psicopedagogia de les emocions* (Bisquerra,

2009)

- Funcions

Farem parelles, cadascuna haurà de representar una emoció bàsica: Alegria, amor, tristesa, por, ràbia i fàstic. Donaré un cartró gran i pintura, hauran de dibuixar un cos humà i representar què se sent amb aquesta emoció (vessant neurofisiològica, cognitiva i comportamental).

Cada parella ho exposarà i haurem d'esbrinar quina és la funció de cadascuna.

En aquest apartat hauré d'aclarir que parlem d'emocions bàsiques, que combinant-les ens queda un llistat molt complex.

3. El teatret (15.30h – 17h)

Definirem què vol dir conflicte i assertivitat.

Conflicte: És una situació de tensió o hostilitat produïda per un desacord entre dues o més persones. Quan esdevé enfrontament, pot provocar una discussió verbal o en el grau extrem una guerra, mentre que si no aflora provoca inestabilitat psíquica en el subjecte, que necessita recobrar l'ordre o la pau. En una situació conflictiva les emocions són altes, el nivell d'estrès és elevat i es poden arribar a produir una sèrie de conseqüències negatives, si no es gestiona bé i no s'utilitza com a font d'aprenentatge.

[/http://wikipedia.org/wiki/Conflicte/](http://wikipedia.org/wiki/Conflicte/)

Assertivitat: *“La conducta assertiva és la més hàbil socialment perquè suposa l'expressió oberta dels sentiments, desitjos i drets però sense atacar ningú. Expressa el respecte cap a si mateix i cap als altres. Però ser assertiu no significa l'absència de conflicte amb altres persones, sinó el saber gestionar els problemes quan sorgeixen.”*

(Promoció de la salut mental per a persones adolescents i joves – Diputació de Barcelona)

Parlarem dels tres estils de comunicatius (passiu, assertiu i agressiu).

Com a suport, a la llibreta que els he repartit al principi hi haurà els drets assertius impresos.

Plantejarem diferents situacions de conflicte que hauran de representar.

He plantejat tres situacions diferents. La primera és amb tot el grup, sense més explicació. De manera que faran el primer que els hi vingui al cap, sense reflexionar gaire (o potser sí!). La segona situació la representarà una parella i la resta observarà. Finalment farem una escena del Teatre amb tot el grup de trucaires. Després de cada escena comentarem, la idea és fer-ho cada cop millor, des d'un punt de vista respectuós.

La reflexió posterior, a cada situació, anirà guiada amb aquestes preguntes:

- Com ens hem sentit? Cada personatge.
- Quines postures/actitud hem vist/representat?
- Quin és el conflicte?

Una de les conclusions importants en aquesta dinàmica del Teatre, és que molts conflictes no es resolen per falta de comunicació i empatia.

Si la dinàmica agrada i tenim temps, deixaré que inventin alguna escena per a representar i reflexionar.

Seguidament exposo les tres situacions preparades, per cadascuna he fet una explicació pel públic i una altra per cada rol.

He utilitzat aquesta pàgina d'Internet, on hi ha diferents recursos per la resolució de conflictes i l'educació per la pau.

(<http://www.grupotortuga.com/Recursos-para-dar-un-Taller-de#sthash.qGc9rY1r.dpuf>)

Situació 1: La guerra de les cadires.

Dividiré el grup de trucaires en dos, cada grup ha d'aconseguir l'objectiu que indicaré, tenen 5 minuts per resoldre-ho.

Rols de cada grup

Grup 1: El seu objectiu és tombar totes les cadires al terra.

Grup 2: Han d'aconseguir col·locar totes les cadires a un cantó del pati.

Situació 1: Conflicte a un aula.

Dues persones faran la representació. Un farà de mestre i l'altre d'alumne.

L'escenari és una aula. El mestre demanar l'alumne que surti a la pissarra a que faci un exercici.

L'alumne no respon. A partir d'aquí el joc continua segons la consigna de cada rol.

Passats cinc minuts, quan haguem entès la història. El públic haurà de comentar què és el que es pot fer per resoldre-ho assertivament.

Rols de cada personatge

Mestre: Demanes a l'alumne que surti a la pissarra a fer una divisió. Els i les teves alumnes mai t'han donat problemes. En cas que no surti a la primera, faràs el que sigui per a que ho faci, ja que la situació t'és incòmoda.

Alumne: La nit anterior vas viure una situació molt tensa a casa, la mare i el pare es van discutir fort. Des del matí tens ganes de plorar, però no t'han deixat faltar a classe.

Tot i que has escoltat el teu nom, no vols sortir ja que creus que no aguantaràs les ganes de plorar.

Només explicaràs què et passa si algú t'ho pregunta amb confiança i tranquil·litat.

Situació 3: Reunió veïnal

Som els i les membres d'una comunitat i us heu reunit per fer una reunió i tractar dos punts.

- El primer punt és col·locar un taulell d'anuncis al portal.

- El segon punt és que cal arreglar la façana de l'edifici. Cal que cada vivenda pagui 15.000€.

Els dos punts han de ser aprovats o rebutjats, la decisió ja no es pot aplaçar.

Rols de cada personatge

Rol 1: Ets la presidenta i moderes la reunió.

Vols ser àgil per poder aprovar els dos punts i que tothom digui la seva.

El teu objectiu és vetllar pel consens mitjançant el diàleg, sense fer votacions.

Rol 2: Estàs totalment en contra de col·locar el taulell, però no dones cap argument. Tot i així cada cop que algú ho proposa, t'hi negues.

Rol 3: No t'importa si es posa o no el taulell. El que t'importa és que passi ràpid aquest punt ja que vols parlar del tema de la façana.

Rol 4: Vols que es posi el taulell d'anuncis. Hi ha molts i moltes veïnes irresponsables que no recorden les reunions i les conductes poc cíviques. Per a tu és innegociable que el taulell es posi.

Rol 5: No et sembla bé que es posi el taulell, ja que queda lleig i no és necessari. T'agrada parlar molt i cada cop que fas alguna intervenció, ho fas posant exemples i t'allargues molt.

Rol 6: Ets el graciós de la comunitat i et dediques a fer bromes a partir dels comentaris i arguments durant tota la reunió.

Rol 7: Ho tens molt clar. Abans de començar, explicaràs que la presidenta no ha presentat els comptes de la comunitat i sospites que ha robat parts dels diners. Així que insistiràs en que es tracti això abans que els dos punts.

Rol 8: Passes de tot, no tens cap opinió.

Rol 9: Ets una persona amb mal caràcter i mala educació. Creus que la presidenta i la gent que vol posar el taulells són uns controladors. Quan parles, ho fas amb menyspreu, fins i tot insultes.

Rol 10: Estàs d'acord amb el taulell. A més, proposes que s'instal·lin càmeres de videovigilància.

4. Jo al grup, jo a truc (17.30h a 19h)

- Jo al grup

Seguint amb conflictes i assertivitat, farem la següent dinàmica que ens ajudarà a pensar en el grup de TRUC. Fa anys que conviuen i fan projectes plegats, per a poder funcionar cal respecte i una bona comunicació. En definitiva, cal assertivitat.

Dividirem el grup en dos. Un grup observarà i l'altra farà la dinàmica.

El grup que participa, amb els ulls tapats, es col·loca en filera mirant cap el mateix lloc. Han d'estar força a prop, però sense tocar-se.

Cadascú, sense dir res, haurà d'escollir un objectiu (ha de ser un punt físic de l'espai, per exemple: l'arbre). I direm la consigna, per tothom igual, i ens comencem a moure:

- Ves cap el teu objectiu.
- Procura mantenir el grup.

El grup que fa l'observació podrà veure les diferents actituds de cadascú per poder aconseguir el seu objectiu o bé mantenir el grup. Què veiem? Col·laboració, empentes, confusió...

La dinàmica dura uns 5 minuts, en acabar els i les participants expliquen com ho han viscut, què han hagut de fer, què s'han trobat. Seguidament el grup que ha observat comenta que ha vist des de fora. Finalment els grups canvien de rols, tothom participa i al final comentem.

- Jo a TRUC

Aprofitant les reflexions de l'activitat anterior, ens separarem individualment i cadascú pensarà en quins són els seu objectius com a TRUC. Tenen 20 minuts per pensar i escriure, poden fer servir la llibreta del Gimnàs Emocional.

Després ho posarem en comú i ho escriurem a una flor, que dibuixaré prèviament a un paper d'embalar, cada pètal són els objectiu de cadascú.

Quan haguem acabat, dibuixaré una regadora i hauran de dir què és el que cal per a que aquesta flor pugui créixer.

5. Comiat i valoració (19h – 20h)

- Comiat

Llegiré el poema *Queda prohibido* de Pablo Neruda.

- Valoració

Farem una ronda de paraules, on cadascú valorarà, en general, com ha anat la primera trobada. Per animar a que tothom participi, donaré els torns de paraula amb bombons, un a un.

A més passaré un qüestionari, per recollir les seves aportacions.

3.5.3 Descripció segona trobada

1. Bon dia a tothom! (10h a 11h)

Per desitjar “Bon dia a tothom!” farem una màquina de fer massatges.

En grups de quatre persones, una persones es posarà de peus, còmode i mentrestant la resta li farà un massatge a tot el cos. Aquests ho hauran de fer amb moviments repetitius, acompanyants d'un so, com si fos una autèntica màquina de fer massatges.

Posarem música per amenitzar l'activitat. (CD *Mandala*).

- Què tal?

Posaré sobre la taula diferents imatges que inspirin emocions (núvols, desert, l'oceà, pluja, paisatge muntanyós, per exemple). Cadascú haurà d'agafar una imatge que representi com se senten. En acabar expressarem individualment perquè l'han escollit.

- Ballem!

Posaré una música animada i convidaré a tothom a ballar.

L'objectiu és experimentar diferents emocions a través de la música.

Després farem el mateix, però amb els ulls tancats.

Convidaré a tothom que balli amb tot el cos, poden desplaçar-se i moure tot el que els vingui de gust, al ritme de la música.

Posaré el cd de “la *Fanfarria Giocarlia*.”, és música molt animada amb instruments de vent.

Per concloure aquesta activitat, farem un mood-meter.

	Energia alta	Energia baixa
Emoció positiva	Entusiasme, eufòria.	Tranquil·litat, serenitat.
Emoció negativa	Ràbia, odi.	Tristesa, depressió.

Explicaré com funciona i cadascú haurà de situar-se allà on es trobi en aquell moment i compartir-ho amb la resta. D'aquesta manera seguim treballant la consciència emocional.

2. Som un equip!

- Ens triangulem

En un espai ample, com el pati, farem una rotllana i explicaré l'activitat.

Tothom haurà d'escollir a dues persones, sense dir res a ningú.

El que haurem de fer és dibuixar un triangle entre les dues persones escollides i nosaltres, com cadascú ha pensat dues persones diferents no serà fàcil.

Tothom ens haurem d'anar movent fins que aconseguim triangular-nos amb les persones escollides.

Quan ho aconseguim, o bé ens donem per vençudes, comentem el que ha passat.

Com ho hem fet per aconseguir-ho? Com ens hem sentit?

Un dels missatges és: Si tu et mou, tot es mou.

- L'escut de TRUC

Farem el nostre escut de TRUC.

Primer cadascú ho farà de manera individual, ho posarem en comú i crearem l'escut col·lectiu.

1. Lema de TRUC
2. Situació actual
- 3 Fet important
4. Reptes
5. Fortaleses

Gràcies a aquesta activitat parlarem de coses que han viscut com a grup des de fa molt de temps, de la situació actual i del futur. Per aquesta unitat és important consolidar el grup i tenir força i iniciativa per poder fer front a projectes.

3. Gràcies

- Carta d'agraïment

Trencant amb les dinàmiques de cohesió de grup anteriors, ara farem una activitat d'introspecció, que consta de dues parts:

En la primera part convidaré a que pensin en una persona que sigui molt important per a ells/es.

Han d'estar molt agraïts/des per alguna cosa que hagi fet aquesta persona.

Quan ho tinguin, tot aprofitant la llibreta, escriuran una carta d'agraïment a aquesta persona.

Aquesta és una activitat individual i deixaré uns 30 minuts per a que cadascú faci la seva carta.

Un cop la tinguem feta, qui vulgui compartirà la seva història amb la resta.

En la segona part, hauran de trucar aquesta persona i llegir-li la carta.

En acabar compartirem les experiències.

Explicaré l'estreta relació que hi ha entre l'agraïment i la felicitat.

- El buscador

Per tancar amb l'agraïment, llegiré el conte "*El buscador*" de Jorge Bucay.

4.La felicitat (visualització)

Llegiré un escrit amb veu relaxada, amb l'objectiu de que el grup es relaxi i connecti amb si mateix.

El text que he aconseguit ens porta a un salt d'aigua que simbolitza bona energia, abans de banyar-nos ens desfarem de la roba bruta, que simbolitza allò que no volem, allò del que volem deixar anar.

La visualització guiada està adjuntada als annexes.

5. No perdís el fil i valoració general

- No perdís el fil

Donaré a cadascú un tros de fils de 82 cm de mida, 82 és l'edat mitjana que vivim en la nostra societat.

Han de calcular l'edat que tenen i tallar el fil.

Després han de calcular tot el temps que calculen que dormiran d'ara fins els 82, i han de tornar a tallar el fil.

El tros de fil que tenen a les mans, és el temps que els queda de vida, així que valorem-lo i aprofitem-lo.

Per concloure, donaré una pinça de la roba de fusta, on hi ha escrit " no perdís el fil".

- Valoració general

Repartiré tres cartes d'una baralla espanyola a cadascú.

Ens disposem en rotllana i donarem la paraula a tothom per que valori el Gimnàs Emocional.

Cadascú farà l'aportació que li vingui de gust, però si algú no sap què dir, les cartes faran de guia:

Copes: el que més m'ha agradat

Espases: el que menys m'ha agradat

Or: he trobat a faltar

Bastos: a millorar.

A més, farem la valoració general escrita.

3.6 Metodologia

A continuació exposo la metodologia emprada al Gimnàs Emocional.

En general les activitats han estat dinamitzades i convidaven a la participació dels i les trucaires. És a dir, la metodologia majoritària ha estat participativa.

Amb l'objectiu de concretar, al següent quadre exposo les activitats del Gimnàs Emocional i al costat quina metodologia he fet servir. Per aclarir faig una breu descripció de cada tipus de metodologia que he fet servir:

Expositiva: Sóc jo qui explica la teoria, els i les trucaires escolten.

Participativa: Els i les trucaires han d'implicar-se pensant i posant en comú les opinions pròpies.

Cooperativa: Entre tots i totes resollem un conflicte i construïm el coneixement.

Vivencial: L'activitat requereix implicació total, les trucaires han d'experimentar allò que proposo.

Primera trobada	Metodologia
<p>Bon dia món!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Què tal? - Presentació del Gimnàs Emocional 	<ul style="list-style-type: none"> - Expositiva i vivencial - Participativa - Expositiva
<p>Però...què és una emoció?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definició - Funcions 	<ul style="list-style-type: none"> - Participativa i expositiva
Dinar per compartir	
<p>El teatret (conflictes i assertivitat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Expositiva i cooperativa (<i>role playing</i>)
<p>Jo al grup, jo a truc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Participativa i vivencial - Participativa, primera individual i després grupal
Comiat i valoració.	<ul style="list-style-type: none"> - Participativa

Com podem veure a la primera trobada, la metodologia més utilitzada ha estat la participativa.

El bloc **Però...què és una emoció?** Tractant la definició i les funcions de les emocions, és el bloc teòric. La dinàmica d'aquest ha estat participativa, la primera part, i expositiva a la segona. Primer hem definit entre tots i totes què és una emoció i després, amb ajuda de la teoria he completat la definició i aclarit qualsevol dubte al respecte, per això la segona part és expositiva. Al tractar les funcions de les emocions, hem repetit la mateixa estructura, primer els i les trucaires han dibuixat per a que creuen que serveixen les emocions, ho hem posat en comú i jo he completat amb teoria i aclarit qualsevol dubte, tot utilitzant una metodologia expositiva.

El **teatret**, ha estat una activitat expositiva i cooperativa.

He començat exposant les definicions de conflicte i assertivitat per obrir l'activitat i seguidament hem fet representacions de situacions de conflicte (*role playing*).

La cooperació s'ha donat a l'hora de resoldre les situacions conflictives des de l'assertivitat. Ha estat amb la cooperació de totes que ho hem aconseguit.

Al bloc **Jo al grup, jo a truc**, ha estat participativa i vivencial.

La part primera part són dinàmiques de grup amb l'objectiu de reflexionar sobre el nostre paper dins del grup de truc i com articulem els nostres objectius amb els del grup.

La segona part ha estat una dinàmica d'introspecció, ens hem separat per fer-la i després hem fet la posada en comú.

Aquest bloc requereix la participació de tot el grup, les dinàmiques de grup ens fan experimentar la gestió dels nostres objectius davant el gran grup i a la segona part els i les trucaires han hagut de pensar en quin són els seus objectius del curs. Al fer referència als objectius propis la metodologia és vivencial.

El comiat i la valoració són participatives. Tot el grup ha dit la seva per revisar la primera trobada. Primer ho hem fet en rotllana i veu alta i després cadascú ho ha escrit a la fitxa de valoració.

Segona trobada	Metodologia
Bon dia a tothom - Què tal? - Ballem!	- Participativa i cooperativa - Participativa - Vivencial i participativa
Som un equip! - Ens triangulem - Escut de TRUC	- Vivencial - Participativa i cooperativa
Dinar per compartir	
Carta d'agraïment + El buscador	- Vivencial + Expositiva
La felicitat (visualització)	- Vivencial
No perdis el fil i valoració general	- Expositiva i participativa

En aquesta segona trobada abunden les activitat vivencials.

El primer bloc, **Bon dia a tothom**, vam fer un massatge grupal. Una persona rep el massatge i tres persones el fan, aquesta activitat és possible gràcies a la cooperació dels i les participants.

L'activitat de Ballem! És completament vivencial, mitjançant la música els i les trucaires havien de ballar al ritme de la música tot seguint algunes consignes. Repetint l'estructura del massatge, després del Ballem!, vam fer consciència emocional i posada en comú mitjançant el *mood-meter*. De nou combinem metodologia vivencial amb participativa.

A **Som un equip!** la metodologia emprada és vivencial, mitjançant una dinàmica de grup.

L'elaboració de l'escut de truc implica participació de tots i totes a nivell individual i després cooperació per a construir un escut comú.

Per realitzar la **Carta d'agraïment** he utilitzat la metodologia vivencial, on cadascú ha tingut una estona per pensar en una persona important i escriure una carta explicant perquè.

Després de fer-ho, he explicat la relació entre agraïment i la felicitat i he llegit el conte de *El buscador* de Jorge Bucay, fent servir una metodologia expositiva.

A la visualització sobre felicitat, els i les trucaires escoltaven, jo anava dinamitzant l'activitat.

La gràcia és que cadascú estava en concentració en si mateix/a, tot imaginant el que anava dient, de manera han experimentat la visualització sobre la felicitat.

Vam fer la dinàmica de No perdis el fil dinamitzada per mi (metodologia expositiva).

La valoració, com a l'anterior trobada, va ser participativa, tothom va dir la seva.

Per garantir que sigui així, la vaig dinamitzar amb un joc de cartes, fent que tothom faci al menys una aportació.

En conclusió, el Gimnàs Emocional ha estat una intervenció participativa, amb part de teòrica i també vivencial. Tots els blocs estan dinamitzats amb la intenció que hi hagi la màxima participació possible i que tothom aprengui i gaudeixi d'aquest espai.

Les metodologies participatives i vivencials faciliten l'aprenentatge de les competències emocionals. Sent així, hi ha moltes activitats que poden ser delicades per algunes persones, per això he tingut present i he fet explícit que a les posades en comú cadascú explica el que li ve de gust.

3.7 Procés d'aplicació

En aquest apartat exposaré la memòria de les sessions del Gimnàs Emocional, per a poder entendre com va anar. Als annexos afegiré fotografies de les sessions.

3.7.1 Primera sessió, 1 de juny

Després d'estar dues setmanes repensant el disseny i preparant tot el material per aquesta primera trobada, per fi ha arribat el moment!

Tal i com explico en la programació, els objectius bàsicament són fer un tastet teòric i treballar les habilitat socials.

Mentre preparava la intervenció, hi ha dos aspectes que he volgut cuidar: la comunicació i la dinamització.

En quant a la comunicació considero important:

- Saber explicar de manera clara i concisa les activitats, les qüestions teòriques i qualsevol dubte que sorgeixi.
- Saber escoltar i atendre, allò que em demanin, de manera explícita o implícita.

En quant la dinamització:

- Saber gestionar el Gimnàs Emocional de forma amena, divertida.
- Saber donar cabuda a converses, preguntes, inquietuds sobre les emocions, sense desviar-nos massa.
- Saber captar quan donar per acabada una activitat.

Aquests aspectes que trobo importants, formen part de les competències d'una formadora i sempre em venen al cap abans de dinamitzar algun espai com aquest, ja que vull que es realitzi el taller i que aquest sigui significatiu i útil.

Participants

Al principi de la sessió van ser 7 trucaires. després de dinar va venir un mes, en total van ser 8 participants.

Van faltar tres persones que es van comprometre a venir, l'Anna, en Carlos i la Laia (aquesta última és l'animadora de TRUC, la monitora). En Carlos i la Laia no van poder venir ja que tenen exàmens finals i havien d'estudiar. En canvi l'Anna estava malalta.

El monitor i monitora referents de TRUC són la Laia i l'Alejandro, els animadors.

Per motius laborals van decidir venir un a cadascuna de les trobades, tot i que aquesta primera no va venir la Laia. A la segona trobada del Gimnàs Emocional vindrà l'Alejandro.

Tot i que no van venir, estan informats de com va la gestió del taller (programa, convocatòria i desenvolupament d'aquest) mitjançant els consells d'Agrupament, que són les reunions on es gestionen els temes relatius al funcionament de l'entitat (des de temes pedagògics, fins a burocràtics).

La Rosa Parellada, persona de contacte de l'AE Sant Joan amb la UB, tampoc va poder venir, però està al dia de tot el que he anat realitzant.

Tallers i reflexions

A continuació explicaré com es van desenvolupar cadascun dels blocs del Gimnàs Emocional.

La preparació de l'espai la vaig fer a les 9.30h, per a tenir-ho tot apunt a les 10h.

1. Bon dia a tothom!

Vam haver d'esperar una estona a que vingui tothom.

A les 10.30h, vam començar l'activitat a la sala de Castors i Llúdrigues.

Érem 7 persones, tres han fallat i en Marc vindrà després de dinar.

Tot i que ja em coneixen del cau, em presento, explico el que estic estudiant i què és el Gimnàs Emocional. Llegeixo quins són els objectius de l'activitat i exposo amb les meves paraules quina finalitat té la trobada d'avui i, a trets generals, què és el que farem avui.

Un cop acabo la presentació, ens vam col·locar en parelles i vam fer l'activitat de centrament.

Aquesta consisteix en fer-nos uns massatges, tot connectant la nuca amb el front (l'aquí i l'ara, amb tot el que ja sabem) i canviem de rols. Tot això ambientat amb O fridur-ost de Sigur Ros.

Mentre ho fèiem, em comenten que els agrada molt l'activitat, que els ha calmat.

Al veure que els agradava, vaig aprofitar per explicar per a que serveix i per animar-los/es a que s'ho facin quan estiguin amb cansament o estrès.

Seguidament vaig repartir llibretes que tenia preparades per cadascú. Explico que és un regal que farem servir en algunes activitat i també poden escriure el que els hi vingui de gust.

Després, vaig presentar El Tinter, on podran escriure tot allò que creguin interessant i que vulguin saber més. Aquesta eina, em dona pistes per acabar de dissenyar la propera trobada i oferir informació/recursos d'allò que creguin necessari.

L'última activitat d'aquest bloc és el Què tal?

He fet servir l'eix trucològic per a que cadascú pensi, es posicioni i comparteixi en quin moment es troba a la vida o últimament en general. Explico l'activitat i poso música per ambientar.

Tothom pensa, es posiciona i comentem individualment.

Cadascú ha fet una interpretació diferent de l'eix:

Hi ha qui ha entès la línia com si fos el pas de la vida cronològicament, i s'ha col·locat calculant la seva edat.

Hi ha qui s'ha col·locat just a l'encreuament d'un rínxol, ja que consideren que estan passant un moment decisiu i no saben cap a on sortirà (hi ha qui pensa en el estudis i hi ha qui pensa en el seu estat d'humor).

Hi ha un noi que s'ha col·locat a la línia recta, ja que creu que pel moment la seva vida és fàcil, com un camí planer.

Hi ha qui s'ha col·locat a una pendent, es troba a un bon moment i va cap amunt.

Jo m'he col·locat a una pendent que va cap a munt, però que després fa algunes tombarelles, ja que l'any vinent farà un canvi a la meva vida i això em comportarà una adaptació a noves experiències.

Aquesta activitat ens ha permès pensar, posicionar-nos i compartir en quin moment ens trobem i de quina manera. És la primera activitat que ha fet que tothom digui la seva i això m'agrada.

Sabia que ho relacionarien amb els estudis, m'ha semblat interessant ja que en aquests moments es troben obligats i obligades a decidir cap a on volen anar.

2. Però, què és una emoció?

A les 11h, feia molt bon dia, per això ens vam traslladar al pati del local.

Prèviament explico que la finalitat d'aquest bloc és posar-nos d'acord amb algunes coses per a poder continuar parlant d'emocions, és a dir, establim unes bases teòriques.

Assenyalo que la teoria que tractarem, de la qual parteixo, és del model del GROU de la UB, i que hi ha diferents corrents. De fet els ensenyo el llibre de *Psicopedagogia de les emocions* de Rafel Bisquerra.

Per començar pregunto què és una emoció, per dinamitzar-ho faig com si fos una pluja d'idees, és a dir, diuen el que els hi ve al cap relacionat amb el món de les emocions.

El *brainstorming* surt força bé, fa pensar al grup i tot el que diuen s'apropa al que vam parlar després.

Per aclarir els dubtes, llegeixo la definició, tot comentant de nou que és la definició del GROU de la UB:

“Un estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o perturbació que predisposa a una resposta organitzada. Les emocions es generen com a resposta a un esdeveniment extern o intern”.(apunts del GROU)

Seguint amb la teoria de les emocions, els dono unes cartolines on hi ha diferents conceptes escrits. Entre tots i totes van fer un esquema que donés sentit a com es genera una emoció i com es classifiquen aquestes. El gràfic és el de “*Valoración de la relevancia de un acontecimiento y su efecto sobre las emociones*”, pàgina 70 del llibre *Educación emocional i bienestar de Rafael Bisquerra*.

El millor és que per aconseguir fer l'esquema han de pensar i consensuar com l'ordenen i mentre ho fan van sorgir dubtes/reflexions com:

- En veritat la por és bona, així que deu ser una emoció positiva.

- L'amor no és una emoció, és un sentiment, no?

- La felicitat i l'alegria és el mateix!

- Quina és la diferència entre emoció i sentiment?

(...)

Van fer el seu propi gràfic, sense estar de tot convençuts i convençudes.

El meu paper durant la dinàmica va ser d'observació, així vaig poder captar quina idea i quins dubtes tenien, per després poder fer l'explicació del gràfic original.

L'explicació que vaig fer va ser àgil, vaig canviar un parell de coses que tenien malament i ho vaig exposar.

Vaig assenyalar dues coses clau:

- Parlem de les emocions bàsiques, necessàries per a la supervivència, cadascuna té la seva funció.

- El significat de les emocions positives i negatives (presència o absència de benestar)

Tot aprofitant aquelles preguntes sorgides amb l'activitat, vaig explicar el gràfic de l'espectre de fenòmens afectius del llibre *Psicopedagogia de las emociones*.

Aquest segon gràfic també és força aclaridor, vam resoldre dubtes.

Crec que és bàsic que el primer bloc del Gimnàs Emocional, o de qualsevol intervenció semblant, sigui una breu explicació teòrica, per poder facilitar l'enteniment quan parlem de les nostres emocions i de les funcions d'aquestes.

Vam dividir-nos les emocions bàsiques i van haver de representar-les amb un paper i diferents colors. Havien de dibuixar la silueta del seu propi cos i pensar en com/on senten l'emoció i pensar per a què creuen que serveix, és a dir, quina és la seva funció.

Un cop cadascú va acabar, ho vam posar en comú.

Dinamitzar-ho així va fer que, de nou, cadascú pensés en si mateix i en si mateixa i ho compartís amb la resta. Després de cada intervenció, jo feia preguntes com:

- La resta també sentiu aquesta emoció així? Com sinó?
- Per a que creieu que serveix aquesta emoció?
- Tot i que totes aquestes emocions són necessàries, relacioneu alguna emoció amb algun problema? (en el cas de la por i la ira).

Gràcies a aquestes preguntes, vam dedicar un quart d'hora a parlar sobre la por i la ira.

Tot recordant que parlen d'emocions bàsiques, és a dir, necessàries per la nostra supervivència.

Vam estar parlar fins on la por és necessària o bé és una emoció que ens limita de manera irracional. Sobre la ira van comentar sobretot el fet que vas acumulant l'ira fins que explotes i ho pagues amb alguna persona propera que no té culpa.

Va ser interessant escoltar diferents anècdotes, es van poder adonar de quin sentit, quina utilitat té allò que sentien. Acabar amb aquestes reflexions em va ajudar a donar pas al següent bloc, sobre conflictes i assertivitat.

3. El Teatret

Vam començar aquesta part a les 12.30h, el millor va ser que just acabàvem l'anterior bloc reflexionant sobre la gestió, o mala gestió de la ira, de manera que seguir parlar de conflictes i assertivitat en aquest bloc és genial.

Vaig llegir les definicions de conflicte i assertivitat.

Conflicte: És una situació de tensió o hostilitat produïda per un desacord entre dues o més persones. Quan esdevé enfrontament, pot provocar una discussió verbal o en el grau extrem una guerra, mentre que si no aflora provoca inestabilitat psíquica en el subjecte, que necessita recobrar l'ordre o la pau. En una situació conflictiva les emocions són altes, el nivell d'estrès és elevat i es poden arribar a produir una sèrie de conseqüències negatives, si no es gestiona bé i no s'utilitza com a font d'aprenentatge.

[/http://wikipedia.org/wiki/Conflicte/](http://wikipedia.org/wiki/Conflicte/)

Assertivitat: "La conducta assertiva és la més hàbil socialment perquè suposa

l'expressió oberta dels sentiments, desitjos i drets però sense atacar ningú. Expressa el respecte cap a si mateix i cap als altres. Però ser assertiu no significa l'absència de conflicte amb altres persones, sinó el saber gestionar els problemes quan sorgeixen. ”

(Promoció de la salut mental per a persones adolescents i joves – Diputació de Barcelona)

Sembla que, pel grup, no va ser complicat entendre què vol dir conflicte, però el concepte d'assertivitat no era conegut per a totes les persones participants.

Va ser útil explicar quins són els tres estils comunicatius (passiu, assertiu i agressiu) i alguns exemples de la vida diària.

De fet, a la llibreta del Gimnàs Emocional, al final hi ha els drets assertius impresos.

Les diferents escenes d' El Teatret van ajudar a comprendre-ho.

Abans de començar vaig explicar que la idea de l'activitat era posar en pràctica l'estil assertiu davant els conflictes que viurem a continuació, tot i així... hi va haver de tot.

Seguidament explicaré com van anar cadascunes de les escenes, l'explicació d'aquestes està a la programació del Gimnàs Emocional.

-Situació 1: La guerra de les cadires

Considero que el grup estava despistat, van fer l'exercici sense reflexionar gaire.

El grup que havia d'aconseguir que la Marina, la persona voluntària, toqués la paret, ho va fer mitjançant la coacció.

A la Marina li fan por les gallines que tenim al pati, per això mateix en Manel i en David van apropar-li la gallina, com qui apropa una navalla.

L'altre grup va ser més assertiu, li va demanar sisplau, si podia seure, en acabar l'escena van comentar que tenien previst fer-ho a la força si la Marina s'hi negava.

Hi ha un vídeo molt graciós d'aquell moment.

En acabar cadascú va compartir quin era el seu objectiu, quina estratègia havia seguit i com s'havia sentit.

Vam arribar a la conclusió que tot i que els objectius de cadascú no eren excloents, hi va haver un conflicte per una mala comunicació.

- Situació 2: Conflicte a un aula

En aquest moment el grup estava més en la idea de l'activitat, per això la representació va ser bona.

En David i en Manel van fer de mestre i d'alumne, cadascú va fer molt bé el seu paper.

La resta vam veure com ho representaven i després vam comentar el que havíem vist i especulàvem sobre quina podria ser la causa d'aquell conflicte.

Van dir que creien que el mestre tenia un mal dia o bé que l'alumne tenia vergonya de sortir a la pissarra.

Un cop vam exposar el que creiem, en David i en Manel van explicar quin era el seu paper.

De nou vam arribar a la conclusió de que aquest conflicte degut a una mala comunicació, vam veure que el mestre al sentir-se ofès perquè l'alumne es negava a sortida a la pissarra no li era fàcil empatitzar. Després d'arribar a la conclusió, vam reprendre l'escena i la vam fer amb l'estil assertiu, de manera que el mestre comprenia la postura de l'alumne i l'escoltava, i aquest, tot i estar trist, s'obria i li explicava com es sentia.

Trobo que aquesta escena quotidiana ens ha ajudat a entendre un conflicte i trobar-li una manera fàcil i respectuosa d'entendre a ambdues parts.

- Situació 3: Reunió veïnal.

En aquesta escena hi participa tot el grup.

En aquesta reunió veïnal, cadascú té un rol marcat, de manera que és difícil arribar a un consens per a poder aprovar o no els únics dos punts del dia.

La veritat és que tothom va representar molt bé el seu paper, tot i que al comentar-ho posteriorment hi ha que va explicar que se li va fer difícil.

Durant la reunió fictícia hi van haver molts crits i poca escolta activa, com érem poques persones jo també hi vaig participar.

Cap punt es va aprovar, no es va arribar a cap acord, va ser tot un embolic, sense enteniment.

Vaig donar per finalitzada la dinàmica passats els cinc minuts i ho vam comentar. Tothom s'havia sentit poc o gens escoltada i amb la sensació de ser una reunió inútil, per falta de comunicació i ganes d'arribar a un acord.

Vam extrapolar aquesta escena a les reunions que tenen com a truc, on han de decidir coses importants i prendre la iniciativa. Van adonar-se de la importància de prendre el temps que calgui per escoltar-se i consensuar.

A la valoració van assenyalar El Teatret com l'activitat més divertida, dient que haguessin fet més estona i van comentar que va faltar fer la reunió de forma assertiva, i així poder practicar-la.

Gràcies a aquesta revisió veig que els agrada i que si a la propera sessió fem *rol playing* ho rebran molt bé.

4. Jo al grup, jo a TRUC

La idea de fer El Teatret és reflexionar i entrenar la nostra assertivitat.

En aquesta activitat, ens vam posar mans a l'obra a traslladar aquestes reflexions a la vida real, és a dir, a nosaltres mateixes i al grup del qual formem part.

Abans de començar vaig explicar l'objectiu del següent bloc i vaig donar les consignes per l'activitat.

Vaig dividir el grup en dos, un feia la dinàmica i l'altra observa, després vam fer canvi de rols.

Els i les que fan la dinàmica, amb els ulls tapats, va col·locar-se en filera mirant cap el mateix lloc, amb les espatlles gairebé tocant, cadascú, de forma secreta, va escollir un objectiu. El que havien de fer és intentar mantenir el grup i, alhora, dirigir-se cap el seu objectiu.

He fet aquesta activitat amb altres grups i en aquesta ocasió, tot i no ser fàcil, ho van fer d'una manera força assertiva, tot i que cal dir que en aquest exercici no es pot parlar i no ho van respectar gaire. El que van fer és acompanyar a cadascú al seu objectiu. Va ser graciós ja que van escollir objectiu difícil d'arribar.

Un cop vam acabar vam comentar i reflexionar. Aquest joc és com la vida mateixa, hem d'escollir quin és el nostre camí, què és el que necessitem/volem i hem de cuidar el grup/comunitat a la que pertanyem. Com fer-ho? Aquesta és la qüestió.

Al fer el canvi de rols, l'altre grup va ser la mateixa tècnica, ja que van veure que funcionava.

La següent part d'aquest bloc és Jo a TRUC.

Per fer-la vam anar a la Plaça de la Cirera, prop del local del cau.

Cadascú, de manera individual va haver de reflexionar, decidir i escriure a la llibreta del Gimnàs Emocional:

- Quins són els meus objectius com a TRUC?

- Què aporto al grup?

Tant el grup com jo valoro molt positivament fer-ho a la plaça i tenir la llibertat d'anar on cadascú vulgui, això trenca amb estar a una mateixa sala en una mateixa postura. S'agraeix molt escollir on i com vols estar.

Vaig anar cap el local del cau ordenar el material i preparar-ho tot per acabar la dinàmica i donar pas al comiat.

Passats uns vint minuts van arribar tots i totes les trucaires. Aquesta vegada vam utilitzar la sala de Castors i Llúdrigues, vam posar en comú cadascun dels nostres objectius i la manera de com havíem arribat a aquesta conclusió. Hi va haver qui va explicar que li havia costat pensar i decidir quins eren els seus objectius.

Seguidament vam compartim les reflexions individuals sobre què aporta cadascú.

En resum, el grup va valorar que per una part no va ser fàcil pensar, decidir i compartir els seu objectius i "què aporten" i, per una altra part, va ser interessant i necessari fer-ho.

Cal dir que en aquests moments, el grup està decidint quin projecte volen fer durant l'estiu.

Per nosaltres, els i les escoltes, el projecte d'estiu és la culminació del curs, sobretot pel que fa a una unitat com TRUC. Per aquest motiu, aquesta activitat ha fet pensar a nivell de grup i de cau i, a més, a nivell personal i vital.

5. Comiat

Aquesta, la darrera part del Gimnàs Emocional, va ser la més ràpida de fer.

En total vam trigar mitja hora, tot i que tenia previst una hora.

Vaig llegir el poema "*Queda Prohibido*" de Pablo Neruda, va agradar però no vam comentar gaire més.

En acabar vaig donar pas a la valoració del dia, dinamitzant-la amb cireres, vam fer una ronda, donava un grapat de cireres a una persona i aquesta feia la seva aportació, així amb tot el grup, jo inclosa.

Per plasmar-ho vam fer la revisió escrita, la qual adjunto a l'apartat d'avaluació i un el dibuix d'una paraula que resumís el que havien estat per ells i elles el taller d'Educació Emocional.

En un principi, vaig programar dinamitzar-ho amb bombons, però les cireres era el que, finalment, tenia a l'abast. I la fotografia individual amb la paraula resum del Gimnàs Emocional ho vaig improvisar al moment. Tant una cosa com l'altra crec que han estat canvis encertats, ja que s'han adaptat al que necessitava en aquell moment.

Horari i espais

L'horari programat és de 10h a 13.30h i de 15.30h a 20h (8 hores en total), però finalment va ser de 10.30h a 13.30h i de 14.30h a 18h. (7.30h en total).

Els i les trucaires van ser convocades a les 10h, però mentre esperàvem a gent que arribava tard, vam començar amb la presentació a les 10.30h.

Val a dir que tots i totes estan a preparant-se per la selectivitat, per això estan força estressats i estressades, de fet parlen molt del tema.

Aprecio i agraeixo que hagin acceptat participar al Gimnàs Emocional, tot tenint molt per estudiar i molt per descansar. Per aquest mateix motiu van decidir tenir poc temps de descans després de dinar i així poder marxar abans.

En quant a la temporització de cada activitat, en general ha estat força àgil.

Al no ser un grup molt nombrós, hem pogut fer totes les activitats programades sense allargar-nos.

A la valoració, van comentar que haguessin allargat El Teatret, ja que els va agradar molt i volien fer més escenes.

L'espai que vam utilitzar va ser la sala de Castors i Llúdrigues, les criatures més petites de l'AE Sant Joan. Vaig escollir aquesta sala ja que és petita, té una pissarra on poder escriure i enganxar cartolines i té material didàctic (fulls, tisores, colors...). Per un grup reduït trobo que és una sala acollidora.

Com durant la trobada ha fet molt bon dia, també hem utilitzat el pati que tenim al local i la Plaça de les Cireres, propera al local del cau.

Tothom hem agraït canviar d'espais durant les activitats, dins la sala ens ha sigut acollidor, al pati hem pogut prendre el sol i l'aire i a la plaça ens hem pogut dividir allà on cadascú li venia de gust.

Materials i recursos

Dissenyar, escollir i preparar els materials i recursos ha estat clau per que la formació funcionés com havia previst.

Seguidament exposo una llistat de materials i recursos fets servir al taller:

bolígrafs, les llibretes, els dibuixos dels esquemes teòrics, El Tinter, la flor de TRUC, l'eix trucològic, l'ordinador amb diferents cançons, els llibre de psicopedagogia, el poema de cloenda imprès i les cireres per la valoració.

Portar-ho preparat i saber que aquest m'ajuden a dinamitzar m'ha fet sentir tranquil·la i segura davant el grup.

De fet, crear els materials ha estat molt satisfactori, ja que ha donat originalitat al Gimnàs Emocional i a més, alguns dels materials, els guardaré i faré servir en una altra formació semblant.

Molts dels recursos han estat aprofitats de classes del PEEB o de tallers fets fora de la universitat, que he

cregut convenients per aquesta formació.

Valoració personal

Començaré dient que per a mi ha estat molt còmode tenir al grup de TRUC.

Per això, en part, connectar amb el grup tot i que m'he adonat que he d'aprendre més coses i guanyar més experiència per a poder dinamitzar millor un espai com aquest.

Abans de començar amb el Gimnàs Emocional, tenia present la comunicació i la dinamització, ja que volia que em sortís el millor possible.

En quant a la comunicació:

He explicat de manera clara les activitats, les qüestions teòriques i els dubtes.

Vaig estar la setmana anterior repassant la programació i assajant com ho explicaria, és per això que estic satisfeta d'haver sigut clara i concisa, tot i que sempre puc millorar.

Pel que fa a la teoria, m'ha estat fàcil saber fer-ho àgil, ja que tinc la teoria bàsica interioritzada, i més sent una activitat tan senzilla. Els dubtes sorgits van molt en la línia del programa, per això no m'ha calgut dubtar gaire.

Considero que he escoltat i atès a les demandes, explícites i algunes implícites.

He intentat adelantar-me i anar canviant d'espais per fer-ho més fresc, durant la sessió anava preguntant com estaven i si estaven rebent molta informació.

Per ser la primera trobada, amb el temps i recursos que he fet servir, crec que he respòs força bé a les demandes, però sóc conscient que hem molt més que descobrir i fer. A la segona trobada seguiré en aquesta línia i donaré alguns recursos per a que cadascú se'ls pugui endur i treballar de manera autònoma.

En quant la dinamització:

En suma, tinc la sensació d'haver creat un espai dinàmic i profitós. Així m'ho han fet saber els i les participants.

Per que fa a saber donar cabuda a converses, preguntes, inquietuds sobre les emocions, sense desviar-nos massa, no ha calgut que m'esforcés gaire, ja que no hi ha hagut cap inquietud que s'allunyés del programa. Tot el que ha sorgit, està dins del previst, per això la gestió ha estat còmoda.

Vam acabar una hora i mitja abans de l'hora programada, a causa de ser un grup reduït i de l'agilitat d'aquest en fer les activitats. En general, no ha he tinc dificultat en saber donar per acabada una activitat, la dinàmica que em va semblar més complicada de finalitzar va ser la d'El Teatret, pel fet que veia a tothom participant i l'escena s'estava convertint en un petit caos. De fet vaig tallar la dinàmica sense fer la segona part, on haguéssim transformat aquell caos en una reunió assertiva.

Aquest ha estat un dels aspectes a millorar, que han assenyalat a la valoració.

Per últim, m'agradaria dir que estic molt contenta i agraïda de que hagin acceptat participar de la formació, tot i estar a una temporada d'exàmens.

Ha estat genial compartir aquest espai al cau, és un favor mutu.

Jo practico les meves habilitats com a formadora en educació emocional i a més el grup de TRUC gaudeix i

apren del Gimnàs Emocional, tot repensant-se per millorar la seva pròpia dinàmica com a equip.

3.7.2 Segona sessió, 15 de juny

La sensació durant la preparació d'aquesta segona trobada és diferent.

El disseny del programa va ser global, és a dir, vaig preparar les dues sessions tot tenint de referència els objectius i una cohesió dins la programació.

Tot i així, després de la primera sessió vaig modificar algunes coses per aquesta segona sessió.

És a dir, la primera sessió m'ha servit com a prova per veure com funcionen les dinàmiques en aquest grup.

Els objectius d'aquesta segona i última trobada són seguir treballant la consciència emocional, millorar la cohesió del grup, gaudir la gratitud i mantenir l'espai d'intercanvi de coneixements i experiències emocionals. A la primera sessió vam establir una base teòrica que en aquesta sessió també tractarem per fer memòria i poder entendre les dinàmiques que proposo.

En aquesta segona sessió també he volgut cuidar la comunicació i la dinamització, tot i que ara ja tinc més confiança, veient que com va sortir la sessió anterior.

Participants

Gairebé tot el grup ja ha fet la selectivitat i es nota, l'ambient està força més distès que a la primera trobada i s'agraeix. Sabent això vull que passin una bona estona, i no es sentin carregades d'informació, ja que tenen ganes de descansar i divertir-se.

Aquesta segona sessió han vingut tot el grup, és a dir 10 joves. Al migdia va venir la Rosa Parellada, la que em fa el seguiment des de l'A E Sant Joan. A la tarda van venir la Laia i l'Alejandro, els referents del grup de truc.

Tallers i reflexions

Seguidament exposaré com han anat cadascuna de les dinàmiques viscudes al 15 de juny.

1. Bon dia a tothom!

Abans de començar dono a tothom la benvinguda a la segona sessió del Gimnàs Emocional.

Per introduir-les al tema, faig un breu resum del que vam treballar a la sessió anterior.

Penjo i ensenyo cartolines amb base teòrica de la sessió anterior, per a que puguin consultar-ho quan vulguin i així fer memòria. Ensenyo de nou el Tinter, on podran escriure tot allò que creguin que hem tractat poc i que vulguin tractar més. Per últim, abans de comentar amb la primera dinàmica, reparteixo les llibretes on podran anotar tot el que considerin interessant.

Vam començar la sessió vam fer massatges grupals, amb el joc de la màquina de massatges.

Els trucaires anaven fent comentaris divertits, considero que ha estat una bona manera de començar. A la

primera sessió vam fer pocs exercicis de contacte i amb aquest veig que agrada bastant. Tot i que observo que hi ha una trucaire que no està gaire còmoda, però de totes maneres participa a l'activitat.

El que més ha costat en aquesta activitat és mantenir el silenci, ja que en començar és el primer que he demanat, però al veure que feien broma i ho passaven bé no he volgut insistir.

La música que acompanyava l'activitat ha agradat, de fet m'han preguntat pel CD.

La segona part de l'activitat és el Què tal?, aquesta és un exercici de consciència emocional on hem parlat de que hem sentit amb la màquina de fer massatges.

He deixat diferents imatges de paisatges sobre la taula i cadascú havia d'agafar una imatge que li recordés a com es sentia o a com s'havia sentit abans.

Hi ha qui ha agafat la imatge segons li agradava més o menys i no tant per consciència emocional, d'això ens hem adonat quan em fet la posada en comú.

Per això mateix veig necessari fer posades en comú de forma oral o escrita, a banda de les dinàmiques, ja que si hi ha alguna cosa que no s'entén a la posada en comú es pot aclarir.

Gairebé tothom ha exposat emocions positives mentre feia o li feien el massatge, menys una trucaire que no ha estat gaire còmoda, la Marina, que ho ha expressat amb una imatge de pluja. Ha estat curiós com l'Anna ha expressat que tenia vergonya però que li agradava que li fessin el massatge, ho ha exposat amb dues imatges, una amb un arc de Sant Martí i l'altra amb núvols, ens ha explicat que de vegades té vergonya però que la vol vèncer.

Seguint amb la mateixa estructura, donem pas a l'activitat Ballem! I després fem el *mood-meter* per treballar la consciència emocional tot compartint el que hem sentit.

Fins l'últim moment no sabia si fer aquesta activitat o bé no fer-la, ja que dubtava de si agradaria o bé ningú la voldria fer per vergonya. Per facilitar-ho i que tothom balles sense vergonyes, hem fet tota l'activitat amb els ulls tapats. El millor ha estat fer-ho de manera progressiva, primer els deia que ballessin amb el cap, després amb el cap i mans, després afegim el moviment dels braços, així fins moure'ns amb el cos sencer i poder moure'ns per l'espai. Tothom estava amb els ulls tapats i jo anava donant les consignes i veia com cada cop anaven ballant desinhibides. Veia com feien cara d'il·lusió cada cop que amb els ulls tapats estiraven un braç, era com descobrir i conquerir nous espais mitjançant el moviment.

Durant l'activitat em vaig adonar que la Marina estava parada, tocant-se un anell, semblava que ho passés malament, els peus no es movien del terra.

Al adonar-me de la situació, jo anava fent comentaris per a que el grup sentís confiança:

- Ballem despreocupadament, l'espai és nostre.
- Estirem braços, descobrim l'espai que ens envolta.
- Ens donem temps, cadascú ho pot fer al ritme que vulgui.
- (...)

Al veure que la Marina no canviava d'actitud, passava pel seu costat i li acaritava l'esquena, ella feia un somriure però seguia tensa.

Com a dinamitzadora no sabia que més fer.

Finalment vaig decidir no fer res més i deixar que l'activitat finalitzés.

Els últims dos minuts tothom ballava fluidament, alguns amb eufòria mentre la Marina havia decidit seure a un banc de la sala.

Al *mood-meter*, es va veure reflectida aquesta situació. Tothom es col·locava on les emocions positives amb més o menys energia, en canvi la Marina, sincera, es va col·locar en energia baixa i emoció negativa. Vam fer una ronda per fer la posada en comú, a tothom va encantar ballar d'aquesta manera i la Marina simplement va dir que no havia ballat ja que no li venia de gust. De nou no vaig saber si preguntar més o deixar-ho així, però al veure que no estava gaire còmode ho vam deixar aquí.

Amb aquesta experiència podem dir que el *mood-meter* ha servit per a que cadascú s'adoni de les emocions experimentades i poder posar-ho en comú fins el punt que vulguem.

En tot moment comento que tot el que fem són propostes que animo a fer, però que són lliures de participar fins on els vingui de gust.

De manera que aquesta situació em fa pensar en com puc fer que els i les participants es sentin en plena confiança, sense pressionar a ningú.

Finalment he actuat d'aquesta manera ja que al no saber com fer-ho m'he estimat més no forçar més.

2. Som un equip!

La primera part d'aquesta activitat va sortir molt fluïda.

El joc de triangular-se ja l'havia dinamitzat amb altres grups i sempre surt bé, ja que és senzill i la reflexió posterior sempre apareix.

El missatge és que en un grup tothom influïm, encara que pensem que no. Truc és un grup que funciona des de fa anys, tenint en compte que les emocions són contagioses i que les voluntats de cadascú influeixen, el resultat de com estem depèn de com es gestiona tot això.

Tal i com esperava la reflexió que vam fer després de triangular-nos va sorgir sola.

Vaig fer algunes preguntes i el grup va respondre molt bé, tot arribant a la conclusió que hem de cuidar molt com fem les coses dins del grup ja que tot influeix.

En meitat d'aquesta activitat va aparèixer la Rosa Parellada, persona que em tutoritza les pràctiques, ella està present durant l'activitat però no hi participa.

Seguint en aquesta línia, la següent part de Som un equip! és dissenyar el nostre propi escut de truc, primer cadascú fa el seu individual, després compartim el que cadascú ha posat i finalment fem un gran comú.

A l'escut ha d'aparèixer:

1. Lema de TRUC
2. Situació actual
- 3 Fet important
4. Reptes
5. Fortaleses

La primera part ha estat força bé, ja que al ser individual he convidat a que cadascú marxés on vulgui, com si van a fer un cafè o a la plaça de davant.

És la primera activitat del dia en la que han pogut gaudir de la seva llibertat individual.

He notat que després d'estar diferents activitats juntes, separar-se per pensar és s'agraeix.

Durant aquesta estona, he anat passant per si necessitaven alguna cosa i per veure com ho feien, he vist a tothom força concentrat.

En acabar hem fet la posada en comú, tothom ha dit la seva, tot i que hi ha qui no ha acabat el seu escut ja que no sabia què posar-hi.

Fer aquesta posada en comú, dient en veu alta quines és el seu lema, la situació actual, un fet important, els reptes i les fortaleces, ha estat molt interessant.

Cal dir que hi ha hagut el factor broma de pel mig, sobretot pel que fa al lema, però coneixent aquest grup sé que ha estat un moment de sinceritat valuós.

A l'hora de fer l'escut comú els ha costat molt.

Hem fet aquesta activitat després de dinar, han necessitat més estona del que tenia previst.

He vist poca participació a l'hora de decidir què ha d'aparèixer en cada part i també a l'hora de dibuixar. Al veure que els costava els anava animant, però crec que ha estat més qüestió de mandra que no de no saber fer.

Al veure que no participaven vaig sentir decepció, però després em vaig adonar que fent activitats des de les 10h del matí, sent diumenge 15 de juny i sent després de dinar, era comprensible que la participació baixés.

Tot i així l'escut comú es va fer i no va quedar molt malament.

3. Gràcies

Tenint en compte la mandra de després de dinar la primera part d'aquesta activitat sobre l'agraïment va sortir molt bé.

De nou havien de separar-se individualment, pensar en una persona a la que estiguin molt agraïdes i escriure un carta on expliqués perquè estan tan agraïdes.

Com a l'anterior activitat, cadascú es va acomodar on va voler i jo vaig passar per veure si necessitaven alguna cosa i per veure com ho feien. Vaig veure a tothom implicar-se a l'activitat.

La segona part d'aquesta activitat és posar en comú el que han escrit i trucar a la persona a la que estem agraïdes i llegir-li la carta.

La posada en comú va ser molt tímida, no va parlar tothom i qui va fer alguna aportació només va dir que havia estat molt bonic fer alguna cosa així.

Notava que no volien compartir el que havien escrit.

Després de fer la breu posada en comú vaig convidar a tothom a que agafessin el mòbil i truquessin a la persona en la que havien pensat.

En dir-ho tothom es va quedar quiet i seguidament van expressar que no volien fer-ho, davant d'això vaig recordar que el millor de la gratitud és sentir-la i expressar-la.

Tot i així ningú va trucar.

Vaig recordar que no havien de fer res que no els vingués de gust però de totes maneres els animava a

Gimnàs Emocional amb els i les trucaires de l'A E Sant Joan de Viladecans

expressar aquesta gratitud quan volguessin de la manera que volguessin.

En un principi aquesta és l'activitat estrella de la sessió, ja que pensava que tothom trucaria i que seria una gran experiència d'agraïment. Però les coses no sempre surten com les havíem pensat. Així que aquest és l'aprenentatge que m'enduc.

Per donar per finalitzat aquest apartat llegeixo el conte de *El Buscador* de Jorge Bucay.

La majoria ja el coneixien.

4. La felicitat

A principi d'aquesta activitat apareixent la Laia i l'Alejandro, referent del grup, en veure que poden participar s'afegeixen al grup.

Per dinamitzar aquesta activitat, seiem i ens posem còmodes a la sala a la llum de les espelmes i amb una música relaxant.

Llegeixo una visualització sobre la felicitat, que ens porta a una caiguda d'aigua, convidant-nos a treure'ns les robes brutes i tot allò del que ens volem desfer i ens banyem a la caiguda d'aigua que ens aporta tot d'energia nova i positiva.

L'ambient és molt calmat, tothom està en silenci. Les cares que puc veure estan relaxades, escoltant.

Al final de l'activitat comentem com ha anat.

En general ha agradat molt, tot i que hi ha dos nois que no han seguit el fil i han estat mig incòmodes.

5. No perdís el fil i valoració general

Per donar per acabada la sessió d'avui faig la dinàmica de "No perdís el fil", el missatge d'aquesta és que hem de seguir els nostres somnis i aprofitar la vida.

El missatge és clar i agrada, dona un toc de positivisme i deixar un bon sabor de boca per acomiadar el Gimnàs Emocional.

Seguidament dono pas a la valoració oral de la segona sessió, dinamitzada amb cartes espanyoles. Hi ha bona participació en la valoració de la segona sessió, aquesta està detallada a l'apartat d'avaluació.

Després fem la valoració oral general, en aquesta hi ha una participació força baixa, potser a causa del cansament de tot el dia, tot i així la valoració és molt positiva.

En acabar passo els qüestionaris d'avaluació per escrit.

Horari i espais

En aquesta segona sessió l'horari programat i l'horari real han estat similars.

Un dels canvis que hi ha hagut és que la dinàmica de l'escut en compte d'acabar-la abans de dinar l'hem acabat després. En canvi la dinàmica de l'agraïment ha estat més curta del que havia planejat, ja que ningú ha fet la trucada.

Gimnàs Emocional amb els i les trucaires de l'A E Sant Joan de Viladecans

En aquesta sessió hem acabat a les 19h, una hora abans del previst.

Com ja he comentat anteriorment, la idea de marcar de 10h a 20h era tenir temps per si ens allargàvem no per omplir totes les hores d'activitats fins el final.

S'agraeix tenir l'estona del dinar per compartir, ja que serveix de descans i s'aprofita per comentar coses del Gimnàs Emocional. Això em servei per veure com estan i com puc encarar l'estona que falta. També aprofito per parlar amb la Rosa Parellada de com va la sessió.

Materials i recursos

De nou puc dir que, escollir el material que necessito, tenir a l'abast diferents recursos i tenir-ho ben preparat és essencial per a que la sessió funcioni com he pensat.

Aquest cop he fet servir:

bolígrafs, les llibretes, els dibuixos dels esquemes teòrics, El Tinter, l'ordinador amb diferents cançons, els llibre de psicopedagogia, el conte de El Buscador de Jorge Bucay, el text amb la visualització guiada i els qüestionaris de valoració.

Valoració personal

Com he comentat anteriorment, la sensació en aquesta segona sessió és diferent.

L'objectiu bàsic de la primera sessió va ser establir unes bases per poder entendre'ns, per això en aquesta segona sessió això ja ho teníem fet, tot i que hem hagut de recordar coses que vam treballar a la sessió anterior.

Valoro molt el meu aprenentatge durant el 15 de juny, sobretot per la sorpresa que m'he dut amb dues activitats: Ballem! i Gràcies.

Tot i que havia planejat fer l'activitat de ballar no estava segura de fer-la, pensava que no voldrien i em feia por proposar quelcom que potser és rebutjar, però finalment vaig intentar-ho i va sortir bé.

Crec que el millor ha estat intentar-ho i al veure que potser es fa difícil, optar per dinamitzar-ho progressivament i amb els ulls tapats, és una bona idea.

En aquesta mateixa activitat, la situació viscuda amb la Marina, la trucaire que no volia ballar, també m'ha fet entendre que he de buscar maneres d'animar als i les participants a gaudir lliurement de l'activitat i també a assumir des del respecte que cadascú és lliure de participar o no a les dinàmiques.

Per una altra banda està l'activitat de l'agraïment, que com he explicat a la memòria, la primera part va sortir molt bé, però la segona no es va fer ja que a ningú li venia de gust, els semblava massa fort.

Mentre dissenyava la programació considerava aquesta com l'activitat estrella i finalment no va ser així, de manera que vaig haver d'encaixar el canvi i seguir amb la programació.

Entenc que per molt que planifiqui, després les sessions sortiran com hagin de sortir, amb els típics canvis d'últim hora. És per això que valoro molt la feina prèvia que he fet, tant a l'hora de programar com a l'hora de preparar els material abans de les sessions. Poden succeir moltes coses, però no serà per falta de

planificació meva, i això durant la sessió m'ha donat seguretat.

Semblant a la primera sessió la comunicació i la dinamització en general han anat força bé.

He notat en alguns moments que al portar tantes hores fent activitat l'atenció i la participació han de davallada, sobretot després de dinar.

Una estratègia per a que mantinguin millor l'atenció és anar canviant els espais i el tipus de dinàmica.

És a dir, passar de dinàmiques de contacte grupal a activitats on s'ha de separar i fer-les individualment ho fa més amè i no tan cansat.

Cal tenir en compte que cadascú funciona millor d'una manera, per això és necessari canviar la manera de comunicar-se. Existeixen diferents models de comunicació: auditiu, visual i kinestèsic i hi ha persones que capten millor la informació en un d'aquest models que en els altres dos, per això quan dinamitzem un espai és bon anar canviant de model o bé tenir diferents suports i així facilitar la comunicació.

Tot i que en general ha anat força bé, tinc la sensació que no hem profunditzat gaire en els temes, sinó que ha estat un tastet. L'activitat pensada per aprofundir i viure una gran experiència era la segona part de l'agraïment que finalment no es va dur a terme.

De nou em sento molt contenta i agraïda d'haver realitzat el Gimnàs Emocional amb el grup de truc. M'adono que em queda molt per aprendre i tinc moltes ganes d'experimentar-ho.

3.8 Estratègies d'avaluació

Per a avaluar el Gimnàs Emocional he fet servir dos recursos que es complementen:

- Valoració oral: Al final de cada sessió dinamitzava la revisió de les activitats del dia, convidant a tothom a valorar quina havia agradat o sorprès més/menys i perquè, comentar aspectes a millorar i altres comentaris.

- Qüestionari escrit: Un cop fèiem la valoració dinamitzada, passava el qüestionari que exposo al final de l'apartat.

Per a mi és còmode tenir les seves aportacions escrites i també pot ser més còmode en cas que algú tingui vergonya a comentar quelcom o bé en el moment de la valoració oral se li hagi oblidat.

He cregut adient avaluar el Gimnàs Emocional així ja que trobo que és una manera senzilla de que tothom hi participi i alhora jo ho pugui recollir.

Al ser un grup petit, de confiança i acostumat a valorar activitat en general ha estat fàcil recollir les seves opinions.

Seguidament explicaré la dinàmica de revisió de cada sessió i les seves aportacions.

1 Sessió: A final de la sessió, després del comiat, disposades en rotllana fèiem una ronda de paraules on cadascú comentava el que més li havia agradat del Gimnàs o algun suggeriment de millora. Per donar els torns de paraula, tenia pensat fer-ho amb bombons i finalment ho vam fer amb cireres.

Hi van haver moltes aportacions positives.

El que més va agradar va ser que parléssim de què és una emoció i les seves funcions, tot i que també hi va haver qui va valorar que va ser la part més avorrida.

L'activitat millor valorada va ser "El teatre", on havien de representar situacions conflictives i gestionar-les amb assertivitat, tot practicant les habilitats socials. Consideren aquesta activitat molt divertida i alhora aclaridora, ja que és un entrenament.

L'activitat de "Jo al grup, jo a truc" també va agradar, ja que connectava amb el seu propi grup.

2 Sessió: Aquest cop la valoració la vam fer amb l'ajuda de les cartes espanyoles, es reparteix un parell a cadascú i s'ha de fer una aportació segons el que t'hagi tocat, és a dir:

- Copes: el que més m'ha agradat.
- Espases: el que menys m'ha agradat
- Or: he trobat a faltar
- Bastos: a millorar.

Semblant a la dinàmica anterior, en rotllana cadascú aporta la seva valoració comentant sobre la sessió feta, les cartes serveixen de guia per si algú no sap que dir.

La valoració en general segueix sent molt positiva.

L'activitat millor valorada per la majoria ha estat la de "Ballem", ja que trenca bastant amb el que havíem fet fins ara i també la van trobar divertida. A mi també m'ha sorprès gratament, ja que tenia dubtes de si agradaria o faria vergonya. Tot i així, hi ha hagut a una noia, la Marina, que no va ballar, ja que no li venia de gust.

La visualització sobre la felicitat també va agradar en general, tot i que hi van haver dos nois que van desconnectar en un moment donat i van estar tota l'activitat incòmodes, ja que no la seguien.

Aprofitant que era la última sessió vam fer la valoració global oralment.

De nou la valoració va ser positiva i no van fer propostes de millora, potser aquest fet és per que les sessions són força llargues i al moment de valorar les i les trucaires es troben cansades i sense molts energia ànims de reflexionar i aportar.

Cal dir que durant les activitats hem anat parlant de què els semblava, per poder allargar, fer canvis o tallar-les abans del que tenia previst i d'aquesta manera adaptar-me a l'estat del grup, sense desviar-me gaire de la programació.

Així que, pel que hem anat parlant durant les sessions els temes i les dinàmiques han agradat.

Considero que els ha costat mantenir l'atenció i la participació després de tantes hores de sessió, tot i que el grup està acostumat a fer caps de setmana sencers de dinàmiques i activitats.

Han fet explícit que parlar sobre les emocions és del seu interès, considerant el Gimnàs Emocional interessant tant pel cau com a nivell personal.

El qüestionari original està adjuntat als annexes.

3.9 Avaluació del programa

Per a fer l'avaluació del programa, comentaré la situació inicial, l'elecció, la preparació i finalment la realització.

3.9.1 Situació inicial

Abans d'escollir quina seria la meua intervenció pràctica la situació era la següent. Per una part el centre i el grup de pràctiques és conegut i de confiança, ja que formo part de l'Agrupament Escolta Sant Joan. Tinc l'avantatge de conèixer les persones que formen la unitat de truc i també tinc l'experiència de saber tractar amb aquesta franja d'edat. També tinc el suport de la Laia i l'Alejandro, responsables del grup i de la Rosa Parellada, qui em fa el seguiment durant tot aquest procés.

Per una altra part em trobo amb la inexperiència dels continguts en si. És a dir, algun cop he dinamitzat dinàmiques d'educació emocional, però mai he dissenyat un programa amb tantes hores i ho he tirat endavant sola. En general, les activitats que fem al cau les preparem en grup i la dinamització molts cops és compartida.

Així que, des d'un inici sento confiança i il·lusió, per una banda i per una altra se'm genera certa inseguretats.

3.9.2 Elecció

Partint d'aquí, comptar amb l'Agrupament Escolta Sant Joan i amb el grup de trucaires és una sort, ja que formar part d'aquesta entitat i conèixer tant el seu funcionament com la manera de treballar de la unitat de truc, ha facilitat el meu procés d'elecció.

Coneixent on i amb qui faig la intervenció pràctica, escollir els objectius, el format de les sessions i els tipus d'activitats i la metodologia d'aquestes, no ha estat la part més complicada del meu treball.

3.9.3 Preparació

Un cop decideixo fer el Gimnàs Emocional, durant la preparació he hagut d'invertir més dedicació. M'he hagut d'esforçar en preparar bé la programació, fent que aquesta tingués una bona fonamentació teòrica, fos atractiva i dinàmica i alhora tingués sentit per la unitat de truc i el moment en el que aquest es troba.

Cal assenyalar tant les reunions prèvies com la comunicació amb el tutor de pràctiques, Joan Josep Carbonell. Aquestes han estat necessàries per a poder quadrar els continguts i el programa en general. Aquest suport ha estat bàsic, ja que estic aprenent i necessito recolzament per a que la programació del Gimnàs tingui sentit i qualitat pedagògica.

Ha estat essencial també el suport rebut per part de la Laia i l'Alejandro, referents de la unitat de truc. Aquest suport s'ha donat mitjançant reunions i converses informals abans, durant i després de les sessions.

Són ells els que saben com està el grup, en quin moment del curs es troben i també estan al dia de com està cada trucaire. Al cau, cada trimestre fem valoracions individuals de cada criatura o jove.

El fet de mantenir una bona comunicació amb la Laia i l'Alejandro ha estat un altre element facilitador a

l'hora de preparar el Gimnàs Emocional i així poder oferir als i les trucaires activitats significatives.

Els apunts, les classes i els valuosos consells de les companyes del PEEB també han estat elements facilitadors en el procés de preparació del Gimnàs Emocional.

He viscut com a obstacle un parell d'elements durant la preparació.

El primer ha estat el factor temps.

En un principi havia contactat amb una altra entitat per fer les pràctiques, però a causa d'uns canvis vaig decidir fer-les al cau. Això va fer que el calendari avancés, fent les pràctiques l'1 i el 15 de juny.

En aquelles dates els i les trucaires es troben amb les proves de selectivitat i el 15 de juny pensant en vacances. Això em feia pensar que potser estarien disperses.

Per això volia que el Gimnàs Emocional fos una formació atractiva, reduint la programació en dues sessions, de 10h a 20h com si fos un monogràfic. Tot i que he apostat per fer-ho en dues sessions, considero que cal fer-ho molt bé per no caure en la densitat formativa i no donar temps a pair el que s'està treballant.

L'altre factor ha estat durant el disseny de la preparació.

Com ja he comentat tenia recursos i informació a l'abast, però el que va ser complicat era fer una programació que tingués sentit en global, respectant els ritmes i l'ordre a l'hora de treballar els diferents continguts.

És a dir, tenir dinàmiques de grup interessants i jocs divertits no és suficient, sinó que la programació en global ha d'encaixar i ha de tenir sentit.

He hagut d'invertir temps i esforços per a que la programació sigui de qualitat des del punt de vista de l'educació emocional i del grup de truc.

Els dubtes que em sorgien eren: Faig dinàmiques abans i després parlem de la teoria per donar-li explicació? O primer faig un bloc teòric i més endavant treballo els continguts amb exercicis? Com podem treballar l'agraïment d'una manera atractiva? És molt atrevit fer-les ballar?

Tot i ser complicat, és la part que més m'ha agradat. Crec que aquí rau la genialitat de la persona que duu a terme la formació.

3.9.4 Realització

La posada a la pràctica del programa en si ha anat molt bé.

Hi ha hagut alguns canvis entre la programació i el que finalment hem fet.

Les sessions van acabar més aviat del que havia planificat i a última hora vaig canviar uns recursos per uns altres o vaig allargar i escurçar més algunes activitats.

Aquest canvis estan explicats més detalladament a la memòria del Gimnàs Emocional.

Com a formadora valoro positivament com he encaixat aquests canvis, ja que no han fet que el Gimnàs Emocional canviés la seva direcció. Cal dir que els canvis eren previsibles, no m'han sorprès i és per això que els he pogut encaixar amb facilitat.

El que millor valoro de la realització és la dinamització.

Mentre preparava les sessions em proposava ser respectuosa amb els ritmes del grup i els continguts, ja que al parlar d'emocions no sé si necessitarem just el temps que he planificat el doble o bé la meitat. Sé que això depèn de com ho presenti, del grup i de mateix moment en si, és per aquest motiu que he planificat de 10h a 20h, per a deixar marge a possibles converses interessants.

També m'havia proposat utilitzar un llenguatge adequat per a poder connectar amb els i les trucaires. Podria dir que en general hi ha hagut bona connexió.

Coneixent al grup ja sabia com poder comunicar-me amb elles, però arribar a connectar i que elles també connectin va més enllà.

A la segona sessió, durant l'activitat Ballem!, la Marina no va ballar, deia que no li venia de gust, crec que tenia vergonya. No sabia com fer per fer que es sentís convidada, durant l'activitat anava fent comentaris per alimentar la confiança i fer que tothom es deixés emportar per la música. Al veure que ella seguia quieta i tocant-se amb la mà un anell repetidament, m'apropava a ella i li acaronava l'esquena, fins que vaig deixar que cadascú fes el que volgués.

Tot el grup va ballar despreocupadament, tot divertint-se i la Marina va quedar-se al lloc.

En aquell moment vaig arribar a la conclusió que la meva feina és proposar, animar i facilitar, després cadascú tenim la nostra història i davant de situacions que ens fan sortir de la nostra zona de confort cadascú fem el que podem.

Després d'aquesta activitat vam fer una posada en comú de com ens havíem sentit, de manera que també vaig convidar a la Marina ha expressar-se, igual que a la resta del grup.

Aquesta es va limitar a dir que no havia ballat ja que no li venia de gust, en sentir-ho no vaig voler aprofundir més, ja que notava que tampoc venia de gust parlar més sobre el tema.

Aquesta escena em va fer pensar en el meu paper. Hauria d'haver insistit més alhora de convidar-la a ballar? Hauria d'insistir/aprofundir més durant la posada en comú? En aquest cas, com ho hauria d'haver gestionat?

En el moment vaig fer el que vaig creure adient, em semblava més adequat respectar el que feia la Marina. Tot i que em plantejava qüestionar-li al no saber com fer-ho em vaig estimar més no fer-ho, ja que crec que segons com es faci la Marina s'ho podia prendre com un judici o atac.

Al final de la segona sessió també vaig viure una situació similar, durant la carta d'agraïment.

La segona part d'aquesta activitat era trucar a la persona a la que estem agraïdes i llegir-li la carta. Vaig convidar a tothom a fer-ho i no ho va fer ningú.

Això em va deixar parada i vaig sentir decepció, ja que per mi era l'activitat estrella.

Al veure que no ho faria ningú, vaig animar-les fins que vaig desistir i vaig donar pas al següent apartat.

Amb aquesta experiència em reafirmo en el que he exposat abans sobre el meu paper de facilitadora.

Però també em pregunto de quina manera puc fer per a que els i les participants s'obrin i participin més. Sóc conscient de que és la primera vegada que dinamitzo un programa com aquest i que poc a poc aniré

Gimnàs Emocional amb els i les trucaires de l'A E Sant Joan de Viladecans

descobrint noves estratègies i agafant més confiança.

Aquestes són preguntes que em faig per poder millorar properes dinamitzacions i poder crear espais de confiança.

A nivell de dinamització ha estat força bé, sobretot pel que fa al meu aprenentatge.

Pel que fa al grup també ha estat prou participatiu i aquest ho ha valorat com una formació interessant i un espai agradable, mostrant-se en tot moment agraïdes.

A nivell global valoro positivament la realització, hem aconseguit passar una bona estona mentre tots i totes hem après i compartit coneixements parlant i experimentant.

4. Conclusions

Tot el procés d'aquesta intervenció pràctica ha estat tot un aprenentatge per a mi.

Al principi, al adonar-me que m'afrontava a un projecte nou sentia per un cantó molta il·lusió, sabent que amb aquestes pràctiques aprendria molt i per un altre cantó certa por, al enfrontar-me a quelcom poc conegut.

En posar-me mans a l'obra a pensar què podia fer, tenia clar que volia fer les pràctiques a un centre on tingués afinitat i així poder fer el meu treball i alhora descobrir un nou projecte.

Tinc ganes de descobrir, aprendre i implicar-me en projectes com escoles lliures, llibertàries, projectes educatius de renovació pedagògica en general.

Seguint aquesta idea vaig contactar amb diferents projectes fins que vaig conèixer l'Espai Somiatruites, un espai de criança respectuosa, on els anava bé acollir les meves pràctiques d'educació emocional.

La meva idea era fer un raïd emocional, és a dir, marxar un cap de setmana a la muntanya i fer allà dinàmiques d'educació emocional en contacte amb la natura. La idea va agradar, però per qüestions pràctiques vam decidir fer una formació al mateix local de l'Espai Somiatruites.

Just quan estava dissenyant la formació, hi va haver un canvi en la coordinació que va dificultar l'encaix de les pràctiques a l'Espai Somiatruites, de manera que vaig recórrer a una opció més propera, el cau (l'A E Sant Joan).

En comentar-ho a l'equip de caps (consell) va encantar la idea, només calia parlar amb els i les trucaires per veure si estaven motivades i trobar dates.

Tot i que el programa encara no tenia gaire forma i eren unes dates properes a la selectivitat el grup de truc es va mostrar obert. Vam marcar dates i ens vaig posar mans a l'obra a preparar-ho tot.

La recerca de centre ha estat curiosa, ja que m'ha estat fàcil trobar un centre afí que vulgui acollir unes pràctiques com aquestes. Conèixer l'Espai Somiatruites ha fet que m'adonés de la feina prèvia a la intervenció. Feina que considero necessària abans de col·laborar a un projecte de criança respectuosa. Sé que hi ha moltes maneres de funcionar, per això és important saber on em trobo i així oferir quelcom que sigui útil i tingui sentit.

Al fer el Gimnàs Emocional al cau aquesta feina prèvia la tenia més que feta, ja que formo part del projecte i conec el grup en concret.

Fer-ho al cau és com estar a casa, ha estat un plaer i estic molt agraïda. Ha estat una bona opció ja que al ser un espai de confiança i un grup conegut he centrat les energies a fer una bona programació i dinamitzar-la el millor possible.

Crec que fent la intervenció a un altre centre, hagués repartit les energies en conèixer el funcionament i ideari del projecte, el grup en si i a més en la programació i la seva dinamització.

Fer-ho així hagués estat un gran repte, que també tinc ganes d'experimentar.

Pel que fa al format del Gimnàs Emocional, tal i com he comentat a les valoracions, considero més adient fer menys hores i deixar més dies entremig. Fer-ho intensiu permet viure en convivència, ja que es passen moltes hores seguides, però no permet digerir les informacions i reflexions que s'han donat.

Crec que la millor manera de treballar l'educació emocional és fer-ho transversalment, tot i que en algun moment s'ha d'establir uns fonaments teòrics que ens permetin saber del que parlem.

El Gimnàs Emocional ha estat com un monogràfic, ja que hem tractat aspectes bàsics, no hem aprofundit més en els temes ja que la intervenció era senzilla.

Després de fer les pràctiques considero que un bon format per un Gimnàs Emocional de barri, per exemple, podria ser establir un dia a la setmana, començar per una bona sessió de teoria, i anar descobrint i compartir coneixements i experiències sobre diferents temes d'interès que sorgeixi del propi grup.

Si penso en els beneficiaris i beneficiàries d'aquesta intervenció crec que tothom hi sortim guanyant.

Pel que fa al grup de truc, ha estat un espai de descoberta i d'experiències, que ha ajudat a reflexionar sobre si mateixes i sobre el seu grup.

En quant als referents de truc, la Laia i l'Alejandro també els ha estat útil, ja que estan al corrent de les aportacions i situacions més rellevants que han fet els i les trucaires.

A nivell d'Agrupament també és interessant, ja que fomenta l'educació emocional i això aporta un punt de qualitat dins el projecte.

I en quant a mi mateixa, ha estat un aprenentatge valuós i una experiència inoblidable.

Per això mateix dono les gràcies a les persones que han col·laborat i han fet que aquest projecte sigui possible. Començant pel professorat i companyes del PEEB, en especial a Joan Josep Carbonell, tutor d'aquest treball, pel seu recolzament.

A l'Agrupament Escolta Sant Joan i al grup de truc gràcies per la seva confiança, acollida i suport.

I per últim, a mi mateixa, per endinsar-me en el món de les emocions i expandir l'educació emocional poc a poc, com una taca d'oli.

Sé que això només acaba de començar.

I com diem les escoltes... TAN COM PUC I SEMPRE APUNT!

5. Bibliografia i webgrafia

5.1 Llibres consultats

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

Bisquerra, R. (coord.). (2011). *Educación emocional y bienestar*. Madrid.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *The Psychology of Optimal Experience* (Versió castellana: *Fluir, una psicología de la felicidad*). Nueva York.

Essomba, M. (coord.). (2008). *Codi Obert, programari lliure per a caps*. Barcelona: Minyons Escoltes i Guies de Catalunya

Feu, Jordi. (2012). *Mètode de truc: proposta pedagògica per a joves escoltes i guies*. Barcelona: Minyons Escoltes i Guies de Catalunya

Lligadas, J. (2006). *50 anys d'escoltisme a Viladecans. Agrupament Escolta Sant Joan 1956-2006*. Barcelona

5.2 Webs consultades

Fotografies escoltes <http://causantnicolau.blogspot.com/p/saps-que.html>. [Consulta 10 d'abril 2014].

Dades demogràfiques de Viladecans <http://www.idescat.cat/> [Consulta 10 d'abril 2014].

Definició de psicofisiologia. <http://dlc.iec.cat/results.asp?txtEntrada=psicofisiologia> [Consulta 25 d'abril 2014].

Imatges sobre l'estudi de Darwin. <http://www.inspectorinsight.com/emotion/facing-up-to-reality/> [Consulta 25 d'abril 2014].

<http://www.grupotortuga.com/Recursos-Formativos-Talleres-y> [Consulta 30 de març 2014]

Troya, M. (2005) *L'art de viure: l'autoconeixement com a eina de millora personal i professional dels mestres i professors*. Disponible en: <http://www.xtec.cat/sqfp/llicencies/200506/memories/1104m.pdf> [Consulta 28 maig 2014].

<http://wikipedia.org/wiki/Conflicte/> [Consulta 28 de maig 2014].

<http://www.creandotuvida.com/visualizacion.html> [Consulta 29 de maig del 2014]

6. Annexes

En aquest apartat exposaré els materials que he fet servir durant el programa.

Drets assertius

- Dret a ser tractat amb respecte i dignitat.
- Dret a expressar els propis sentiments i opinions.
- Dret a ser escoltat i pres seriosament.
- Dret a jutjar les pròpies necessitats, establir les pròpies prioritats i prendre les pròpies decisions.
- Dret a demanar el que vull, assumint que l'altre té el dret a dir no.
- Dret a dir no sense culpabilitats.
- Dret a equivocar-me.
- Dret a obtenir allò pel qual he pagat • Dret a decidir no ser assertiu.
- Dret a ser autònom i independent.
- Dret a decidir què s'ha de fer amb les meves propietats, cos, temps, etc...
Mentre no es violin els drets altres persones.
- Dret a tenir èxit i a superar-me a mi mateix.
- Dret al goig i en plaure.

Poema *Queda prohibido*, de Pablo Neruda

*“Queda prohibido llorar sin aprender,
levantarte un día sin saber que hacer,
tener miedo a tus recuerdos.*

*Queda prohibido no sonreír a los problemas,
no luchar por lo que quieres,
abandonarlo todo por miedo,
no convertir en realidad tus sueños.*

*Queda prohibido no demostrar tu amor,
hacer que alguien pague tus deudas y el mal humor.*

*Queda prohibido dejar a tus amigos,
no intentar comprender lo que vivieron juntos,
llamarles solo cuando los necesitas.*

*Queda prohibido no ser tú ante la gente,
fingir ante las personas que no te importan,*

*hacerte el gracioso con tal de que te acuerden,
olvidar a toda la gente que te quiere.*

*Queda prohibido no hacer las cosas por ti mismo,
tener miedo a la vida y a sus compromisos,
no vivir cada día como si fuera un último suspiro.*

*Queda prohibido echar a alguien de menos sin
alegrarte, olvidar sus ojos, su risa,
todo porque sus caminos han dejado de abrazarse,
olvidar su pasado y pagarlo con su presente.*

*Queda prohibido no intentar comprender a las personas,
pensar que sus vidas valen mas que la tuya,
no saber que cada uno tiene su camino y su dicha.*

*Queda prohibido no crear tu historia,
no tener un momento para la gente que te necesita,
no comprender que lo que la vida te da, también te lo quita.*

*Queda prohibido no buscar tu felicidad,
no vivir tu vida con una actitud positiva,
no pensar en que podemos ser mejores,
no sentir que sin ti este mundo no sería igual.”*

Imatges







Conte *El Buscador*, de Jorge Bucay.

"Esta es la historia de un hombre al que yo definiría como buscador. Un buscador es alguien que busca. No necesariamente es alguien que encuentra. Tampoco es alguien que sabe lo que está buscando. Es simplemente alguien para quien su vida es una búsqueda.

Un día nuestro Buscador sintió que debía ir hacia la ciudad de Kammir. Él había aprendido a hacer caso riguroso a esas sensaciones que venían de un lugar desconocido de sí mismo, así que dejó todo y partió. Después de dos días de marcha por los polvorientos caminos, divisó Kammir a lo lejos, pero un poco antes de llegar al pueblo, una colina a la derecha del sendero le llamó la atención. Estaba tapizada de un verde maravilloso y había un montón de árboles, pájaros y flores encantadoras. Estaba rodeada por completo por una especie de valla pequeña de madera lustrada, y una portezuela de bronce lo invitaba a entrar. De pronto sintió que olvidaba el pueblo y sucumbió ante la tentación de descansar por un momento en ese lugar.

El Buscador traspasó el portal y empezó a caminar lentamente entre las piedras blancas que estaban distribuidas como por azar entre los árboles. Dejó que sus ojos, que eran los de un buscador, pasearan por el lugar... y quizá por eso descubrió, sobre una de las piedras, aquella inscripción. ¿Abedul Tare, vivió 8 años, 6 meses, 2 semanas y 3 días?. Se sobrecogió un poco al darse cuenta de que esa piedra no era simplemente una piedra. Era una lápida, y sintió pena al pensar que un niño de tan corta edad estaba enterrado en ese lugar?

Mirando a su alrededor, el hombre se dio cuenta de que la piedra de al lado también tenía una inscripción. Al acercarse a leerla, descifró: ¿Lamar Kalib, vivió 5 años, 8 meses y 3 semanas?. El buscador se sintió terriblemente conmocionado. Este hermoso lugar era un cementerio y cada piedra una lápida. Todas tenían inscripciones similares: un nombre y el tiempo de vida exacto del muerto, pero lo que lo contactó con el espanto, fue comprobar que, el que más tiempo había vivido, apenas sobrepasaba 11 años. Embargado por un dolor terrible, se sentó y se puso a llorar.

El cuidador del cementerio pasaba por ahí y se acercó, lo miró llorar por un rato en silencio y luego le preguntó si lloraba por algún familiar.

- No, ¿ningún familiar? dijo el buscador - Pero... ¿qué pasa con este pueblo? ¿Qué cosa tan terrible hay en esta ciudad? ¿Por qué tantos niños muertos enterrados en este lugar? ¿Cuál es la horrible maldición que pesa sobre esta gente, que lo ha obligado a construir un cementerio de niños?

El anciano cuidador sonrió y dijo:

"Puede usted serenarse, no hay tal maldición, lo que pasa es que aquí tenemos una vieja costumbre. Le contaré... Cuando un joven cumple quince años, sus padres le regalan una libreta, como ésta que tengo aquí, colgando del cuello, y es tradición entre nosotros que, a partir de entonces, cada vez que uno disfruta

intensamente de algo, abra la libreta y anote en ella: a la izquierda, qué fue lo disfrutado?, a la derecha, cuanto tiempo duró ese gozo. ¿Conoció a su novia y se enamoró de ella? ¿Cuánto tiempo duró esa pasión enorme y el placer de conocerla? ¿Una semana, dos? ¿tres semanas y media? Y después? la emoción del primer beso, ¿cuánto duró? ¿El minuto y medio del beso? ¿Dos días? ¿Una semana?

¿Y el embarazo o el nacimiento del primer hijo? ¿y el casamiento de los amigos? ¿y el viaje más deseado? ¿y el encuentro con el hermano que vuelve de un país lejano? ¿Cuánto duró el disfrutar de estas situaciones? ¿Horas? ¿Días??

Así vamos anotando en la libreta cada momento, cada gozo, cada sentimiento pleno e intenso... y cuando alguien se muere, es nuestra costumbre abrir su libreta y sumar el tiempo de lo disfrutado, para escribirlo sobre su tumba. Porque ése es, para nosotros, el único y verdadero tiempo vivido.”

Visualització guiada

“1. Elegimos un lugar calmo donde nos podamos sentir cómodos y seguros.

2. Nos sentamos con la columna vertebral bien derecha y en una postura relajada, con los ojos cerrados inspiramos paz y expiramos nuestro estrés. Lo dejamos ir con tranquilidad y volvemos a inspirar paz... y expiramos nuestro estrés... repetimos una vez más... inspiro paz, expiro estrés... El estrés se va en forma armoniosa... lo sueltas y vuelves a inspirar paz. Cada vez sientes más paz.

3. Mientras continúas con tu respiración relajada y continua, empiezas a aflojar tu cuerpo. Tus pies se aflojan. Tus piernas y rodillas se aflojan. Sientes un gran alivio en tus caderas. Tu pelvis y coxis se distienden. Te sientes cada vez más liviano mientras inspiras paz y expiras estrés. Tus dedos se relajan, tus manos se relajan,... tu cuello se relaja. Tus labios, la lengua y tu mandíbula se aflojan. Tus ojos, tu cabeza, se aflojan...te sientes cada más liviano... muy liviano.

4. Estás en calma y en paz.

5. Ahora imagina un gran rayo de luz blanca, brillante, sublime y majestuosa que entra por tu cabeza y recorre todo tu cuerpo. Cada célula de tu cuerpo se ilumina con esta luz poderosa y perfecta que irradia amor, paz, armonía, y balance. Toda esta energía pura te pertenece. Esta luz acogedora te pertenece. Eres parte de todo ese esplendor.

6. Ahora acompañado por tu luz blanca, resplandeciente y poderosa que se expande a tu alrededor darás un salto en el espacio y entrarás a otra dimensión. Te sientes siempre confiado que todo está bien en tu mundo. Disfruta de este recorrido.

7. Te encuentras en un lugar bellísimo y maravilloso. Mirando hacia un costado encontrarás una cascada de

luz verde radiante. Esta luz es de una vibración pura y perfecta. Puedes sentir su pureza y perfección.

8. Entrás a esa magnífica cascada y piensas en tus emociones negativas: tus miedos, tus frustraciones, tu soledad, tus inseguridades... y te despojas de cada una de ellas como capas de ropa vieja, sucia y pesada que decides no usar más. Te despojas de cada una de esas prendas/ropajes debajo de esa lluvia luminosa sintiéndote cada vez mejor: más liviano, más fuerte, más entero, con más amor... si sientes ganas de llorar lo haces con la libertad y alegría de poder estar en contacto con tus emociones... te despojas con tranquilidad del dolor y todo lo que sabes no te sirve. Tus emociones negativas se disuelven rápidamente en este baño sanador. Eliges deshacerte de ellas. Tienes el poder y la capacidad de hacerlo y ser feliz. Cuando sientas que has terminado de quitarte el peso de tus emociones negativas dejarás la cascada del desahogo. Te sientes libre y liviano. Continúas tu viaje en esta nueva dimensión.

9. Mira ahora hacia adelante. Una pirámide de cristal pequeña brilla a lo lejos. Camina hacia ella. Con cada paso que das esta deslumbrante pirámide se agranda dando paso a una entrada imponente. Entrás a esta esplendida pirámide. Todo brilla, es bello y puedes sentir paz infinita. Te encuentras parado frente a un deslumbrante arco iris de cristal cuyas luces irradian colores intensos y de una luz increíble. Luz rosa, amarilla, azul, dorada, violeta... todos los colores posibles se encuentran en esta pirámide única y poderosa. Reina la calma. Puedes sentir la energía del amor mezclada con una gran serenidad. Tu corazón se abre. Te sientes feliz.

10. Piensa en la emoción que deseas trabajar ¿Confianza? ¿Amor? ¿Balance? ¿Coraje? Permítete conectarte con tu emoción e intuitivamente acércate a la cascada que sientes es la correcta. Date un baño de luz que levante el nivel de tus vibraciones. Es un baño purificador. Cada nuevo baño que ahora te des será para levantar la vibración de tus emociones. Estás recuperando tu energía... te sientes contento, seguro, amado, en balance y armonía. Date cuantos baños de energía desees. Siente tu vibración mejorada y amplificada. La cascada de luz cae como una lluvia sobre tu cuerpo estimulando tus emociones. Puedes saltar en la cascada, bailar o simplemente quedarte quieto recibiendo toda esa energía de amor que te envuelve con su luz potente y sanadora. Disfruta este momento.

11. Cuando intuyas que estás listo para regresar hazlo con el regocijo de haber encontrado el lugar donde elevar tu nivel vibratorio y al que puedes regresar tantas veces quieras. Todo está bien en tu mundo interior.

12. Ahora retorna a tu habitación con la dicha de haber hecho algo beneficioso para ti. Quédate unos minutos relajado y cuando lo sientas cómodo abre tus ojos. Siente tu energía renovada fluyendo en tu cuerpo y llenando el espacio que habitas."

Qüestionari de Valoració

Valoració 1 juny.

T'han semblat interessants aquestes activitats? (valora del 0 al 10)

Bon dia món!

Però... què és una emoció?

Teatre emocional

Jo al grup, jo a TRUC

Què has trobat a faltar?

Què milloraries?

Observacions i suggeriments:

Moltes gràcies!

Valoració 2 de juny.

T'han semblat interessants aquestes activitats? (valora del 0 al 10)

Bon dia a tothom

Som un equip

Carta d'agraïment

La felicitat

No perdis el fil

Què has trobat a faltar?

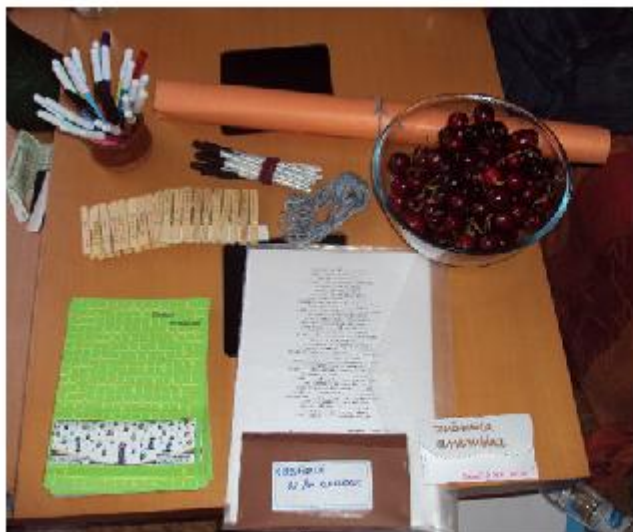
Què milloraries?

Observacions i suggeriments:

Valoració global del Gimnàs Emocional:

Moltes gràcies!

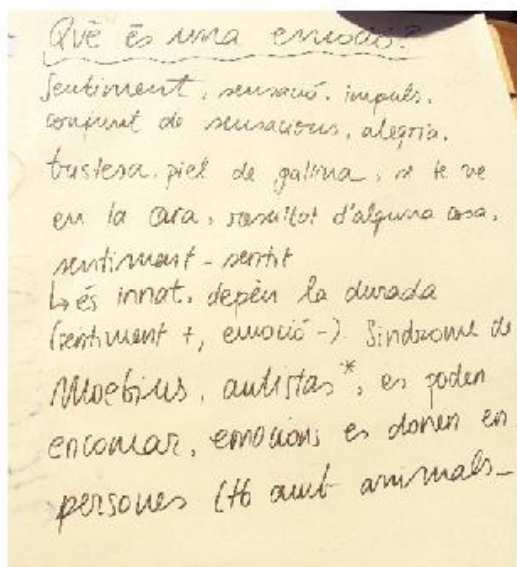
Fotografies del Gimnàs Emocional



Material per la primera sessió i llibreta de regal pel grup de truc.



Sala de castors i llúdrigues, on hem fem part del Gimnàs Emocional i els i les trucaires fent la dinàmica de benvinguda durant la primera sessió.

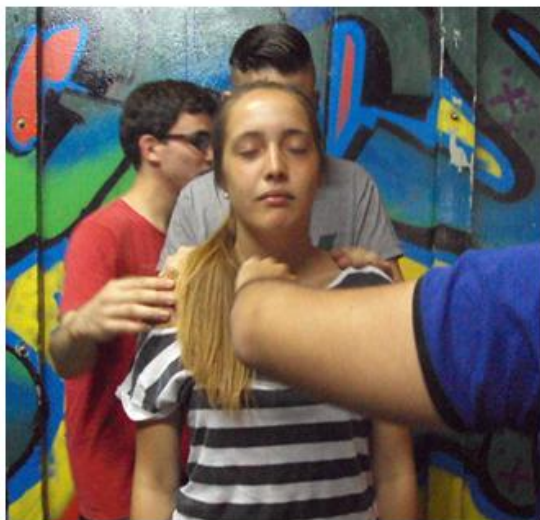


Pluja d'idees sobre què és una emoció i el grup dibuixant les funcions de cada emoció.





El grup de truc mostrant una paraula que resumeix la seva valoració de la primera sessió.



El grup fent la màquina de massatges, el *Bon dia a tothom!* de la segona sessió.



Dinar per compartir al pati, segona sessió.



En Carlos i en David pensant i escrivint la seva carta d'agraïment.



El grup elaborant l'escut comú de truc.



Foto final del Gimnàs Emocional amb els i les trucaires de l'A E Sant Joan.