

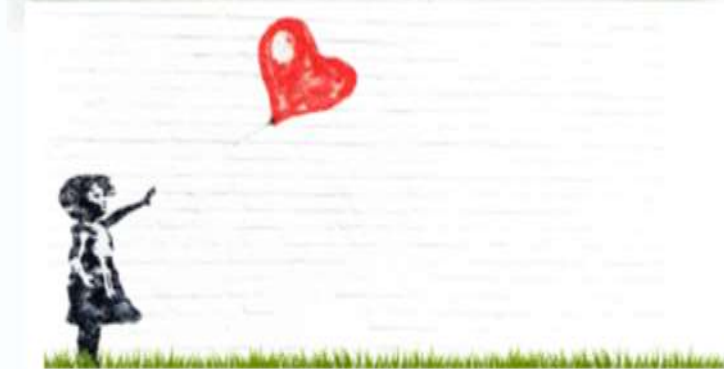


UNIVERSITAT DE  
BARCELONA

Facultat d'Educació

# LLESTOS PER ENLAIRAR-SE!

*Programa d'Educació Emocional per a adolescents  
de 3r i 4t d'Educació Secundària*



*Qualsevol viatge llarg comença amb un petit pas.*

-Lao Tse-

Alumna: Raquel Torrijos Alabart  
Curs 2018-2020  
Tutora: Maria Navarrete



## Índex

<b>1. Introducció</b> .....	<b>4</b>
<b>2. Justificació</b> .....	<b>5</b>
<b>3. Fonamentació Teòrica</b> .....	<b>7</b>
3.1 Les emocions .....	7
3.2 Competències emocionals del GROP .....	9
3.3 Intel·ligència Emocional .....	16
3.4 Educació Emocional.....	17
3.5 Educació emocional en Educació Secundària .....	18
3.5.1 L'adolescència com a etapa de desenvolupament .....	18
3.5.2. Principals problemàtiques en l'etapa de l'ESO.....	19
3.5.3. Relació amb les figures de referència .....	21
3.6 Sistema de creences.....	23
3.7 La comunicació i escolta activa .....	25
3.8 L'efecte Pigmalíó .....	27
3.9 La violència de gènere i conceptes associats .....	28
3.10 Psicologia Positiva .....	30
3.10.1 Resiliència i tutor <i>resilient</i> .....	34
3.10.2 Punts febles i punts forts de l'adolescent .....	36
3.10.3 Resiliència en l'àmbit escolar .....	37
<b>4. Objectius</b> .....	<b>39</b>
<b>4.1 Objectius generals</b> .....	<b>39</b>
<b>4.2 Objectius específics</b> .....	<b>40</b>
<b>5. Anàlisi del context on s'aplica el Programa</b> .....	<b>41</b>
<b>5.1 Context</b> .....	<b>41</b>
<b>5.2 Característiques dels destinataris del Programa</b> .....	<b>43</b>
<b>5.3 Anàlisi de les necessitats</b> .....	<b>44</b>
<b>5.4 Descripció del Programa</b> .....	<b>47</b>
<b>5.5 Metodologia de l'Educació Emocional</b> .....	<b>48</b>
5.6 Proposta d'Intervenció.....	51
5.7 Sessions.....	52
<b>6. Avaluació del Programa</b> .....	<b>72</b>



7. Anàlisi dels resultats .....	74
8. Adaptació tancament del Programa (*Annex) .....	78
9. Bibliografia.....	79
10. Annexos.....	82
Annex 1: Material pedagògic .....	82
Annex 2: Cursos complementaris per la realització del treball.....	105

### Índex de Figures

Fig. 1: Model d'emoció i components d'una resposta emocional.....	8
Fig. 2: Durada dels fenòmens afectius aproximada .....	9
Fig. 3: Roda de la Resiliència dissenyada per aplicar-la a les comunitats educatives.	39
Fig. 4: Piràmide de Maslow. Teoria de la motivació humana.....	12
Fig. 5: Tipus de comunicació .....	26
Fig. 6: Fases de l'Efecte Pigmalió .....	27

### Índex de Taules

Taula 1: Components i característiques dels models de comunicació.....	25
Taula 2: Classificació de les 6 virtuts i les 24 fortaleses del caràcter .....	31
Taula 3: Factor de risc davant situacions adverses a partir de Monroy & Palaus .....	36
Taula 4: Factors de protecció davant el desenvolupament de la resiliència .....	37
Taula 5: Distribució i temporització del Programa .....	51



## 1. Introducció

Durant aquest últim any, he assistit a diferents Jornades (Annex- Curs 1) relacionades amb l'aprenentatge escolar i les dificultats que alguns nens i nenes presenten durant el curs. Em va cridar l'atenció com des de fa poc temps s'està començant a donar importància a com es "senten" els nens i nenes en comptes de tenir present només el fet de que obtingui una qualificació numèrica a mesura que avança el seu desenvolupament. El sistema Educatiu ja no pot seguir el Sistema Tradicional de fa anys ja que la societat està canviant i, actualment, hi ha cada cop més consciència d'aquest fet, però el que més em va impactar és la no contemplació del **Benestar Emocional dels nens/es en una etapa del seu desenvolupament** tan important com l'adolescència i la consolidació de la personalitat abans de l'edat adulta. A més, em va cridar més l'atenció de com nens/es que tenien problemes de contenció emocional, falta de concentració, inseguretat, alteracions en la relació entre iguals, etc., tenien tendència a ser diagnosticats d' Autisme o TDAH/ TDA, inclús depressió, quan el què necessitaven era aprendre a gestionar les seves emocions per superar determinades situacions imprevistes. D'aquí la importància al terme RESILIÈNCIA en el meu Treball Final de Postgrau (TFP) i de l' EDUCACIÓ EMOCIONAL per potenciar el suport que necessiten els nens/es en descobrir com es senten ells mateixos.

Per aquest motiu, vull limitar aquest treball en el nostre context socio-democràtic, on cada cop més tinc la sensació que la tendència de vida estressant dels pares i mares, l'organització i inversió de temps amb els fills/es, la desinformació dels nens/es aïllant-los de situacions difícils per "protegir-los", l'estil parental, etc., desemboca factors detractors i forma individus emocionalment inestables, lineals, dependents, etc. També, vull analitzar els factors precipitants d'emocions que impliquen creixement emocional òptim que permet desenvolupar nens/es RESILIENTS. Per tant, treballaré en els tipus d'emocions, com les podem identificar, què fer per estabilitzar-nos, etc. Reforçaré el model sistèmic, on la família ha de tenir un paper clau sobre l'alumant, i l'escola ha de tenir eines o instruments que permetin satisfer les necessitats dels nens i nenes en situacions vulnerables abans que ja hagin afectat al seu rendiment acadèmic.

Per què limito el meu Projecte dins l'Educació Secundària de 3r i 4t curs? M'agrada donar visibilitat al fet que, si no es forma als i les adolescents en competències emocionals ni en l'etapa educativa ni al llarg de la seva vida, en algun moment patirà el sentiment de no pertinença amb la societat davant les adversitats que hagi de gestionar. En el meu TFP, es detallaran un conjunt de dinàmiques orientades a potenciar les competències emocionals i entrenar el seu desenvolupament amb activitats totalment



pràctiques i vivencials amb un total de 10 sessions de dues hores que es realitzaran al llarg del curs; l'objectiu és que aquest programa sigui efectiu i actiu com a vincle a l'obertura cap l'èxit professional i personal de les persones i un factor protector de futurs trastorns mentals en l'edat adulta. I és a partir d'aquest fonament tan important per mi, la PREVENCIÓ, que vaig decidir orientar el meu TFP en un projecte únic amb l'objectiu de DESPERTAR i conscienciar als i les adolescents que no existeixen condicions fixes i permanents al llarg de la vida i que de tota situació es pot enfortir ja que considero que l'Adolescència és l'etapa crucial on busquen AFIRMAR-SE a sí mateixos/es; i, coincidint, també, amb la construcció de la personalitat dels individus i la separació de l'entorn familiar amb la transició d'estudis nous o la vida laboral.

El Projecte serà un element clau per entendre el compromís des de les comunitats educatives per escoltar l'alumnat, oferir estratègies d'afrontació, promoure el diàleg obert i fer-los actius en el seu desenvolupament donant valor al què senten i, si el seu benestar emocional està alterat, ACTUAR formant-los amb les competències emocionals per descobrir les emocions i sentiments propis, reconèixer-los, manejar-los, crear una motivació pròpia i gestionar les relacions personals.

Si es garanteix aquesta formació, en l'edat adulta s'aconseguirà identificar, gestionar i aprendre davant qualsevol adversitat de manera que el futur s'enriqueixi de persones competents.

Amb tot, vull que sigui un Projecte únic, que encara no s'hagi establert i on pugui materialitzar tota la creativitat intencional per DESPERTAR consciència en els i les adolescents, és a dir, el repte de motivar-los per crear adults competents!

## 2. Justificació

En l'última dècada, són molts els casos de famílies i nens/es que han presenciats situacions adverses en els seus entorns sociodemogràfics a causa de la crisi econòmica: limitar els seus recursos en tots els sentits, patir desnonaments, mudances, canviar totalment l'entorn per un d'altre, pèrdua de familiars i amics, etc. Aquestes poden ser algunes de les in comptables **situacions adverses que els nens/es en etapa escolar** poden afrontar al llarg del seu desenvolupament en el nostre context social quedant en oblit la dimensió emocional del nen/a, que pot estar impactant en les dificultats d'aprenentatge pel seu incontrolable impacte a la vida i en el seu desenvolupament acadèmic.

Educar les emocions com "un procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com a element essencial del desenvolupament humà, a fi de capacitar per a la vida i amb la finalitat



d'augmentar el benestar personal i social" (Bisquerra, R., 2000) és la clau de l'èxit personal, per tant, incloure l' **Educació Emocional** com a element imprescindible en la formació dels nens/es és motivació que aquest Treball de Final de Postgrau reflectirà amb el propòsit d'enriquir i desenvolupar les diferents àrees emocionals a desenvolupar; a més, dels efectes positius **a llarg termini en formar competències i habilitats que es mantindran tota la vida.**

L'alumne/a que passa "desapercebut/da" ja no es sentirà sol. He conegut moltes persones que, quan arriben a l'edat adulta i aconsegueixen coses grandioses, és quan les persones del seu voltant es comencen a interessar en com han aconseguit els seus propòsits en la vida. Es sorprenen quan, l'enorme majoria, escolten situacions traumàtiques, amb un alt grau d'adversitat i manca afectiva durant la seva infantesa. Però, com és que, davant processos emocionals d'alta complexitat els nens han estat capaços de gestionar-los i, el que és pitjor, ningú s'havia interessat abans per ser un "alumne/a "desapercebut? A aquesta capacitat avui dia la coneixem com RESILIÈNCIA i es requereix un alt entrenament, formació i coneixement sobre què són les emocions i quines competències emocionals bàsiques per a la vida hem de desenvolupar.

Doncs bé, l'objectiu principal del meu TFP és el disseny, desenvolupament, implementació i avaluació d'un Programa d'Educació Emocional que sigui inclusiu, és a dir, que no passi desapercebut per la vida dels nens/ adolescents i que promogui el pensament crític, l'empatia, la voluntat, la gestió emocional davant situacions inesperades, etc. de manera totalment pràctica. Fins i tot, que inclogui la participació de les famílies i la formació contínua de tots els agents implicats.

Quan vaig acabar el Grau de Psicologia tenia clar el meu objectiu en la vida i és donar força a l'Educació Emocional ja que tenia clara la teoria que amb la PREVENCIÓ es poden evitar un enorme nombre de Trastorns mentals en la vida de les persones. Crec que l'Educació és la base de TOT a la HUMANITAT i descobrir que havia professionals com Rafael Bisquerra, que representen aquesta possibilitat, em va motivar molt per aventurar-me al PEEB i la realització d'un nou Projecte Educatiu.



### 3. Fonamentació Teòrica

*“L'escola serveix per a la vida. Ella hauria de desenvolupar en els joves aquelles capacitats que constitueixen un valor per al benestar de la comunitat. Però això no significa que s'hagi de destruir la individualitat i que l'individu s'hagi de convertir en un simple instrument de la comunitat, com una abella, o una formiga.*

*Una comunitat d'individus tots iguals, sense originalitat i sense metes personals seria una pobre comunitat sense possibilitats de desenvolupament. En canvi, l'objectiu ha de ser l'educació d'individus que actuïn i pensin independentment, però que vegin, al mateix temps, en el servei a la comunitat, el suprem problema de la seva vida.”*

*Albert Einstein*

Amb aquesta cita, m'agradaria introduir tot el marc teòric que inclouré en el meu TFP i la visió en què anirà encaminat tot el treball i el disseny de la implementació.

#### 3.1 Les emocions

Al llarg de la història les emocions han jugat un paper molt important ja que han permès l'adaptació a l'entorn. Les emocions formen part de la nostra vida, les sentim contínuament tot i que no sempre en som conscients: de què les sentim ni de com aquestes afecten en la nostra manera d'actuar, de pensar, quins processos experimenten fins a fer-les conscients...Segons el mestre Rafael Bisquerra, consideraré el concepte d'emoció següent:

**Emoció** → *“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”.* (Bisquerra, R., 2000).

Un cop produïda aquesta reacció/pertorbació, l'organisme té un sistema d'avaluació automàtica, com un escàner que valora si aquest esdeveniment pot afavorir o perjudicar el nostre benestar o, si pel contrari, genera una afectació o no al nostre benestar. El **sentiment**, doncs, és l'emoció feta conscient, aquesta consciència permet allargar o reduir la durada d'aquest sentiment.

# Emoció

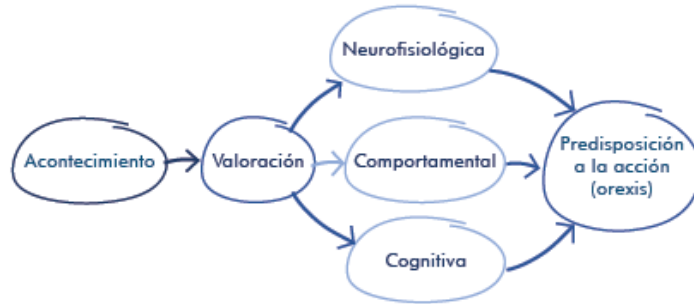


Fig. 1: Model d'emoció i components d'una resposta emocional (Bisquerra, 2009)

Davant aquesta valoració fem una conducta-resposta determinada, la qual pot tenir 3 components:

- ✓ **El component neurofisiològic:** El cos respon a qualsevol d'emoció, per exemple, amb pessigolleig a l'estómac, sudoració, taquicàrdia... i, en el cas de les emocions més intenses s'activen els mecanismes de fugida si no et pots enfrontar al perill, o de lluita si creus que el pots vèncer.
- ✓ **El component comportamental:** Consisteix en l'expressió externa de l'emoció, verbal o no verbal com expressions facials, el to de veu, la postura corporal... aquest component es pot educar per arribar a controlar-la.
- ✓ **El component cognitiu:** És la presa de consciència del què està passant/de l'emoció que estem vivint, representa la valoració conscient, aquesta valoració també es pot educar.

La valoració no depèn tant de l'esdeveniment en si com de la valoració què en fem, per tant, es pot dir que aquesta valoració ens predisposa a realitzar una determinada acció o conducta. Considero important treballar aquesta valoració en el context de joves/nens-adolescents on necessiten espais de reflexió i expressió de totes aquestes valoracions i compartir com son amb els altres.

Per altra part, considerant la magnitud temporal dels diferents fenòmens afectius, es pot considerar la importància de treballar la definició i afirmació de la personalitat i identitat dels adolescents abans que consolidin patrons de personalitat que poden perjudicar-los en un futur si no assoleixen la pràctica de les diferents competències emocionals .





Fig. 2: Durada dels fenòmens afectius aproximada (Bisquerra, 2009)

Segons aquest recull del marc teòric, doncs, es dona prioritat a la formació en Educació Emocional no només per conèixer com hem de definir, regular, gestionar i compartir les nostres emocions, sinó que també fa referència al fet de poder evitar trastorns emocionals i definir la nostra personalitat com a agents actius no com a resultat d'un cúmul de circumstàncies de l'entorn que et posen proves que has de superar d'alguna manera. Considero que el temps passa molt de presa i l'adolescència és una etapa on hem d'aprofitar tots els recursos ja que el cervell s'està desenvolupant i consolidant, fent noves connexions neuronals a mesura que emmagatzemem els diferents estímuls de l'entorn.

### 3.2 Competències emocionals del GROU

Les competències són la capacitat de posar en operació diferents coneixements, habilitats, pensaments, caràcter i valors de forma integral en les diferents interaccions que té l'ésser humà per a la vida en l'àmbit personal, social i laboral. Les competències emocionals, doncs, es poden definir com "la capacitat per mobilitzar adequadament un conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per a realitzar activitats diverses amb un cert nivell de qualitat i eficàcia" (Bisquerra i Pérez, 2007).

L'educació emocional pretén el desenvolupament de les competències emocionals treballant una sèrie de capacitats i habilitats emocionals que assegurï la correcta **integració personal i social dels éssers humans dins les seves comunitats i esdevinguin bons ciutadans.**

Teòrics com Lazarus (1991) i Goleman (1995) (citats a Bisquerra, 2000) van publicar diversos estudis on asseguraven que desenvolupar i treballar les competències emocionals és bàsic per assegurar ciutadans amb capacitats empàtiques, assertives, de cooperació, etc.. persones amb capacitats de gestionar les seves emocions i les de l'entorn, de forma positiva, per tal de crear societats sanes i estables amb ciutadans feliços i capaços d'enfortir-se positivament davant les adversitats. És a dir, els éssers humans, des de les societats i cultures contextuals, haurien de poder desenvolupar una sèrie de capacitats i habilitats que asseguressin l'adequada gestió de les emocions. La finalitat és fomentar comunitats que pugin viure en harmonia, **respectant les diferències, però fomentant un benestar social i personal.**

Considerant el col·lectiu d'adolescents al qual va destinat el meu Programa, es fa especialment necessari treballar les competències emocionals, donada les seves històries de vida i els contextos familiars i socials on s'han desenvolupat. Queda clar que la falta de límits, la manca de comprensió en el seu propi desenvolupament físic i emocional, i el viure situacions d'exclusió social, pobresa o violència, generen unes mancances pel que fa a l'adquisició d'aquestes habilitats/capacitats de vida. Aquestes mancances suposen, a curt i llarg termini, problemes d'exclusió social i personal i els impedeix, majoritàriament, viure una vida normalitzada i feliç.

El desenvolupament de les competències emocionals, dins d'aquests projecte, té com a finalitat augmentar i reforçar les capacitats resilients dels adolescents a qui va dirigit aquest treball. Per elaborar el meu treball de Postgrau m'he centrat en el model de competències emocionals del GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagogia - Universitat de Barcelona). Aquest programa es basa en l'adquisició de cinc competències emocionals que juntes abracen els diferents aspectes de l'educació emocional.



Fig. 3: Model de competències emocionals (Bisquerra, R, 2009)



## Consciència emocional

La consciència emocional és la capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions dels altres, incloent l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat. Donat que és el primer pas per poder aconseguir les altres competències emocionals exposaré per ordre cada pas:

- **Presa de consciència de les pròpies emocions.** Com la capacitat de percebre amb precisió els propis sentiments i emocions; identificar-los i etiquetar-los. Contempla la possibilitat d'experimentar emocions múltiples i de reconèixer la incapacitat de prendre consciència dels propis sentiments a causa de inatenció selectiva o dinàmiques inconscients. En aquest procés els nens poden aprendre a donar importància al moment present.
- **Donar nom a les emocions.** Amb eficàcia en l'ús del vocabulari emocional adequat i utilitzar les expressions disponibles en un context cultural determinat per designar els fenòmens emocionals.
- **Comprensió de les emocions dels altres.** Com la capacitat de percebre amb precisió les emocions i sentiments dels altres i d'implicar-se amb empatia en les seves vivències emocionals. Inclou l'habilitat de servir-se de les claus situacionals i expressives (comunicació verbal i no verbal) que tenen un cert grau de consens cultural per al significat emocional.
- **Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament.** Els estats emocionals incideixen en el comportament i aquests en l'emoció; ambdós poden regular per la cognició (raonament, consciència). Emoció, cognició i comportament estan en interacció contínua, per això, es practicarà les diferents valoracions que fem de les emocions en diferents pràctiques del Programa d'EE així com fer conscient el sistema de creences, estereotips i prejudicis com a indicadors del diàleg intern de cada adolescent.

La Consciència emocional és el primer pas per poder passar a les altres competències emocionals, per això, he estructurat el meu Programa d'Educació Emocional en diferents blocs (explicat a apartats següents\*) on el primer Bloc tractarà la importància de l'autoconeixement i l'autoestima fent el treball transversal d'optimitzar el vocabulari emocional.

## Autonomia emocional

Partint, també, de l'estudi de la teoria de les motivacions humanes de Maslow (1943), s'exposa la importància dels dos pilars superiors de la piràmide segons la seva rellevància: la **necessitat d'autoestima**, és la necessitat de l'equilibri en l'ésser humà i

el camí perquè l'individu es converteixi en l'home d'èxit que sempre ha somiat; i, la més important, la **motivació de creixement**, de raó d'ésser i sentir-se realitzat, la qual es dóna al trobar una justificació o un sentit vàlid a la vida mitjançant el desenvolupament potencial d'una activitat. S'arriba a aquesta quan tots els nivells anteriors de la piràmide (necessitats intrínseques) han estat aconseguits i completats, o almenys, fins a cert punt.

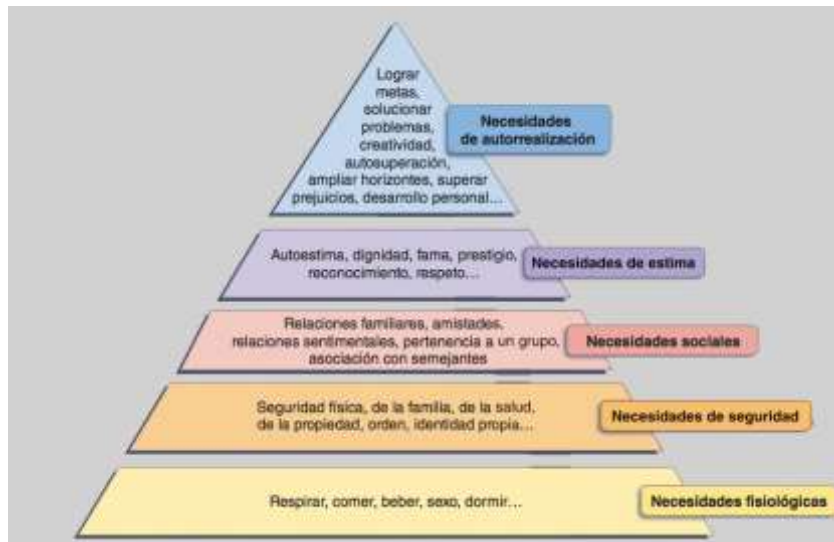


Fig. 4: Piràmide de Maslow. Teoria de la motivació humana (Maslow, A., 1943)

Aquestes motivacions es treballaran amb els adolescents seguint el concepte més actual de l'“**autonomia emocional**” ja que inclou un conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal (autoestima, actitud positiva davant la vida, responsabilitat, capacitat per analitzar críticament les normes socials, la capacitat per buscar ajuda i recursos, autoeficàcia emocional). En aquest sentit, el Projecte Educatiu comprendrà aquestes termes:

- **Autoestima.** Significa tenir una imatge positiva de si mateix; estar satisfet de si mateix, i mantenir bones relacions amb si mateix. L'autoestima té una llarga tradició en investigació i en educació.
- **Automotivació.** És la capacitat d'automotivar i implicar-se emocionalment en activitats diverses de la vida personal, social, professional, de temps lliure, etc. Motivació i emoció van de la mà. Automotivar-se és essencial per donar un sentit a la vida.
- **Autoeficàcia emocional.** Percepció que s'és capaç (eficaç) en les relacions socials i personals gràcies a les competències emocionals. L'individu es percep a si mateix amb capacitat per a sentir-se com desitja; per generar les emocions que necessita. L'autoeficàcia emocional significa que **s'accepta la pròpia experiència emocional**, tant si és única i excèntrica com si és culturalment



convencional, i aquesta acceptació està d'acord amb les creences de l'individu sobre el que constitueix un balanç emocional desitjable. En cas contrari, l'individu està en condicions de regular i canviar les pròpies emocions per fer-les més efectives en un context determinat. Es viu d'acord amb la pròpia "teoria personal sobre les emocions" quan es demostra autoeficàcia emocional, que està d'acord amb els propis valors morals.

- **Responsabilitat.** És la capacitat per respondre dels propis actes. És la intenció d'implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics. Assumir la responsabilitat en la presa de decisions. Davant la decisió de quines actituds (positives o negatives) vaig a adoptar davant la vida, en virtut de l'autonomia i llibertat, decidir amb responsabilitat, sabent que en general el més efectiu és adoptar una actitud positiva.
- **Actitud positiva.** És la capacitat per decidir que vaig a adoptar una actitud positiva davant la vida. Tot i que sempre sobraran els motius perquè l'actitud sigui negativa. Saber que en situacions extremes, l'heroic és adoptar una actitud positiva, encara que costi. Sempre que sigui possible manifestar optimisme i mantenir actituds d'amabilitat i respecte als altres. Per extensió, l'actitud positiva repercuteix en la intenció de ser bo, just, caritatiu i compassiu.
- **Anàlisi crítica de normes socials.** És la capacitat per avaluar críticament els missatges socials i culturals relatius a normes socials i comportaments personals. Això té sentit de cara a no adoptar els comportaments estereotipats propis de la societat irreflexiva i acrítica. L'autonomia ha d'ajudar a avançar cap a una societat més conscient, lliure, autònoma i responsable.
- **Resiliència .** Desenvolupat en apartats següents.\*

### Regulació emocional

La regulació emocional és la capacitat per conduir les emocions de forma apropiada. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament; tenir bones estratègies d'afrontament; capacitat per autogenerar emocions positives, etc. Les microcompetències que la configuren són:

- **Expressió emocional apropiada.** Implica l'habilitat per comprendre que l'estat emocional intern no necessita correspondre amb l'expressió externa. Això es refereix tant en un mateix com en els altres. En nivells de major maduresa, suposa la comprensió de l'impacte que la pròpia expressió emocional i el propi



comportament, puguin tenir en altres persones. També inclou l'hàbit per tenir això en compte en el moment de relacionar-se amb altres persones.

- **Regulació d'emocions i sentiments.** Significa acceptar que els sentiments i emocions sovint han de ser regulats. La qual cosa inclou: regulació de la impulsivitat (ira, violència, comportaments de risc); tolerància a la frustració per prevenir estats emocionals negatius (ira, estrès, ansietat, depressió), perseverar en l'assoliment dels objectius tot i les dificultats; capacitat per diferir recompenses immediates a favor d'altres més a llarg termini però d'ordre superior, etc.
- **Habilitats d'afrontament:** Habilitat per afrontar reptes i situacions de conflicte, amb les emocions que generen. Això implica estratègies d'autoregulació per gestionar la intensitat i la durada dels estats emocionals.
- **Competència per autogenerar emocions positives.** Experimentar de forma voluntària i conscient emocions positives (alegria, amor, humor, fluir) i gaudir de la vida. Capacitat per a auto-gestionar el propi benestar emocional a la recerca d'una millor qualitat de vida, objectiu observat en la Psicologia Positiva.

### **Competències per a la vida i el benestar**

Les competències per a la vida i el benestar són la capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els desafiaments diaris de la vida, ja siguin personals, professionals, familiars, socials, de temps lliure, etc. Les competències per a la vida permeten organitzar la nostra vida de forma sana i equilibrada, facilitant-nos experiències de satisfacció o benestar. Com microcompetències s'inclouen les següents.

- **Fixar objectius adaptatius.** És la capacitat per fixar objectius positius i realistes. Alguns a curt termini (per a un dia, setmana, mes); altres a llarg termini (un any, diversos anys).
- **Presa de decisions.** Desenvolupar mecanismes personals per prendre decisions sense dilació en situacions personals, familiars, acadèmiques, professionals, socials i de temps lliure, que s'esdevenen en la vida diària. Suposa assumir la responsabilitat per les pròpies decisions, tenint en compte aspectes ètics, socials i de seguretat.
- **Buscar ajuda i recursos.** És la capacitat per identificar la necessitat de suport i assistència i saber accedir als recursos disponibles apropiats.

- **Ciutadania activa, participativa, crítica, responsable i compromesa.** La qual cosa implica reconeixement dels propis drets i deures: desenvolupament d'un sentiment de pertinença; participació efectiva en un sistema democràtic; solidaritat i compromís; exercici de valors cívics; respecte pels valors multiculturals i la diversitat, etc. Les competències emocionals són essencials en *'educació per la ciutadania'* (Bisquerra, 2008).
- **Benestar emocional.** Com la capacitat per gaudir de forma conscient de benestar (emocional, subjectiu, personal, psicològic) i procurar transmetre-ho a les persones amb qui s'interactua. Adoptar una actitud favorable al benestar. Acceptar el dret i el deure de buscar el propi benestar, ja que amb això es pot contribuir activament al benestar de la comunitat en la qual vivim (família, societat, amics...).
- **Fluir.** Capacitat de generar experiències òptimes en la vida professional, personal i social.

### Competències Socials o Socioemocionals

Els i les adolescents amb destreses socials ben desenvolupades tendeixen a començar més interaccions positives socials amb els seus iguals, a comportar-se de manera amistosa, constructiva i col·laborativa; s'inclinen per tenir menys conflictes per mostrar més cooperació i utilitzar menys l'agressió per resoldre els seus conflictes. Les Habilitats socials Bàsiques, són:

- **Escolta activa:** Ja que implica tenir en compte a l'altre. Sense la capacitat d'escolta difícilment podrem mantenir diàlegs amb els altres ni s'arribarà a d'altres habilitats socials com són saludar, mostrar agraïment o de manar perdó, etc.
- **Assertivitat.** L'assertivitat és una habilitat complexa i àmplia que requereix d'altres habilitats igualment importants. Ser assertiu implica saber comunicar-se de forma efectiva, clara i respectuosa, sent aquest respecte tant cap a un mateix (respecte cap als propis sentiments, pensaments, desitjos,...) com cap als altres. Implica habilitats de comunicació, de gestió del conflicte i comportaments prosocials ja que no busca el benefici personal sinó que persegueix situacions de cooperació/negociació i de acords on totes les parts guanyin.
- **Compartir emocions:** compartir emocions profundes.
- **Comportament prosocial i cooperatiu:** és la capacitat de realitzar accions en favor dels altres sense que aquests ho hagin demanat.



- **Avaluar situacions.** Permet poder avaluar les conseqüències que tindran les accions plantejades.

Un cop es coneixen quines habilitats i capacitats seran necessàries per integrar i desenvolupar les competències emocionals segons la classificació que proposa Bisquerra (2009), portar-la a la pràctica per ajudar els i les adolescents perquè tinguin una vida més satisfactòria serà el gran repte de la metodologia del meu TFP. Amb tot, la *Ley Orgánica de Educación (LOE) 2/2006* de 3 de Maig, i si anem al capítol II, sobre els principis generals de l'Educació primària, trobem el següent text: "La finalitat de l'educació primària és proporcionar a tots els nens i nenes una educació que permeti afermar el seu desenvolupament personal i el seu propi benestar, [...], desenvolupar les habilitats socials, [...], i l'afectivitat." Com es pot observar, per a poder aconseguir aquest principi hem de treballar obligatòriament l'educació emocional i passar a l'acció; el **Programa d'Educació Emocional tindrà més contundència si els adolescents ja han treballat l'EE en etapes anteriors.**

### 3.3 Intel·ligència Emocional

Fins a l'any 1990 la intel·ligència es mesurava a partir dels tests de intel·ligència i anava encaminada a esbrinar l'èxit purament acadèmic, no es tenia en compte cap altre factor que pogués alterar aquest èxit. Tenies o no tenies un determinat coeficient intel·lectual amb el que naixies i aquest t'acompanyava tota la vida, no es podia canviar. Més endavant s'han descobert les intel·ligències múltiples i el concepte d'intel·ligència ha anat canviant.

Al 1990 Peter Salovey i John Mayer publiquen "emotional intelligence" Aquest article no va tenir gran transcendència en el seu moment. En ell es parlava de diferents habilitats del què suposava ser emocionalment intel·ligent, com tenir l'habilitat per "percebre amb precisió, valorar i expressar emocions; l'habilitat per accedir i/o generar sentiments que facilitin el pensament; l'habilitat per comprendre l'emoció i el coneixement emocional; i l'habilitat per regular emocions per a promoure el creixement emocional i intel·lectual" (Bisquerra, R., 2009). Al 1994 es va publicar "*The bell curve*" de Richard Herrnstein i Charles Murray on es feia un estudi de la societat americana per arribar a la conclusió que les persones amb intel·ligència alta tenen un bon currículum, van a universitats de prestigi i aconsegueixen feines ben pagades i també de prestigi. Totes elles són de classe social alta. Va ser Daniel Goleman, amb la publicació del seu llibre el 1995, qui va impulsar aquest nou concepte "Intel·ligència Emocional", com l'habilitat que ens permet comprendre, regular i percebre les nostres emocions i les de la resta d'éssers





que ens envolten; traslladat a les comunitats educatives l'estudi de les emocions es recollirà en la disciplina de **l'Educació Emocional**. El llibre de Goleman es convertí en un best seller mundial i va tenir una gran difusió del constructe a nivell social, a diferència de l'article científic d'en Salovey i Mayer.

Son moltes les situacions a les quals ens exposarem durant el nostre desenvolupament vital i en **diferents graus d'afectació emocional que implicaran un canvi en el nostre benestar emocional**, per tant, si treballem la consciència emocional a les aules, com regulem les nostres emocions, fent-les més conscients, com les agrupem ( agradables o desagradables), com les projectem amb les nostres reaccions, quines emocions s'amaguen enrere dels nostres estats d'ànim, quines són les fases o etapes que vivim davant situacions imprevistes i com les interioritzem ,etc. En definitiva, si som conscients i tenim la formació necessària de com una situació ens està afectant, serem capaços d'afrontar-la i augmentar la nostra capacitat d'autoregulació i menor serà l'impacte en la nostra autoestima i integritat. Un cop s'adquireix coneixement de les **pròpies virtuts i fortaleses** i es fan conscients les experiències positives que apropa a l'individu a una vida més feliç, és necessari aprendre a identificar els tipus d'emocions que existeixen, com són gestionades (processos subjacents interiors i exteriors) i quin impacte generen en la integritat de les persones.

Quant més conscient facis "l'inconscient"(entès com les qualitats emocionals que encara no es reconeixen d'un mateix) més fàcil serà entendre per què ens sentim d'una determinada manera i adquirir diferents opcions o punts de vista per què cadascú pugui conèixer el seu món intern. En aquest procés, **es construirà el valor de la persona i autoconcepte**.

### 3.4 Educació Emocional

Com a definició de l'educació emocional en Rafel Bisquerra proposa: "Un procés educatiu, continuu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de els competències emocionals com a element essencial del desenvolupament humà, per capacitar-lo per la vida i amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social". (Bisquerra, R., 2009).

#### **Objectius de l'educació emocional**

Entre els objectius generals de l'educació emocional es troben el coneixement i identificació de les emocions pròpies i dels altres, el desenvolupament d'habilitats per al control de les emocions i el foment de les emocions positives, i **l'adopció d'una actitud positiva davant la vida**. Els continguts al·ludeixen al maneig i control emocional, la



prevenció dels efectes perjudicials de les emocions que afecten el nostre benestar i la potenciació de pràctiques que en generin el contacte amb emocions que ens generin benestar, i **l'aplicació d'aquests coneixements a les relacions amb els altres.**

L'educació emocional és una de les innovacions psicopedagògiques dels últims anys que respon a les necessitats socials que no queden suficientment ateses en les matèries acadèmiques ordinàries. Tanmateix, adopta un enfocament holístic, tot integrant totes les etapes del cicle vital i totes les àrees de la vida i per tant, no es limita a l'educació formal sinó que s'estén als medis sociocomunitaris i a les organitzacions. Donat la meua cerca bibliogràfica es centra en Rafael Bisquerra com a màxim representant d'aquesta disciplina, he obtingut fonamentacions teòriques que em serviran per explicar quines són les competències necessàries a desenvolupar en tot el desenvolupament dels adolescents fins l'edat adulta i quines capacitats i sentiments hi intervenen.

Quant a les característiques d'aquell que guia el programa d'educació emocional, és indispensable realitzar dinàmica de grups, saber negociar solucions, posseir connexió personal amb els altres, i tenir capacitat d'anàlisi social. En quant als continguts, cal que s'adaptin als destinataris i que es segueixi un mètode pràctic, basat en el desenvolupament de les competències emocionals. Tal com expressa Bisquerra (2007, citat en Bisquerra, 2009), una competència és una capacitat que porta a mobilitzar certs coneixements, capacitats, habilitats i actituds de manera apropiada, requerides per a dur a terme activitats variades eficaçment i amb certa qualitat. És important i necessari que **l'educació emocional es posi en pràctica tant a les comunitats educatives com amb la família**. La responsabilitat educativa és compartida. Les comunitats educatives ha de facilitar que les famílies coneguin què és l'educació emocional i com treballar-hi perquè la integrin en el seu rol educatiu. Per aquest motiu, el meu Programa d'Educació Emocional inclou una sessió amb els educadors/referents des de la Fundació com agents educatius i una sessió amb les famílies com a agents de l'entorn personal de l'adolescent (a més de les reunions pròpies mensuals que tenen amb els educadors de l'Espai).

### 3.5 Educació emocional en Educació Secundària

#### 3.5.1 L'adolescència com a etapa de desenvolupament

L'adolescència no és reconeguda com una etapa diferenciada en totes les cultures. Alguns investigadors consideren que és un invent creat per les societats industrials, que exigeixen major preparació abans d'assumir els rols adults. Als països occidentals, la



formació de l'adolescent per a integrar-se en la societat es basa en la instrucció escolar.

**El jove ha d'aprendre els valors, coneixements i estils de vida que formen la trama social i cultural.** Durant aquesta etapa, l'adolescent experimenta canvis físics i psicològics que afecten tots els aspectes de la personalitat: el vessant biològic (canvis corporals), l'estructura intel·lectual, el món afectiu (es veu sotmès a vaivens emocionals que expressa en la seva conducta), la imatge del món i el mateix sentit de l'existència. Tot adolescent busca la seva identitat, es pregunta qui és i què arribarà a ser.

**Erik Erikson** considera que durant l'adolescència apareix un període de crisi marcat per una vulnerabilitat i sensibilitat extremes. Cercar la **identitat personal** és el problema clau d'aquesta etapa vital (enfrent de la confusió), ja que permetrà a l'adolescent tenir una base ferma en la vida. Aquesta recerca consisteix a organitzar les seves habilitats, necessitats i desitjos per a adaptar-los a les demandes socials. Erikson descriu la identitat com la integració d'un conjunt de trets i característiques personals. Els trets són els patrons habituals de conducta, com ara alegria/tristesia, intel·ligència/estupidesa, introversió/extroversió. Les característiques personals inclouen els atributs físics, com el pes o l'alçada, i també la ideologia i els factors de pertinença a un grup. L'autoestima és el que penso de mi mateix i com em sento en la vida. És la capacitat que cada persona té d'establir la seva pròpia identitat i atribuir-li un valor.

Amb tot, l'adolescència és una fase de **reafirmació del jo**, l'individu pren consciència de si mateix i adquireix més control emocional. Els problemes relacionats amb el procés de creixement, el desenvolupament dels òrgans genitals i les conseqüències derivades dels caràcters sexuals secundaris fan de l'adolescent un ésser diferent, ambivalent, de vegades acomplexat i en lluita permanent amb la seva imatge corporal. En aquesta etapa es produeix un desig d'assolir més independència i llibertat. L'adolescent vol més **autonomia** i busca noves experiències, perd la confiança bàsica en la família, cosa que fa que se senti estrany i angoixat en un món amb el qual no se sent plenament identificat. Als pares els costa comprendre que el seu fill ha crescut i necessita descobrir noves maneres de ser. **L'adolescent no té una actitud de fugida, sinó de cerca, no vol marxar de casa, sinó viure-hi d'una altra manera.**

### 3.5.2. Principals problemàtiques en l'etapa de l'ESO

Aquesta situació conflictiva origina que l'adolescent tingui un comportament susceptible, arrogant i crític, no només amb els pares, sinó amb altres figures d'autoritat. No en va, cada adolescent mira el seu interior i contempla un **món psíquic** ric en possibilitats. Reconeix la maduresa del seu pensament, sap de la seva intel·ligència pràctica i



creativa, és conscient de la seva capacitat de prendre decisions i de ser responsable de les conseqüències dels seus actes i, a més, posseeix una sexualitat que l'equipara als adults. De vegades, el **retraïment interior** s'observa des de fora com un excessiu egocentrisme, sobrevaloració personal i disconformitat amb qui l'envolta, però aquest procés és necessari perquè l'adolescent consolidi la seva personalitat, adquireixi un pensament racional i uns valors d'acord amb la seva realitat circumdant.

Aquest **període introspectiu** comporta una reorganització dels sentiments, mostrant la necessitat de compartir i solidaritzar-se amb l'entorn social, lloc on el jove desplegarà la seva manera de ser i estar en el món. Algunes dificultats que poden patir els adolescents, segons el nostre context, són:

- ✓ Recerca de si mateix i de la identitat. En aquest procés es posen en joc tots els factors, individuals, personals, socials, culturals i contextuals que influeixen en la individuació i socialització de la persona
- ✓ Intents d'acceptació de la seva pròpia imatge corporal
- ✓ Reflexió i comprensió de la consciència de si mateix i de l'altre. Pot posar-se en el lloc de l'altre. Desenvolupament de la confiança en si mateix, autoconfiança.
- ✓ Actitud social reivindicativa amb tendències asocials de diversa intensitat. Esperit hipercrític
- ✓ Contradiccions successives en totes les manifestacions de la conducta.
- ✓ Necessiten parlar, el pensament, el llenguatge és una preparació per a organitzar-se, planificar, decidir; necessita comunicar-se, dialogar.
- ✓ Tendència de grup. El grup serveix de reforçament dels aspectes canviants del jo. En el grup es fan projeccions, identificacions, delegacions de responsabilitats...
- ✓ Un món interior viu i transformable. Adopció de diferents rols.
- ✓ Clima emocional i afectiu intens. Extrema sensibilitat en la influència dels esdeveniments que li succeeixen. Sentiments intensos i contradictoris. Constants fluctuacions de l'humor i de l'estat d'ànim. Passen de la passió a la indiferència o passivitat, de la introversió a la extraversió, de l'amor a l'odi...
- ✓ Dramatisme, ampliació dels problemes, provocació
- ✓ Oposició a l'adult. Necessitat de negar i oposar-se per a reafirmar-se i diferenciar-se de l'adult, arribant al joc de la transgressió



- ✓ Crisi ideològica. L'adolescent vol buscar, dubtar, criticar i crear la seva pròpia ideologia. Però alhora són esponges, vulnerables, amb facilitat de contagi i poden ser absorbits per grups, sectes...
- ✓ Dificultats a l'hora de decidir. No hi ha una falta de capacitat sinó una dificultat per a renunciar.
- ✓ Conquestes en el desenvolupament cognitiu- intel·lectual. S'accedeix al pensament abstracte, deductiu i hipotètic, al coneixement objectiu, reflexiu, on es barreja realitat i emocions.

### 3.5.3. Relació amb les figures de referència

Els patrons conductuals i límits de les figures referents cap als adolescents o educadors que interactuen amb ells, han d'aproximar-se el màxim possible a l'estil educatiu **democràtic**. A continuació, indicaré com podem ajudar als adolescents emocionalment sense perjudicar el seu benestar emocional explicant una sèries de conceptes a tenir en compte:

#### ❖ CÀSTIG

El més probable és que al llarg de la vida cometem equivocacions, accions de les quals després ens penedim. També és igualment probable que durant la vida prenguem decisions que ens puguin fer mal a nosaltres i també a d'altres. Per això és important **educar els infants i adolescents amb la llicència de ser humilment humans**, cosa que implica educar-los no només perquè sàpiguen aixecar-se quan caiguin o continuar endavant quan les situacions són adverses (resiliència), sinó també perquè es concedeixin la possibilitat de l'equivocació i assumeixin la responsabilitat de les conseqüències dels seus actes. **El càstig** acostuma a entendre's com la panacea per evitar que els "mals comportaments" es repeteixin. Hi ha una creença molt arrelada sobre la idea que castigar serveix per educar. Tanmateix, s'hi amaga un **perill: educar en la venjança, en comptes de fer-ho en l'empatia activa i el perdó. L'infant entindrà que es pot equivocar, però que en ell hi ha la possibilitat d'esmenar els seus errors i alleujar el dolor d'altres**. Aquest aprenentatge no el farà si li provoquem dolor i pretenem que, per por d'aquest dolor, no repeteixi l'acció.

L'alternativa al càstig es diu **pràctica restaurativa**. Amb l'ús de la pràctica restaurativa els infants i adolescents que han experimentat un conflicte també participen en la solució. Si nosaltres com a educadors els acompanyem en el procés d'esmenar, estarem plantant una bona llavor per a la **responsabilitat en la seva vida adulta**.



### ❖ LIMIT

Un límit és un acte. Després de posar-lo, les coses canvien. El límit ordena el que està desordenat i permet que s'entenguin els malentesos. Perquè un límit compleixi la seva tasca:

- Cal crear un espai d'encontre i escolta.
- Perquè sigui ordenador no pot ser capriciós ni autoritari. Si crea la noció de justícia i legalitat, funciona. El límit ha de tenir coherència.
- Un límit ha de ser explicat perquè l'infant/adolescent entengui el perquè del que passa i es pugui quedar més tranquil.
- Un límit que és autoritari segurament produirà una conducta reactiva en el jove, cosa que provocarà violència.
- S'ha d'entendre que aquest límit està relacionat amb l'amor i l'afecte.

El límit s'ha de fonamentar. L'absència de límits produeix inseguretat. Els pre-adolescents perceben que ningú no es preocupa per ells, es queden sense acompanyament i no se senten estimats. Es treballarà la importància dels límits en les dinàmiques del programa.

### ❖ ACCEPTACIÓ INCONDICIONAL

Els adolescents han de conèixer en tot moment que els adults som conscients de les seves potencialitats i les seves limitacions i hem d'oferir feedback efectiu i positiu de cada conducta positiva mitjançant el reconeixement a més de transmetre'ls que s'accepten les seves idees, facilitant el diàleg i raonament entre les persones del seu entorn. D'aquesta manera es pot potenciar, també, la seva autonomia.

### ❖ COMPASSIÓ

**L'empatia pot ser ensenyada i apresada. I el fet de convertir l'empatia en una motivació activa també conduirà a l'acció compassiva.** Educar l'empatia només tindrà sentit si s'acompanya abans (o al mateix temps) del desenvolupament de tres de les competències pròpies de la intel·ligència intrapersonal (en relació amb nosaltres mateixos):

- Identificar les emocions i gestionar-les.
- Automotivar-se (desenvolupar resiliència i la capacitat de generar un diàleg constructiu amb un mateix).

**Els pitjors enemics de l'empatia** són l'egoisme, la supèrbia, el judici i l'orgull. Són els que no ens permeten posar-nos en la pell d'una altra persona, perquè assumeixen que nosaltres som el més important.



Si bé la promoció de la salut, la prevenció, el tractament i la rehabilitació de la malaltia poden realitzar-se en qualsevol etapa de la vida, la millor edat per actuar és la infància. En aquesta etapa els subjectes comencen a adquirir i a desenvolupar determinats esquemes cognitiu-afectius que sustenten els patrons de comportament que arribaran a convertir-se en el futur en conductes saludables o en conductes de risc per a la salut (Greco, 2006).

La situació actual dels adolescents que viuen en condicions desfavorables considerant el nostre context socio-econòmic, es desenvolupa en un context signat per problemes polítics, econòmics i socials que desemboquen en la progressiva pobresa. Escenari en el qual circula un seguit de pèrdues socials, familiars i personals, així com dificultats en la inserció laboral, increment de les desigualtats, creixement de l'exclusió social, condicions laborals desfavorables, pèrdua de recursos i condicions econòmiques, deserció escolar i violència familiar, entre d'altres. Aquestes circumstàncies augmenten el grau de **vulnerabilitat dels nens / es i les seves famílies, per tant, la figura dels adults referents donant suport al desenvolupament emocional òptim del nen** hauria de tenir una formació i preparació davant la necessitat d'oferir eines i estratègies que suposin un factor protector assequible davant aquestes situacions crítiques.

### 3.6 Sistema de creences

Les **creences** són il·lusions útils que ens permeten gestionar les nostres experiències, però una tasca essencial dels adolescents és adquirir un sistema mental racional i obert, no creencial i tancat. La instal·lació racional en el món suposa romandre en un equilibri inestable, que molts interpreten com un signe de debilitat, quan precisament aquí radica la seva fortalesa. Si no triem les nostres creences, sinó que elles ens trien a nosaltres, per la nostra incapacitat de pensar, com ens advertia el filòsof Ortega i Gasset, llavors no sabrem com influeixen en les nostres vides. Quan un creient estima les seves creences és capaç de destruir la vida humana per a defensar-les.

El psicòleg Albert Ellis assenyala que hi ha maneres inadaptades de construir el món, i les creences irracionals que les mantenen són la causa dels patiments de moltes persones. Ellis va crear la teràpia racional emotiva (TRE) el 1962. El seu objectiu era ajudar les persones a pensar de forma més racional i a abandonar pensaments i creences absurds. Les creences irracionals són les que condueixen a pensaments i sentiments derrotistes, que exerceixen un efecte advers en la conducta. En canvi, un **pensament racional** no és absolutista o totalitari, sinó coherent i verificable; produeix



emocions moderades i ens ajuda a aconseguir els nostres objectius. Les idees i creences irracionals tenen aquestes característiques:

- Produeixen emocions que generen malestar intens i durador.
- Exageren les conseqüències negatives d'un fet o esdeveniment. Són pensaments acompanyats de paraules com ara «horrible», «espantós» o «insuportable».
- Reflecteixen obligacions i demandes no realistes sobre un mateix i els altres.
- Són absolutistes i van acompanyades de paraules com "tot" («tots són uns corruptes», "res" («res no té sentit») o "mai" («aquest país no canviarà mai»).

### **Les idees Irracionals d'Albert Ellis**

Les idees limitants es poden trobar amagades en el nostre sistema de creences, i ens conduiran a la Por i no a l'Amor. És a dir, són creences que ens limiten, que ens bloquegen, que ens condueixen a pensaments (conscients o inconscients) que ens portaran a provocar-nos emocions que ens produeixen malestar; és a dir, podem anomenar-les creences "tòxiques". Si, amb humilitat, trobem alguna d'aquestes creences al nostre interior, haurem fet un gran pas, ja que només reconeixent-la i acceptant-la podrem superar-la/transformar-la en una altra creença que ens generi més benestar. Albert Ellis va delimitar 10 d'aquestes idees - conviccions, que tots tenim en major o menor mesura. Ellis les anomenà "irracionals", ja que segons ell, no responen a la lògica ni són objectives.

1. És necessari, per a un ésser humà, ser estimat i acceptat per tothom.
2. Un mateix ha de ser molt competent i saber resoldre-ho tot si vol considerar-se necessari i útil.
3. Hi ha gent dolenta i despreciable que ha de rebre el que es mereix.
4. És horrible que les coses no surtin de la manera que a un mateix li agradaria.
5. La desgràcia humana és deguda a causes externes i la gent no té cap o molt poques possibilitats de controlar els seus disgustos i els seus trastorns.
6. Si alguna cosa pot ser perillosa o pot provocar por, cal preocupar-se'n molt i recrear-s'hi constantment en la possibilitat que succeeixi.
7. És més fàcil evitar que fer front a algunes dificultats o responsabilitats personals.
8. Sempre necessitem algú que sigui més fort que nosaltres, i en el qual puguem confiar.
9. Un fet passat és un important determinant de la conducta present, ja que si alguna cosa ens afecta molt, continuarà afectant-nos indefinidament.
10. Un mateix ha d'estar permanentment preocupat pels problemes dels altres.



### 3.7 La comunicació i escolta activa

La comunicació és una interacció entre una font -EMISSOR- i un RECEPTOR a través d'un CANAL, amb l'objectiu de que aquesta interacció sigui entesa pel receptor.

L'emissor ha d'elaborar una estratègia de comunicació, és a dir, deu afegir a la informació que ha de transmetre un additiu de persuasió, tal que **motivi** al receptor a prendre les actituds que desitja, una vegada rebí aquesta informació. Aquestes són els 3 components de la comunicació que treballaré en les sessions amb els adolescents utilitzant representacions teatrals de situacions quotidianes on ells puguin reflectir-se.

Comp. Assertiu	Comp. No Assertiu	Comp. Agressiu
<b>Conductes Verbals Típiques</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Escoltar a l'altra persona</li> <li>➤ Saber què dir</li> <li>➤ Fluïdesa verbal</li> <li>➤ Expressar-ho de manera ferma però correcta</li> <li>➤ Volum de veu adequat a la situació.</li> <li>➤ To de veu ferm i segur</li> <li>➤ Missatges en primera persona</li> <li>➤ Respostes directes a la situació</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ No saber què dir</li> <li>➤ Utilitzar expressions de titubeig</li> <li>➤ Tremolor a la veu</li> <li>➤ Volum de la veu baix</li> <li>➤ To de veu vacil·lant i insegur</li> <li>➤ Silencis i pauses llargues</li> <li>➤ Negar importància a la situació</li> <li>➤ Pot evitar totalment la situació</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Parlar sense escoltar a l'altre.</li> <li>➤ No deixar parlar</li> <li>➤ Fluïdesa, rapidesa verbal</li> <li>➤ Utilitzar insults i amenaces</li> <li>➤ Volum de la veu alt</li> <li>➤ To agressiu</li> <li>➤ Enfrontament</li> <li>➤ Missatges imperatius</li> </ul>
<b>Expressions típiques</b>		
Penso, sento, vull, fem, com podem resoldre això?, que en penses? Que te'n sembla	Potser, suposo, bé...jo no se, em pregunto si podríem..., et faria res..., no creus que..., ehh, home... no se.	Has de fer..., si no vigiles, hauries de..., ves amb compte si no..., això no és possible.
<b>Conductes no verbals típiques</b>		
Contacte ocular directe Posat relaxat però ferm Gestos adequats a la situació Mans lliures	Ulls que miren avall o a un costat Posat rígid o enfonsat Gestos desvalguts Somriure forçat Mostres de nerviosisme	Mirada fixa Posat intimidatori Gestos d'amenaça amb les mans Expressió de cara irritada

Taula 1. Components i característiques dels models de comunicació

Considerant la importància de la resposta que el receptor mostri, és important explicar què és el feedback i la influència del llenguatge no verbal. El **feedback o retroinformació** hauria de ser **descriptiu**, intentant ser objectiu, sense valorar o interpretar; **concret**, per evitar generalitzacions; **adequat**, fixant-se en les necessitats e intenció de l'emissor; **útil**, ha de referir-se a alguna cosa que l'emissor pot intentar canviar; i **acceptat**, per l'emissor el fet de rebre-ho.



Fig. 5: Tipus de comunicació

Quant la **comunicació o llenguatge no verbal** és una font constant d'informació sobre l'interlocutor així com de la repercussió del missatge sobre ell. La millor metodologia per aprendre en el camp de la comunicació no verbal és l'observació de la postura, els gestos, l'expressió facial, la inflexió de veu, seqüència, ritme, utilitzar l'espai i qualsevol altre manifestació no verbal que l'organisme és capaç d'oferir, així com els indicadors comunicacionals que, inevitablement, apareixen en qualsevol context en que té lloc una interacció. Per últim considero important **l'escolta activa** (sessió 3 – Annex), per saber escoltar hem captar tant el contingut essencial del missatge, com els aspectes secundaris, sentiments, interaccions, etc. L'escolta activa permetrà:

- Prestar atenció al llenguatge no verbal.
- Concentrar-se en el propòsit i sentit del missatge més que en les paraules aïlladament considerades.
- Escoltar objectivament, prescindir de les pròpies idees preconcebudes sobre la matèria i evitar judicis de valor.
- Mantenir una posició corporal oberta al diàleg, fent veure amb gestos que ens interessa el que ens diuen.
- Permet arribar al fons dels problemes, detectar les paraules i conceptes clau.

- Reflectir els sentiments, creences i sensacions amb la comunicació
- Generem respecte i accessibilitat en la interacció.

### 3.8 L'efecte Pigmalíó

Rosenthal i Jacobsen (1968) va demostrar que les expectatives del professor/a inflüen en el rendiment dels estudiants. Les expectatives positives influeixen en un rendiment positiu i les negatives afavoreixen un mal rendiment. Aquests autors van denominar a aquesta influència com l'efecte Pigmalíó i afirmaven que: "Quan esperem determinades conductes d'un altre, és probable que actuem de manera que sigui més probable que passi el comportament esperat".

L'**efecte Pigmalíó** es produeix quan una persona aconsegueix el que s'havia proposat simplement perquè va creure fermament que era capaç d'aconseguir-ho. El seu efecte és purament psicològic i pot produir-se amb **caràcter positiu**, creient-se un capaç d'aconseguir aquest assoliment, la qual cosa fa que augmenti la seva autoestima, o amb **caràcter negatiu** al veure's paralytitzat quan la seva autoestima disminueix per creure incapaç d'aconseguir-ho.

La intenció de treballar aquest efecte, complementant el marc teòric de les creences (Apartat 3.6), és aconseguir que el grup faci conscient l'efecte de les expectatives dels altres sobre un mateix i en quin grau es poden influenciar del seu entorn. A més, té la intencionalitat que els adolescents es converteixin en *Pigmalió*s positius sobre els altres.



Fig. 6. Fases de l'Efecte Pigmalíó



### 3.9 La violència de gènere i conceptes associats

Dins d'aquest marc teòric definiré diferents conceptes que vull treballar en les dinàmiques per tal de construir una sessió o taller de sensibilització coincidint amb el Dia Internacional de la Dona. S'intentarà enfocar en com els adolescents poden potenciar la seva autonomia emocional, empoderament, autoestima i construir relacions de parella sanes treballant els indicadors de les desigualtats i violències que es puguin donar al seu entorn.

- **Diferència entre sexe/gènere**

El **sexe** està determinat per les característiques genètiques, hormonals, fisiològiques i funcionals que als éssers humans ens diferencien biològicament. En canvi, el gènere és el conjunt de característiques socials i culturals assignades a les persones en funció del seu sexe. Per exemple, quan una persona neix amb determinades característiques **biològiques o sexuals, se li designa determinades activitats, valors, rols i comportaments diferenciats**, uns que han de complir les dones i uns altres que han de complir els homes. A les sessions els posaré un curtmetratge (Annex sessió 3) on es reflecteix aquest fet amb un experiment amb un bebè.

- **Models de societat patriarcals/paternalisme**

Per això, la forma com ens relacionem dones i homes està determinada per les normes i ordre jurídic, social, religió, tradicions, regles i rols que són les bases d'una cultura en un moment històric determinat. Especialistes en el tema expliquen que a través de la cultura es transmeten les normes i valors d'una societat, la permanència de la qual s'aconsegueix mitjançant el procés de socialització i aprenentatge en les institucions socials com són la família, l'escola, l'església, l'estat i els mitjans de comunicació. Es a dir, aquest procés d'aprenentatge sol repetir les formes de pensar i d'actuar el que **finalment també reproduceix els valors negatius entre homes i dones.**

- **Normalització i societat**

La socialització és un procés mitjançant el qual es desenvolupa la personalitat i es transmet la cultura de generació en generació. El que s'ha construït al llarg **de la societat ha estat la idea de la dona com:**

- La seva vida es centra en la cura d'altres persones.
- La seva personalitat es relaciona amb l'afectivitat, l'expressivitat emocional i l'empatia.
- Posició dèbil i subordinada en relació amb l'home.



- La economia queda delegada al home.
- La relació sexual és un deure i una responsabilitat en el matrimoni i la maternitat és una obligació.

En canvi, **la socialització de l'home**, ha estat:

- La seva identitat s'orienta cap a l'assoliment i l'èxit públic, estatus social i el desenvolupament positiu en les relacions personals.
- L'èxit fora de la família exigeix una conducta controlada, previnguda i calculada. Això implica inhibició de les emocions.
- La ira pot veure's com una font de poder o força de l'home.
- Té dificultat inter-emocional per expressar les emocions de forma productiva.
- Els diners és símbol d'estatus, prestigi i autoritat. Els homes manegen l'economia com a símbol de poder i autoritat.
- El desig està deslligat de la necessitat emocional.

- **Estereotips i prejudicis**

Entre les **creences de gènere** més comunes, amb referència a les dones, figuren les característiques següents: dependents, dèbils, indecises, subjectives, emocionals, passives, tendres, empàtiques, reprimides sexualment.

### **Si ets una noia**

- Pots mostrar la sensibilitat, però no la força o el coratge, perquè, segons les actituds sexistes, aquest comportament no és femení
- S'atribueix la necessitat de protecció i dependència de l'home

Els **estereotips de gènere atribuïts als homes** detallen característiques entre les quals figuren: independents, forts, valents, objectius, racionals, actius, durs, competitiu, insensibles, sexualment lliures.

### **Si ets un noi**

- No pots ser afectiu (afectuós, sensible, enamorat, etc.).
- Pots mostrar la força, però no les emocions.
- No pots mostrar ni la debilitat ni la por.

### **Amor romàntic**

Un tema molt interessant per debatre amb els adolescents donat que socialment ens fan creure, en l'actualitat, que la construcció del gènere femení desitja estimar l'altre per sobre de qualsevol cosa i per aquesta via aconsegueix la seva plenitud. La influència de



les xarxes socials, el poder dels gèneres musicals i les lletres que defineixen la cançó poden posar en risc el sistema de creences dels adolescents. L'amor romàntic (ideal) és un tipus d'afecte caracteritzat per pensament irracionals com:

- Per tota la vida (t'estimaré per sempre)
- Exclusiu (no podré estimar a ningú més que a tu)
- Incondicional (t'estimaré passi el que passi)
- Elevat grau de renúncia i dependència (t'estirno més que a la meua vida)

Aquest tipus d'amor crea falses expectatives i condueix a la frustració i el fracàs afectiu, ja que, es confon l'afecció (estat afectiu perdurable) amb l'enamorament (procés previ a l'afecció, i de menys duració). Segons aquesta perspectiva, l'amor es basa en l'anul·lació personal a través de la renúncia d'un mateix i, és la base, en certa mesura, de la violència de gènere ja que es deixa de ser un mateix per a passar a formar part de l'altre, és una forma de discriminació en què es troben relacionats els conceptes de submissió i possessió.

- **Iceberg de les violències i tipus de violències(annex sessió 3)**

### 3.10 Psicologia Positiva

*Nota: D'aquí endavant es considera el terme "emoció positiva" com aquella que genera benestar emocional subjectiu, ja que no existeixen emocions bones (positives) ni dolentes (negatives).*

El primer model que es va interessar en les fortaleces i virtuts humanes, així com les conseqüències en la vida de les persones, va ser la **Psicologia positiva** de la mà de Martin Seligman (2000) com a *President de l' American Psychological Association* des de 1998. L'objectiu d'aquesta branca de la Psicologia és comprendre, a través de la investigació científica, els processos subjacents a les qualitats i emocions positives de l'ésser humà, les quals es veien confrontades per la psicologia tradicional que només es centrava en la pròpia patologia i símptomes associats. Per aquest motiu, la Psicologia Positiva introduirà l'estudi científic de les **fortaleces i virtuts humanes**, les quals permeten adoptar una perspectiva més oberta quant **el potencial humà, les seves motivacions i capacitats** (Sheldon & King, 2001). Aquest estudi, doncs, em permetrà enfocar el Projecte Educatiu que es pretén dissenyar en el meu TFP des d'una visió de la Psicologia Integradora **considerant l'individu com un agent actiu** que va construir la seva realitat amb experiències positives facilitant eines que permetin desenvolupar el procés de resiliència a la infància.



Els conceptes principals de la Psicologia Positiva que consideraré, són:

Les **emocions positives\*** tenen una clara implicació en les estratègies de regulació de les experiències negatives, estressants o adverses (Tugade, Fredrickson i Barreto, 2004). Aquests autors expliquen que l'experimentació d'emocions positives produiria una ampliació cognitiva i conductual propiciant un estil d'afrontament adaptatiu. Fredrickson (2001) sosté que les emocions positives provoquen, fonamentalment, canvis en l'activitat cognitiva i posteriorment canvis en l'esfera conductual. Això afavoreix la construcció de recursos personals (físics, psicològics i socials) per afrontar situacions difícils o adverses. Per tant, es pot dir que un **estil optimista** ens ajuda a minimitzar l'impacte dels factors estressants o traumàtics, alimenta la nostra sensació de control i ens protegeix del desànim i la indefensió tot ampliant el pensament i les tendències d'acció.

Les **virtuts** són característiques personals generals, que han estat evidenciades per les diferents cultures al llarg de la història universal; segons Peterson i Seligman (2004) són sis: Saviesa, Valor, Humanitat, Templança, Justícia, i Transcendència. Les **fortaleses** són els processos psicològics que permeten, també, desenvolupar les sis virtuts anteriorment assenyalades. Les fortaleses i virtuts són trets de la personalitat duradores, i concretament, característiques positives que aporten sensacions plaents i gratificació, com es pot observar a la "Taula 1".

VIRTUD	FORTALEZA	DEFINICIÓN
<b>CORAJE</b>	Valentía Persistencia Integridad Vitalidad	Hago lo correcto, corriendo riesgos Concluyo mi tarea, pese a los obstáculos Practico lo que le predico a los demás Me siento vivo y efectivo
<b>JUSTICIA</b>	Ciudadanía Liderazgo Imparcialidad	Me comprometo con mi grupo social Guío a mi grupo en armonía hacia el éxito Hago juicios sociales equitativos y "fríos"
<b>HUMANIDAD</b>	Amor Bondad Inteligencia Social	Busco estar cerca de mis afectos Ayudo a todos, sin fines utilitarios Sé lo que los demás desean y buscan
<b>SABIDURÍA</b>	Perspectiva Apertura Mental Amor por el Saber Curiosidad Creatividad	Juicio elevado y profundo sobre la vida Busco visiones alternativas a las mías Busco más y mejores conocimientos Deseo vivo por experimentar y conocer Tengo ideas originales y útiles
<b>TEMPLANZA</b>	Clemencia Humildad Prudencia Autorregulación	Me torno benévolo hacia un trasgresor Dejo que mis logros hablen por sí solos Veo los pros y contras de mis decisiones Gobierno mis respuestas a los estímulos
<b>TRASCENDENCIA</b>	Apreciación Gratitud Esperanza Humor Espiritualidad	Me emociono con lo excelso Siento y expreso las gracias Sé que todo saldrá bien Mi visión de la vida es alegre y serena Mi vida tiene un sentido más allá de mí

Taula 2. Classificació de les 6 virtuts i les 24 fortaleses del caràcter (Peterson i Seligman, 2004)



Seguint aquesta classificació, considero important el **coratge, la saviesa i la tempraça** per potenciar la capacitat d'aprenentatge dels nens en l'àmbit educatiu promovent-les amb l'estimulació cognitiva corresponent (més endavant en el disseny del Projecte).

La categoria **CORATGE** la componen els següents trets positius:

- **Integritat i autenticitat:** dir la veritat i mostrar-se un mateix de forma genuïna.
- **Valor i valentia:** no acovardir-se davant les amenaces, els desafiaments, les dificultats i el dolor.
- **Perseverança i laboriositat:** acabar sempre el que es comença.
- **Vitalitat, passió i entusiasme:** afrontar la vida amb determinació i energia.

La categoria (virtut) **SAVIESA I CONEIXEMENT** està composta per les següents fortaleses que inclouen aquests trets positius:

- **Creativitat:** pensar en formes noves i productives de fer les coses.
- **Curiositat:** posar interès en totes les experiències que estan tenint lloc.
- **Obertura de ment:** pensar en les coses amb profunditat i des d'una varietat d'angles
- **Amor a l'aprenentatge:** buscar el desenvolupament de noves destreses, temes i coneixements.
- **Perspectiva:** tenir la capacitat de proporcionar savis consells als altres persones.

La categoria **TEMPRANÇA** la componen els següents trets positius:

- **Perdó i clemència:** saber perdonar les persones que ens han danyat.
- **Humilitat i modèstia:** no vanagloriar-se, deixar que els propis èxits parlin per si mateixos.
- **Prudència i discreció:** evitar dir coses de la que després un es pot penedir.
- **Autocontrol:** regular i saber gestionar el que se sent i es fa.

Introduir als adolescents i conscienciar-los d'aquestes virtuts i fortaleses és un punt d'inflexió per facilitar-los l'autoconeixement i la seva personalitat, per això, he seleccionat aquests tres constructes que considero essencials per un primer contacte amb un mateix des de Primària.

Altres autors com Ferragut (2014) i Giménez (2010) potencien l'avaluació de valors i fortaleses com és especialment rellevant en adolescents, donada la importància que té aquesta etapa evolutiva en la conformació i desenvolupament de la personalitat del futur adult, fet important a considerar en el Projecte Educatiu del meu TFP. Així doncs, el





principi bàsic de la psicologia positiva és que la construcció, detecció i potenciació de les fortaleses de les persones siguin eines fonamentals per a la prevenció de la psicopatologia, més eficaços com més aviat sigui l'inici de les mateixes i si es sostenen el temps (Giménez, 2010) i per a això cal, en primer lloc, un profund coneixement i avaluació sobre els factors que incideixen en el benestar i salut d'ells mateixos.

Quant la teoria de "eixamplar i construir" de B. Fredrickson (2004), els sentiments positius amplien el nostre repertori d'idees i d'accions i ens ajuden a construir recursos mentals duradors per poder-los utilitzar en experiències futures. Des d'aquesta perspectiva, durant els últims anys, s'han anat elaborant múltiples propostes d'aplicació educativa dins el marc de la psicologia positiva. Aquestes contribucions han obert noves vies de creixement i progrés cap a nous camins educatius ja que l'experimentació dels recursos personals davant situacions d'estrès o els recursos personals produïts per **l'obertura cognitiva** facilitaria, en un futur, pràctiques comportamentals saludables contrarestant, d'aquesta manera, el desenvolupament d'esquemes cognitiu-afectius negatius. Per tant, l'experiència d'emocions positives en diferents situacions problema afavoriria la flexibilitat cognitiva, construint un estil **d'afrontament assertiu a través de la retroalimentació de l'experiència.**

Amb tot, la representació que ha de fer l'adolescent durant el desenvolupament de la seva pròpia experiència pel creixement de **l'autoconcepte i les seves capacitats cognitives i afectives**, es basarà en la identificació **d'experiències positives**. Es detallen una sèrie de condicions perquè una experiència es consideri òptima, com:

- Tenir la sensació que les pròpies habilitats són adequades per a enfrontar els desafiaments que es donen.
- Dirigir una activitat cap a unes metes i regular-la per normes i disposant de pistes per saber si ho estem fent bé o no.
- La concentració és tan intensa que no es pot prestar atenció a pensaments irrellevants respecte a l'activitat que s'està realitzant o per preocupar-se.
- La consciència d'un mateix desapareix i el sentit del temps es distorsiona
- Una activitat que produeix tals experiències és tan agradable que les persones desitgen realitzar-la per si mateixa i es preocupen poc pel que van a obtenir d'ella, fins i tot encara que aquesta activitat sigui difícil o perillosa.

Aquestes experiències analitzades en els centres educatius fan que es constitueixin com Escoles Positives o Escoles Saludables (Moreno Jiménez i Gálvez Herrer, 2010). Des d'aquesta concepció, els centres educatius adquireixen un paper fonamental en la formació d'aspectes com el **lideratge** o **coaching**. Aquest últim s'entén com «un procés interactiu i sistemàtic d'aprenentatge i descobriment del potencial individual, centrat en



el present i orientat al canvi i l'excel·lència. Pretén desenvolupar l'autonomia de l'alumne, d'aquesta manera el protagonista dels passos »(Sánchez Mirón i Boronat Mundina, 2014, pàg. 225) i amb l'objectiu final que el nen arribi a ser un líder potencial a l'edat adulta.

Així doncs des d'aquesta vessant s' arriba a la necessitat de potenciar i estudiar científicament aquelles característiques, habilitats i emocions intrínsecs a l' esser humà que s' han ignorat i eclipsat, donant èmfasi tan sols a tot tipus de carències i patologies a les que les persones no saben fer front i se les ha d' ajudar a superar.

Aquesta nova perspectiva de la psicologia, i en el cas que ens ocupa aplicada a l'educació, ens permet entendre una filosofia educativa horitzontal, on aprenents i mitjancers passen a ser tots iguals per compartir i cooperar en uns aprenentatges que els han d' aportar motivació, il·lusió, curiositat, alegria i satisfacció. En definitiva, que tingui com a única finalitat la felicitat i el benestar personal de tots els alumnes, emfasitzant en la **identificació dels seus interessos, emocions i habilitats per promoure el seu desenvolupament.**

### 3.10.1 Resiliència i tutor *resilient*

De manera jeràrquica, un cop s'introdueix els conceptes propis de la Psicologia Positiva (virtuts i fortaleses) amb els treballats a la Intel·ligència Emocional (Tipus d'emocions, competències i gestió), crec convenient centrar i aplicar aquests constructes en la pràctica i una manera de fer-ho és acostar als adoelscents a la dimensió d'adaptació a l'entorn davant situacions adverses i estressants simulades (apartat metodologia). Podem aproximar-nos als conceptes de la Psicologia, segons l'Associació Americana de Psicologia definint la resiliència com:

"El procés d'adaptar-se bé a l'adversitat, a un trauma, tragèdia, amenaça, o fonts de tensió significatives, com problemes familiars o de relacions personals, problemes seriosos de salut o situacions estressants del treball o financeres. Significa "rebotar" d'una experiència difícil, com si un fos una bola o un ressort." (APA, 2016). Rutter (1993) (citat a Manciaux, 2005) defineix la Resiliència com la CAPACITAT d'una persona per desenvolupar-se de manera òptima, malgrat la presència d'esdeveniments desestabilitzadors i condicions de vida difícils. Malgrat reconèixer que existeixen problemes, la persona busca abordar-los d'una forma constructiva a partir dels seus recursos personals i de la interrelació amb l'entorn. L'emergència de la resiliència està determinada per les dinàmiques de bon tracte i la presència de relacions i vincles significatius. Altres pensadors actuals han definit el concepte de Resiliència i han aprofundit sobre aquesta:



- Grotberg (1995) defineix la Resiliència com la capacitat humana universal per fer front a les adversitats de la vida, superar-les i inclús ser transformat positivament per elles. Parla també que cal afavorir una sèrie d'actituds per recuperar-se de les adversitats, actituds relacionades amb la fortalesa de l'ambient social, els recursos personals i les habilitats socials que promouen la Resiliència.
- Cyrulnik (2002), comenta que la Resiliència és un procés, un conjunt de fenòmens harmonitzats, en el qual el subjecte s'introdueix en un context afectiu, social i cultural. És l'art de navegar en els torrents.
- Gilligan (2008), la Resiliència està per construir-se, per ser inventada per cadascun, en funció d'un mateix i del seu context. És un procés complex que fa probablement intervenir a la voluntat i, per suposat, a la intel·ligència emocional. Així la resiliència ens fa oblidar els determinismes de la genètica o el mitjà per obrir el camp a la creativitat i la llibertat.
- Forés i Grané (2008) subratllen com s'ha de tenir en compte que aquest concepte fa referència a dos elements bàsics que sempre estan presents: l'adversitat, entesa com a trauma, risc, amenaça present a la biografia d'una persona; i la noció d'adaptació positiva, entesa com la superació del trauma. Cal tenir en compte que no es tracta de tornar a l'estat inicial abans del trauma, significa la transformació: "Ser resilient no vol dir tornar a ser, sinó créixer cap a alguna cosa nova" (Forés, 2007).

Abans de concloure aquest apartat cal introduir el concepte de "**tutor de resiliència**". Per Cyrulnik (2002) és clau en el procés resilient comptar amb el suport incondicional d'una figura que exerceix de tutor acompanyant de la persona que ha de superar les adversitats. Així doncs, Cyrulnik defineix el tutor de resiliència com una persona, un lloc, un esdeveniment, una obra d'art que provoca renéixer del desenvolupament psicològic després del trauma. Gairebé sempre es tracta d'un adult que troba al nen i que assumeix per a ell el significat d'un model d'identitat. Així doncs, per definició, la resiliència tindrà lloc només si existeix una interacció amb l'ambient/context que permeti una adaptació positiva en contextos d'adversitat. La resiliència sociocultural és una mirada dins de la teoria de la resiliència que posa l'atenció en lo social i cultural. Dins d'aquest marc podem dir que, per tal de dur a terme aquesta interacció, l'àmbit social i cultural ofereix referents a l'individu anomenats "tutors de resiliència". Tutors que permeten a la persona comptar amb algú que la faci sentir valuosa, digna d'estima i respecte, i que l'ajudi a generar una autoestima positiva a través del foment de les fonts de la resiliència individual: "jo sóc..", "jo estic..", "jo puc..", etc.



Segons Simpson (2013) aquests tutors, per a ser veritables generadors de resiliència han de tenir tres qualitats fonamentals:

- ✓ Amor incondicional: estimar a la persona plenament, sanament.
- ✓ Presència: han d'estar " presents", activa, real i concretament a la vida de l'individu, ser part de la mateixa interactuen constantment amb ell.
- ✓ Plasticitat: ha de tindre la capacitat d'adaptació a situacions noves i canviants, sobretot en els temps en que vivim, tan vertiginosos i amb canvis tant accelerats i bruscos.

Cyrulnik (2002) també subratlla com a característiques del tutor de resiliència una gran capacitat d'escolta activa i empatia per tal de permetre que la interacció tingui èxit i es generi una relació basada amb un vincle de confiança.

### 3.10.2 Punts febles i punts forts de l'adolescent

Els Factors de Risc (punts febles) són definits com a factors que poden fer incrementar la possibilitat de desenvolupar un trastorn (Vázquez, Hervás i Ho, 2006) o malestar emocional. És a dir, tots aquells elements crítics que incrementen la possibilitat que un subjecte experimenti resultats negatius en la salut física o mental, en l'àmbit acadèmic o les relacions socials (Braverman, 2001, Monrroy i Palaus 2011, Pol 2009).

Conèixer els factors de risc (Taula 2) i de protecció (Taula 3) quan les situacions posen a prova les nostres capacitats i competències és un bon punt de partida per entendre com i quan els nens desenvolupen la resiliència. Amb l'estudi de diferents casos analitzats de diferents articles o llibres que he llegit, posaré en comú quines són les emocions, competències, virtuts i fortaleeses desenvolupades i perquè coincideixen quant la metodologia del TFP.

FACTORS DE RISC		
PROPIS DEL NEN/A	AMBIENT FAMILIAR	CONTEXT SOCIOCULTURAL
Autoestima Baixa	Sense adult referent	Molt temps d'oci
Falta de comunicació	Falta de reforç positiu	Deserció escolar
Falta d'empatia	Dificultat de capacitat de del vincle	Entorn violent
Incapacitat de resolució	Desinterès	Absència de Xarxes socials
Pessimisme	Límits difusos o flexibles	Sense grup d'iguals
Inseguretat		
Locus de control intern		
Dependència		
Dèficit en les Habilitats Socials		

Taula 3: Factor de risc davant situacions adverses a partir de Monrroy & Palaus (2011)



Els Factors de Protecció o Factors Resilients (Punts forts), en canvi, es defineixen com aquelles condicions personals i contextuals que afavoreixen el desenvolupament de les persones o grups i que funcionen com a mitjà pal·liatiu davant els efectes de situacions desfavorables.

FACTORS DE PROTECCIÓ	
INTERNS	EXTERNNS
<p><b>Autonomia:</b> autoeficàcia, autocontrol, control sobre el context.</p> <p><b>Competència social:</b></p> <p><b>Empatia,</b> habilitats comunicatives, humor.</p> <p><b>Esperança i perseverança:</b> altes expectatives, motivació, optimisme, etc.</p> <p><b>Habilitats per a la resolució de problemes:</b> recerca, anàlisi, pensament crític i creatiu.</p>	<p><b>Xarxa de suport i cura:</b> comprensió, respecte, seguretat i confiança, escolta.</p> <p>Altes expectatives.</p> <p><b>Oportunitats i participació significativa:</b> responsabilitats, presa de decisions, oportunitats</p>

Taula 4: Factors de protecció davant el desenvolupament de la resiliència (Polo, 2009)

Segons la classificació de les competències i habilitats que actuen davant els diferents factors de risc o de protecció, cal considerar els factors genètics i ambientals que permetrà el desenvolupament de la Resiliència a través de diverses dinàmiques. Com planteja Clark (1999) des d'una **perspectiva cognitivista**, els éssers humans construïm "entorns de disseny", en què la raó humana és capaç de superar el cervell biològic en tant que interactua amb un món complex, tant d'estructures físiques com socials. Aquestes relacions amb l'entorn poden limitar però també potencien les activitats de resolució de problemes, maneig de l'estrès, capacitats d'afrontament de les situacions crítiques, entre altres. Des de l'enfocament de la **psicopatologia evolutiva** (Luthar, 2006; Luthar et al., 2000; Masten, 2001; Rutter, 2000) s'han descrit algunes de les característiques de la Resiliència relacionades, tant amb dimensions de la personalitat com amb un bon desenvolupament competencial: **bona intel·ligència, temperament fàcil, tenir control sobre el que passa, alta autoestima i autoeficàcia, recerca de suport social, humor i optimisme vital, afrontament adequat dels problemes, bona gestió de l'autonomia personal com tenir iniciatives, prendre decisions i tenir un projecte de vida, el que requereix, al seu torn, una planificació efectiva, capacitat d'entusiasme, motivació i interès per les coses.**

### 3.10.3 Resiliència en l'àmbit escolar

Aquestes dimensions de la Resiliència conviden els professionals de les comunitats educatives i de la família a centrar les intervencions en les possibilitats de les persones, passant del concepte de víctima al de capacitat, per comprendre **que un trauma no prediu el futur i més aviat pot donar-li força a l'individu que el pateix;** en tant, no és



possible tornar a la situació anterior o reparar l'irreparable; més aviat és possible obrir una nova etapa en la vida que integri els dolors del passat en una experiència d'aprenentatge.

Quant la intervenció amb adolescents, assumeixo que el tutor de resiliència es pot representar per algun dels educadors/es que treballen de forma regular i amb perspectives de seguir treballant de cara al futur. Així doncs, s'assegura la continuïtat en l'acompanyament i professionalitat en la intervenció. És important tenir en compte el vincle, sense vincle no pot haver-hi la confiança necessària per esdevenir tutor en resiliència. És per això que lo ideal seria que el tutor propi del menor fos el tutor de resiliència. Tutor-infant han de crear una relació especial on el menor confii plenament en el tutor i el tutor garanteixi una seguretat a l'infant. Caldrà que es marquin objectius a curt i llarg termini tant a l'infant, com a desenvolupament de les capacitats resilents, com al tutor de resiliència, com a autocrítica de la tasca i anàlisi de la mateixa.

#### ***Model Henderson-Milstein (2003)***

En l'àmbit directe de l'educació, trobem el model de Henderson i Milstein (2003) conegut com la Roda de la resiliència (vegeu la figura 2). L'objectiu d'aquests autors és la promoció de la capacitat resilient dins l'àmbit escolar. Aquest model està compost de sis passos representats en un cercle a manera de roda, d'aquí la seva denominació, dividits en dos tipus: factors que busquen mitigar els Factors de Risc i els factors que permeten construir resiliència. Henderson i Milstein apunten que, l'entorn escolar pot funcionar com un context adequat per al desenvolupament de la resiliència. Per aquest motiu, mostren com el context escolar, familiar i cultural dels nens poden aportar diversos Factors Protectors.

- Factors que busquen mitigar els Factors de Risc:
  1. Enriquiment de vincles interpersonals i afectius.
  2. Establiment de límits clars i fermes a través d'expectatives i objectius coherents.
  3. Ensenyar habilitats per a la vida: resolució de conflictes, assertivitat, habilitats comunicatives, presa de decisions i cooperació.
- Factors per a la construcció de resiliència.
  4. Donar afecte i suport: a través de l'afecte i el suport social resulta més senzill superar fets adversos. A més, funciona com a pilar fonamental a l'hora de construir resiliència.
  5. Establir i transmetre expectatives elevades, realistes i coherents amb els objectius a aconseguir perquè puguin funcionar com a eines motivadores eficaces.

6. Brindar oportunitats de participació significativa: és a dir, atorgar a la possibilitat de participar i aportar idees i iniciatives dins de la comunitat educativa per poder millorar la qualitat d'aquesta.

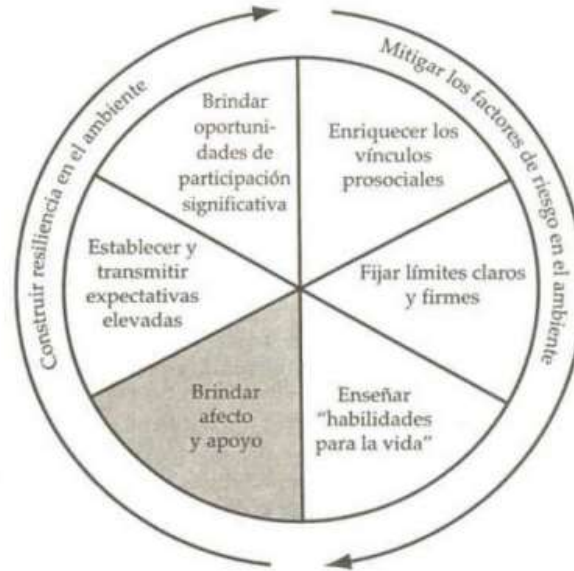


Fig. 3: Roda de la Resiliència dissenyada per aplicar-la a les comunitats educatives (Milstein i Henderson, 2003).

#### 4. Objectius

La direcció del meu Programa es fonamenta en aconseguir que totes les persones, quan arriben a l'edat adulta, siguin competents, conscients de les seves capacitats i limitacions, gestionin i coneixen com els afecta o impacta les situacions imprevistes, com ho canalitzen, quins són els avantatges i inconvenients de no expressar les emocions, etc. i sàpiguen afrontar de manera autònoma, segura i responsable les adversitats que puguin viure al llarg de tot el seu desenvolupament.

*“Aprender a ser un mateix i també a conviure són dos aprenentatges vàlids per a tota la vida”*

*(Ibarrola, B., 2016)*

#### 4.1 Objectius generals

- Decidir els components emocionals que ha de tenir el Programa *Llestos per enlairar-se!* basant-me en situacions crítiques en el nostre context on els adolescents podran desenvolupar la Resiliència i en l'estudi de marc teòrics des de la Psicologia Evolutiva- Positiva i la Intel·ligència Emocional amb el fi de formar adults competents i exposant noves visions constructives cap al futur.



- Aquest TFP, per tant, es realitzarà amb la intenció de dotar d'eines, recursos i estratègies i amb una visió interdisciplinària per tal que LES COMUNITATS EDUCATIVES cobreixin les necessitats emocionals dels adolescents per conèixer quin és el seu grau de maduració emocional i no caure en el fet d'etiquetar-los " amb un trastorn o dificultat d'aprenentatge". Per tant, **descriure la importància d'incloure la formació de competències emocionals en l'entorn educatiu com a prevenció psicològica a futurs trastorns o dissociacions cognitives** serà el meu segon objectiu general a assolir.
- Apropar l'Educació Emocional en un context extraescolar mitjançant projectes o Programes d'Acompanyament Educatiu per tal de crear un Espai on s'expressin amb llibertat fugint de la relació educador- adolescents, establint vincles amb dinàmiques que els agradi.

#### **4.2 Objectius específics**

- Analitzar quines situacions vulnerables estan presents en el context actual dels adolescents i valorar el seu impacte per, posteriorment, fer el disseny de les sessions projectades des de la Psicologia Positiva.
- Despertar la visió i missió que té cada adolescent en la seva vida i que aprengui a projectar-se de manera autònoma i coincidint amb el disseny del seu projecte de vida.
- Augmentar la consciència emocional i la importància del present, per tal de valorar el seu lloc al món, com aquest present pot canviar sobtadament i que aprenguin a gestionar les possibles dificultats.
- Prevenir, mantenir i promoure estils educatius "no perjudicials" que afectin el desenvolupament emocional dels adolescents amb la inclusió de les famílies i professionals a algunes sessions del Programa.
- **Donar sentit als beneficis a llarg termini del Projecte "Llestos per Enlairar-se!"** amb una mirada cap al futur sobre l'impacte de l'Educació Emocional per a la formació d'adults competents.
- Despertar interès per l'Educació Emocional a les diferents comunitats educatives fent-les agents actius dins el Programa (vincles amb centres de secundària, projectes de la Fundació, voluntaris i estudiants de pràctiques).
- Que tots els participants del Programa d'Educació Emocional aprenguin a permetre's a sentir, emocionar-se i ser competent amb les persones del voltant i amb si mateixos d'una manera divertida i feliç!





- Més objectius específics s'hi fixa de les sessions del Programa(Annex)

## 5. Anàlisi del context on s'aplica el Programa

### 5.1 Context

Segons Eva Oberle, docent de la Universitat de Columbia, "els nens passen 923 hores a l'aula cada any, el que passa a les escoles és molt influent en el desenvolupament infantil-adolescent", per tant, les comunitats educatives han de tenir un paper actiu i continu en l' **Educació Emocional** dels nens des de la seva infantesa, fins a l'edat adulta i **durant tot el període formatiu**. A més d'afirmar, doncs, la hipòtesis inicial que "l'entorn impacta directament sobre el desenvolupament de les competències emocionals dels nens" i com la família, les escoles i institucions educatives han de treballar conjuntament per afavorir la pràctica de les competències per adquirir.

Segons Álvarez González y Álvarez Justel (2016), les característiques del context són:

#### 1. Característiques de la institució, estructura i funcionament.

La **Fundació Catalunya La Pedrera** neix l'1 de gener de 2013 per respondre a una nova realitat social amb una nova visió; emergeix una nova consciència social, i emergeixen també noves necessitats i noves ambicions. La Fundació treballa en cinc eixos:

- **Impuls social:** Tenint cura de les persones més vulnerables, atenent a la dependència, acompanyant als joves en el seu projecte educatiu i persones amb deteriorament cognitiu lleu.
- Cultura: Salvaguardant i donant projecció al Patrimoni
- Territori i medi ambient
- Coneixement i Recerca: Impulsant el coneixement: promovent la igualtat d'oportunitats.
- Alimentació: Fomentant hàbits d'alimentació saludables.

Els **Espais Socials** són uns equipaments de la Fundació Catalunya la Pedrera on es desenvolupen gran part dels programes de l'Àrea d'Impuls Social, com:

- **Programa REMS** (Reforçar i Estimular la Memòria i la Salut), destinat a persones amb deteriorament cognitiu lleu o moderat amb l'objectiu de millorar la seva qualitat de vida i de les seves famílies.
- **Programa de Salut Activa:** Programa per apoderar a persones grans de manera integral



- **Dina en companyia**: Servei per a persones grans que viuen soles, prevenint la soledat i garantint àpats saludables.
- **Programa d'Acompanyament Educatiu** (PAE) amb nens de 6 a 16 anys , que és on pertanyo com a voluntària a l'Espai Social de Castelldefels.

En total hi ha 45 Espais Socials per tot Catalunya. El municipi on he desenvolupat el Programa és Castelldefels donat que visc al municipi limitant de Gavà. Castelldefels és un municipi del Baix Llobregat amb 67.000 habitants aproximadament.

**Fundació**  
**Catalunya**  
**La Pedrera**

ESPAI SOCIAL CASTELLDEFELS
<b>Direcció: C/ Doctor Ferran, 39 08860 Castelldefels</b>
<b>Horaris:</b>
Dilluns a Dijous 9:30 a 13:30 h i de 16:00 a 19:30 hores
Divendres de 9:30 a 13:30 hores
<b>Telèfon: 93 665 17 80</b>

L'equip educatiu del PAE de l'Espai Social de Castelldefels, on assisteixo els dijous de 16 a 18:30, està format per:

- el coordinador de l'Espai
- els educadors referents (Primària i Secundària)
- els educadors de suport (Primària i Secundària)
- els educadors voluntaris
- els estudiants en Pràctiques (de grau, de cicle formatiu, lleure, etc.)

El PAE s'adreça a infants d'Educació Primària (6-12 anys) i a adolescents d'Educació Secundària (13-16 anys), que necessiten suport i acompanyament educatiu en temps extraescolar. Com a **objectius generals**, el Programa es proposa:

- Promoure l'èxit acadèmic i la inclusió educativa dels infants i adolescents.
- Estimular el desenvolupament del talent i la capacitat d'autonomia i d'iniciativa personal d'infants i adolescents.

El Programa d'Acompanyament Educatiu s'estructura segons dos eixos metodològics (educació emocional i creativitat) a un doble nivell:

- A través d'activitats i dinàmiques específiques i dissenyades perquè els infants i joves desenvolupin les competències emocionals i de creativitat.
- A través d'un estil d'intervenció dels educadors coherent amb els eixos metodològics.

Quant l'equip de l'Espai Social on assisteixo formen part: una educadora referent, un educador de suport, un coordinador de l'espai, dos estudiants en pràctiques i 2



educadors voluntaris. Les competències emocionals i creatives comencen pel propi educador. Nosaltres som un model de referència per als infants i adolescents, i en la nostra relació i comunicació amb ells hem d'aplicar i traslladar les estratègies de gestió emocional i de pensament creatiu que volem que adquireixin.

### **5.2 Característiques dels destinataris del Programa.**

Els i les **adolescents** que estan dins el Programa d'Acompanyament Educatiu viuen, generalment, en situació vulnerable i en risc d'exclusió social i pertanyen als cursos acadèmics de 3t i 4t d'ESO. Hi ha dos grups diferents: Un que assisteix els dilluns i dimecres de 16 a 18:30h i un segon grup que assisteix els dimarts i dijous dins la mateixa franja horària. La funcionalitat del **Programa d'Educació Emocional: Llestos per enlairar-se!** es destinarà principalment al grup dels dimarts i dijous.

El grup està integrat per 7 noies i 13 nois, procedents de diferents nacionalitats i la majoria reben una beca per poder gaudir del servei de la Fundació donades les circumstàncies de vulnerabilitat de les famílies. Tots pertanyen al curs de 3r i 4t d'ESO i estudien en diferents centres educatius, fet que promou contrastar els diferents continguts acadèmics i línies educatives.

A més dels integrants del grups, **els educadors** també seran integrants del Programa considerant les sessions que podran traslladar a la totalitat d'integrants del PAE (els altres dies que no assisteixo) totes les sessions del Programa d'Educació Emocional, així com consensuar entre tot l'equip l'adequació del contingut de les sessions, l'horari i dia que podré dinamitzar les sessions respectant el calendari de la pròpia Fundació, així com aspectes que els educadors podran compartir en les reunions amb les famílies (pràctiques restauratives a la llar de càstigs i límits). Per tant, les famílies seran integrants i agents actius del Projecte de manera transversal i mantenint la comunicació amb els educadors referents.

Per últim, **els voluntaris i estudiants en pràctiques** són també participants quant el vincle i acompanyament que exerceixen amb els adolescents ajudant-los a participar i expressar les seves aportacions. No es pretén que siguem figures autoritària, sinó més bé apropar-nos de manera transparent per oferir acompanyament.

### **2. Existència o no d'un programa o Línies de treball marc que defineixin les línies d'actuació.**

Segons les línies d'actuació de cada integrant de l'equip del PAE (Annex: Document amb tasques per a cada professional), com a voluntària, podré fer diferents tasques preestablertes:



- Fer intervenció directa en les activitats PAE que es realitzin a l'Espai Social (amb el suport i acompanyament de l'equip d'educadors, sobretot a l'inici).
- Proposar i participar en la planificació d'activitats (podent preparar una dinàmiques al llarg del curs acadèmic).
- Cercar i seleccionar recursos de suport a les activitats i projectes compartint-los en un repositori per a la seva consulta (recursos educatius per a cicle inicial per a l'equip d'educadors del PAE, un recull de webs interessants per fer els deures de ciències d'ESO, etc.).

### **5.3 Anàlisi de les necessitats**

Considerant l'anterior, volia contribuir al desenvolupament de les competències emocionals i l'afavoriment de les capacitats resilients dins la línia d'intervenció i poder assegurar un sa creixement personal i social i un benestar personal i familiar dels adolescents que hi participen. Per aquest motiu, la **comunicació amb els educadors** i tots els que integren el grup d'intervenció serà fonamental per poder atendre i valorar les necessitats de cada participant i seguiment tutoritzat mitjançant reunions grupals i individuals.

Quant **el vincle** que vaig adquirir amb el grup en començar el voluntariat ha estat gradualment cada cop més proper ja que considero que apropant-me d'una manera constant, sincera i tractant-los com a iguals es senten segurs i cada cop he guanyat confiança amb ells/es. Tant és així, que em projecto i em consideren com a una figura assequible i amable disposada a ajudar-los i acompanyar-los. Aquest fet, m'ha permès considerar diferents necessitats segons les sessions compartides i reunions i reflexions grupals que es realitzen cada setmana.

**Les tècniques d'observació i anàlisi** de les necessitats que més utilitzem són els grups de discussió proposant temes d'actualitat i promovent el debat i expressió d'opinions i el *brainstorming*, per tal de consensuar una possible solució a allò que els plantegem.

Aquest projecte també respon a unes necessitats derivades de situacions vitals i educatives. Així doncs, a continuació analitzo les necessitats que m'han motivat a elaborar un projecte d'educació emocional.

#### **Necessitat 1**

- **Cohesió del grup:** Degut a la diversitat d'adolescents integrants de famílies de diferents països, vaig observar com s'asseien en grups homogenis i parlant



l'idioma originari. Aquest fet va limitar el sentiment de pertinença del grup i que, integrant el mateix grup, no es coneixien entre ells/es, ni tan sols sabien el nom, fet que em va cridar l'atenció al compartir dos anys junts.

### **Objectiu 1**

- Promoure i afavorir la interrelació amb tots de manera que considerin el grup com un entorn de suport i pertinença.

### **Necessitat 2**

- Tot i que el PAE compta amb una Guia d'educació emocional orientada als educadors/es, l'arxiu i registre d'activitats estan orientades més en l'etapa de desenvolupament evolutiu dels 6 a 12 anys, fet que implica reforçar i innovar en dinàmiques per l'etapa de desenvolupament des dels 13 a 16 anys.

### **Objectiu 2**

- Amb cada sessió realitzaré una fitxa on s'incloguin els continguts teòrics a treballar i les diferents dinàmiques destinades al grup. Cada fitxa quedarà a disposició de la Fundació per tal que els educadors puguin incloure-la.

### **Necessitat 3**

- **Conductes disruptives** observades tant en les entrevistes dels educadors amb cadascú dels integrants des del Pla d'Atenció Individualitzat des del curs anterior, com en algunes dinàmiques a l'Espai. Sovint els participants es mostren irascibles, irritants, conductes reactives a comentaris dels altres companys/es, i falta de concentració i atenció, sobretot en època d'exàmens. A més, en el dia a dia dels estudiants és molt probable que sorgeixin situacions que generin frustració. És inevitable i els pot portar a derivar a comportaments violents. El fet de no saber regular aquestes emocions pot generar malestar i una càrrega emocional pels nois i noies que afecti al seu desenvolupament com a persones adultes. Per això, necessiten un espai per expressar i escoltar allò que estan sentint.

### **Objectiu 3**

- Millorar el clima emocional i enfortir els vincles amb educadors, pràcticums i voluntaris per poder atendre les seves debilitats i potencialitats i generar



confiança coordinant les intervencions. Posar en pràctica el diàleg i practiques restauratives.

- Formació en competències emocionals i socials per tal que expressin el seu malestar i puguin gestionar-lo i transformar les conductes en adaptatives.

#### Necessitat 4

- **Incloure les famílies dins el Programa:** donat que són un eix fonamental que siguin agents actius.

#### Objectiu 4

- Oferir formació i orientació transversals sobre Educació Emocional en les reunions amb els educadors així com el seguiment del Programa adquirint informació dels adolescents i replicar els diferents recursos treballats dins l'àmbit familiar.

#### Necessitat 5

- Els participants es mostren amb interès en totes les dinàmiques, respecten els torns de paraula i participen en les sessions amb interès. Mantenen el seu lloc de treball ordenat i s'organitzen segons si es coneixen o no. Aquest fet podria endarrerir la interacció amb els altres, però segons el seu estat d'ànim s'autoregulen i gestionen amb els iguals que més confiança i amistat tenen. Quan realitzem dinàmiques de jocs, són molt competitius i creatius, per tant, és un fet a potenciar preguntant- lis temes que els motivin.

#### Objectiu 5

- Considerar els punts forts dels participants i reforçar-los fins al punt de poder compartir-los amb la resta del grup. Intentar alternar el lloc de treball per tal que interaccionin tots entre ells i estimulin el treball en equip i la comunicació en les activitats.

#### Necessitat 6

- Com diu Francisco Mora: "*Sense emoció no hi ha curiositat, no hi ha atenció, no hi ha aprenentatge, no hi ha memòria*". A més a més, un dels quatre pilars de les competències bàsiques contemplades en el currículum és aprendre a ser i actuar de forma autònoma. Tot i que, són autònoms en alguns aspectes de la seva vida,



mostren desconeixement de tècniques que els ajudin a posar nom a l'què senten i en els processos de presa de decisions.

### **Objectiu 6**

- Prevenir el fracàs escolar i promoure l'autoconeixement serà un element clau dins del Programa per tal de potenciar la seva autonomia. Cal considerar, també, que els adolescents estan vivint el pas de l'educació secundària cap a nous horitzons acadèmics o laborals. Això suposa un canvi important pels estudiants perquè s'enfronten a un nou centre, sistema, metodologia, nivell d'exigència, transició escola-treball, etc. La forma en que es visquin aquests canvis, pot ser decisiva pel seu aprenentatge i benestar emocional.

### **5.4 Descripció del Programa**

El ***Programa d'Educació Emocional: Llestos per enlairar-se!*** està format per un total de 8 sessions amb una sessió final de tancament per tal d'avaluar i rebre el retorn dels participants. A l'hora de triar els continguts del meu programa d'educació emocional he considerat:

- El nivell educatiu dels alumnes. Cal conèixer les característiques de l'etapa (adolescència) i si han adquirit formació quant l'univers emocional i les competències. A la Fundació Catalunya la- Pedrera, on implementaré el Programa d'EE tenen una guia orientativa d'Educació Emocional, tot i que el meu objectiu serà optimitzar-la i apoderar-la de dinàmiques interessants i actuals.(apartat necessitats \*)
- Han de poder ser aplicats a tot el grup: per tant s'ha de conèixer el grup quines característiques té cada un dels seus membres, promovent l'autoconeixement i pertinença en el grup tot i coincidir dos cops a la setmana.
- Han de portar a la reflexió sobre les pròpies emocions i les emocions dels altres, treballant totes les competències de manera transversals i acumulatives.
- Han d'anar encaminats al desenvolupament de competències emocionals amb un enfocament positiu vers el seu benestar emocional i social.
- Tenint en compte totes aquestes característiques els continguts poden variar molt d'un programa a un altre i això és correcte perquè vol dir que s'han tingut en compte les característiques pròpies de cada grup.

Quant la **temporització** del Programa, les sessions es dividiran en quatre eixos i té una temporització de 2 sessions al mes per tal de garantir la continuïtat dels continguts i el vincle amb el grup alternat a les meves tasques de voluntariat, on m'apropro de manera individual als integrants per conèixer i valorar allò que ells volen compartir. L'inici serà



el mes de gener fins al maig, tot adaptant els canvis necessària a mesura que s'implementa el Programa. Els Eixos que contempla el Programa, són:

Eix I: Bloc Autoconeixement i Autoestima

Eix II: Bloc Empatia i Interrelacions

Eix III: Bloc Resiliència i poder personal

Eix IV: Bloc Llibertat Emocional i Creativitat

### **5.5 Metodologia de l'Educació Emocional**

En primer lloc, serà el primer cop que treballi amb alumnes de secundària i encara no tinc un vincle enfortit amb els participants donat que vaig començar el voluntariat amb l'inici del curs acadèmic, però poc a poc m'aproparé amb ells/es com a un model de guia.

La comunicació amb l'equip d'educadors serà constant quant l'organització i implementació d'activitats de manera alternant ja que la Fundació té un programa d'activitats trimestrals seguint la seva pròpia línia d'intervenció.

Quant la Guia d'Educació Emocional de la Fundació, he realitzat una lectura completa de les tècniques que recull, les activitats i jocs proposats per tal de poder fer un disseny diferents i creatiu que pugui complementar la Guia.

En el desenvolupament d'aquesta intervenció es partirà del model d'intel·ligència emocional i de la teoria de les emocions del GROU, sense deixar de banda la mirada constructivista i les bases de l'aprenentatge significatiu; buscant la motivació intrínseca de cada persona i fent-los viure i implicar-se en el procés d'aprenentatge. La metodologia ha de ser molt pràctica i minimitzar les classes teòriques. Entre els dinàmiques que es poden fer servir, he escollit:

- Role-playing
- Grups de discussió
- Dramatitzacions (sobretot en el primer Bloc d'autoconeixement autoestima i empatia)
- Dinàmiques amb jocs
- Activitats de diàleg amb llenguatge col·loquial
- Moments d'autoreflexió
- Estones de relaxació, meditació en grup
- Tasques per a casa (ajut amb materials que es podran quedar i compartir amb xarxa social)
- Llegir biografies de personatges resilents
- Inventar-se un personatge on es reflecteixin a ells mateixos





Han de ser activitats molt participatives i dinàmiques basades en el col·loqui. En totes elles ha d'haver un **respecte per les emocions pròpies** i les dels altres i per la voluntarietat de compartir o no les pròpies experiències i emocions. He d'anar amb molt de compte i tenir moltíssima sensibilitat per tal d'ajudar als adolescents a què expressin les seves emocions i veure en quin moment he d'intervenir i canviar el rumb de la classe si veiem que algú adolescent pot estar incòmode o respectar si no vol compartir reflexions personals; li suggeriré prendre notes de les seves reflexions i recuperar-les en un altre moment.

Com a **dinamitzadora del Programa d'Educació Emocional** que acosto l'educació emocional al grup i considerant que el meu vincle té una continuïtat d'un dia a la setmana aniré amb molt de compte amb la meva actitud com a model. Mentre que s'intentarà donar una base teòrica del contingut al principi i en el transcurs de la classe, s'optarà per buscar el dinamisme, tot creant un espai d'intercanvi i diàleg entre tots i totes. A l'hora de realitzar activitats, es potenciarà la **interacció i cooperació entre alumnes**, dins d'un clima de respecte, on tots podran dir la seva sense por, on totes les opinions seran vàlides i acceptades. Allò que explicaré anirà en consonància amb allò que faré en les dinàmiques, sinó els donaria un model contradictori. També tindrè en compte que per tal d'adquirir les competències que ens haguem programat cal que hi hagi una pràctica continuada no només en hores específiques sinó introduir aspectes emocionals en qualsevol àrea i que aquests formin part de la quotidianitat.

També es fan servir **tècniques de relaxació** individual com la respiració abdominal o col·lectives com els massatges en grup o per parelles.

És important que els educadors/es es formin prèviament en educació emocional i hagin fet el seu propi desenvolupament emocional per tal d'ajudar als seus alumnes a que facin el seu propi fet que queda cobert per la Guia de la Fundació en ser una introducció al món de l'Educació Emocional.

Per últim, cada sessió comptarà amb una fitxa on s'especificarà la metodologia de cadascuna i recollirà les diferents activitats que la formen, el material necessari, els continguts teòrics associats i les competències que es pretenen potenciar. Aquest serà el mètode de registre de totes les sessions.

\*Degut a la situació de l'estat d'alarma ocasionada pel COVID-19 (Annex explicatiu), oferiré **dues càpsules de benestar pel grup de participants del programa** explicant diferents dinàmiques que poden realitzar per combatre les seqüeles emocionals provocades pel confinament i recordant tots els conceptes pendents de treballar que engloben el Programa.



Com a activitat voluntària, els facilitaré el meu contacte per tal de cobrir qualsevol necessitat emocional complexa o per **obrir un espai d'escolta i reflexió**.

Per dissenyar les càpsules de benestar consideraré un temps adequat (30 minuts) per tal de no dispersar la seva atenció, donat que la peculiaritat del Programa es centra, sobretot, en la interrelació i participació grupal dels participants amb dinàmiques integrals. Per això, oferiré participar a les famílies amb les activitats que els proposaré i, si volen, compartir-lo intentar realitzar una videoconferència amb tots aquells que vulguin.

També, els proposaré seguir una **pàgina de facebook** que he creat exclusivament per publicar recursos que, segons les seves característiques, poden obtenir quant les diferents competències emocionals.

### 5.6 Proposta d'Intervenció

	<b>Duració</b>	<b>Descripció</b>	<b>Acció</b>
<b>SESSIÓ 1: Un moment, fem el DAFO!</b>  <b><u>Bloc: Autoconeixement i Autoestima</u></b>	2 h	Què són les emocions? Què és l'autoestima? Virtuts i Fortaleses Anàlisi DAFO: Diàleg intern Autoregistre d'experiències significatives	13 de gener
<b>SESSIÓ 2:</b>  <b>Connectant amb les meves creences</b>  <b><u>Bloc: Autoconeixement i Autoestima</u></b>	2 h	Triangle Pensament- emoció- conducta Descriure la imatge que projectem Creences. Tipus creences Idees irracionals de Albert Ellis Relaxació Conscient	6 de febrer
<b>SESSIÓ 3: Sense escolta no hi ha volta!</b>  <b><u>Bloc: Empatia i interrelacions</u></b>	2 h	Vocabulari Emocional Què és l'escolta activa. Llenguatge verbal/no verbal Què és la comunicació? Tipus. L'Efecte Pigmalíó. Tipus d'expectatives. Principis de la bona comunicació	27 de febrer
<b>SESSIÓ 4:</b>  <b>Sensibilització Dia de la Dona. Taller d'Afectivitat i Sexualitat ( Coeducació Dia Internacional de la Dona)</b>  <b><u>Bloc: Empatia i interrelacions</u></b>	2 h	Educació Sexual. Dibuixar 5 qualitats "home-dona ideal" (opció de fer individual o grup petit) Iceberg Violència de gènere Tipus de relacions (activitat frases) Secrets bons i dolents (activitat frases) Empatia La tolerància i els límits (activitat frases) Pensament crític i pressions socials	5 de març
<b>*Estat d'alarma ocasionat pel COVID-19 ( finalitza implementació presencial)</b>			
<b>SESSIÓ 5: Tots som com l'Au Fènix</b>  <b><u>Bloc: Resiliència i poder personal</u></b>	2 h	Treballar la resiliència amb exposició de casos adversos amb problemàtiques que es donen a l'adolescència Mite de l'Au Fènix	16 d'abril
<b>SESSIÓ 6: Posa't en òrbita! Comunicació, Coordinació, cooperació i col·laboració</b>  <b><u>Bloc: Resiliència i poder personal</u></b>	1,5 h	Tipus de famílies Estils educatius Mapa amb familiars directes i no directes (balanç) Posa't en òrbita! (establir vincles afectius sans) Ètica Genograma i característiques	30 d'abril
<b>SESSIÓ 7: Projecte de futur: Maslow-Pro</b>  <b><u>Bloc: Llibertat emocional i creativitat</u></b>	2 h	Definint la nostra essència Taller de Maslow Projecte de futur Role-Play: Som Vikings! Com vivim? Convivint!	14 de maig
<b>SESSIÓ 8: Dinàmica dels nous estigmes</b>  <b><u>Bloc: Llibertat emocional i creativitat</u></b>	1.5 h	Emocions estètiques per combatre els prejudicis Meditació i Re-mind El mirall Gimnàstica Emocional i tancament	28 de maig

Taula 5: Distribució i temporització del Programa

## 5.7 Sessions

### ▪ Sessió 1: Un moment, fem el DAFO!

<b>Programa d'Educació Emocional per a grup de PAE (alumnes 3<sup>r</sup> i 4<sup>t</sup> d' ESO)</b>	
<b>PRIMERA SESSIÓ: <u>BLOC AUTOCONeixEMENT I AUTOESTIMA</u></b> <b><u>Un Moment, fem el DAFO!</u></b>	
<b>LLOC I DATA:</b> Castelldefels Espai Social Fundació Catalunya la Pedrera - 13/01/2020	
<b>FORMADOR:</b> Raquel Torrijos Alabart	
<b>DURACIÓ:</b> 2 Hores	
<b>OBJECTIUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Introduir coneixements teòrics sobre l'educació emocional fins que sigui un hàbit i/o pràctica autònoma per part del nen/ adolescent</li> <li>✓ Accentuar la importància <b>de l'autoestima, autoconeixement i autoconcepte</b> i la relació amb el propi benestar emocional subjectiu.</li> <li>✓ Aprendre <b>el mètode DAFO</b> de manera transversal i al llarg de les seves vides.</li> <li>✓ Adaptar circumstàncies del seu context als recursos i eines que s'oferiran a la sessió per promoure dinàmiques grupals i <b>afavorir un clima d'expressió</b> dels sentiments, emocions i pensaments.</li> <li>✓ Enfortir el vincle amb el grup i donar la oportunitat de <b>desenvolupar competències emocionals i socials</b>.</li> <li>✓ Treballar <b>tècniques de relaxació, respiració</b>.</li> <li>✓ Descobrir necessitats, habilitats i recursos de cadascú.</li> <li>✓ Reflexionar sobre les <b>capacitats personals i les capacitats positives</b> que s'han anat adquirint i desenvolupant al llarg de la vida.</li> <li>✓ Reflexionar sobre <b>els interessos personals de cadascú</b>.</li> <li>✓ Analitzar <b>els punts forts i febles</b> de cadascú.</li> </ul>
<b>CONTINGUTS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>I. Què són les emocions? Explicar importància de les emocions positives/negatives i iniciar un viatge emocional cap a ells mateixos.</li> <li>II. Competències emocionals (Bisquerra, 2003)</li> <li>III. <b><u>Presentació Bloc Autoconeixement:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicar 5 situacions estressants/ adverses que es produeixen en el seu context segons les dades estadístiques de la comarca on pertanyin. (Per exemple, problemes emocionals, trastorns alimentaris, consum de substàncies, abús sexual infantil en entorns educatius, cyberbullying).</li> <li>• Què és l'anàlisi <b>DAFO</b> (Debilitats, Amenaces, Fortaleses i Oportunitats)? En què consisteix?. Treball en grup.</li> </ul> </li> <li>VI. <b><u>Presentació Bloc Autoestima:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Què és el pensament crític? En quin grau valorem les diferents situacions de menys a més intensa i per què?</li> <li>• Psicologia Positiva i Autoestima. El diàleg intern.</li> </ul> </li> <li>VII. Competències emocionals. Consciència emocional i autonomia emocional ( reforç al final de la sessió)</li> </ol>



**INTRODUCCIÓ AL MÓN DE LES EMOCIONS (20 minuts)**

Els primers 20 minuts es proposarà la següent dinàmica i es posarà en comú el contingut teòric respecte les emocions.

**1. Dinàmica “Què són les emocions?”:** Agafar un full. Explicar que disposaran de 3 minuts per fer l'activitat. Hauran d'escriure el nombre màxim d'emocions que coneguin. Debatre quantes han escrit i quines per introduir l'explicació de les emocions.

Aquesta serà una dinàmica per «trencar el gel» i establir un vincle positiu amb el grup.

**2. Dinàmica competències emocionals:** Explicar la fonamentació teòrica referent al pentàgon de les competències emocionals i perquè són importants al llarg de l'aprenentatge de la nostra vida.

**AUTOCONEIXEMENT (50 minuts)**

**3. Dinàmica per treballar l'autoconeixement:** Explicar què és l'autoconeixement, autoconcepte i autovaloració i la importància en l'adolescència de construir la base de la nostra personalitat.

**3.1** Explicar les **5 situacions amb més risc** i que perjudiquen la integritat i autoestima dels adolescents segons dades estadístiques i es comentaran els impactes en la societat i com ells, a través de la pràctica de l'anàlisi DAFO poden prevenir l'impacte negatiu de diferents situacions.

**3.2 Dinàmica DAFO:** Un cop explicat el mètode DAFO hauran d'escriure 3 característiques en cada grup (per exemple, tres oportunitats de millora a nivell personal) seguint el seu criteri de resposta davant la situació que hagin escollit/ proposat. Els continguts d'aquesta activitat ho podran compartir de manera lliure o si ho prefereixen, mantenir la privacitat. En acabar l'anàlisi de la situació que ells hagin escollit, es proposarà el treball en grup de 5-6 integrants per tal de consensuar els 3 PUNTS FORTS i FEBLES més adaptats per gestionar la situació.

**AUTOESTIMA (20 min)**

**Taller de debat sobre la importància de l'autoconeixement** cap a la presa de decisions que poden perjudicar el seu benestar emocional i el treball que s'ha d'invertir en el coneixement sobre un mateix. Fomentar el pensament crític i el poder dels nostres pensaments cap al nostre benestar emocional. Es farà referència a la Psicologia Positiva de Peterson i Selligman (2004) per posar en context les diferents virtuts i fortaleces recollides, però considerant que la nostra AUTOESTIMA no depèn de si les posseïm o no, sinó del que fem com a persones capaces de saber estar, saber ser i saber fer.

Es proposa fer una **valoració del 0 al 10 de la seva pròpia autoestima** i una dinàmica per casa del “mirall”, on hauran de trobar un moment de tranquil·litat davant un mirall i anotar les qualitats i mancances que creuen que tenen per, posteriorment, saber posar-li nom a com s'estan sentint.

**CONCLUSIONS (20 min)**

Fer un balanç de com ha anat l'activitat. Debatre quines sensacions i percepcions han experimentat, fer l'exercici d'introspecció i autocrítica per fer conscients fins a quins punt ens coneixem i quines virtuts i fortaleces han de potenciar per millorar la seva autoestima. Trobar l'equilibri entre atribucions positives/ negatives de manera constructiva, identificar-les i acceptar-les per iniciar el canvi cap a un millor benestar. Tenir cura de la imatge que projectem i com ens relacionem amb els altres segons la nostra autovaloració i autoconcepte. Valorar les oportunitats de millora i factors de risc per incentivar el creixement personal.

**TANCAMENT (5-10 min)**

Per últim, oferir feedback al grup de possibles inquietuds que hagin sentit. Fer preguntes sobre el procés de realització de dinàmiques i com han servit per adonar-se de com estan **construint la seva identitat** i com poden decidir el grau **d'impacte de l'entorn** cap al seu benestar emocional.

<b>MATERIAL DIDÀCTIC</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Full i bolígraf (x2)</li> <li>- Esquema competències emocionals i quadre DAFO (un full per a cadascú )</li> <li>- Taula rodona per el debat.</li> <li>- Pissarra</li> <li>- Guia de la sessió (annex Sessió 1)</li> </ul>
--------------------------	--

▪ **Sessió 2: Connectant amb les meves creences**

<b>Programa d'Educació Emocional per a grup de PAE (alumnes 3' i 4' d' ESO)</b>	
<b>SEGONA SESSIÓ: <u>BLOC AUTOCONeixEMENT I AUTOESTIMA</u></b>	
<b><u>Connectant amb les meves creences</u></b>	
<b>LLOC I DATA:</b> Castelldefels Espai Social Fundació Catalunya la Pedrera - 6/02/2020	
<b>FORMADOR:</b> Raquel Torrijos Alabart	
<b>DURACIÓ:</b> 2 Hores	
<b>OBJECTIUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Introduir coneixements teòrics sobre l'educació emocional fins que sigui un hàbit i/o pràctica autònoma per part del nen/ adolescent</li> <li>✓ Adaptar circumstàncies del seu context als recursos i eines que s'oferiran a la sessió per promoure dinàmiques grupals i <b>afavorir un clima d'expressió</b> dels sentiments, emocions i pensaments.</li> <li>✓ Enfortir el vincle amb el grup i donar la oportunitat de <b>desenvolupar competències emocionals i socials</b>.</li> <li>✓ Reflexionar sobre <b>els interessos personals de cadascú</b>.</li> <li>✓ <b>Reforçar tècniques d'autoconeixement:</b> anàlisi creences, atribucions pròpies, pensaments disruptius, somatització d'emocions.</li> <li>✓ <b>Pràctica de la relaxació conscient.</b></li> </ul>
<b>CONTINGUTS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>I. Resum anterior sessió.</li> <li>II. Dinàmica " Defineix-te!"</li> <li>III. Dinàmica "Punt de partida: Jo sóc... "</li> <li>IV. Definició de creences, tipus (adaptatives i limitant). (Albert Ellis)</li> <li>V. Dinàmica "Targetes sobre creences" "Potenciar conceptes de la sessió 1 (virtuts, fortaleeses, gustos, interessos, motivació, mites sobre l'adolescència). Pensament crític.</li> <li>VI. Valoració autoconeixement i autoestima de 1 al 10.</li> <li>VII. Síntesi de la sessió.</li> <li>VIII. Dinàmica relaxació conscient.</li> </ol>

REFLEXIÓ SESSIÓ ANTERIOR (10 minuts)

Introduir la sessió amb un recordatori de la primera sessió i remarcar els aspectes més importants (què és l'autoconeixement, l'univers emocional, anàlisi DAFO per conèixer com som amb una visió global segons una situació, debat sobre què és el diàleg intern i quin ús fan per fer conscients les nostres virtuts i fortaleces).

Explicar com es distribuirà la sessió, continuant amb el mateix **EIX I: Autoconeixement i autoestima** i amb dinàmiques que ens donaran pistes sobre la nostra personalitat segons el triangle:

**PENSAMENT – EMOCIÓ – CONDUCTA**



A més d' explicar com pot ser les valoracions que fem a les nostres emocions recordant que les emocions no són positives /negatives sinó que són necessàries per l'aprenentatge que amaguen enrere.

AUTOCONEIXEMENT (30 minuts)



- **Dinàmica “Defineix-te” (15 minuts)**

A partir d'aquí, una primera dinàmica per practicar el concepte d'autoestima "Defineix-te", la qual requereix que el grup es posi en peu, fent la forma d'un cercle i amb l'ajut d'una petita pilota que han de passar-se entre ells de manera que tothom participi. Hauran de dir, en rebre la pilota, el seu nom, el curs que estan realitzant i un adjectiu que els defineixi (el primer que pensin). Jo també hi participaré.

Quan haguem acabat se'ls fa la pregunta oberta : com us heu sentiu ara? Considereu que us coneixeu bé a vosaltres mateixos? Creieu que es correspon amb la imatge que projecteu ? i que els altres també ho pensen?

- **Dinàmica: “Punt de partida: Jo sóc...” (20 minuts)**

Escriure 30 adjectius en la pissarra. Un cop han tornat al seu lloc, se'ls demana que, en 3 minuts, escriguin **com es defineixen**. Tot seguit, se'ls demana que escriguin en 3 minuts què creuen sobre l'amistat, amor i família; i, finalment, 3 minuts perquè expliquin què creuen que pensa d'ells el seu tutor/a de l'institut?

Un cop acabat l'exercici, els pregunto quina de les 3 instruccions els ha agradat més d'explicar, quina els ha costat més de descriure i perquè. Es demana si algú vol compartir la seva sensació i el grau de dificultat.

L'objectiu és que prenguin consciència que és molt important invertir temps en un mateix, fer l'exercici de prendre consciència d'un mateix i quins adjectius hem utilitzat (recordant anàlisi DAFO amb les virtuts i fortaleces) i, segons el nostre grau d'autoconeixement, podem ser coherents amb la nostra personalitat, amb les nostres creences considerant el triangle **Pensament-emoció- conducta** i com ens comportem amb nosaltres mateixos (diàleg intern) i amb els altres. Han d'escollir una de les tres descripcions i consensuar perquè no són totes les descripcions iguals.

LES MEVES CREENCES (35-40 min)

Un cop trencat el gel amb aquestes dinàmiques, he explicat què són les creences, quin tipus hi ha ( adaptatives i limitant) i com els nostres pensaments no tenen un valor absolut i definitiu, sinó que podem transformar-les i fer-les més adaptatives quan un pensament es ens afecta el nostre benestar emocional. El fet que tota creença té una conseqüència psicològica en la construcció de valors i benestar social. Els he explicat el sistema de creences segons *Albert Ellis (Apartat: Fonamentació teòrica)* i els posat l'exemple de quines són les creences limitant i errors de pensaments aplicats al seu context (reflexionar sobre la última qüestió de



	<p>compartir què creieu que pensa el seu tutor/a de cadascú d'ells per reforçar com, entre el grup d'iguals, es senten dins el grup de pertinença en l'adolescència i que, per exemple, hi ha moltes creences que tindran la tendència en coincidir).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dinàmica “Crec que...”</b></li> </ul> <p>És una dinàmica més oberta, un espai de lliure expressió on poden compartir diferents pensaments, creences i emocions.</p> <p>Amb l'ajut de 15 fitxes que he realitzat (Annex Sessió 2), he col·locat una frase a cada fitxa d'exemples de situacions basades en creences errònies. L'objectiu és que les llegeixin en veu alta (1 cadascú) dient si és una creença Vertadera o Falsa, compartint el què pensen i què farien en el seu lloc i per què. A més, es pretén que aprenguin a identificar processos que els deriven en pensaments disruptius (generalització, anticipació, suposició...) i transformar-los en pensaments adaptatius per aconseguir el millor benestar emocional. També, es podran adonar de com els altres influeixen en les seves creences i la importància del pensament crític. Si ho necessiten, es podrà debatre i qüestionar cada frase i compartir diferents punts de vista.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>CONCLUSIONS (15 min)</u></b></p> <p>Amb tot, faran una breu <b>valoració de 0 al 10 del seu autoconeixement</b> considerant la sessió 1 i 2. Síntesi del què han après i com s'han sentit prenent consciència de les seves emocions, pensaments, diàleg intern, creences, pensament crític.</p> <p>Per últim, faran una breu <b>valoració de 0 al 10 de la seva autoestima</b> considerant les dues sessions.</p> <p>Com a tancament de l'Eix I : <b>Autoconeixement i autoestima</b>, els explicaré que el què ens defineix és l'<b>actitud</b> que tenim quan prenem consciència dels pensaments i emocions i regulem i decidim com respondre davant aquests, per tant, podem decidir ser una mica més feliços cuidant el nostre diàleg intern, autoestima i autoconcepte al llarg de la vida.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>TANCAMENT (10-15 min)</u></b></p> <p>Distribuir el grup per la sala, en parelles, hauran d'agafar una pilota i mantenir silenci/calma. Un company farà un massatge a l'esquena amb la pilota i, després, es tornaran. Compartir un moment de calma després de les dinàmiques.</p>
<p><b>MATERIAL DIDÀCTIC</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Full i bolígraf (x2)</li> <li>- Taula rodona per el debat.</li> <li>- Pissarra</li> <li>- Cronòmetre</li> <li>- Pilotes petites (relaxació i dinàmica)</li> <li>- Targetes amb frases (25 totals /15-17 adolescents)</li> </ul>



▪ **Sessió 3: Sense escolta no hi ha volta!**

<b>Programa d'Educació Emocional per a grup de PAE (alumnes 3' i 4' d' ESO)</b>	
<b>TERCERA SESSIÓ: BLOC EMPATIA i INTERRELACIONS</b> <b>Sense escolta no hi ha volta!</b>	
<b>LLOC I DATA:</b> Castelldefels Espai Social Fundació Catalunya la Pedrera - 27/02/2020	
<b>FORMADOR:</b> Raquel Torrijos Alabart	
<b>DURACIÓ:</b> 2 Hores	
<b>OBJECTIUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Introduir coneixements teòrics sobre l'educació emocional fins que sigui un hàbit i/o pràctica autònoma per part del nen/ adolescent</li> <li>✓ Accentuar la importància <b>de l'autoestima, autoconeixement i autoconcepte</b> i la relació amb el propi benestar emocional subjectiu.</li> <li>✓ Aprendre els <b>tipus de comunicació que existeixen</b> i la pràctica del debat assertiu.</li> <li>✓ Impulsar i despertar a partir de dinàmiques plàstiques i teatrals el <b>poder creatiu</b> del grup a partir de la <b>presa de consciència del sistema de creences</b> i de les emocions, per descobrir allò que ens limita per conquerir la confiança individual i col·lectiva.</li> <li>✓ Potenciar el <b>llenguatge no verbal i verbal</b> en la comunicació.</li> <li>✓ Desenvolupar <b>empatia</b> i fer conscient el benestar subjectiu en les interrelacions amb la seva pràctica.</li> </ul>
<b>CONTINGUTS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>I. La relació directa que hi ha entre pensaments, emocions i accions i paraules.</li> <li>II. Llenguatge Verbal/no verbal.</li> <li>III. Què és l'escolta activa? Practicar-la.</li> <li>IV. Tipus de Comunicació (assertiva, agressiva, passiva). Dinàmica teatral. Tècniques i estratègies per millorar la comunicació amb els altres.</li> <li>V. L'efecte Pigmalí.</li> <li>VI. Decàleg de la bona comunicació. Els acords tolteques.</li> </ol>



DESENVOLUPAMENT	<u><a href="#">INTRODUCCIÓ A LA SESSIÓ (15 minuts)</a></u>
	Recordatori de la sessió 2: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8T-Cywj0j8U">https://www.youtube.com/watch?v=8T-Cywj0j8U</a>
	Es realitza un breu resum de tot el què hem treballat a les anteriors sessions, com l'autoconeixement, virtuts i fortaleses, creences limitant i adaptatives, prejudicis, etc. Es comenta el vídeo i han de dir el què més els ha agradat per ordre. S'espera que comentin la importància de l'educació de bones persones i saber estar i ser, importància del diàleg intern i no caure en els prejudicis. El vídeo dona per complert el Bloc 1 : Autoconeixement i autoestima.
	<u><a href="#">DINÀMICA Vocabulari Emocional(30 min)</a></u>
	Amb la intenció de repassar i aprendre més nom de les emocions, amb l'ajut del llibre "Diccionari de les emocions (Bisquerra, R.)", el grup es col·locarà en rotllana. Cadascú dirà un número de pàgina i haurà d'escollir una emoció. Quan l'hagi decidit haurà de fer l'expressió facial de l'emoció (ajut amb el cos, si cal) i la resta haurà d'encertar l'emoció. En consensuarà què significa cada emoció i si volen compartir alguna situació on l'hagin sentit o fet conscient. La intenció de la dinàmica és potenciar el seu vocabulari emocional i introduir el següent tema sobre la comunicació i la importància del llenguatge verbal i no verbal (explicar expressions i gestos)
	<u><a href="#">COMUNIQUEM (45 min)</a></u>
	El grup haurà de fer representacions teatrals per parelles. Són 20 adolescents aprox., es distribuïran en un total de 10 parelles i 10 situacions diferents quotidianes. Un d'ells haurà de parlar i un altre escoltar. La resta del grup haurà d'observar la situació i, quan acabin, hauran d'escriure com ha estat el llenguatge verbal i no verbal, si ha hagut escolta activa i com respondrien ells si es trobessin en la mateixa situació.
	<b>Situació 1:</b> Un noi li demana ajut al company per fer un treball i el company no el mira als ulls i es distreu.
	<b>Situació 2:</b> Un noi explica al professor que no ha assistit a classe perquè es trobava malament i el professor li presta atenció.
	<b>Situació 3:</b> Una noia li explica a la seva amiga que no podrà anar a l'excursió i la seva amiga rep una trucada al mòbil i li diu que esperi.
<b>Situació 4:</b> Un noi li explica al seu amic que el seu gos està malalt i l'amic li recolza per donar-li suport.	
<b>Situació 5:</b> Una noia comparteix la seva idea sobre un treball i el company fa gestos d'indiferència.	
<b>Situació 6:</b> El teu germà t'explica que s'ha ficat amb ell al col·legi i l'has de donar un consell.	
<b>Situació 7:</b> Un noi marroquí ha s'ha comportat malament amb el teu amic i expliques que tots són iguals.	
<b>Situació 8:</b> Expliques al teu amic que no estudiaràs perquè el professor el te mania. El teu amic el vol convèncer que són suposicions teves.	
<b>Situació 9:</b> El professor vol que surtis davant la classe a explicar on has anat de vacances i tu et poses nerviós i no pots sortir.	



	<p><b>Situació 10:</b> Han penjat una foto teva a les Xarxes Socials i estàs molt empipada i vas a buscar a la persona que ho ha fet. Com està amb els seus amics, penses que tots s'han posat d'acord en fer-te mal i els crides.</p> <p>Al llarg de les representacions es va explicant la importància de la comunicació assertiva, indicar quins gestos manifesten passivitat i agressivitat, com podem millorar el nostre llenguatge no verbal amb postures, la mirada, un gest d'aprovació, quant costa escoltar activament i com expressar empatia i preocupació cap els altres, etc.</p> <p style="text-align: center;"><u><a href="#">Curtmetratge per introduir la dinàmica (5 min)</a></u></p> <p>Després de la dinàmica on hauran debatut la importància de saber comunicar-nos i estratègies per mostrar empatia més enllà d'escoltar activament, es projecta el següent curtmetratge. <u><a href="#">El poder de les paraules i l'efecte Pigmalíó.</a></u></p> <p style="text-align: center;"><u><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vApxicRKxUo">https://www.youtube.com/watch?v=vApxicRKxUo</a></u></p> <p style="text-align: center;"><u><a href="#">L'Efecte PIGMALIÓ (15 min)</a></u></p> <p>Explico què és l'Efecte Pigmalíó i han d'escriure en un paper afirmacions que hagin rebut per part dels seus amics o familiars en diferents conversacions i com han respost davant aquestes creences. Hauran de proposar una solució per prevenir prejudicis o estereotips, generalitzacions i suposicions. El paper que tenen els estereotips i prejudicis i com es transmeten. De vegades, de forma molt palpable o explícita, de vegades, de forma subtil i velada. L'activitat també aprofundeix en el nostre paper com a "Pigmalió" positius dels altres i de nosaltres mateixos/es.</p> <p style="text-align: center;"><u><a href="#">CONCLUSIONS (10 min)</a></u></p> <p>Els preguntaré què els ha semblat l'activitat i si han fet conscient la importància de la bona comunicació, saber escoltar, com influeix el llenguatge no verbal i quines eines podem utilitzar per potenciar l'empatia en el dia a dia. Fer conscient com El poder de les paraules i l'efecte Pigmalíó ha perdurat en el sistema de creences seguint patrons erronis i com podem detectar-ho i centrar-nos en el què nosaltres podem fer en comptes que les expectatives que tenen els altres sobre nosaltres ens condicioni. Amb la bona comunicació es pot combatre l'efecte Pigmalíó.</p> <p style="text-align: center;"><u><a href="#">TANCAMENT (5 min)</a></u></p> <p>Decàleg bona comunicació. Els entrego una fitxa per tal que la guardin i la consultin sempre que vulguin.</p>
<p><b>MATERIAL DIDÀCTIC</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Full i bolígraf (x2)</li> <li>- Projector i portàtil (curtmetratge)</li> <li>- Taula rodona per el debat.</li> <li>- Pissarra</li> <li>- Diccionari de les emocions (Bisquerra, R.)</li> <li>- Material de suport (annex)</li> <li>- Document amb frases de les 10 situacions</li> <li>- <b>10 principis de la Bona comunicació</b> (Fitxa per a cadascú)</li> </ul>

▪ **Sessió 4: Taller d'Afectivitat i Sexualitat (Coeducació Dia Internacional de la Dona)**

<b>Programa d'Educació Emocional per a grup de PAE (alumnes 3<sup>r</sup> i 4<sup>t</sup> d' ESO)</b>	
<b>QUARTA SESSIÓ: BLOC EMPATIA I INTERRELACIONS</b> <b>Taller d'Afectivitat i Sexualitat ( Coeducació Dia Internacional de la Dona)</b>	
<b>LLOC I DATA:</b> Castelldefels Espai Social Fundació Catalunya la Pedrera - 5/03/2020	
<b>FORMADOR:</b> Raquel Torrijos Alabart <b>DURACIÓ:</b> 2 Hores	
<b>OBJECTIUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Practicar coneixements teòrics sobre l'educació emocional fins que sigui un hàbit i/o pràctica autònoma per part del nen/ adolescent</li> <li>✓ <b>Interioritzar conceptes treballats anteriorment:</b> estereotips, sistema de creences, prejudicis, discriminacions, escolta activa i comunicació. Treballar-ne de nous.</li> <li>✓ Qüestionar <b>els estereotips de gènere i situar-los en el seu context històric.</b> Analitzar quins estereotips es transmeten a través de diferents agents (mitjans de comunicació, educació família..) i reflexionar sobre com ens sentim quan no hi encaixem.</li> <li>✓ Conèixer les competències emocionals i potenciar-les al llarg de la vida</li> <li>✓ Prevenció de la violència i l'assetjament per qüestions de gènere</li> <li>✓ Estimular les noies i els nois a què es visualitzin com a éssers únics, però amb els mateixos drets que les altres persones</li> <li>✓ Construir una consciència ideal i col·lectiva respecte als temes que tractem</li> <li>✓ <b>Generar una acció de sensibilització i conscienciadora al centre pel Dia Internacional de les Dones</b></li> <li>✓ Millorar el clima emocional davant activitats de sensibilització.</li> <li>✓ Introduir la problemàtica del bullying que es tractarà més endavant</li> </ul>
<b>CONTINGUTS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>I. La desvinculació emocional i dependència emocional (Autonomia emocional)</li> <li>II. Dinàmica home /dona ideal</li> <li>III. Tipus de violències. Iceberg violència de gènere</li> <li>IV. Dinàmica frases</li> <li>V. Estratègies i recursos per prevenció de la violència en la relació de parelles</li> <li>VI. Pensament crític. Xarxes socials i relacions de poder.</li> </ol>

### INTRODUCCIÓ A LA SESSIÓ (15 minuts)

El grup farà una rotllana i s'asseurà al terra. Enmig, es proposarà agafar un llaç lila. Hauran d'agafar-lo d'un en un i dir el seu nom i descriure una desigualtat que hagin vist, viscut o que coneixen. En acabar es farà un recull de tots els conceptes que han anat sortint. Alguns dels conceptes que es treballaran en aquesta primera dinàmica són:

- Violència Psicològica
- LGBTI conèixer cada lletra què significa
- Diferència entre sexe i gènere
- Diferència entre desigualtat i discriminació
- Sexisme (joguines-roba- anuncis)
- Pressió social amb imatge de la dona en els mitjans de comunicació
- Per què hi ha tants assassinats?
- Què és masclisme i feminisme?
- Normalització-Paternalisme

### DINÀMICA HOME /DONA IDEAL(20-25 min)

A continuació, es faran dos grups (10 en cada grup aprox.) i es donarà a cada grup un paper d'embalar de color blanc. Cada grup haurà de dibuixar l'home ideal i escriure 5 característiques físiques+ 5 adjectius de forma de "ser". L'altre grup farà el mateix amb les dones. Hauran de dir perquè han descrit i cada característica que han dibuixant i els anirà explicant conceptes que hagin sortit en l'anterior dinàmica.



### Curtmetratge (10 minuts)

<https://www.youtube.com/watch?v=7hBX7YUAx2I>

En el curtmetratge surt un bebè amb roba rosa i la reacció de les persones que l'agafen i els comentaris que es fan mostren el poder dels estereotips i el poder de les paraules i patrons que envolten al nen. Els adolescents prendran consciència d'aquest fet i com podem decidir qui som independentment de les expectatives dels altres.

### Dinàmica línia V//F (20 minuts)

Després d'aquesta activitat, ja col·locats, es posaran un enre l'altre, en peu, dibuixant una línia recta. Hauran de fer un pas a la dreta si consideren que la frase que sortirà a la pantalla és Vertader;



	<p>i un pas a l'esquerra, si consideren que la frase que sortirà a la pantalla és Falsa.</p> <p><u><a href="#">Dinàmica: Un gest de calor per l'iceberg (20 -25minuts)</a></u></p> <p>Visualitzar i descriure cada concepte que apareixerà del Iceberg de la Violència Masclista i el triangle de la violència. Segons les pistes que han obtingut de l'explicació de l'iceberg hauran de descriure 2 accions per cada problemàtica per tal d'aconseguir desfer l'iceberg.</p> <p><u><a href="#">Debat en grup(10 minuts) Opció si dona temps (activitat per la carpeta)</a></u></p> <p><i>Llegir el cas de la Laia i proposar les següents preguntes:</i></p> <p>T'ha passat alguna vegada a tu?</p> <p>Penses que li convé aquest noi a Ana?</p> <p>Creus que aquest noi va a canviar amb l'amor d'Ana?</p> <p>Què faries tu si estiguessis en el seu lloc?</p> <p><u><a href="#">Tancament de la sessió (10 minuts)</a></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Importància de la prevenció de la violència mitjançant: l'Autoconeixement, autoestima, apoderament i posant en pràctica les competències emocionals al llarg de la vida (autonomia emocional, regulació emocional, consciència emocional...).</li> <li>• Importància de les creences limitants per la construcció d'estereotips i prejudicis.</li> <li>• Cada persona és única i singular. Evitar pressuposar l'heterosexualitat com a punt de partida.</li> <li>• Posar límits a les actuacions dels nois que expressen conductes pertanyents als grup de masculinitats tradicionals i no acceptar cap tipus de violència. Mostrar i reforçar models basats en les masculinitats alternatives.</li> <li>• Aturar els estereotips i prejudicis mitjançant l'acceptació de les diferències.</li> <li>• Expressar-se en llibertat, sense pors al rebuig aconseguint entorns de confiança on s'accepti la diversitat afectiva i sexual.</li> <li>• Ser contundent davant qualsevol comentari discriminatori, masclista o homòfob.</li> </ul>
<p><b>MATERIAL DIDÀCTIC</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Projector i portàtil (curtmetratge)</li> <li>- Pissarra</li> <li>- Material de suport (frases i iceberg de la violència de gènere)</li> </ul>

- **Sessió 5: Tots som com l'Au Fènix (\*Adaptada context de confinament per COVID-19)**

<b>Programa d'Educació Emocional per a grup de PAE (alumnes 3<sup>r</sup> i 4<sup>t</sup> d' ESO)</b>	
<b>CINQUENA SESSIÓ: <u>BLOC RESILIÈNCIA I PODER PERSONAL</u></b> <b><u>Resiliència: Tots som com l' Au Fènix</u></b>	
<b>LLOC I DATA:</b> Castelldefels Espai Social Fundació Catalunya la Pedrera – 16/04/2020	
<b>FORMADOR:</b> Raquel Torrijos Alabart <b>DURACIÓ:</b> 2 Hores	
<b>OBJECTIUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Practicar coneixements teòrics sobre l'educació emocional fins que sigui un hàbit i/o pràctica autònoma per part del nen/ adolescent</li> <li>✓ Conèixer les competències emocionals que han potenciat en l'etapa de confinament</li> <li>✓ Despertar la pro-sociabilitat, altruisme i accions anònimes per ajudar als altres.</li> <li>✓ Reforçar la comunicació, tipus, escolta activa i empatia.</li> <li>✓ Construir una consciència ideal i col·lectiva respecte als temes que tractem</li> <li>✓ Potenciar els blocs de treball treballats anteriorment amb l'ús de conceptes (comunicació assertiva, virtuts i fortaleses, sistema creences adaptatives, respecte i límits intra/interpersonals, autoestima, autoconeixement, vocabulari emocional, acompanyament als altres, col·laboració i acció social, etc.)</li> <li>✓ Espai per alliberar emocions i permetre's créixer junts. Els nostres actes defineixen la nostra història personal i resiliència.</li> </ul>
<b>CONTINGUTS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>I. Consciència emocional. La zona de confort en la confinament pel COVID-19.</li> <li>II. Dinàmica Sikkona Edu.</li> <li>III. Dinàmica Corba. (3 Fases: etapa de dol inici negació, depressió, acceptació)</li> <li>IV. Explicar resiliència i metàfora amb Au Fènix amb el curtmetratge</li> <li>V. Pensament crític. Xarxes socials i relacions de poder.</li> </ol>



#### INTRODUCCIÓ A LA SESSIÓ (5 minuts)

Donada les circumstàncies, la sessió començarà col·locant-nos de peu, fent una rotllana, agafant-los les mans. Farem 3 respiracions profundes amb els ulls tancats i agraiem estar junts de nou. Prendrem consciència del moment present.

#### INTROSPECCIÓ (40 minuts)

**Sikkona Edu.** Hauran d'escollir dues imatges. (1 que representi com s'han sentit en aquesta etapa i l'altre què han après de si mateixos). Farem un debat inicial per tal que cadascú expressi com ha estat la seva experiència construint la seva llar com a nova zona de confort absoluta, compartir les sensacions i emocions que no han pogut expressar i que les alliberin. L'objectiu és esbrinar el poder personal de cadascú per superar aquesta adversitat que se'ls ha presentat, que facin conscient l'autoconeixement i hàbits que han anat aprenent i donar un espai per compartir tots aquests pensaments i emocions. Serà una activitat on es promogui l'escolta activa i l'empatia. A més, comentarem quines petites accions hem observat a la nostra llar i les què hem fet per els altres ( trucar a familiars i amics/gues, distribució de tasques, estudis, oci, fer receptes, meditació, etc.)

#### Fita compartida: El punt més alt de la corba (20 minuts)

Explicaré que el procés ha estat semblant al **procés de dol** per les diferents etapes que hem hagut d'afrontar. Segons les 3 grans fases (Negació-depressió-acceptació) i també, comentant les altres fases (Zona de por, aprenentatge i creixement), hauran de posar-li nom a cadascuna associada al nom d'una emoció. Agraiem la seva participació i promouré la participació de tots. La idea es fer una pluja de noms d'emocions i comentar si estan d'acord o no amb la importància de permetre's sentir-les en cada fase. A més, compartir una fita social comú, per exemple, quan tots estàvem pendents d'arribar al punt més alt de la corba en afectats amb el COVID-19 associant aquest fet amb la sensació de control del sistema sanitari i com aquest fet ens impacta i ens trasllada a un estat de col·laboració i cooperació social. Valorar el benestar personal i social de 1al 10. Reflexió final.

#### Imatge Au Fènix(15 minuts)

Explicar definició de la resiliència amb la metàfora de l' Au Fènix ressorgir de les cendres.

#### Aturem els rumors! (15 minuts)\* si dona temps

He fet un recull de 15 Mites sobre el confinament durant aquesta etapa amb la intenció de fer un mini-debat de com els mitjans de comunicació faciliten la creació de pensaments i creences disruptives recordant les sessions anteriors del Programa on vam treballar com podem transformar les nostres creences en adaptatives i la influència de l'entorn. Hauran de valorar de 0 a 10 en quin grau els va afectar (interiorment) i que expliquin què van fer o pensar quan van llegir la notícia.

#### Curtmetratge (15 minuts)

<https://www.youtube.com/watch?v=Q7Dd2Qx0Jvw&feature=youtu.be>

El missatge que deixa el Coronavirus a la societat. Espai de reflexió.

#### TANCAMENT (5 minuts)

Tancarem la sessió, de nou, col·locant-nos en rotllana i agraint poder estar junts, alliberar totes les emocions que hem despertat a la sessió i amb 3 respiracions profundes amb els ulls tancats.





<b>MATERIAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Projector i portàtil (curtmetratge)</li> <li>- Pissarra i bolígraf</li> <li>- Sikkona Edu</li> <li>- Papers i bolígrafs</li> <li>- Document annex (mites i fases)</li> </ul>
-----------------	---

▪ **Sessió 6: Posa't en òrbita! Comunicació, Coordinació, cooperació i col·laboració**

<b>Programa d'Educació Emocional per a grup de PAE (alumnes 3r i 4t d' ESO)</b>	
<b>SISENA SESSIÓ: <u>BLOC RESILIÈNCIA I PODER PERSONAL</u></b> <b><u>Posa't en òrbita! Comunicació, Coordinació, cooperació i col·laboració</u></b>	
<b>LLOC I DATA:</b> Castelldefels Espai Social Fundació Catalunya la Pedrera – 30/04/2020	
<b>FORMADOR:</b> Raquel Torrijos Alabart	
<b>DURACIÓ:</b> 2 Hores	
<b>OBJECTIUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Practicar coneixements teòrics sobre l'educació emocional fins que sigui un hàbit i/o pràctica autònoma per part del nen/ adolescent</li> <li>✓ Conèixer les competències emocionals i potenciar-les al llarg de la vida</li> <li>✓ Pensament crític quant la societat, grups de treball, lideratge i equips.</li> <li>✓ Treballar la prosociabilitat amb el disseny d'un projecte d'Acció social.</li> <li>✓ Fer una connexió de les competències emocionals i socials amb dinàmiques que les posin en pràctica en el seu entorn més proper i potenciar el vocabulari emocional aplicat a situacions quotidianes.</li> <li>✓ Valorar la magnitud d'un conflicte i prendre decisions des de l'assertivitat, no des de la ràbia o por.</li> <li>✓ Consciència emocional sobre l'experiència pròpia i la relació amb els altres.</li> <li>✓ Acceptació incondicional de les característiques pròpies i dels altres amb els debats que van sortint en les dinàmiques (tipus de famílies, vincles, competències...)</li> <li>✓ Desenvolupar la capacitat per diferir recompenses immediates en favor d'altres de major nivell a llarg termini.</li> </ul>
<b>CONTINGUTS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>I. Explicar l'univers d'emocions.</li> <li>II. Dinàmica dibuixar l'òrbita personal (semblança a línia de la vida)</li> <li>III. Jo com a satèl·lit. Recursos i estratègies per posar-nos en òrbita (buscar ajuda, prendre consciència de l'entorn, crear xarxes i vincles afectius positius, Networking...)</li> <li>IV. Curtmetratge</li> <li>V. Dinàmica jocs cartes (líders)</li> <li>VI. Role- play.</li> <li>VII. Les 4 C. Coordinació, cooperació, col·laboració i comunicació. WIN-WIN</li> <li>VIII. Curtmetratge final. Tipus comunicació</li> </ol>



**INTRODUCCIÓ A LA SESSIÓ (10 minuts)**

Durant aquesta sessió, es potenciaran diferents competències socials i es farà un role-play amb la intenció de posar-les en pràctica de manera vivencial. Introduiré la sessió explicant l'univers emocional i la grandiositat d'emocions que ens queden per posar-li nom, tot despertant l'interès per aprendre les que es recullen en el diccionari de les emocions ( que ja coneixeran per les dues sessions on l'hem treballat).

**DINÀMICA: El meu lloc en l'univers emocional (Estel) (30 minuts)**

Explicant la metàfora de l'univers, els proposaré que ells siguin un estel per un moment i que dibuixin la seva òrbita ( associant-la a la línia de la vida) i que senyalin tots els moments significatius des que eren petits fins al present de manera que es representin per ordre de temporització. Els donaré post-its de diferents formes perquè sigui més divertit i dinàmic. (triangle: problema molt gran que hagin superat; rodona: viatge o experiència molt gratificant; quadrat: records amb la família; estel: decisions que hagin pres ells mateixos sense importar les conseqüències). Es proposarà compartir algunes experiències ( dibuixaré la meua òrbita per trencar el gel). Després, els faré comptar les diferents formes i anirem comentant que segur que no totes les experiències cabran en l'òrbita i que ara mateix no ens recordarem de totes les coses, però l'exercici ens dona molta informació sobre nosaltres mateixos i la nostra relació amb els altres.

**DINÀMICA: El meu lloc en l'univers emocional (Satèl·lit) (30 minuts)**

Continuant amb el mateix fil que la dinàmica interior, els proposo convertir-se en un satèl·lit. Pensaran en una persona que ells tinguin molt clar que, passi el que passi, estaran al seu costat i seran el seu satèl·lit, per tant, hauran de tenir un vincle afectiu fort amb aquesta persona. Hauran de dir com demanarien la seva ajuda si tinguessin un problema, què veuen en aquesta persona quant virtuts i fortaleces perquè siguin tan afins l'un amb l'altre, s'assemblen les personalitats, com va originar-se la seva amistat?, heu tingut crisis amb aquesta persona?. Es farà un recull de totes les tècniques, recursos i eines utilitzen per tenir cura de les persones que estimen (el seu planeta) mantenint, també, la seva autonomia personal i reconeixent que totes dues poden crear xarxes socials (sistema solar) de manera positiva. L'important és que prenguin consciència del seu lloc i com ells poden *decidir posar-se en òrbita* (connectar) amb altres persones de manera constructiva, sense jutjar, primer coneixent, comunicant-se i predisposats a acceptar que som diferents i únics a la vegada.

**Curtmetratge (5-10 minuts)**

<https://www.youtube.com/watch?v=WKhwOPA8mOY&feature=youtu.be>

Laura (personatge)

**Dinàmica cartes (5-10 minuts)**

Molt ràpidament els proposaré construir en 5 minuts el castell de cartes més alt. Els dividiré en 4 grups de 5 persones. Dos grups faran el repte i els altres 2 grups hauran d'observar.

- Ha participat tothom per igual? Qui ha pres la veu cantant?. Els que han parlat i els que han construït, per separat.
- En el temps donat, han dedicat més estona a consensuar com feien la torre o a construir-la?
- Han funcionat per prova/error o tenien molt clar el que volien fer?
- Quin ambient hi ha hagut? (alegria, estrès, agressivitat, diversió...)

En el debat els observadors expliquen què han vist i entre tots parlem de com ens hem sentit i les anècdotes que han tingut lloc.

Explicar la importància de les 4 C (**Comunicació, Coordinació, cooperació i col·laboració**)



	<p style="text-align: center;"><u><a href="#">Role-play: Sentenciar els nostres actes (20-25 minuts)</a></u></p> <p>En aquest cas, anirem més enllà i es proposarà que dissenyin un Projecte d'Acció Social segons els rols comentat i recollits amb la dinàmica de la torre de cartes. Ara els equips tindran diferents rols:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Líder (escolta, motiva i dirigeix el seu equip i a si mateix)</li><li>- Coordinador (Genera confiança i seguretat i defineix els objectius)</li><li>- Investigador (anàlisi de punts forts i febles)</li><li>- Motivador (dona suport a tots els components de l'equip)</li><li>- Paràsit (no vol assumir responsabilitats)</li><li>- Dominant (només vol protagonisme i és autoritari)</li><li>- Portaveu : Farà la presentació de cada proposta</li></ul> <p>Faran 2 grups (7 participants) i 3 participants seran els jutges de valoració. Els portaveus hauran de defensar les seves propostes i els jutges prepararan un feedback positiu a cada proposta. Hauran d'explicar com s'han sentit, les diferències i impactes de cada rol i quines eines utilitzarien per promoure un treball en equip efectiu mitjançant les 4 C.</p> <p>Faran votacions de la proposta més atractiva.</p> <p style="text-align: center;"><u><a href="#">Tancament ( 5 minuts)</a></u></p> <p>Amb el curtmetratge</p> <p style="text-align: center;"><u><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Os-Yfp4YXnl&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=Os-Yfp4YXnl&amp;feature=youtu.be</a></u></p>
<b>MATERIAL DIDÀCTIC</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Projector i portàtil (curtmetratge)</li><li>- Pissarra i bolígraf</li><li>- 8 jocs de cartes</li><li>- Papers i bolígrafs .</li><li>- 8 baralles de cartes i instruccions pels observadors</li><li>- Post-its amb formes i model amb òrbita dibuixada</li></ul>

▪ **Sessió 7: Projecte de futur: Maslow-Pro**

<b>Programa d'Educació Emocional per a grup de PAE (alumnes 3<sup>r</sup> i 4<sup>t</sup> d' ESO)</b>	
<b>SETENA SESSIÓ: <a href="#">BLOC LLIBERTAT EMOCIONAL I CREATIVITAT</a> <a href="#">Projecte de Futur. Maslow-Pro</a></b>	
<b>LLOC I DATA:</b> Castelldefels Espai Social Fundació Catalunya la Pedrera – 14/05/2020	
<b>FORMADOR:</b> Raquel Torrijos Alabart	
<b>DURACIÓ:</b> 1,5 Hores	
<b>OBJECTIUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Practicar coneixements teòrics sobre l'educació emocional fins que sigui un hàbit i/o pràctica autònoma per part del nen/ adolescent</li> <li>✓ Conèixer les competències emocionals i potenciar-les al llarg de la vida</li> <li>✓ Promoure la creativitat i iniciativa</li> <li>✓ Treballar la motivació + emoció amb la piràmide de Maslow</li> <li>✓ Promoure la importància de tenir objectius a curt i llarg termini i fer-nos preguntes cap a on ens dirigim</li> <li>✓ Recollir i practicar tots els continguts treballats en totes les sessions.</li> <li>✓ Identificar i gestionar problemes. Prioritzar i dissenyar solucions.</li> </ul>
<b>CONTINGUTS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>I. Explicar importància de motivació i emoció en el procés d'aprenentatge.</li> <li>II. Curtmetratge</li> <li>III. Teoria de la motivació de Maslow</li> <li>IV. Dinàmica construir el teu Projecte de Futur</li> <li>V. Quines emocions sentim respecte el futur?</li> <li>VI. Som Vikings. Com vivim? Convivint!. Els valors de la ciutadania.</li> </ol>



**INTRODUCCIÓ A LA SESSIÓ (10 minuts)**

Faré la presentació de la sessió fent un recordatori de totes les formes geomètriques que hem treballat:

**Rectangle:** Anàlisi DAFO, targetes creences...

**Pentàgon:** Competències emocionals

**Quadrat:** Escolta Activa

**Rombe:** Iceberg de la violència de gènere

**Cercle:** Qui vull ser en el COVID-19?

**El·lipsis:** òrbita de la vida

I ara, farem la piràmide de Maslow. És una forma divertida per tal de despertar motivació mitjançant les formes geomètriques i per trencar una mica el gel fent tot un recordatori de les coses que hem anat aprenent al llarg del Programa.

**DINÀMICA: La meva piràmide (30 minuts)**

Aquesta pràctica vol reflectir l'essència de la Teoria de la Motivació Humana de Maslow (1943) donada la importància de mantenir la motivació intrínseca /extrínseca de les persones. Les participants hauran de construir jeràrquicament la seva pròpia piràmide analitzant les seves situacions socials i qualitats referents a la seva personalitat. Hauran d'enfocar-se en diferents objectius que hagin assolit i aquells que vulguin aconseguir i descriure els passos que faran per aconseguir-ho, les possibles dificultats i l'impacte o gratificació emocional que esperen aconseguir. Es treballaran valors com la persistència, seguretat, adaptar el mètode desenvolupat segons els canvis de l'entorn, etc. fet que obrirà perspectives diverses davant un mateix problema, en comptes de limitar-se a un únic camí per aconseguir els objectius.

A l'esquerra hauran de posar tot el que voldrien aconseguir i a la dreta com s'imaginarien d'aquí 5 anys. Els aniré fent preguntes lliures i donant pistes de com "materialitzar els seus somnis" ( pas a pas, prioritzar, xarxa de suport, etc.)

Poden compartir la seva piràmide de forma lliure i crear xarxes segons objectius comuns que comparteixin els altres companys/es.

**DINÀMICA: Som Vikings (40 minuts)**

Després de fer la piràmide, despertarem l'esperit investigador de cadascú de manera divertida. Els proposaré posar-se en context amb una breu explicació. Els participants han d'imaginar que són pirates o *vikings* i acaben de descobrir un territori on no hi habita ningú. Segons la seva percepció del món, estereotips, prejudicis, representació sobre les situacions viscudes junt amb els coneixements acadèmics hauran de descriure com seria aquest país si el poguessin adquirir. (Normes i valors, lleis que ho regulen, diferències socials, organitzacions, adquisició de recursos, igualtat, drets i deures, gestió d'aliments, etc.). No es tracta que idealitzin un país perfecte, sinó potenciar la humanitat analitzant les problemàtiques presents i acceptant-les. Faran dos grups de 8 i ells decidiran quins rols té cadascú, el nom de la ciutat, del rei, de les muntanyes ,etc. i hauran de compartir el què han construït a l'altre grup. El grup més creatiu guanyarà una recompensa (portaré dolços per tots ).L'important és passar-s'ho bé i gaudir de la creativitat compartida.

**Tancament ( 10 minuts)**

Aquesta sessió està dissenyada per promoure la confiança, sentiment de pertinença, espai on tothom té veu per compartir les seves idees i que siguin reconegudes, per tant, durant les dues dinàmiques els explicaré la importància de tenir metes pròpies i metes compartides, que era la finalitat sencera de



	la sessió, i com establir un equilibri emocional en el camí. Haurem de tolerar la frustració, ens sentirem abatuts en algun moment, ens podem equivocar en el camí, però en haurem d'aixecar com l'Au Fènix.
<b>MATERIAL DIDÀCTIC</b>	- Projector i portàtil (curtmetratge) - Pissarra i bolígraf - Papers i bolígrafs . - Model de piràmide pels 20 participants

▪ **Sessió 8: Re-mind: Relaxació, Respiració, meditació i mindfulness**

<b>Programa d'Educació Emocional per a grup de PAE (alumnes 3<sup>r</sup> i 4<sup>t</sup> d' ESO)</b>	
<b>SETENA SESSIÓ: <u>BLOC LLIBERTAT EMOCIONAL I CREATIVITAT</u> <u>Re-mind: Relaxació, Respiració, meditació i mindfulness</u></b>	
<b>LLOC I DATA:</b> Castelldefels Espai Social Fundació Catalunya la Pedrera – 28/05/2020	
<b>FORMADOR:</b> Raquel Torrijos Alabart	
<b>DURACIÓ:</b> 2 Hores	
<b>OBJECTIUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Practicar coneixements teòrics sobre l'educació emocional fins que sigui un hàbit i/o pràctica autònoma per part del nen/ adolescent</li> <li>✓ Conèixer les competències emocionals i potenciar-les al llarg de la vida</li> <li>✓ Recollir i practicar tots els continguts treballats en totes les sessions.</li> <li>✓ Conèixer quan un malestar somatitza en diferents parts del cos</li> <li>✓ Introducció a la dansa i al música per connectar amb les emocions estètiques</li> <li>✓ Tancament del programa amb una mirada positiva i sense oblidar l'autoestima i les competències.</li> <li>✓ Pràctica de <i>mindfulness</i></li> <li>✓ Potenciar l'autoobservació, consciència, autoestima, autoconcepte, estimar el cos tal i com és.</li> <li>✓ Promoure interrelació</li> </ul>
<b>CONTINGUTS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>I. Explicar importància de motivació i emoció en el procés d'aprenentatge.</li> <li>II. Dinàmica mirall.(final)</li> <li>III. Mindfulness, respiració, relaxació, meditació.</li> <li>IV. Dinàmica pensar com núvols</li> <li>V. Dansa i risoteràpia</li> </ol>



INTRODUCCIÓ A LA SESSIÓ (15 minuts)

Amb aquesta pràctica no farà falta aprendre a respirar, sinó que posarem el focus a estar atents a la nostra respiració, perquè tot i que sempre estem respirant, quasi mai ens n'adonem. Per començar demanarem als/les adolescents que facin unes quantes respiracions fortes i profundes i, nosaltres les farem amb ells. Tot seguit els diré que vagin respirant amb normalitat (al ritme natural de cadascú), donant l'opció de tancar els ulls, sentint la respiració i fixant-nos en l'aire que entra i surt. Intentarem estar així un minut, en silenci, en calma i participant. A continuació, tal com estiguem tots, aixecarem una mà i la posarem sota el nas per notar l'aire quan entra i quan surt. Després la posarem damunt el pit, per experimentar quines sensacions notem i, per acabar, farem el mateix però posant-la a la panxa. Entre cada sèrie de respiracions (nas, pit i panxa) farem dues o tres respiracions profundes i les deixarem anar, per a tornar a la nostra respiració normal. Els direm que "a poc a poc" poden anar obrint els ulls (el que els tinguin tancats), deixant les mans on estiguin més còmodes, i els preguntarem: *què passa quan agafem l'aire?, i quan el deixem?, qui ens vol explicar el que ha notat?* Els explicaré que si estem atents a la nostra respiració, cada vegada que agafem aire i el deixem anar, notarem moviments a diferents parts del cos, com la panxa, el pit o el nas.

Posar música relaxant

DINÀMICA: El mirall (20 minuts)

Aquesta pràctica consisteix en que el participant agafi un mirall i anoti en un full les seves observacions. En primer lloc, ha d'anotar quina ha estat la seva **primera impressió** (agradable/ no agradable) i **l'emoció que es desprèn** d'aquesta observació. En segon lloc, ha d'anotar les seves **característiques físiques** (color d'ulls, dents, nas, orella, pentinat, etc.) i la roba i/o complements que porta d'espatlles cap amunt (autocura). Després ha de ser capaç de **mantenir la mirada durant dos minuts** ( marcaré el temps) i, en passar aquests temps, ha d'escriure al full tots els pensaments i idees que ha experimentat. Seguint les instruccions, tots han de realitzar semi-cercles amb els dits envoltant les parts de la cara que indiqui (ulls, galtes, boca, front i orella amb l'objectiu de potenciar el **contacte amb un mateix** (relaxació). Per últim, han **d'explicar oralment** a la imatge que es reflecteix de si mateixos durant un minut per què pensen que es senten tristos, contents, enutjats, avorrits, etc., fet que promou que es desenvolupi la consciència emocional, el diàleg intern, la gesticulació o comunicació no verbal, expressivitat i desenvolupament lingüístic i cognitiu.

Un cop realitzat l'anterior, els/ les adolescents que vulguin podran compartir la seva pràctica amb els altres i la resta haurà de donar feedback positiu.

Abans i després d'aquesta pràctica es pot acompanyar amb música relaxant i exercicis de respiració per potenciar la consciència plena.

Posar música relaxant

Dinàmica: Pensar com núvols (15 min)

Ara, els recordaré d'adoptar una postura còmoda, que pot ser estirats o asseguts, amb l'esquena dreta, el cos relaxat, els ulls tancats opcionalment i portant l'atenció cap a la respiració per trobar la calma.

Es deixarà passar uns segons i els convidaré a observar els pensaments. Tal com apareixen, com si fossin núvols que passen pel cel, que arriben, passen per davant nostre i desapareixen. Respirant i observant, mirant com venen i van. Si notem que ens mantenim en algun pensament, suaument el

	<p>deixarem anar i acompanyarem un altre cop la nostra atenció en la respiració, i tornarem a observar-los.</p> <p>Aclarim que aquests pensaments es poden mostrar de moltes maneres. Alguns poden venir sols i d'altres es mouen en grup. També poden anar ràpid i en totes direccions o més aviat lents. Hem de fer el que puguem per tal de respirar i observar-los, prendre distància; només cal mirar i respirar.</p> <p>Per acabar, dediquem els últims instants a tornar a dirigir l'atenció a la respiració, on ens sigui més fàcil de notar-la, per tal d'entrar en contacte amb la calma que hi ha dins nostre.</p> <p style="text-align: center;"><u><a href="#">Dinàmica: Ball amb globus (30 minuts)</a></u></p> <p>Posaré música més dinàmica amb la intenció que es moguin per la sala. Hauran d'inflar un globus i trobar una parella de ball, hauran d'intentar agafar el globus entre els/les dos participants sense les mans (amb la panxa esquena, etc.) i quan pari la música la parella que toqui el globus al terra ho haurà de petar fent pressió amb la panxa. Així, fins que hagi una parella guanyadora. La intenció és que es diverteixin, ho passin bé, treballin en equip, es moguin, etc.</p> <p style="text-align: center;"><u><a href="#">Tancament ( 20 minuts)</a></u></p> <p>Agraïrem i felicitarem per tota la participació. Els proposaré compartir les seves emocions després de les diferents pràctiques. Els últims 10 minuts els donaré una enquesta d'avaluació del projecte per poder avaluar tot el què volia aconseguir amb el Programa Enlairar-se!</p>
<b>MATERIAL DIDÀCTIC</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Projector i portàtil (curtmetratge)</li> <li>- Pissarra i bolígraf</li> <li>- Papers i bolígrafs .</li> <li>- cançons de relaxació</li> <li>- Cada participant haurà de portar roba còmode i un mirall ( avisaré amb temps)</li> <li>-Globus</li> </ul>

## 6. Avaluació del Programa

Una de les formes que haurien d'estar presents en l'avaluació de l'educació emocional és l'**observació** dels comportaments dels alumnes que ens permetran adonar-nos de si estan millorant després de les activitats que van realitzant i ens donaran pistes de les activitats que hem d'incloure per tal d'anar superant les mancances que tenim com a grup segons vagin compartint les seves reflexions.

En primer lloc, després de cada sessió faré un registre de com m'he sentit, quines reflexions he extret del grup a través de la seva participació, demanaré al grup un petit feedback al finalitzar cada sessió per encaminar la pràctica a anar construint un programa el més adequat possible segons el grup. Per tant, cada sessió es construirà de manera flexible segons els participants vagin adquirint coneixements i competències. Totes les reflexions seran compartides respectant el dret de cadascú a la seva privacitat, oferint una atenció personalitzada alternativa si ho necessita, i garantint l'escolta activa





aquestes, reafirmant que no hi ha respostes correctes o incorrectes sinó acceptant la diversitat d'opinions.

Altres alternatives podien ser: l'**avaluació 360º** on s'avaluen les competències d'una persona a partir de diferents fonts (observadors). Aquest fet s'està posant en marxa junt amb l'equip d'educadors donat la informació que reben en les entrevistes personalitzades amb els participants i les famílies, cada adolescent tindrà una carpeta on haurà de fer el registre de totes les activitats i anotar quan les ha realitzat i quina emoció ha sentit. Aquestes activitats poden ser tant de la Guia de la Fundació com fer un relat de les sessions del **Programa d'Educació Emocional: Llestos per Enlairar-se!** a mesura que les vagi realitzant. Tant, és així, que escrivint un breu relat ( 5 línies) pot facilitar l'autoconeixement i potenciar el pensament crític, reforçar els aprenentatges i, també, compartir dubtes que els sorgeixin. Si l'adolescent es mostra fatigat per algun motiu o no es sent còmode amb la redacció del relat, aniré reforçant les activitats alternant la meua tasca de voluntària.

He d'anar amb compte amb el " doble rol" de voluntària i a l'hora d'implementar el **Programa d'Educació Emocional: Llestos per Enlairar-se!** donat que el meu vincle s'enforteixi i que em considerin una figura on poder obtenir recursos i eines sobre l'Educació Emocional.

Per impartir programes d'educació emocional és imprescindible que els professionals que els vulguin fer hagin rebut una formació amb un aprofundiment en matèria d'emocions i en competències emocionals. A la Fundació, es promocionen cursos per tot l'equip per actualitzar tècniques com la gamificació, els jocs, recursos digitals, etc. i, aquest any, han dissenyat un primer curs sobre educació emocional on-line per reforçar els conceptes de la Guia i per introduir els i les educadores en el món de les emocions. Per últim, dins les sessions els plantejo fer valoracions del 0 al 10 segons anem treballant diferents conceptes; així com promoure amb preguntes obertes reflexions quant les seves valoracions.

\*Considerant la situació de confinament a la qual hem estat sotmesos a causa de l'estat l'alarma, realitzaré l'avaluació de les sessions del Programa que ja havia implementat ( sessió 1 a 4) abans d'aquesta situació imprevista.



## 7. Anàlisi dels resultats

### **Sessió 1: Un moment, fem un DAFO!**

#### Observacions dels participants:

Un cop he fet la presentació i introducció del Programa, s'han mostrat interessats en descobrir mitjançant la primera dinàmica l'enorme nombre d'emocions que existeixen així com la novetat de "parar i pensar" sobre la nostra autoestima, autoconeixement i autoconcepte".

Quant l'activitat de l'**anàlisi DAFO**, els ha costat identificar una situació adversa o significativa que hagin viscut, per tant, els he proposat diverses experiències adverses que, dins el marc de l'adolescència i el nostre context, existeixen. Quant la tasca individual, he realitzat una revisió un per un per tal d'aclarir conceptes que els he explicat sobre l'eina i quant la Psicologia Positiva de Peterson i Selligman.

Quan s'han organitzat per grups (els deixo ser autònoms i autogestionar-se per formar grups per conèixer . també, com es relacionen entre ells) els he proposat consensuar 3 punts feble i 3 punts forts per tal de promoure la construcció de valors conjunts i apreciar les diferències de manera positiva.

Al finalitzar la sessió, els he formulat algunes preguntes obertes, com:

#### **- Considereu que ha estat fàcil connectar amb vosaltres mateixos?**

La majoria coincidien que el fet d'escoltar el seu diàleg intern i definir amb paraules les seua virtuts o fortaleces era el primer cop que ho feien i que no formava part de la seva rutina centrar l'atenció en si mateixos per falta de temps.

#### **- Atribucions positives / negatives, equilibri o més + que –**

Han pogut fer un balanç quantitatiu de quantes atribucions positives i/o negatives han escrit i, posteriorment, els he proposat fer una valoració del 0 al 10 sobre la seva autoestima per tal que prenguin consciència d'aquest fet com a reflexió a practicar posteriorment.

#### **- Coincideix el que hem escrit amb la imatge que projectem?**

Aquest indicador també els ha donat pistes de la seva construcció de la personalitat, el contrast o coincidència de la seva identitat, per exemple, davant diferents persones ( o a les xarxes socials). A més, es vol incentivar la presa de consciència de la seva etapa de desenvolupament i la seva tendència a autorealitzar-se.

#### **- Alguna frase es correspon amb una idea o il·lusió més que amb la realitat?**

Aquest indicador mostra com des de perfils o comptes a les xarxes socials poden fer autoanàlisi de com ens sentim al publicar fotos amb amics, familiars, etc. i en quin grau en afecta si el nostre entorn ens dona *likes* o no i com aquest fet o expectativa pot afectar la nostra autoestima si no prenen consciència del seu benestar.

#### **- Presència emocions en l'activitat. Pors i inseguretats/ Reafirmació personalitat = Autoestima (consciència emocional i autoreflexió)**

En general, la intenció de la sessió era la presa de consciència i la importància de l'autocura física i mental des de l'eina DAFO i tot el transfons teòric exposat considerants com podem començar a potenciar les competències emocionals.

**La nostra autoestima no es basa en les nostres virtuts i fortaleces, sinó en què fem amb aquestes.**

Competència emocional:

- CONSCIÈNCIA EMOCIONAL (Diàleg intern, autoestima, virtuts i fortaleces)
- AUTONOMIA EMOCIONAL (Presa de decisions)
- COMPETÈNCIA SOCIAL (treball cooperatiu en grups)

Punts forts:

- Interès per conèixer el nom de totes les emocions que existeixen amb l'eina "Diccionari d'emocions" i el primer contacte amb les competències emocionals els ha despertat curiositat.
- La introspecció en l'adolescència és un repte a desenvolupar; el grup preguntava constantment quan tenien dubtes i creàvem debats per arribar a conclusions conjuntes.

Oportunitats de millora:

- **Atenció personalitzada:** en ser la primera sessió els ha costat una mica compartir la seva activitat amb el grup. Prefereixen el treball en grup.
- **Dispersió d'atenció en exposar continguts teòrics:** les properes sessions seran més dinàmiques
- **Promoure el treball en equips per treballar la introspecció.**
- Penso que, per ser la primera sessió, ha estat densa degut al contingut teòric, per tant, les properes sessions potenciaré treballs per equip.

**Sessió 2: Connectant amb les meves creences**

Observacions dels participants:

Seguint amb el mateix **Bloc: Autoconeixement i Autoestima**, els he explicat el procés de valoració de les nostres emocions, el fet de treballar el diàleg intern i descriu- re' s a si mateixos ha afavorit el debat de l'acceptació i comprensió dels altres tot i les diferències que puguin existir.

Quant la dinàmica de les fitxes sobre les creences limitants o adaptatives d'Albert Ellis, han mostrat interès i , un cop endinsats en l'activitat, han començat a fer bromes, acudits i exposició dels seus pensaments, fet que els ha permès escoltar i defensar les seves creences des de diferents perspectives.

Han estat **creatius** en el fet de transformar les creences limitants en adaptatives tot recalcant el poder que tenim de modificar els nostres pensaments i permetent-nos l'expressió emocional dels pensaments. El fet de comptar amb material complementari els motiva.

Quant les valoracions del seu autoconeixement i autoestima, han expressat com cada cop van prenent més consciència i millorant aspectes.

Els ha agradat el moment de calma en fer el tancament de la sessió, tot i el caràcter i temperament que han expressat en el debat, es mostraven relaxats i calmats.

**Tota creença té una conseqüència psicològica que podem transformar per aconseguir el nostre benestar subjectiu.**

Competència emocional:

- CONSCIÈNCIA EMOCIONAL (Diàleg intern, autoestima, adjectiu que els defineixi)
- AUTONOMIA EMOCIONAL (Presa de decisions)
- COMPETÈNCIA SOCIAL (treball cooperatiu en grups)

Punts forts:

- Recordatori de sessió anterior.



- Col·locar el grup en cercle i dinàmiques grupals que han afavorit la socialització.
- Trencar el gel en el grup i forta interacció entre ells. (més participació)
- Frases coherents segons l'etapa de desenvolupament.
- Moment de calma que ha afavorit el tancament de la sessió.

Oportunitats de millora:

- Respectar els torns de paraula i escoltar amb atenció.
- Treballar i sensibilitzar en futures sessions: l'amistat, l'amor romàntic, la família, influència del passat que afecta la seva fragilitat emocional.
- Espai més ampli per contrastar l'espai de treball (taules i cadires es poden moure) i un espai conjunt on fer el "moment de calma" o dinàmiques grupals.

**Sessió 3: Sense escolta no hi ha volta!**

Observacions dels participants:

La introducció de la sessió amb el curtmetratge ha ajudat molt a contextualitzar què treballarem en la sessió (la nostra manera d'estar en el món manifesta les nostres creences) i inici del Bloc Empatia i Interrelacions.

Quant la primera dinàmica, ha estat divertit com han **expressat amb el cos les emocions** que han escollit del *Diccionari de les emocions i fenòmens afectius*, s'han mostrat tranquils, una mica més segurs i proactius en l'activitat a més de la sorpresa que han descobert com posar-li nom a emocions que han sentit, però que no sabien definir.

A l'hora de fer les **representacions teatrals**, al principi es mostraven una mica cansats, abatuts donat que coincideix amb època d'exàmens i alguns han expressat el seu abatiment. No obstant, al cap d'una estona han connectat veient que eren representacions molt curtes (2-3 minuts) i que el debat posterior era molt enèrgic. Han pogut fer una llista de gestos, expressions i postures de llenguatge no verbal que abans no eren conscient i com afecta al nostre discurs quan veiem que l'altre persona no presta atenció a allò que estem expressant.

Els he preguntat si es consideren que són d'escoltar més o parlar més i que comparteixin aquesta reflexió amb els altres; així com escollir una tècnica que utilitzaran a partir d'ara.

Quant **l'Efecte Pigmalión**, els ha agradat molt l'activitat i alguns han expressat que la seva autoconfiança està creixent i que, des del respecte, cadascú pot ser com és sense que les accions dels altres afecti al seu benestar emocional. També, han expressat que a vegades s'han sentit sota pressió social quant les expectatives que tenen els seus familiars sobre ells, però que cadascú pot decidir si els afecta o no. En general, ha estat un debat més intens on ja es comença a incloure la seva relació amb l'entorn familiar i personal.

Competència emocional:

- CONSCIÈNCIA EMOCIONAL (Escolta activa, autoestima, efecte Pigmalión)
- AUTONOMIA EMOCIONAL (Pensament crític, diàleg intern quant les creences)
- COMPETÈNCIA SOCIAL (comunicació assertiva, llenguatge no verbal)

Punts forts:

- Inclusió recursos audiovisuals (curtmetratge)
- Potenciar el vocabulari emocional
- Tècniques per demostrar l'escolta activa



- Comunicació i escolta activa per combatre l'Efecte Pigmalíó amb la prevenció de conflictes o situacions que afectin el nostre benestar emocional.
<u>Oportunitats de millora:</u>
- Potenciar l'hàbit d'expressar el què senten en determinades situacions (poder de les paraules) - Proposar activitat de relaxació després de dinàmiques extenses per connectar amb la següent
<u>Vocabulari treballat:</u>
Perjudicis, projeccions errònies (conec el què l'altre pensa de mi), comunicació.

<b><u>Sessió 4: Taller d'Afectivitat i Sexualitat ( Coeducació Dia Internacional de la Dona)</u></b>
<u>Observacions dels participants:</u>
<p>En aquesta sessió, la participació ha estat molt bona i enriquidora. Al llarg de totes les dinàmiques es mostraven còmodes, actius i cada cop escolten més i respecten el torn de paraules així com fan gestos d'aprovació o mostren la seva opinió des d'una comunicació més calmada i assertiva. Pot estar degut, també a que ja han passat l'època d'exàmens i es mostren més receptius i cooperatius que la sessió anterior.</p> <p>Segons anava avançant la sessió he pres consciència que la temàtica a desenvolupar, també tenia reforç acadèmic des dels seus instituts donat que havien realitzat actes de sensibilització en diferents ocasions. Aquest fet els ha donat més confiança a l'hora d'expressar desigualtats que han viscut en el entorn social i que no eren conscient (per exemple, algunes relacions afectives de les seves amistats, pel·lícules o cançons, llibres, etc.).</p> <p>La <b>dinàmica de la línia d'acord i desacord</b> els ha permès introduir i debatre termes que no havien sortit, valorar l'impacte dels mitjans de comunicació, la figura d'home i dona ideal i controvèrsies, estadístiques a nivell mundial sobre les tasques domèstiques, l'amor romàntic...</p> <p><b>S'ha creat un debat</b> sobre l'impacte de la cultura en la construcció de les relacions, la qüestió sobre els assassinats seguint la figura de l'iceberg, els estereotips des que érem petits amb les joguines, el control de la parella amb les xarxes socials, etc. que ha facilitat la connexió de l'atenció durant la dinàmica i el consens de conclusions grupals que s'anaven construint.</p> <p>Quant <b>l'activitat grupal de dibuix</b>, no ha donat temps a realitzar-la, però volia reflectir com els models de patriarcat de la societat i la pressió social sobre la imatge d'home i dona ideal (formes de vestir, pentinar-se...). L'activitat s'arxivarà a la carpeta personal de cada participant per si volen recuperar-la en un altre moment i fer-la junts en properes sessions.</p>
<u>Competència emocional:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CONSCIÈNCIA EMOCIONAL (Escolta activa, autoestima, efecte Pigmalíó)</li> <li>▪ AUTONOMIA EMOCIONAL (Pensament crític, diàleg intern quant les creences)</li> <li>▪ COMPETÈNCIA SOCIAL (comunicació assertiva, llenguatge no verbal)</li> <li>▪ COMPETÈNCIES PER A LA VIDA I BENESTAR</li> <li>▪ REGULACIÓ EMOCIONAL</li> </ul>
<u>Punts forts:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Col·locar el grup en rotllana per afavorir interacció</li> <li>- Després de cada reflexió, els agraeixo i ofereixo feedback positiu</li> <li>- Reforç als instituts de sessions de sensibilització</li> </ul>



- Observo peculiaritats individuals ( expressió de creativitat, autoconfiança en expressar els pensaments, organització) i grupals (millora de la convivència, gestos d'aprovació).
<u>Oportunitats de millora:</u>
- Falta de temps per realitzar el contingut programat segons extensió - Registre de dinàmiques que no ha donat temps a realitzar.
<u>Vocabulari treballat:</u>
Normalització, desigualtat, discriminació, doble discriminació, prejudicis, dependència emocional, gelosia, desvinculació emocional. Estereotips, diferència sexe/gènere.

## 8. Adaptació tancament del Programa (\*Annex)

Quant la situació imprevista a nivell mundial ocasionada per la pandèmia del COVID-19 (\*Annex explicatiu), es creen diferents circumstàncies que han afectat la implementació completa del Programa. Aquest fet m'ha permès fer diverses valoracions:

- El **vincle** que tinc amb el grup de participants s'ha vist interromput donat que la docència presencial s'ha vist interrompuda i l'equip de la Fundació, en conseqüència, va decidir el contacte virtual per qualsevol necessitat que hagués a nivell personalitzat, fet que em dificultava la realització de, per exemple, videoconferències o reunions amb ells.
- Donat que havia implementat la meitat de les sessions, es decideix seguir amb el **Programa d'Educació Emocional: llestos per enlairar-se!** cap endavant amb el repte de crear alternatives que complementin el treball.
- Quant l'anàlisi dels resultats de l'avaluació, només compto amb les observacions que he realitzat durant les sessions ja que no vaig realitzar un pre-test a l'inici del programa i tenia intenció de fer una sessió final de tancament on tots els participants havien d'omplir un formulari avaluatiu.

(a completar)

Segons les circumstàncies, dissenyaré i estructuraré dues càpsules de benestar per tal que els facin arribar als participants per tal que, de manera voluntària, realitzin les propostes que els enviaré per tal de seguir amb la formació de les seves competències emocionals.

## 9. Bibliografia

- Agulló Morera, M. J., Filella Guiu, G., García Navarro, E., López Cassà, E., Bisquerra Alzina, R. (Coord.). (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: Horsori-ICE.
- ÁLVAREZ, M. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Ciss-Praxis.
- Bisquerra, R. (2014). Educación de la prosocialidad: propuestas para la práctica. En M. Álvarez y R. Bisquerra (Coords.). *Manual de orientación y tutoría (versión electrónica)*. Barcelona: WoltersKluwer.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43. Recuperat el dia 8 de gener de 2020 i disponible a: <https://revistas.um.es/rie/article/download/99071/94661/0>
- Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Wolters Kluwer.
- Güell, M., y Muñoz, J. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación secundaria postobligatoria*. Barcelona: Praxis-Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2016). 10 ideas claves. *Educación emocional*. Barcelona: Graó.
- Bisquerra, R. (2019). Concepto de Educación Emocional. (Document en línia). Recuperat el dia 11 de gener de 2020 i disponible a: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/educacion-emocional/concepto-educacion-emocional.html>
- Bisquerra Alzina, R., & Hernández Paniello, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del Psicólogo*, 2017, vol. 38, num. 1, p. 58-65. Recuperat el dia 11 de gener de 2020 i disponible a: <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>
- Bisquerra, R.; Pérez González, J. C. i García Navarro, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.
- Cyrułnik, B. (2001). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Madrid: Gedisa.
- De Dios Uriarte, J. (2006). Construir la resiliencia en la escuela. *Revista de psicodidáctica*, 11(1), 7-23.
- Dettoni, P. (2017). *Educació Emocional: Guia d'intervenció*. Programa d'Acompanyament Educatiu. Fundació Catalunya la Pedrera.



- España, A. (2020). *Violencia contra las mujeres en España*. Recuperat el 26 de febrer de 2020 i disponible a: <https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/espana/violencia-contra-las-mujeres/>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions. In positive psychology: The Broaden and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Gabarró, D. (2010). *Fracàs escolar? La solució inesperada del gènere i la coeducació*. Lleida: Boira
- García-Allen, J. (2018). Pirámide de Maslow: la jerarquia de las necesidades humanas. Psicología y mente. (Document en línia) Recuperat el dia 18 de gener de 2020 i disponible a: <https://psicologiaymente.com/psicologia/piramide-de-maslow>
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples*. La teoría en la práctica. Barcelona: Paidós.
- García, P. (2015). Efecto de un programa basado en la inteligencia emocional para la mejora de la resiliencia en alumnos del quinto grado de secundaria en situación de pobreza. In *Crescendo*, 6(1), 205-215. Recuperat el dia 8 de novembre de 2019 i disponible a: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5157233>
- Greco, C., Morelato, G. i Ison, M. (2007). Emociones Positivas: Una herramienta psicológica para promocionar el proceso de resiliencia infantil. *Psicodebate. Psicología, Cultura Y Sociedad*, (7), 81-94.
- Ibarrola, B. (2016). Educar en emociones es clave para el aprendizaje. *EDUCACIÓN 3.0*. Recuperat el 28 de setembre de 2019 i disponible a: <https://www.educaciontrespuntocero.com/entrevistas/educar-en-emociones-begona-ibarrola/36182.html>
- Llei Orgànica 1/1990, de 3 d'octubre, d'Ordenació General del Sistema Educatiu.
- Martínez, L.; Mañeru, A.; Corral, A. (2010) *El viaje de Laia: guía de sensibilización sobre la trata de seres humanos con fines de explotación sexual*. [Adreçat a 4rt d'ESO i batxillerat]. Madrid: Instituto de la Mujer
- Mora, F. (2008). *El Reloj de la Sabiduría*. Madrid: Alianza Editorial.
- Muntaner, J. J. (2000). La igualdad de oportunidades en la escuela de la diversidad. Profesorado, *Revista de currículum y formación del profesorado*, 4, 1-19. Consultat el 12 de desembre de 2019 i disponible a: <http://www.ugr.es/~recfpro/rev41ART2.pdf>
- Punset, E. (2005) *El viaje a la felicidad*. Las nuevas claves científicas. Edit. Destino, Barcelona.
- Ritter, E. N. (2005). *Parenting styles: Their impact on the development of adolescent resiliency* (Tesis Doctoral). Capella University, Minneapolis. Recuperat el 9 de gener de 2020
- Roche, R. (2004). *Inteligencia prosocial. Educación de las emociones y valores*. Bellaterra (Barcelona): Universitat Autònoma de Barcelona.
- Rojas, H., i Marín, D. (2010). El papel de las emociones positivas en el desarrollo de la Psicología Positiva. *Wímb Lu*, 5(1), 65-83. Recuperat el 12 de febrer de 2020 i





disponible a:  
<https://search.proquest.com/openview/20a7c7b4b69753fe0842635326cdc917/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>

- Ruiz, M. (1997). *Los cuatro acuerdos*. Barcelona: Ediciones Urano
- Russi, L. (2020). *El efecto pigmalion en el ámbito educativo*. Recuperat el 5 de febrer de 2020 i disponible a: <http://aprendiendoajugar.com/portal/blog-2/80-el-efecto-pigmalion-en-el-ambito-educativo.html>
- Sabater, V. (2017). Aprende del mito de la Fenix: el poder de la resiliencia. La mente es maravillosa. Recuperat el 3 de març de 2020 i disponible a: <https://lamenteesmaravillosa.com/mito-del-ave-fenix-poder-de-la-resiliencia/>
- Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D., Castillo, R. y Palomera, R. (2011). Emotional intelligence and psychological and social adjustment in adolescence: The role of emotional perception. *European Journal of Education and Psychology*, 4(2), 143-152.
- Saltzman, A. (2008). *Still quiet place: Practices for children and adolescents to discover peace and happiness*. Unpublished manuscript.
- Seligman, M. (2003). *La autentica felicidad*. Barcelona: Ediciones vergara.
- Sheldon, K. M., i King, L. K. (2001). Why Positive Psychology Is Necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217.
- Villalta Páucar, M. A. (2010). Factores de resiliencia asociados al rendimiento académico en estudiantes de contextos de alta vulnerabilidad social. *Revista de pedagogía*, 31(88).
- Woolfolk, Anita (2006). *Psicología Educativa*. Pearson Educación.

### **Recursos digitales**

- ❖ Bisquerra, R. (2020) Com gestionar les emocions en temps de Crisis. Rieeb. Recuperat el dia 27 de març de 2020 i disponible a: <https://rieeb.com/webinar/>

10. Annexos

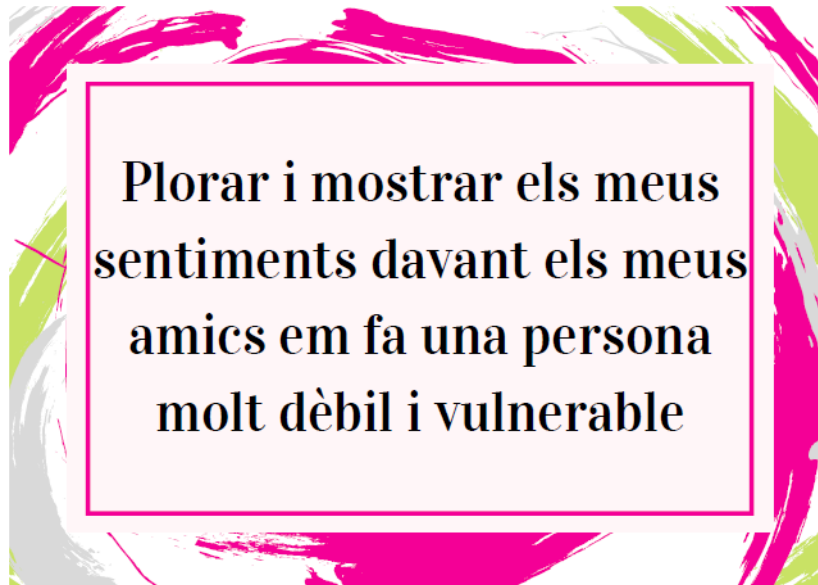
Annex 1: Material pedagògic

**Annex: Material Suport Sessió 1**





**Annex: Material Suport Sessió 2**





En la meva família ningú s'ha divorciat, per tant, jo encara que sigui enormement infeliç, no ho faré.

En la meva família els diners han costat molt d'aconseguir, per tant, jo no gastaré, ni seré millor que els meus pares.

A vegades, m'agradaria ser una altre persona. Tinc por que em rebutgin si no faig el què els meus amics/gues esperen.



Sento ràbia amb facilitat quan suspec un exàmen. A més, em fa sentir inferior als altres tot i que hem estudiat el mateix temps.



Sento por i ansietat respecte el futur. Quan em pregunten si continuaré estudiant els dic que sí, encara que pensi que millor seria treballar tant aviat com pugui, així em sentiré útil.

El meu millor amic/ga em va traicionar quan li vaig explicar una situació molt personal. Per això, ja no confiaré mai més en ningú.





Si els altres veuen que ets  
una persona innocent, ja  
suposen que es podran  
aprofitar de tu.

És millor ser impulsiu/ va i  
directe amb el què penses  
abans que ser criticat/ada  
perquè "no t'has atrevit" a  
dir qualsevol cosa



**TENIR CONFIANÇA  
EN UN/A MATEIX/A  
ET PORTA A  
L'ARROGÀNCIA I  
SUPÈRBIA**



NO ESTÀ BÉ PENSAR  
PRIMER EN UN/A  
MATEIX/A.

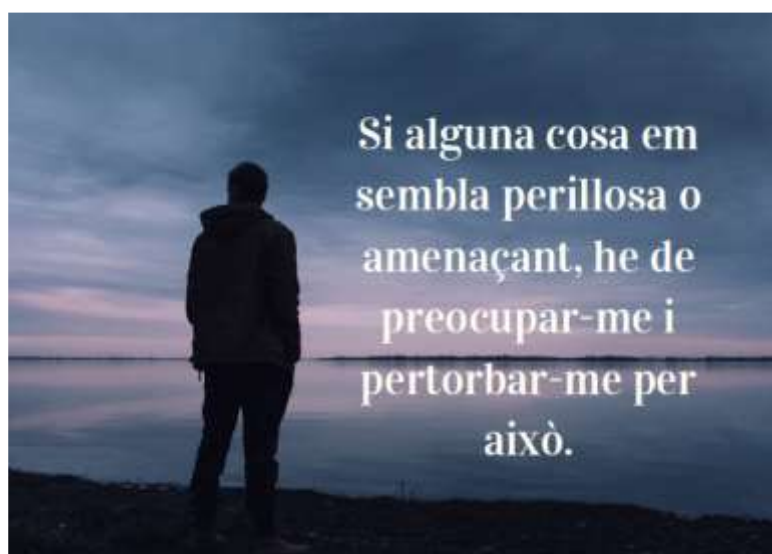


Em resulta  
impossible parar  
de pensar i  
silenciar la meva  
ment













**El meu passat és important i  
continua determinant els meus  
sentiments i conductes presents.**



**La formació de la  
identitat comença  
i acaba a  
l'adolescència, i  
tots els  
adolescents tenen  
crisis d'identitat.**



**Quan són joves, els  
nens estimen els seus  
pares. Més tard els  
jutgen. De vegades els  
perdonen.**



Les creences exerceixen una gran  
influència en la nostra vida i es  
poden canviar per mitjà del  
pensament racional.



És necessari per a un ésser  
humà ser estimat i acceptat  
per tothom.

Si alguna cosa pot ser perillosa, cal  
preocupar-se molt sobre aquest tema  
i recrear-se constantment en la  
possibilitat que succeeixi.



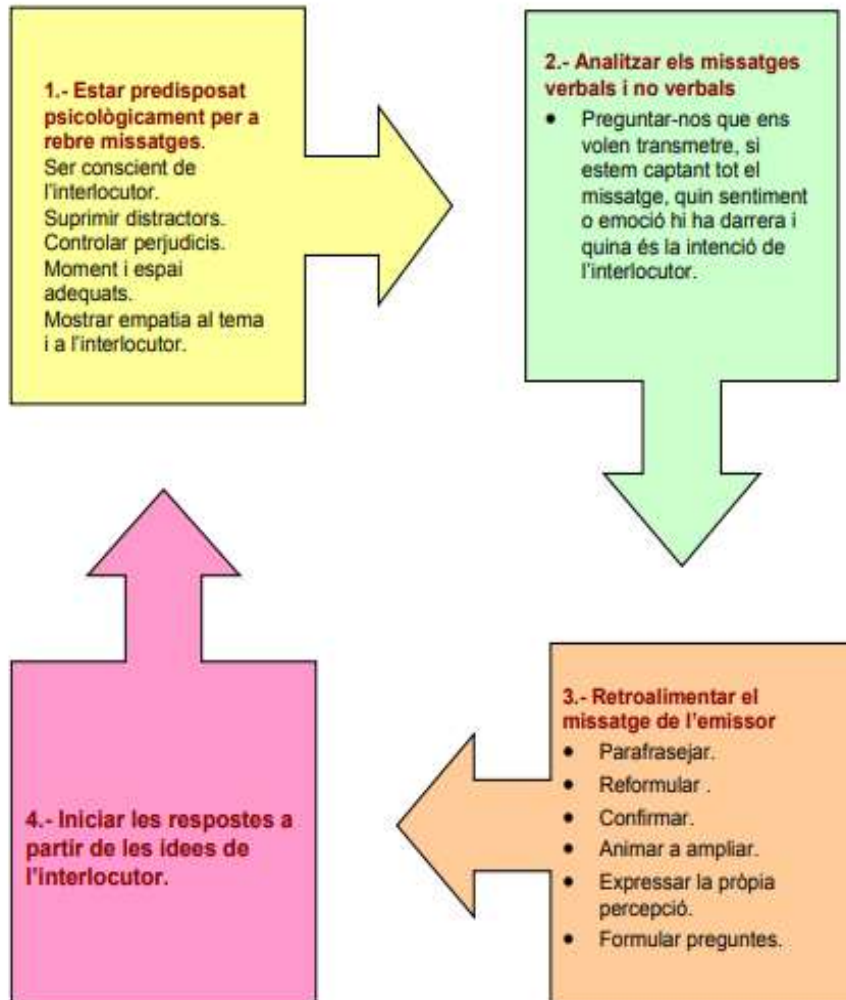


**Annex: Material Suport Sessió 3**

**Tècniques per desenvolupar l'escolta activa**

<b>TÈCNiques</b>	<b>OBJECTIUS</b>	<b>PROCEDIMENT</b>	<b>EXEMPLES</b>
<b>Mostrar interès</b>	Comunicar interès. Afavorir que parli l'altre.	No estar d'acord ni en desacord Utilitzar paraules neutrals.	" Pots explicar-me més sobre això...?"
<b>Clarificar</b>	Aclarir el que s'ha dit. Obtenir més informació. Ajudar a observar altres punts de vista.	Preguntar.  Demandar que aclareixin allò que no hem entès.	" I tu que vas fer en aquell moment? Des de quan esteu preocupats?"
<b>Parafrasejar</b>	Cal demostrar a l'altre que entenem el que ens està dient/passant. Verificar el significat.	Repetir les idees i fets bàsics que ha dit l'altre.	"Llavors, per a tu el problema és una tonteria" "El que m'estàs dient és que ..."
<b>Reflectir</b>	Mostrar a l'altre que entenem el seus sentiments. Ajudar a que l'altre persona sigui més conscient del que està sentint	Reflectir els sentiments del que està parlant.	"Et fa sentir molt malament que sempre t'acusin de ser el que treballa menys del grup a classe"
<b>Resumir</b>	Revisar tot el que parlat.  Resumir i fer una conclusió dels fets i de les idees més importants.	Repetir els fets i les idees més importants de la conversa.	"Llavors, si no t'he entès malament Joan ha ignorat a la Maria i ha tu t'ha molestat que pensin que has estat tu qui ha iniciat aquesta situació.

## Les quatre fases de l'escolta activa





**Fitxa per als participants:**

## *10 principis de la bona comunicació*

### **1. Sigues impecable amb les teves paraules**

Les paraules que surten de la teva boca ens diuen qui i com ets. Honra les teves paraules i t'honoraràs a tu mateix. Si honres les teves paraules, creix la teva autoestima. Sigues coherent entre el que penses, el que dius i el que fas. Si així ho fas, et fas respectable per als demés i et respectaràs a tu mateix.

### **2. Res és personal**

Passi el que passi al teu voltant, res és personal. Res del que fan els demés és per tu. Ho fan per ells mateixos. En la mesura que alguna persona et vol fer mal, es fa mal a sí mateixa i el problema és d'ella i no teu. Si converteixes aquest principi en un hàbit, no necessitaràs dipositar la teva confiança en el que facin o diguin els demés. Només hi haurà prou en que confiis en tu mateix i t'adonis que tu i només tu ets el responsable dels teus actes.

### **3. No facis suposicions**

La Veritat no existeix. Cadascun de nosaltres tenim la nostra veritat. Tendim a fer suposicions de tot. Interpretem el que veiem, escoltem i sentim sota els nostres filtres mentals i sovint ens fem una pel·lícula dramàtica d'un problema que tal vegada no existeixi. No donis res per descomptat. Si tens dubtes, aclareix-los. Si tens una sospita, pregunta. Una vegada escoltis la resposta, ja no hauràs de fer suposicions doncs sabràs la veritat.

### **4. Esforça't sempre al màxim**

Aquest principi és el que permet que els altres tres es converteixin en hàbit. Esforça't sempre. En tota circumstància, dóna sempre el millor de tu. Aplica sempre l'esforç correcte. Si t'esforces en fer més del que pots, gastaràs més energia de la que pots i el teu resultat no serà satisfactori. Si no t'esforces, si fas menys del que pots fer, et



sotmetràs a tu mateix a frustracions, judicis i retrets. Assegura't també que ja que t'esforces, l'escala que pugues cap a l'èxit en els teus objectius estigui recolzada a la paret adequada. Si t'esforces correctament serà més productiu i viuràs amb intensitat. Sabràs que t'esforces correctament quan gaudeixes amb el que fas. Quan dones el millor de tu perquè vols fer-ho i no perquè hagis de fer-ho. Si caus o erres, no et jutgis. No li donis al teu jutge interior la satisfacció de convertir-te en una víctima. Simplement, comença una altra vegada des del principi. Persevera amb paciència. .

**5. *Agraeix als altres per haver-te escoltat així com demana permís per parlar, donar consells i opinions.***

**6. *No facis generalitzacions.***

Accepta als altres tal com són sense tractar de canviar-los. Amb una comunicació clara i transparent, les teves relacions milloraran. Respecta l'opinió aliena. No prenguis mai una opinió o valoració aliena com una ofensa o atac, no té que veure amb tu. No treguis conclusions de forma precipitada. El que no sàpigues, pots preguntar-ho abans que fer suposicions (generalment negatives).

**7. *Identifica el què pots canviar i el què no.***

**8. *Les etiquetes i estereotips limiten l'enteniment del missatge.***

**9. *Escoltar significa centrar-se en l'altre pacientment.***

L'altre és qui comunica. A més d' "atendre", "posar-se en disposició de", és necessari "acompanyar", és a dir, seguir amb familiaritat tractant de conèixer i comprendre cada vegada millor, ajudant a parlar, comunicant confiança, deixant-li "pas lliure" mentre s'expressa.

**10. *Escoltar suposa un cert "buit de si", de les coses pròpies i dels prejudicis (acceptant-los es neutralitza la seva força negativa). Escoltar és "allotjar" sense condicions i sense cobrar el preu d' "estar d'acord" o "sotmetre's" al propi criteri o a les pròpies pautes entorn de la situació que s'exposa.***



#### **Annex: Material Suport Sessió 4**

- **Cas de la Laia**

*Laia és una noia de 16 anys, i porta 3 mesos sortint amb el noi que li agradava de la classe del costat. Ja no era l'única que no tenia nuvi del seu grup. Al principi tot era meravellós, ell era genial i estava molt contenta perquè s'havia fixat en ella. Ara alguna cosa ha canviat. Laia vol seguir amb ell, però hi ha coses d'ell que no li agraden.*

*Només vol que surti amb ell. No obstant això, ell no ha deixat de sortir amb els seus amics, no li agrada la seva forma de vestir, criticant-la, perquè diu que va insinuant-se a tots els nois. De vegades discuteix sense motiu i li crida, fins i tot una vegada es va posar tan nerviós que li va empènyer.*

*Sembla que les seves coses no li interessin molt perquè gairebé mai l'escolta, només parlen dels temes que ell vol. Ana pensa que ell està passant per un mal moment, perquè sap que té problemes amb els seus pares i que no va bé amb els estudis.*

*Ella vol seguir amb ell perquè no sempre és així, de vegades és molt afectuós, i això li dóna esperances perquè les coses puguin canviar, disculpant-li sempre.*

- **Dinàmica de frases**

#### **Frases Acord**

- ✓ En una relació sana cap dels dos mana sobre l'altre i els dos es mostren afecte i es recolzen.
- ✓ La idea del príncep blau fa que només vegem les coses bones que hi ha en ell.
- ✓ Se suposa que aquest príncep blau ens salvarà i ens protegirà.
- ✓ No podem dependre d'una altra persona per sentir-nos segures.
- ✓ Nosaltres hem de ser autònomes per poder trencar les relacions que no ens convenen.
- ✓ No podem considerar a la nostra parella com l'única meta de la nostra vida.
- ✓ L'excessiu lliurament incondicional no és bona.
- ✓ Comences cedint perquè ell no s'enfadi: error!
- ✓ Es penedirà perquè continuïs amb ell.
- ✓ Penses que canviarà.
- ✓ El pas del temps agreujarà el maltractament
- ✓ "...I van menjar perdus", l'amor pot no ser per sempre.





### Frases Desacord

- X A les noies ens agrada que ens tractin malament
- X No ens agrada estar soles per això preferim estar amb un noi, encara que ens tracti malament
- X Volem sentir-nos protegides per un noi
- X L'amor arreglarà la relació
- X Totes les noies han d'estar amb un noi, perquè en cas contrari ets rara
- X És normal que en les parelles existeixin conflictes, però cal diferenciar-los del maltractament
- X Les dones són inferiors i han d'obeir als homes
- X Les tasques domèstiques i els fills "són coses de dones"
- X La dona ha de seguir al marit, encara que hagi de renunciar als seus projectes
- X El més important en la vida d'una dona és casar-se
- X En alguna ocasió ha fet l'intent de pegar-me. No és violència, és perquè està nerviós/a.



RELACIÓN DE CONTROL Y PODER, DESIGUALDAD/ VIOLENCIA - Cuando la otra persona...	RELACIÓN EQUITATIVA, JUSTA, DE RESPETO, NO VIOLENTA- Cuando la otra persona...
Se altera con facilidad, insulta y grita cuando discute por algo	Dialoga y escucha ante los conflictos y se buscan soluciones que no sean abusivas para ninguna de las dos partes
Siempre quiere tener la última palabra en las discusiones, no tiene en cuenta tus opiniones	Respeto las diferencias, toma en consideración tus opiniones e ideas. Se expresa sin violencia y sin intimidar
Trata de manipularte	Respeto tus decisiones y busca un equilibrio entre sus deseos y los tuyos
Te controla y busca tu obediencia	Valora tu libertad y tu capacidad para decidir y cuidarte por ti misma/o, aunque se preocupe por ti
Hace comentarios que te infravaloran	Te respeta y apoya, valorando tus proyectos o decisiones
Amenaza, te golpea o golpea objetos comunes, tus pertenencias o a algún animal doméstico cuando se altera	Respeto tu integridad física y moral y tus pertenencias o los objetos comunes
Te inspira miedo	Te inspira confianza
Te prohíbe salir con amistades, familiares, o te exige que le pidas permiso para hacerlo	Respeto tus relaciones con otras personas y se alegra del apoyo que te proporcionan
Te prohíbe usar cierto tipo de ropa o se molesta si lo haces	Respeto y acepta tu forma de vestir, aunque no siempre le guste y lo exprese
Tiene celos de todas las personas que se te acercan	Confía en ti y en el valor de la relación que compartís
Presiona o te obliga a tener relaciones sexuales, aunque hayas dicho que no	Aunque exprese sus deseos, respeta los tuyos y, cuando no quieres tener relaciones sexuales, lo respeta
Si tenéis relaciones sexuales, la otra persona decide cuándo o cómo tenerlas	Sólo se tienen relaciones sexuales cuando hay mutuo acuerdo y deseo
No se responsabiliza de utilizar métodos anticonceptivos o de prevención de infecciones de transmisión sexual cuando tenéis relaciones sexuales	Comparte la responsabilidad de controlar los embarazos y evitar las enfermedades de transmisión sexual. Respeto tu derecho sobre tu cuerpo
Tiene ideas machistas	Reconoce tu valor como ser humano, respeta tu cuerpo y tus sentimientos. Valora la equidad
Decide cómo usar el dinero de ambos, controla el dinero	Comparte las decisiones económicas y sobre gastos
Actúa sin tener en cuenta tus sentimientos ni tu bienestar (por ejemplo, respondiendo afirmativamente a cualquier acercamiento sexual de otra persona aunque te exija fidelidad)	Aunque persiga sus intereses y deseos, respeta los tuyos (por ejemplo, sabe decir no a acercamientos sexuales no deseados o no convenientes si se ha establecido este tipo de fidelidad en la pareja)
La relación tiene mucho de control y dependencia y te cuesta pensar claro porque sientes como si fuera una adicción	La relación se basa en el amor, la amistad, el respeto y el cuidado mutuo, aunque haya conflictos

## ICEBERG DE LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE



- **De quina violència estem parlant?**

Conèixer la violència va més enllà de les manifestacions físiques. Saber que fer mal a algú amb insults o menyspreus també és un tipus de maltractament. Ser conscients que hi ha un tipus de violència més tolerant i un altre que no ho és tant per la seva visibilitat i impacte, tant en l'àmbit social com personal, per estar més o menys regularitzada.

- **Què és la violència de gènere?**

Tot acte de violència basat en el gènere que tingui com a resultat possible o real un dany físics, sexual o psicològic, incloses les amenaces, la coacció o la privació arbitrària de la llibertat, tant si es produeixen en la vida pública com en la privada [...]"

•(Resolució 48/104 de l'Assemblea General de l'ONU, Declaració sobre l'eliminació de la violència contra la dona, 20 de desembre de 1993).

- **Tipus de violència**

**Violència verbal:**

- Insult puntual
- Humiliació pública.
- Fer comentaris degradants sobre el seu aspecte físic.



- No és habitual, no és un patró.
- Moments puntuals.

### **Violència psicològica**

- Mostrar amor i odi alternativament.
- Humiliacions.
- Generar dependència.
- Considerar-la com "boja"
- Canviar el sentit de les paraules.
- Culpar-la de tot.
- Ignorar-la com a càstig.
- Fer-la confondre's sobre qui és la víctima

### **Abús ambiental:**

- No t'agraeixo a tu sinó al que m'envolta.
- Trencar objectes personals.
- Corre a gran velocitat amb ella com a copilot.
- Controla trucades, SMS, Mail...



**Annex: Material Suport Sessió 5**

**Mites sobre el confinament del COVID-19**

1. Es pot matar amb una dutxa d'aigua calenta.
2. Es pot transmetre per picadures de mosquits
3. Es pot eliminar amb una llum ultraviolada
4. L'evitem si ens posem alcohol per tot el cos o colònia.
5. Les vacunes contra la pneumònia son compatibles amb el COVID-19.
6. Menjar all pot prevenir el contagi per ser una planta medicinal.
7. Els medicaments son eficaços contra el virus.
8. El virus passa dels animals a les persones.
9. Posar-se més d'una mascarella és aconsellable.
10. Les persones no han de mantenir la set perquè una vegada que la membrana del coll s'assequi, el virus envairà el seu cos en 10 minuts.
11. Has de prendre la major quantitat de Vitamina- C per combatre el virus.
12. Hi ha disponible una vacuna que cura la crisi sanitàries. ( botigues on-line)
13. El 15è dia de confinament a les 23:00 h de la nit, heu d'estar tancats a casa perquè es dispersarà un químic a l'aire que mata el virus. ( amb logo de la Generalitat)

### **El mite de l'Au Fènix (resiliència)**



Viktor Frankl, neuropsiquiatra i fundador de la logoteràpia, va sobreviure a la tortura dels camps de concentració. Tal com ell mateix va explicar en molts dels seus llibres, una experiència traumàtica sempre és negativa, però, el que passi a partir d'ella depèn de cada persona. En la nostra mà està alçar-nos de nou, cobrar vida un cop més a partir de les nostres cendres en un triomf sense igual o per contra, limitar-nos a vegetar, a enfonsar-nos...

Aquesta capacitat admirable per renovar-nos, per recobrar l'alè, les ganes i les fortaleses a partir de les nostres misèries i vidres trencats passa primer per una fase realment fosca que molts hauran viscut sense dubte en pell pròpia: parlem de la «mort». Quan travessem un moment traumàtic tots «morim una mica», tots deixem anar una part de nosaltres mateixos que ja no tornarà, que ja mai serà igual.

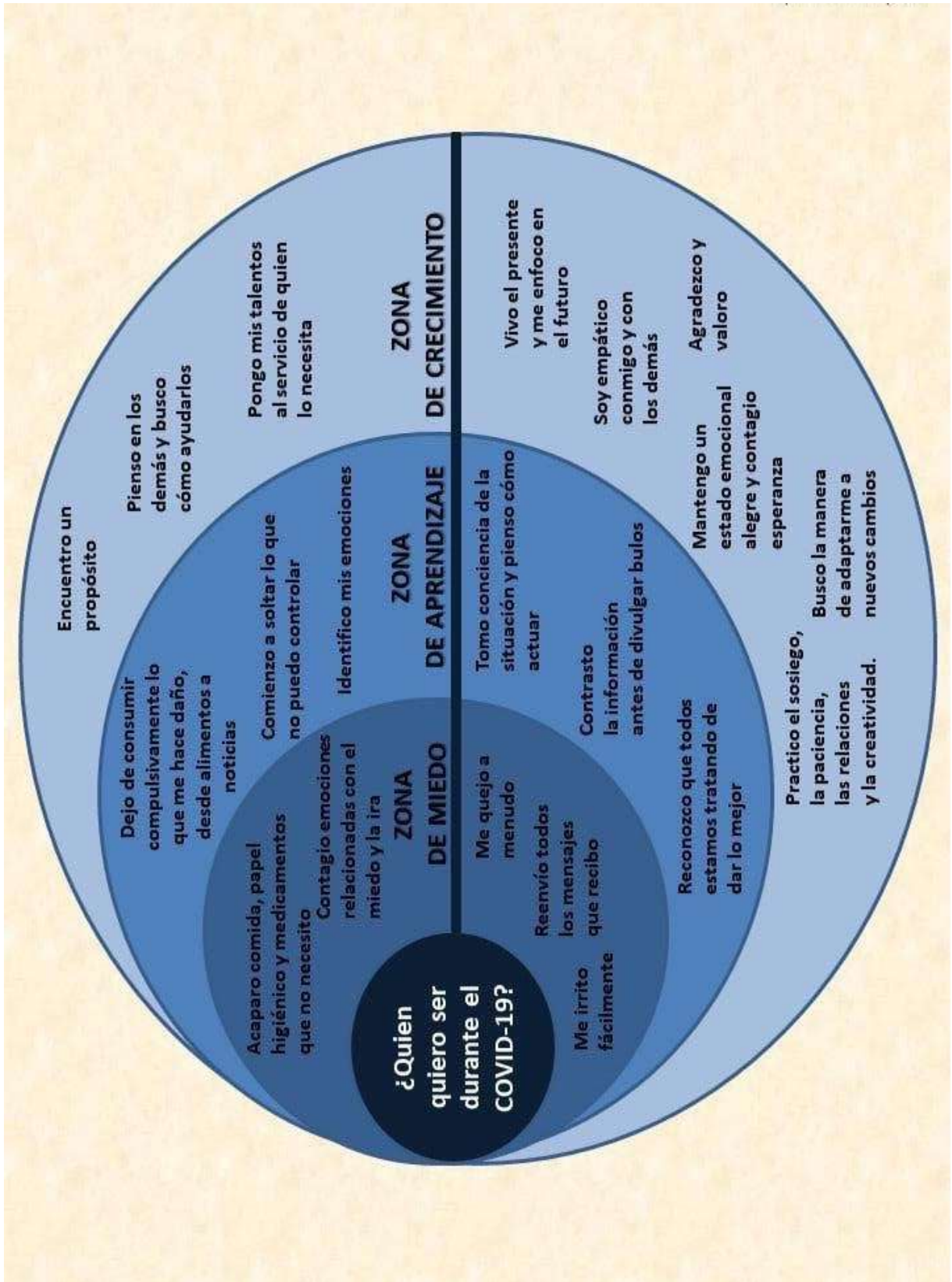
De fet, Carl Gustav Jung estableix la nostra similitud amb l'au Fènix perquè també aquesta criatura fantàstica mor, també ell propicia les condicions necessàries per a morir perquè sap que de les seves pròpies restes emergirà una versió de si mateixa molt més poderosa.

Es deia d'ell que les seves llàgrimes eren curatives, que tenia una gran resistència física, control sobre el foc i una saviesa infinita. Era, en essència, un dels arquetips més poderosos per Jung, perquè en el seu foc es contenia tant la creació com la destrucció, la vida i la mort ...

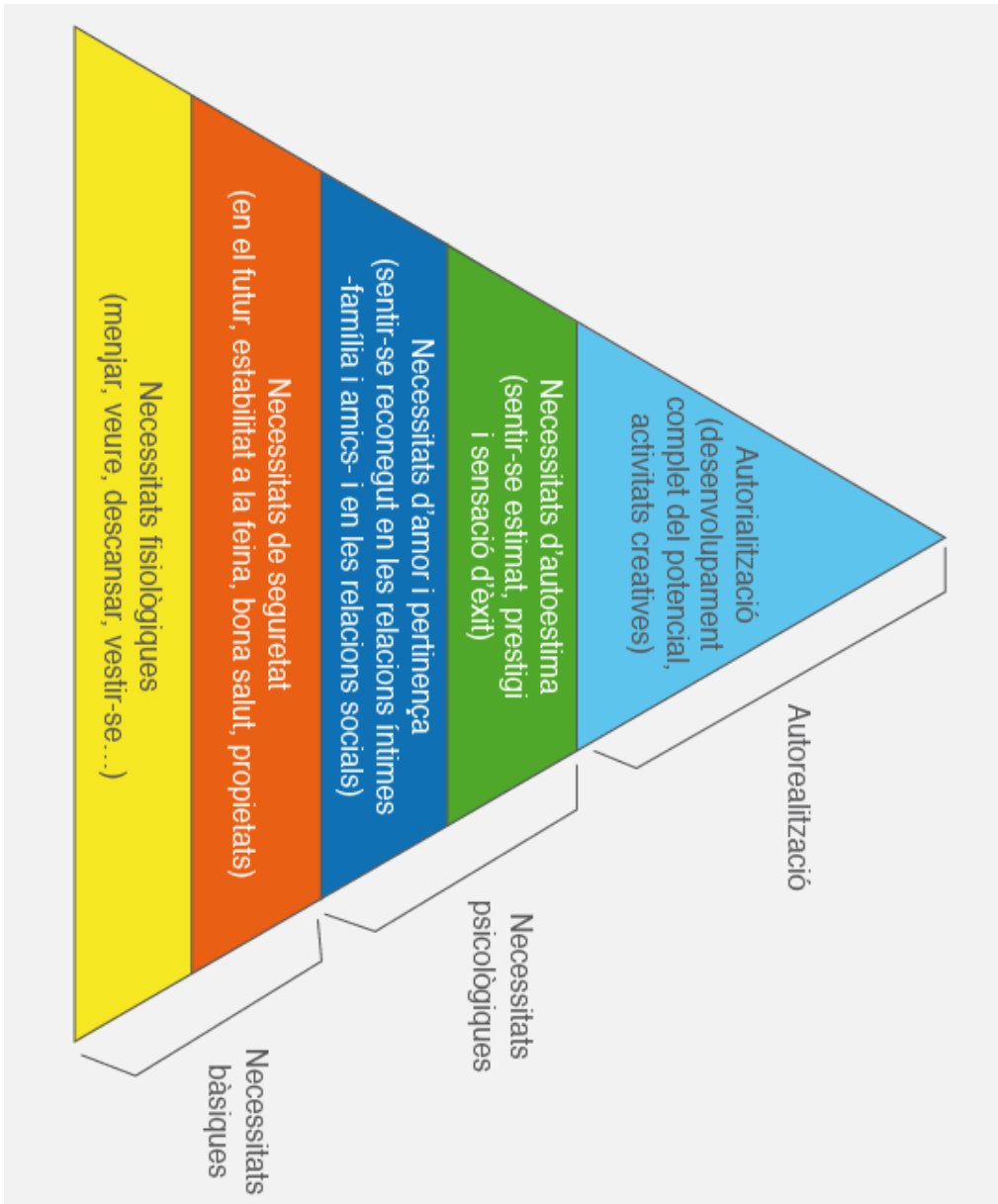
**"L'home que s'aixeca és encara més fort que el no ha caigut»**

**-Viktor Frankl-**

**Diferents fases que hem passat durant el COVID-19**



**Annex: Material Suport Sessió 7**







Annex 2: Cursos complementaris per la realització del treball

 **ISEP**

**1. Jornades de Psicologia Infantil-Juvenil (2018)**

Conèixer i debatre tècniques de modificació de conducta en:

Àmbit infantil (0-9 anys) i Àmbit adolescents-juvenil: (9-21 anys)

Sònia Cervantes. Psicòloga i terapeuta infantojuvenil, educadora en intel·ligència emocional. Autora de "Viure amb un adolescent (2013) i" Vius o sobrevius? "(2016). Ha participat com a psicòloga en programes de televisió com "Germà Major" o "El Campament" amb menors amb problemes de conducta.

Carme Crespo. Psicòloga infantil especialista en noves teràpies d'intervenció en trastorns infantils. Terapeuta EMDR. Co-Directora i Responsable de l'àrea de Psicologia Infantil i Juvenil de l'Institut Maricel de Psicologia. Docent col·laboradora en diversos programes de màster de l'Institut Superior d'Estudis Psicològics (ISEP).

 **COPC i Fundació CIDIE**

**2. Teràpia basada en intel·ligència emocional en l'àmbit de la discapacitat intel·lectual (2019)**

Exposició de pràctiques realitzades aplicant la Intel·ligència Emocional- i tècniques relacionades- amb nens / adolescents amb discapacitat intel·lectual per promoure la seva autoestima i benestar emocional.

 **Formació Presencial: Fundació Vicky Bernadet**

**3. Prevenció i abordatge de l'abús sexual infantil en l'educació en el lleure (2019).**  
Departament de Treball, Afers Socials i Famílies. Generalitat de Catalunya.

Treballant 5 eixos:

- Conceptualització de l'abús sexual infantil i el maltractament infantil
- Detecció i identificació de l'abús sexual infantil.
- Revelació de l'abús sexual infantil
- Actuació davant de l'abús sexual infantil
- Prevenció de l'abús sexual infantil.



✚ **Formació On-line.**

4. Atención Plena para el bienestar y el máximo rendimiento. (2019). Future Learn. Universidad Monash
5. Webinar de la RIEEB (Red Internacional de la Educación Emocional y Bienestar)  
<https://rieeb.com/webinar/>

El dia 27 de març de 2020 es va realitzar el webinar “Cómo gestionar las emociones en tiempo de crisis”, el qual em va semblar molt interessant per dissenyar la sessió de tornada pels adolescents que participen al programa “Llestos per enlairar-se!”. Va participar el mestre Rafael Bisquerra com a President i altres professionals com: Arnaldo Canales, Cimenna Chao, Lucas Malisi i Adela Sáez.

✚ **Formació Presencial COPC i AFCC**

6. Jornades COPC i Jornada del COPC i l'AFCC. "Dinàmiques de rebuig filial a relacionar-se amb un progenitor després de separacions i/o noves configuracions familiars. Intervencions i bones pràctiques ( febrer de 2020)
7. Ponència Jesús Guillén “Neuroeducació a l'aula” (març de 2020)

The image features a warm, golden-brown background with a soft gradient. In the center, there are several paper-cut figures in a dark purple color. Two figures are in the foreground, holding hands and a large heart. Behind them, two more figures are visible, also holding hands and hearts. The overall composition is symmetrical and conveys a sense of unity and love.

**ENS TORNEM A VEURE!**

# Càpsules de benestar

1

Resiliència i poder personal (disponible des de 10/05)

2

Re – mind, meditació i mindfulness (disponible des de 18/05) Les emocions estètiques

3

Trobada final tancament (tot el mes de juny) Connectem?



# RESILIÈNCIA I PODER PERSONAL

CÀPSULA 1

# Descobrir el nostre procés de resiliència

Què és la resiliència?

El mite de l'au Fènix

Biografies

Tutor resilient

Resiliència en l'adolescència

Com hem passat el confinament?

Activitats

# Parlem de resiliència



---

Què és?

---

És una capacitat o un procés?

---

Per què és important el seu entrenament?

---

Com identifiquem les competències que es relacionen amb la resiliència?

---

Tinc tutor/a resiliència?

---

Resiliència i adolescència

---

Activitats

# Resiliència

- ▶ Emmy Werner, que va estudiar a centenars de nens nascuts en situacions desfavorables de pobresa, desestructuració familiar, malalties...
- ▶ Recordem la primera i segona sessió
- ▶ Els principals factors i eixos que afavoreixen la resiliència són els mateixos que afavoreixen **la felicitat**.
- ▶ Entrenament al llarg de la vida
- ▶ La resiliència no es limita a una actitud de resistència, permet la construcció, la reconstrucció, la transformació. Si no, no és resiliència.
- ▶ Enfocar-nos en arribar al més alt.







# El mite de l'au fènix

- ▶ Per als egipcis, aquesta majestuosa Au era benu, associada a les crescudes de Nil, a el Sol i la Mort. Era una criatura fantàstica que entenia que renovar de tant en tant era necessari per a adquirir major saviesa i, per això, vaig seguir un procés molt meticulós.
- ▶ Un cop cada 500 anys, l'Ave volava per tot Egipte per construir-se un niu amb els elements més bells: que si branques de canyella o de roure, nards i mirra. Un cop acomodat el niu, **entonava una de les melodies més belles per a continuació deixar que les flames ho consumissin per complet.**
- ▶ Tres dies més tard, de les cendres de la seva combustió **renaixia altre Fènix** ple de força i poder, més savi. Després, agafava el seu niu i el deixava en Heliópolis, on es troba el temple de el Sol, per iniciar així un nou cicle on oferir inspiració al poble egipci.

# Algunes figures resilientes

- ▶ Sent una adolescent de 16 anys, la pakistanesa Malala Yousafzai va tenir el caràcter i la valentia d'enfrontar-se no només als seus majors, sinó a tota una tradició i una cultura totalment arrelades en el seu propi poble, **per defensar el seu dret i el de totes les nenes a estudiar.**
- ▶ Havent patit no només **discriminació i vexacions, sinó fins i tot un atemptat terrorista** que va afectar la seva integritat física, Malala va aconseguir sobreviure i fins a rebre un molt merescut reconeixement per la seva valentia, el seu esforç i la seva constància a lluitar pels seus drets i els de totes les nenes de el seu entorn.
- ▶ En Malala tenim un excel·lent exemple de **constància, valentia i claredat d'objectius**, que la va portar a l'èxit, encara que per això es va veure sotmesa a una realitat avasallant. No obstant això, Malala, sent amb prou feines una adolescent, va saber i va poder enfrontar-la amb èxit.
- ▶ Això li va valer guanyar **el Premi Nobel de la Pau el 2014.**
- ▶ Actualment, lluita pels drets civils de les dones al món a la seva fundació.

“

**Un niño.  
Un maestro.  
Un libro y  
un lápiz pueden  
cambiar el mundo.**

**La educación es la  
única solución.**

- Malala Yousefzai



# Nelson Mandela



*"Todo parece  
imposible hasta  
que se hace"*

*Nelson Mandela*



- ▶ Capaç de suportar anys de presó i injustícia, sempre amb una meta clara, **consolidar la igualtat** i superar la abrumante discriminació cap a la població de raça negra a Sud Àfrica.
- ▶ Mandela va patir un nefast empresonament que es va allargar durant 27 anys i malgrat això i les injustícies que es van cometre sistemàticament contra ell, va aconseguir **sortir del seu captiveri sense donar mostres de rancor o venjança** i arribar a ser, no només el **president del seu país**, sud Àfrica, sinó un veritable baluard de la **llibertat i els drets humans al món**.
- ▶ Això li va valer guanyar el Premi Nobel de la Pau el 1993.

# Frida khalo

- ▶ Des de petita ha crescut en l'adversitat
- ▶ Seqüeles físiques i emocionals per la seva aparença física degut a la poliomelitis des dels 6 anys (malatia vírica). Es burlaven d'ella.
- ▶ Estigma dona en Escola d'Arts
- ▶ Accident tranvia als 19 anys
- ▶ Relació afectiva alt i baixos (dependència emocional)
- ▶ Pèrdua d'embarassos
- ▶ Amputació de les dues cames



"Pregúntate si lo que estas haciendo hoy te acerca al lugar en el que quieres estar mañana."

*Walt Disney*



*No veo la miseria que hay, sino la belleza que aún queda.*

*Ana Frank*

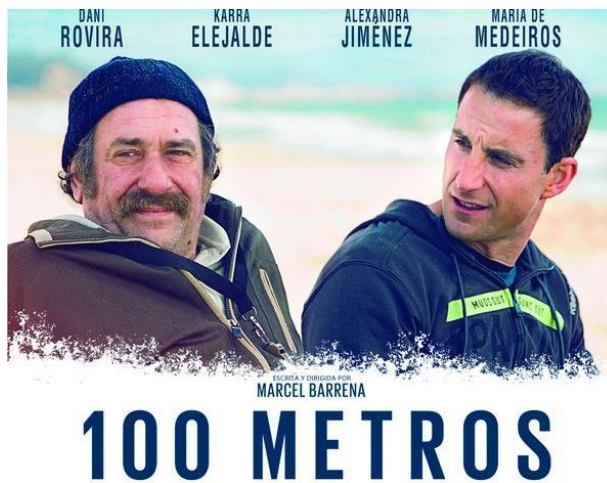
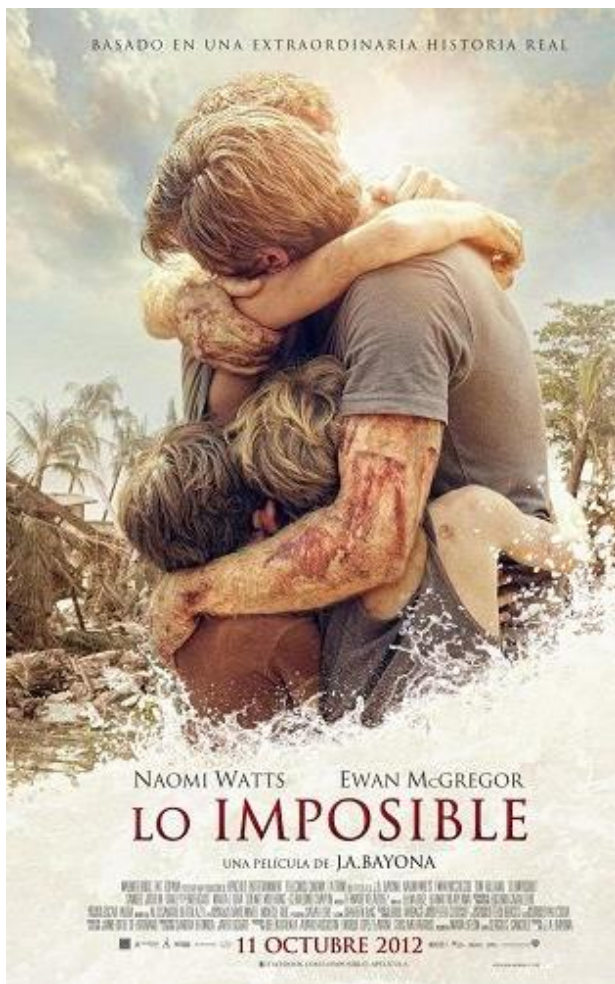


*He fallado más de 9000 tiros en mi carrera.  
He perdido casi 300 juegos.  
26 veces han confiado en mi para tomar el tiro que ganaba el juego y lo he fallado.  
He fracasado una y otra vez en mi vida y eso es por lo que*



*que afirma que no podemos hacer nada para cambiar nuestro destino, mira antes de cruzar la calle".*





Recomanacions

# TUTOR RESILIENT

- ▶ Boris Cyrulnik, psiquiatre, neuròleg i psicoanalista que va sobreviure en la seva infància als camps de concentració nazis i que va centrar el seu treball en la superació d'adversitats en base a la seva pròpia experiència i definint la seva anàlisi en relació a tres aspectes principals: el temperament personal, l'entorn cultural i l'àmbit social.
- ▶ El terme de tutor de resiliència va ser encunyat per Cyrulnik per definir, en general, a una persona que ens acompanya de manera incondicional, convertint-se en una sustentació, administrant confiança i independència per igual, al llarg de el procés de resiliència; de tal manera que la seva simple presència i el seu vincle, moltes vegades silenciós, provoca en aquest una autèntica convulsió a tots els nivells (neuronal, metabòlic, afectiu i corporal).
- ▶ És a dir, el "Tutor de resiliència" ajuda que la persona aconsegueixi resignificar els seus traumes.
- ▶ "No obstant això, també es diu que un tutor de resiliència pot encarnar-se en una activitat, un interès, fins i tot una mica més efímer com una cançó o una pel·lícula. Aquesta activitat es converteix en un factor de creixement que, sovint, es projecta com un camí, que ens posa fora de perill i ens reconduïx cap a un nou desenvolupament després del trauma. "



# I què passa amb els i les adolescents?

- ▶ Tècniques de poder personal
  - Model apreciació ( Només pel fet d'existir ja som valiosos)
  - Resiliència generativa (anticipar adversitat)
- ▶ Recorda que és un procés!
- ▶ Dinàmiques que havia pensat fer amb vosaltres
- ▶ Recordeu les 4 A! (autoconeixement, autoestima, autoconcepte, autoavaluació)
- ▶ El camí a la felicitat no és fàcil i momentani.

# CONTEXT ADOLESCÈNCIA

Afrontar situacions de divorci familiar, abús en escoles, major exposició a drogues en àmbits socials, abandonaments o altres problemes durant les etapes de desenvolupament. Totes aquestes experiències que vam rebre en l'adolescència, tenen un efecte potenciador en nosaltres, ja que és quan forgem la nostra personalitat i en gran mesura ens anem definint en base a les nostres experiències.

Cyrułnik (2001, en Melillo, 2005), tracta la resiliència des del terme oxímoron, que s'utilitza per a denominar la unió de dos successos contraris que tracten de buscar un equilibri. En altres paraules, l'oxímoron de cada individu es forja en funció de la interacció dels factors de protecció (interns i externs) i els factors de risc (interns i externs també) que presenta el seu dia a dia.

**Shock**  
emocional

**Equilibrio Emocional**

**Negación y rechazo**

**Ira / Enfado**

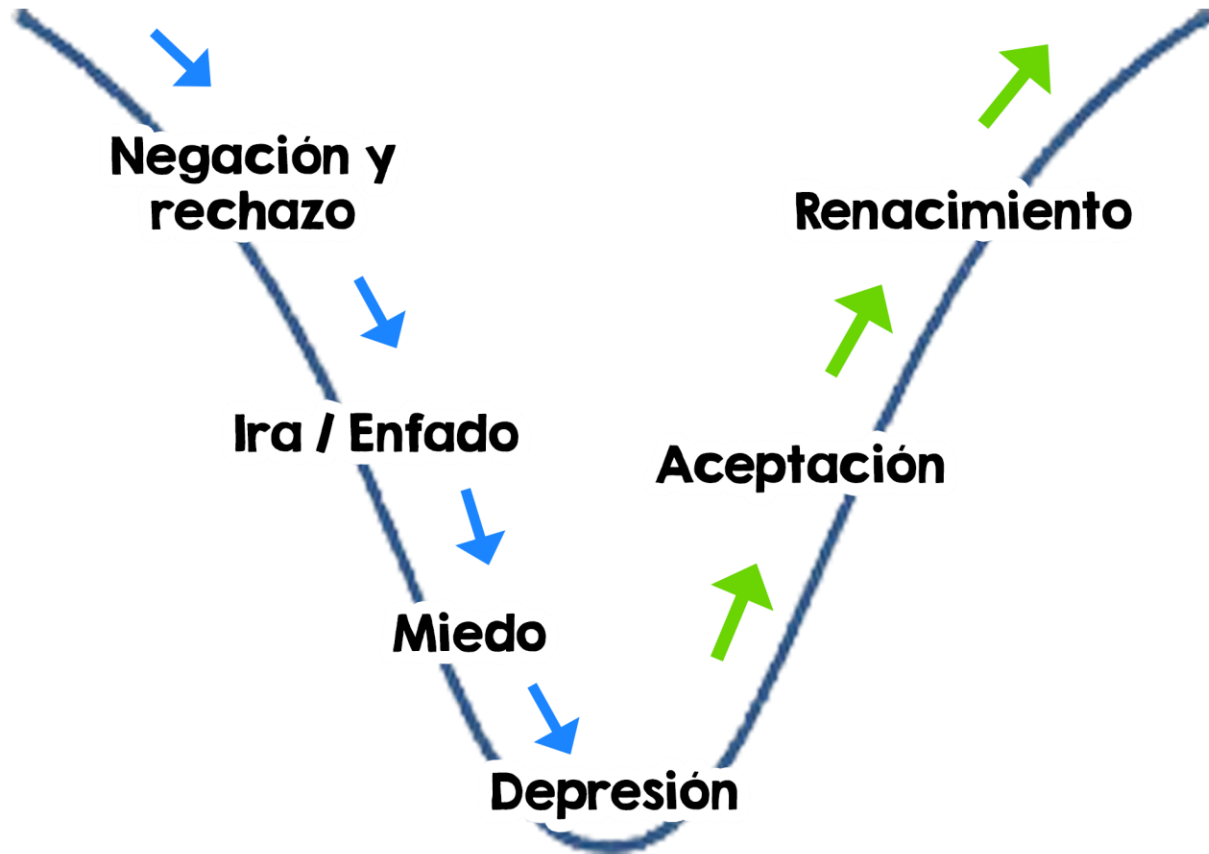
**Miedo**

**Depresión**

**Renacimiento**

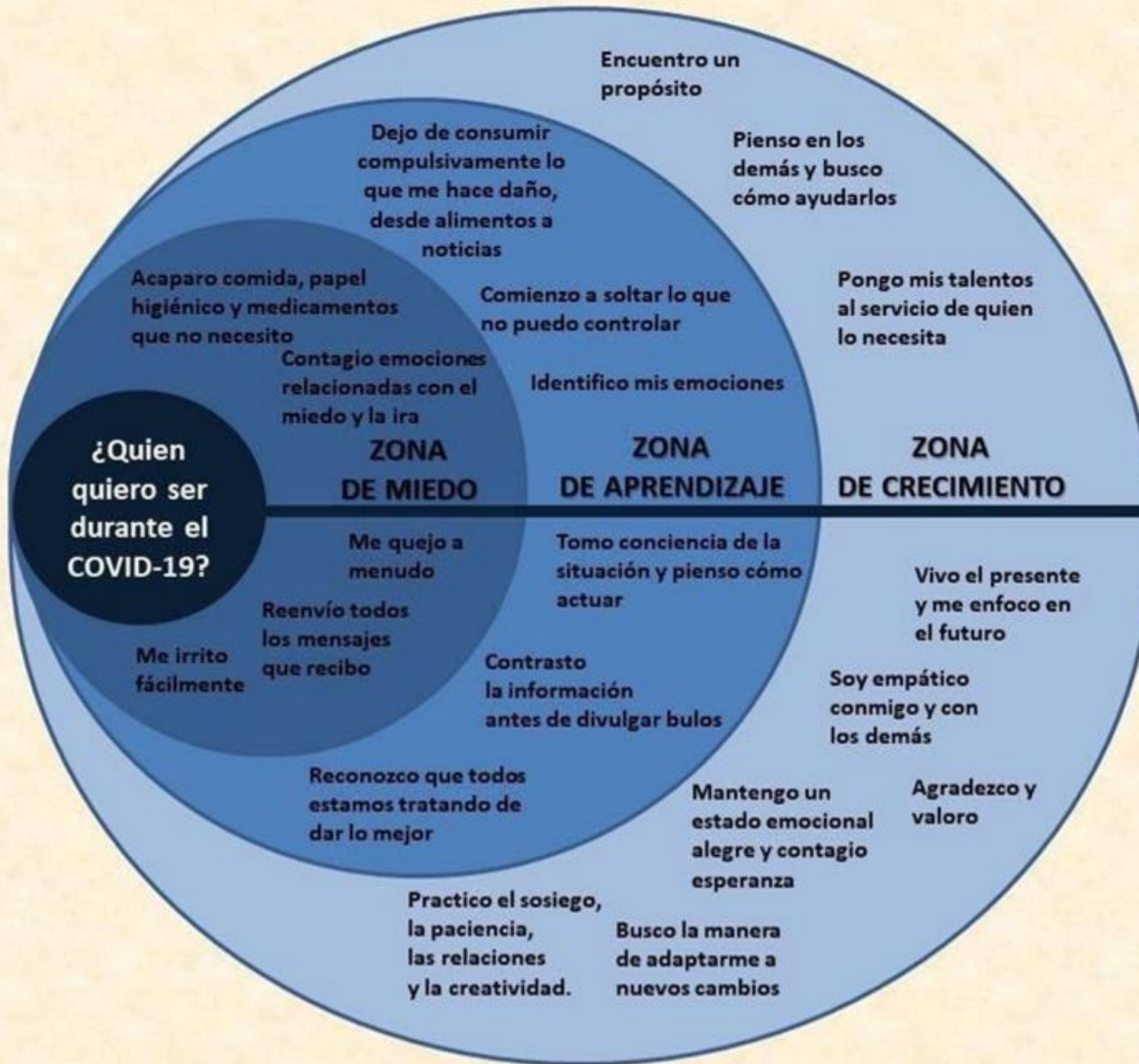
**Aceptación**

Proces  
de dol



# La prova: el confinament

- ▶ Zona de confort
- ▶ Els nostres hàbits
- ▶ **Les nostres emocions**
- ▶ Locus de control intern
- ▶ Creences
- ▶ Sensibilitat afegida mitjans de comunicació
- ▶ EXPERIÈNCIA COMÚ



# El dolor durante el confinamiento

# Tècniques per millorar el meu benestar emocional

- ▶ Acords de convivència amb la família
- ▶ Congelar converses (conflictes) i recuperar-los més tard
- ▶ Què puc fer jo? Connectar amb el què m'agrada
- ▶ Escriure sobre el què em preocupa
- ▶ Crea grups de treball amb amics/gues
- ▶ Angoixa, nerviosisme, insomni... Expressar-lo amb algú de confiança. Posar paraules a allò què sentim i moure'ns!
- ▶ Expressar amb l'art (emocions estètiques)
- ▶ Fer esport, ballar, exercici, manipular i posar atenció amb el cos.

**No veig als meus  
amics**

**Què passarà amb el  
curs acadèmic?**

**No dormo bé**

**La meva família està  
desbordada**

# Com millorar el nostre benestar?

- ▶ Identificar, expressar i gestionar les nostres emocions
- ▶ Algú del meu entorn està sentint el mateix que jo?
- ▶ Quins privilegis i recursos tinc al meu abast? Puc transformar-los?
- ▶ Les persones que estimo estan en risc? O és la por?
- ▶ Gestionar els conflictes per ordre de prioritats (convivència)
- ▶ Fals positivisme (aprendre alguna cosa nova, llegir llibres, aprofitar el temps a tope...).
- ▶ Fer cas al vostre cos
- ▶ Emocions desagradables i agradables
- ▶ Les emocions estètiques

# Punt de recàrrega

1. Aprenentatge de la crisi
2. Valoració de les conseqüències negatives
3. Reforçament de fortaleses
4. Permetre equivocar-se
5. Actitud oberta



# Els pilars de la resiliència

- ▶ Introspecció
- ▶ Pigmalions positius!
- ▶ Independència
- ▶ Iniciativa
- ▶ Humor
- ▶ Tenir cura de les relacions
- ▶ Creativitat
- ▶ Pensament crític
- ▶ Les 4 A!



FLUIR es cortar el lazo  
con lo conocido. Es ir  
hacia lo que nos hace FELIZ,  
es NAVEGAR la vida.

# "PASSI EL QUE PASSI"

- ▶ Una ferida s'inscriu en la nostra història, però no determina una destinació d'infelicitat.
- ▶ No caure en el propi estigma davant una enorme adversitat, **creiem** que ens quedarem bloquejats per sempre.
- ▶ Identificar les competències que estic practicant
- ▶ Aprenentatge i creixement personal
- ▶ Anticipar adversitats

# Estratègia estrella: PODER PERSONAL

- ▶ Decidim com respondre a les situacions i posar-li solucions
- ▶ Valorar impacte al nostre benestar
- ▶ Utilitzar capacitats i habilitats pròpies i adquirides (creativitat)
- ▶ Quin suport tinc?
- ▶ Autoconeixement, autoestima, autoconfiança i autoavaluació
- ▶ Sentit de l'humor
- ▶ Competències emocionals! (autonomia emocional, consciència emocional, regulació emocional, competències socials i competències per la vida i el benestar)
- ▶ ABRAÇAR LA INCERTESA

# Activitats

Respiració conscient com a hàbit



Aprofitar el nostre entorn. Presa de decisions



Imatge explicant el vostre confinament



Periodistes: Posar nom a les nostres emocions



Buscar més informació de biografies resiliència



Escriure 3 coses bones que ens ha passat durant el dia

# PRÀCTICA DE LA SESSIÓ

- ▶ DIBUIXA LA TEVA ÒRBITA I col·loca els moments més significatius per tu



- ▶ Imagina't que pots decidir tenir un satèl·lit (persona) al teu costat, a qui escolliries i per què?



Curtmetratge

<https://www.youtube.com/watch?v=AX6uhd--wcE>

# Ens veiem a la propera càpsula!

- ▶ Si us animeu, el dia 20 de maig podem trobar-nos a les 16:00 h per obrir un espai d'expressió i comentar algunes inquietuds o activitats que hagueu realitzat. També, podeu contactar amb mi!
- ▶ El dia 25 de maig us compartiré la segona càpsula de benestar sobre Mindfulness, re-mind i meditació amb tècniques per despertar les emocions estètiques i connectar amb nosaltres mateixos.
- ▶ NO ESTEU SOLS!



**MOLTES  
GRÀCIES!**



# Introducció

Càpsula anterior

Slack

Què treballarem avui?

# Càpsula de Benestar

---

*MINDFULNESS, EMOCIONS  
ESTÈTIQUES I PROJECTE  
FUTUR*



# La importància de parar i pensar

Què és el Mindfulness?

Ens coneixem prou bé?

És el mateix Mindfulness i meditació?

Quins avantatges o inconvenients té?

Quines accions puc fer per la seva pràctica?

# Mindfulness

---

La traducció d'aquest concepte seria "ATENCIÓ PLENA". És adonar-se del que està succeint en el moment present, i que aquesta atenció plena pugui ajudar-nos a aprendre i a posar el focus en diferents sensacions, ser conscients quan estem enfadats, estressats, tristos, frustrats o tenim alguna emoció difícil, o per contra, a notar i identificar quan estem alegres, feliços o agraïts.



# La meditació Mindfulness

1. Sentar-nos
2. Respirar
3. Atenció
4. Actitud

# Model vivencial basat en les emocions

---

Conciència corporal

Fluir

Calma , homenatge a si mateix

Acceptar les sensacions desagradables i separar-nos d'aquestes (som més que les nostres preocupacions juntes)

Focusing

Viatjar a la nostra ment sense jutjar

# En un minut....

---

Escriure quins són els teus valors més importants en la vida.

Llista de valors a la nevera

No deixar-se emportar per la cultura, decidir què volem per nosaltres mateixos.

No al "pilot automàtic"!

Explorar si en el dia a dia hem fet accions per apropar-nos als nostres valors.

Si en apropem estem enfortint les arrels del bambú (autoestima)

Si ens allunyem, hem de connectar i atendre als nostres pensaments-emoció-conducta

El mindless...  
**DIVAGAR**

---





# Beneficis del Mindfulness

---

Reduir l'estrès, l'ansietat, la reactivitat, els símptomes de depressió i tendència a la distracció.

Millorar la concentració, l'atenció, la memòria de treball, la consciència emocional, la regulació emocional, l'empatia, hàbits de son, l'autocompassió i cap als altres.

Desenvolupar habilitats per resoldre conflictes

Obtenir major equilibri, calma, pau, acceptació i compassió.

La nostra relació amb el menjar, el somni, l'entorn...

Mindsight: Observar-se a un mateix

Tenir més clars els nostres valors *Weelbeing*

# Pràctica 1: Medit-Acció!

---

Passeig contemplatiu

---

Mesurar el nostre pols, inspiracions i  
expiracions

---

Escàner. Anotar totes les sensacions i  
emocions.

---

El mirall

---

Pensar com núvols

---

L'espelma

# Les emocions estètiques

Les emocions estètiques són la resposta emocional davant la bellesa. Abans de res tipus de bellesa. En primer lloc les obres d'art (literatura, pintura, escultura, arquitectura, música, dansa, cinema, teatre, etc.). Però per extensió s'apliquen a la bellesa d'un paisatge, una sortida o una posta de sol, una cara atractiva, un vestit bonic, etc.

Les experiències estètiques així enteses tenen elements en comú amb el concepte de fluir (Csikszentmihalyi, 1997) i amb les experiència òptimes de Maslow. Són experiències que haurien de ser potenciades en l'educació. Potenciar aquestes experiències suposa passar d'una educació purament cognitiva i "des de fora" a una educació emocional "des de dins".







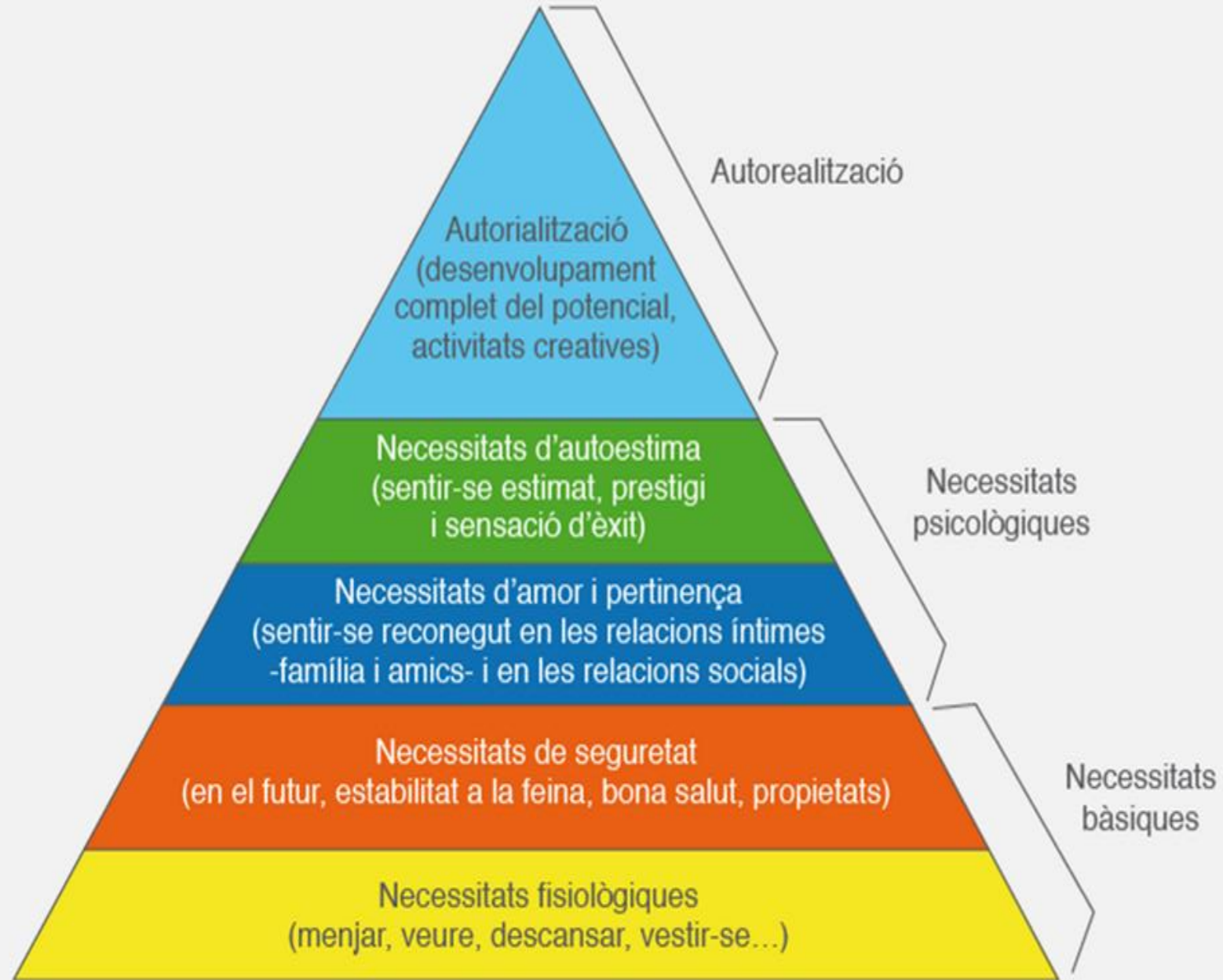






# Teoria de la Motivació Humana de Maslow (1943)

---



# Pràctica 2: Projecte futur

---

Fes la teva pròpia piràmide Maslow

Fer una llista de totes les necessitats que consideres que et manquen

A la dreta escriu el què esperes aconseguir d'aquí 5 anys.

Reflexió al voltant del teu grau de motivació

Aprender amb la  
pràctica

Art de visualitzar les teves fites

```
graph TD; A[Art de visualitzar les teves fites] --> B[Saber ser, estar i sentir]; B --> C[Valorar el teu grau de motivació del 0-10]; C --> D[Presa de decisions]; D --> E[Enfocar-te segons el teu autoconeixement];
```

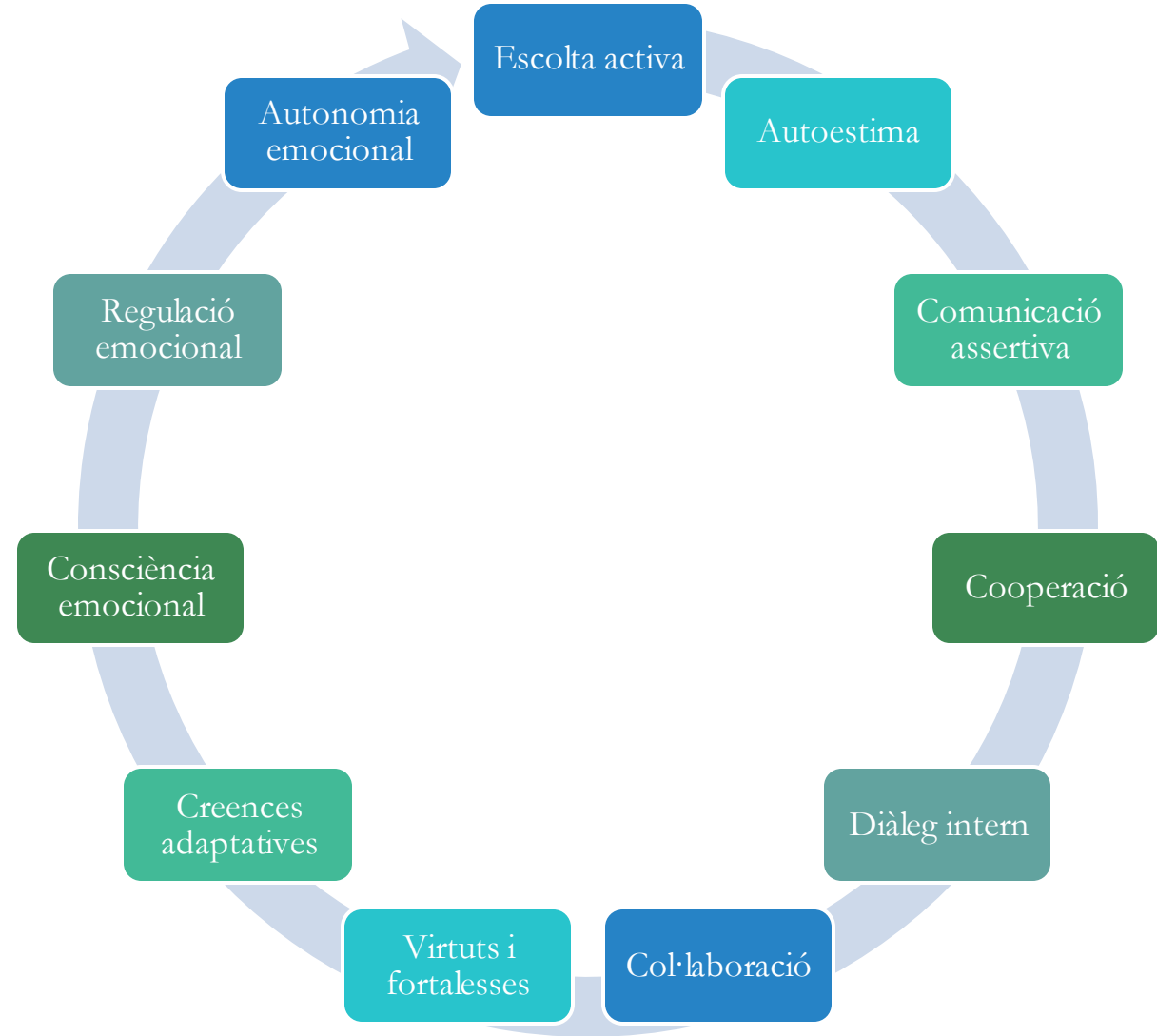
Saber ser, estar i sentir

Valorar el teu grau de motivació del 0-10

Presa de decisions

Enfocar-te segons el teu autoconeixement

Learning by  
doing...





¡Moltes  
gràcies!

---