



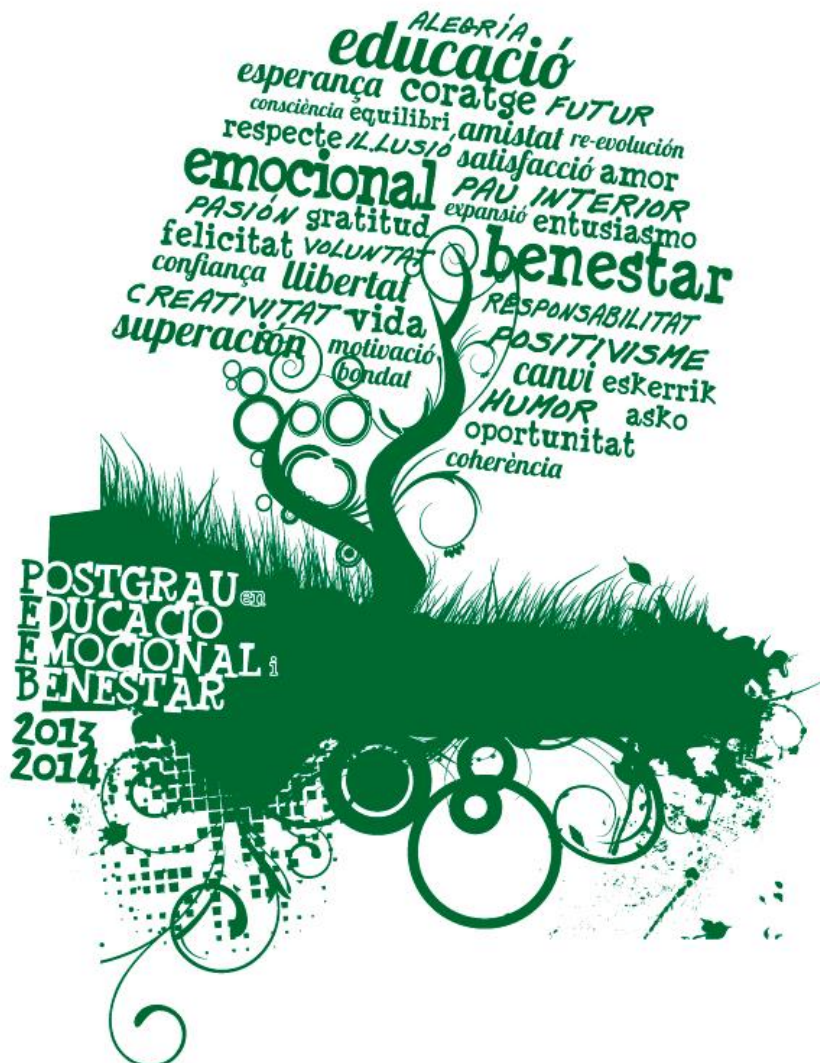
UNIVERSITAT DE BARCELONA



# Camí de la Felicitat

Curs 2013-2014

*Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*



Autora:  
**Raquel Bahillo  
González**

Tutora:  
Mireia Cabero Jounou

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



Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons

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

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

Bahillo, R. (2014). *Camí de la Felicitat. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/60003>







# *Camí de la Felicitat*

*Curs 2013/14*

*Projecte final del Postgrau Educació Emocional i Benestar*

*Autora: Raquel Bahillo*

*Tutora: Mireia Cabero*



## Continguts

<i>Introducció</i> .....	4
<i>Fonamentació teòrica</i> .....	5
<i>Educació emocional</i> .....	5
<i>Model de capacitats o habilitats</i> .....	5
<i>Model de Goleman</i> .....	6
<i>Model de Bar-On</i> .....	7
<i>Model de competències emocionals</i> .....	7
<i>La nova ciència de la Felicitat</i> .....	9
<i>El Benestar Subjectiu (Bisquerra, 2011)</i> .....	10
<i>L'autèntica Felicitat (Seligman, 2011)</i> .....	15
<i>Happiness is everything, or is it? (Carol Ryff, 1989)</i> .....	20
<i>Flow. Una psicologia de la Felicitat (Csikszentmihaly, 1990)</i> .....	21
<i>La Felicitat personal. (Bolinches, 2006)</i> .....	24
<i>Creativitat. El pensament lateral</i> .....	28
<i>Sis Barrets per pensar</i> .....	30
<i>Procés de pràctiques</i> .....	31
<i>Anàlisi del procés</i> .....	31
<i>Detecció de Necessitats</i> .....	32
<i>Anàlisi de context i Població Diana</i> .....	33
<i>Objectius generals</i> .....	35
<i>Metodologia</i> .....	35
<i>1ª Sessió. Psicologia Positiva. Autoestima i Optimisme</i> .....	36
<i>2ª Sessió. Creativitat per a la vida quotidiana</i> .....	42
<i>3ª Sessió. Auto lideratge</i> .....	48
<i>Avaluació del programa</i> .....	54
<i>Conclusions</i> .....	54
<i>Valoració del procés de pràctiques</i> .....	55
<i>Annexos</i> .....	56
<i>Fitxes de Fortaleses. Nom i definició</i> .....	56
<i>Fitxes Sis barrets de De Bono</i> .....	60
<i>Bibliografia</i> .....	61

---

*A la Ariadna, la Laia i la Raquel  
per la seva complicitat, amistat i bons  
moments compartits*

*Al Dani per aquest any boig de  
excursions a Barcelona*

*Al Pau i l'Emma per ser com són*

*“Todo pasa y todo queda,  
pero lo nuestro es pasar,  
pasar haciendo caminos,  
caminos sobre el mar.”*

*“Caminante, son tus huellas  
el camino y nada más;  
caminante, no hay camino,  
se hace camino al andar.*

*Al andar se hace camino  
y al volver la vista atrás  
se ve la senda que nunca  
se ha de volver a pisar.*

*Caminante no hay camino  
sino estelas en la mar...”*

**Antonio Machado**

---

## **Introducció**

*Molt sovint, una vegada, tens les necessitats bàsiques cobertes, apareix el desig intern i lícit d'aconseguir la Felicitat, per tant vaig trobar enriquidor i motivant posar el meu granet de sorra, en l'assoliment d'aquest lloable objectiu.*

*Hi ha diversos aspectes que em van fer decidir per aquest tipus de programa, la primera va ser la meua sorpresa al descobrir en diferents estudis que una gran part de gent trobava més satisfactori el temps dedicat a la feina que el dedicat al temps d'oci. Vaig trobar aquí un espai interessant per posar en pràctica una sèrie de dinàmiques i tècniques, amb l'objectiu d'aconseguir un doble propòsit, el treballar per la teua pròpia felicitat i en conseqüència trobar més satisfactori el temps d'oci, en la mesura que aconsegueixes augmentar el teu benestar.*

*Un altre aspecte important va ser explorar nous camins de creixement fora de les tasques laborals concretes que desenvolupo en el meu dia a dia, això volia dir sortir de l'àmbit adolescent i dels neguits i preocupacions propis d'aquesta edat. Des d'un primer moment vaig decidir fer un programa adreçat a persones adultes, amb interès per l'educació emocional, ganes de créixer i aprendre.*

*El tercer, no pot escapar de la motivació pedagògica, penso en la grandíssima importància que té en educar i conscienciar, acompanyar les persones adultes, en aquest camí emocional i no només per l'interès i beneficis que provoca a nivell individual, sinó per las tasques i el paper que ells tenen en la societat actual, uns pares feliços podran ensenyar als seus fills a ser feliços, un educador amb aquests coneixements podrà transmetre als seus alumnes, un adult que valora i treballa per la seva felicitat, segurament aportarà Felicitat als que l'envolten.*

*Per una altra banda, el motor d'aprendre, gaudir i enriquir-me en el procés, posar en pràctica els coneixements apresos durant aquest curs, que sense aquesta vessant més pragmàtica es dilueixen i es perden.*

*Finalment, el fet d'estar envoltada de persones que podrien encaixar en aquesta definició, que es troben compromeses en el seu desenvolupament personal, o bé que hagin manifestat la inquietud envers aquest tema o bé expressat mancances fa que aquesta tasca agafi sentit.*

## **Fonamentació teòrica**

*Aquesta fonamentació teòrica consta de tres parts, la primera, una molt breu introducció a l'educació emocional, ja que penso que és impossible parlar de Felicitat, sense fer referència a la intel·ligència emocional i a la seva educació. Malgrat tot, com no és el tema central dels tallers, em limito a explicar els models més significatius d'intel·ligència emocional, alguns dels quals vaig utilitzar a classe per contextualitzar les sessions.*

*La segona part fa referència als autors de la Felicitat, és a dir, aquells que en les seves obres apliquen l'ús de la intel·ligència emocional amb l'objectiu d'assolir la Felicitat, es pot dir que aquesta part correspon al cos de programa i contribueixen a definir els objectius dels tallers, per tant, ha estat tractada amb més profunditat.*

*Finalment, he dedicat un apartat a la creativitat i a E. De Bono, com a especialista destacat en aquest àmbit. La importància que donen diversos autors a aquest tema, van fer que dediqués una sessió a treballar-la.*

## **Educació emocional**

### **Model de capacitats o habilitats (Salovey i Mayer, 1990, 2007)**

*Intel·ligència emocional (Mayer i Salovey, 1997) inclou l'habilitat per a percebre amb precisió, valorar i expressar l'emoció; l'habilitat d'accedir i/o generar sentiments quan faciliten pensaments; l'habilitat per comprendre l'emoció i el coneixement emocional; l'habilitat per regular les emocions per promoure creixement emocional i intel·lectual.*

*Model de Salovey i Mayer (Mayer, Salovey i Caruso, 2000, Mayer i Salovey, 1997, 2007), d'intel·ligència emocional s'estructura com un model amb quatre branques interrelacionades:*

*Percepció emocional: Les emocions són percebudes, identificades, valorades i expressades.*

*Facilitació emocional del pensament: Les emocions sentides entren en el sistema cognitiu com a senyals que influeixen la cognició (integració d'emoció i cognició)*

*Comprensió emocional: Comprendre i analitzar les emocions emprant el coneixement emocional.*

*Regulació emocional: Regulació reflexiva de les emocions per promoure el coneixement emocional i intel·lectual.*

## **Model de Goleman**

---

*Per a Goleman la intel·ligència emocional inclou els següents aspectes (Goleman 1995)*

*Conèixer les pròpies emocions: Tenir consciència de les pròpies emocions; reconèixer un sentiment en el moment que es produeix.*

*Ús de les emocions: Habilitat per usar el propis sentiments de manera que s'expressin de manera adequada i es fonamenta en la presa de consciència de les pròpies emocions.*

**Motivar-se a un mateix:** *Una emoció tendeix a impulsar a l'acció, per tant emoció i motivació estan íntimament relacionades. Dirigir les emocions i la motivació per l'assoliment d'objectius és bàsic per estar atent, automotivar-se, regular-se i realitzar activitats creatives.*

*Reconèixer les emocions dels altres: Importància de l'empatia, com a base de l'altruisme.*

*Establir relacions: Relacionat amb l'habilitat d'entendre i gestionar les emocions dels altres. Les persones que dominen aquestes habilitats socials són capaces d'interactuar de manera suau i efectiva amb la resta.*

*En 1998 Goleman modifica el seu model (Goleman 1998)*

*Autoconsciència: autoconsciència emocional, autoavaluació, autoconfiança.*

*Autoregulació: autocontrol, confiabilitat, responsabilitat, adaptabilitat, innovació.*

*Automotivació: motivació per l'assoliment d'objectius, compromís, iniciativa, **optimisme.***

*Habilitats socials: lideratge, comunicació, influència, catalització del canvi, gestió de conflictes, construcció d'aliances, col·laboració i cooperació, treball en equip.*



## **Model de Bar-On**

---

*Bar-On utilitza l'expressió intel·ligència emocional i social per a referir-se a un conjunt d'habilitats personals, emocionals i socials que influeixen en l'adaptació i l'afrontament davant les demandes i pressions del medi. Aquesta intel·ligència influeix en l'èxit a la vida, la salut i el benestar psicològic (Bisquerra 2009)*

*El model Bar-On s'estructura de la manera següent (Bar-On 1997):*

*Component intrapersonal: autoconsciència emocional, assertivitat, **autoestima**, autorealització, independència.*

*Component interpersonal: empatia, relacions interpersonals, responsabilitat social.*

*Component d'adaptabilitat: solució de problemes, prova de realitat, flexibilitat.*

*Gestió de l'estrès: tolerància de l'estrès, control de la impulsivitat.*

*Estat d'ànim en general: **felicitat i optimisme.***

## **Model de competències emocionals**

---

*Competència (Bisquerra i Pérez, 2007): Capacitat per mobilitzar un conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per realitzar activitats diverses amb un cert nivell de qualitat i eficàcia.*

*Model de competències emocionals, aquest model està en procés de construcció i revisió permanent (Bisquerra, 2009):*

*Definim competències emocionals (Bisquerra, 2000, 2002; Bisquerra i Pérez, 2007) com el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma adequada els fenòmens emocionals. La finalitat d'aquestes competències s'orienta a aportar valor afegit a les funcions professionals i promoure el benestar personal i social.*

*En el model de competències, les competències emocionals s'estructuren en cinc grans competències: consciència emocional, regulació emocional, autonomia personal, competència social i habilitats de la vida per al benestar.(Bisquerra, 2009)*

*Consciència emocional: 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. Donar nom a les emocions, prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament (Bisquerra 2009)*

*Regulació emocional: Capacitat per fer servir les emocions de forma adequada. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament (Bisquerra 2009). Aquesta competència inclou les microcompetències de (Bisquerra, 2009):*

*Expressió emocional apropiada*

*Regulació d'emocions i sentiments*

*Habilitats d'enfrontament: Habilitats per afrontar reptes i situacions de conflicte, amb les emocions que generes. Això implica estratègies d'autoregulació per gestionar la intensitat i duració dels estats emocionals.*

**Competència per autogenerar emocions positives:** *És la capacitat per autogenerar i experimentar de forma voluntària i conscient emocions positives( alegria, amor, humor, flux...)*

**Autonomia emocional:** *Conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal, entre les que es troben l'**autoestima**, actitud positiva envers la vida, **responsabilitat**, capacitat d'analitzar críticament les normes socials, la capacitat per buscar ajuda i recursos, així com l'auto eficàcia emocional.*

*Com a microcompetències inclou les següents(Bisquerra. 2009):*

**Autoestima:** *Tenir una imatge positiva d' un mateix; estar satisfet d'un mateix, mantenir una bona relació amb un mateix.*

**Automotivació:** *Capacitat d'automotivar-se i implicar-se en activitats diverses de la vida personal, social, professional, **de lleure**...*

**Autoeficàcia emocional:** *Percepció d'allò que s'és capaç en les relacions socials i personals gràcies a les competències emocionals.*

**Responsabilitat:** *Capacitat per respondre dels propis actes.*

**Actitud positiva:** *Capacitat per decidir que vaig a adoptar una actitud positiva davant la vida.*

**Anàlisi crítica de normes socials.** *Capacitat per avaluar críticament els missatges socials, culturals i dels mitjans de comunicació relatius a normes socials i comportaments personals.*

**Resiliència:** *Capacitat que té una persona per enfrontar-se amb èxit a unes condicions de la vida adverses.*

**Competència social:** *Capacitat de mantenir bones relacions amb altres persones. Això vol dir dominar les habilitats emocionals bàsiques, respecte pels altres, practicar la comunicació receptiva, practicar la comunicació expressiva, **compartir emocions**, comportament prosocial i cooperació, assertivitat, prevenció i solució de conflictes i la **capacitat per gestionar situacions emocionals**.*

*Competència per a la vida i el benestar: són la capacitat per adoptar comportaments adients i responsables per afrontar satisfactòriament els desafiaments diaris de la vida, ja siguin personal, professionals, familiars, socials i de lleure...I comprèn el fixar-se objectius adaptatius, presa de decisions, recerca d'ajuda i recursos, ciutadania activa participativa, crítica, responsable i compromesa, benestar emocional, fluir.*

### ***La nova ciència de la Felicitat.***

*Durant la majoria de la història de la psicologia, aquesta s'ha dedicat a trobar totes aquelles coses que impedeixen a l'home ser feliç i intentar trobar estratègies i tècniques per intentar que les persones siguin menys infelices. Aquesta manera de veure la Psicologia va tenir un punt d'inflexió l'any 1998, quan Martin Seligman psicòleg de la Universitat de Pensilvania, com a discurs inaugural de la seva presidència del APA (American Psychological Association) va esposar la seves idees sobre una nova psicologia, centrada no en com evitar la infelicitat sinó com aconseguir la felicitat, aconseguir millorar la vida de la majoria de la gent no només la de les persones que pateixen desordres i malalties mentals.*

*Al gener de 1999 i en el marc del 1r congrés realitzat a Akumal, México. Els científics Ken Sheldon, Barbara Frederickson, Kevin Rathunde, Mihaly Csikszentmihalyi i Jon Haidt van signar un manifest on s'establien les bases de la nova psicologia. Posteriorment, l'any 2000 Martin Seligman, Chris Peterson, Mihaly Csikszentmihalyi i Ed Diener entre d'altres, van publicar un monogràfic a la revista American Psychologist, on es consolidaven els objectius principals del que s'anomena Psicologia Positiva.*

*Quins aspectes incideixen en la Felicitat?, Un dels més importants és el sentit de satisfacció amb la vida, sembla ser que factors com una bona educació, joventut o el clima tenen poca incidència, per contra les persones casades són més felices que les solteres, vídues o divorciades, la fe religiosa i els amics tenen una gran incidència en la satisfacció amb la vida.*

*Diener va crear una gran eina per a la mesura de la satisfacció en la vida (Satisfaction with life scale) (Strack 1991) posteriorment, el premi Nobel Daniel Kahneman va proposar el mètode de reconstrucció del dia i va arribar a la conclusió que les activitats que més emocions positives produïen (a les dones que va realitzar l'enquesta) eren sexe, socialització, relaxació, pregar o meditar i menjar. Altres estudis van arribar a conclusions una mica contradictòries, la felicitat no és la suma dels nostres moments feliços menys la resta dels moments dolents, sinó més aviat l'experiència subjectiva i el record que tens d'aquests moments.*

*Seligman (2002) posa l'èmfasi en el record que tens de les vivències i proposa tres components bàsics en la felicitat: plaer, compromís i significat.*

*Ed Diener afirma que hi ha dos fets que incideixen de manera molt negativa en la felicitat de la gent, el perdre un espós/a i perdre la feina.*

*Els estudis sobre la felicitat també aposten eines per millorar aquest. Els exercicis de gratitud, el realitzar actes d'altruisme i amabilitat, realitzar activitats que et facin sentir bé...*

*Durant aquestes pàgines parlaré de diferents autors i explicaré quins són els diferents camins que proposen per arribar a la felicitat.*

## ***El Benestar Subjectiu (Bisquerra, 2011).***

---

*R. Bisquerra en el seu llibre "Educación emocional y Bienestar" dedica diversos capítols a parlar del benestar subjectiu, què és, de quins factors depèn i quins elements afavoreixen el seu desenvolupament.*

*La motivació per treballar i potenciar el camí a la felicitat o com R. Bisquerra (2011) anomena, el Benestar subjectiu, és clar. Malgrat tot, si mirem al nostre voltant, l'entorn social, econòmic i polític és fàcil caure en el pessimisme, la impotència, l'estrès i la depressió. El veritable repte és orientar-se en sentit contrari.*

*Alcohòlics anònims, utilitzant un lema de l'edat mitjana, ho plasmat de manera molt clara amb el següent lema "Senyor, dóna'm el coratge per intentar canviar les coses que puc canviar, la serenitat d'acceptar el que no puc canviar i la saviesa per distingir una cosa de l'altra"*

*El patró d'enfrontar-se a les situacions conflictives influeix en el benestar subjectiu.*

*Brandurn (1969) va afirmar que Felicitat i infelicitat són constructes independents, pots ser feliç i sentir-te trist al mateix temps. El fomentar les emocions positives, en lloc d'intentar evitar les emocions negatives serà un dels punts principals defensat per la psicologia positiva.*

*El Benestar subjectiu (Bisquerra 2011) ha estat anomenat de diferents maneres benestar psicològic, satisfacció vital, qualitat de vida, felicitat..*



Bisquerra en el seu llibre *educació emocional i benestar*, se centra principalment en la felicitat entesa com a satisfacció vital (Strack 2011). És a dir, mesurem el grau de satisfacció vital en quant aquest, jutja favorablement la qualitat total de la seva vida. Des d'aquest punt de vista, es consideren sinònims felicitat, satisfacció vital i benestar subjectiu.

Per tal d'aconseguir el benestar subjectiu hem de tenir en compte tres components fonamentals. Freqüència i grau d'afecte positiu, promig de satisfacció durant un període de temps i absència de sentiments negatius, tals com la depressió i l'ansietat...(Argyle i Martin apud Strack 1991) Això implica dos aspectes fonamentals, dimensió afectiva (com em sento habitualment) des d'aquest punt de vista la Felicitat és una emoció, sentiment o estat afectiu positiu. Dimensió cognitiva (avaluació subjectiva del grau en què s'han assolit les nostres aspiracions). Així doncs l'Alegria és un estat afectiu i la satisfacció estat cognitiu, malgrat tot aquestes dues emocions poden estar interrelacionades (Bisquerra 2011).

Per evitar la Infelicitat, **convé expressar les emocions** d'alguna manera, sobre tot les negatives, existeixen tècniques provades i efectives per disminuir la infelicitat, així com qüestionaris fiables per mesurar el nivell de felicitat (Bisquerra 2011).

Per ser feliç, hi ha dos aspectes importants a treballar. Ser conscient de la realitat que ens envolta i adoptar un compromís amb els altres sense impedir un compromís amb nosaltres mateixos(Bisquerra 2011). **L'amor envers un mateix ha de portar a acceptar el dret de cercar la pròpia felicitat.**

Com podem aprendre a ser feliços?

Existeixen unes variables presents en persones felices, identitat íntegra, força del jo, maduresa mental, control intern, habilitat social, activitat, obertura perceptiva, habilitat social. Això ha fet que a partir del segle xx s'hagin aplicat programes específics per incrementar el nivell de felicitat percebuda, (activitats satisfactòries, revisió de la vida personal, entrenament assertiu, autocontrol cognitiu...) alguns autors afirmen que la incidència d'aquest factors han estat mínims (Fordyce, 1997, 1981) per un altra banda existeixen evidències empíriques de resultats positius de programes de desenvolupament de Felicitat(Bisquerra, 2011)

Podem establir unes característiques del la persona feliç: plena d'energia, afectuosa, decidida, flexible, creativa i sociable. Té molts moments alegres i és fàcil veure-la riure o somriure. Tolera millor la frustració i veu el costat positiu de les coses (Javloley, 1996) .

*Té tendència a estar sana física i psíquicament, caràcter optimista, expressiva i espontània. Conjuga hedonisme amb generositat, estar sol amb les relacions socials. Busca equilibri personal mitjançant una activitat enriquidora que li proporciona felicitat (Bisquerra 2011). Està disposada a fer el bé "sentir-se bé, fent el bé" (Maslow, 1974) (autorealització).*

*Myers(1993) ho resumeix en autoestima, optimisme, extraversió i control personal.*

*Des de la Neurofisiologia la Serotonina, Dopamina i Melatonina són alguns neurotransmissors i hormones implicats en la felicitat. La Serotonina, es pot generar a través de la psicoteràpia, **relaxació**, meditació...(Delgado 1991)*

*Augmenta la serotonina actitud positiva i realista amb el món, optimista amb el present i esperançada amb el futur. Es pot augmentar el nivell de serotonina fent esport, dieta adequada, dormint prou o amb una actitud positiva davant la vida. La Dopamina també es pot augmentar amb l'exercici físic i la Melatonina, hormona del benestar (Pierpaoli), aquesta hormona descendeix la fabricació a partir de la pubertat.*

*Des del punt de vista educatiu, la voluntat juga un paper important en la potenciació de la felicitat, per fer-ho cal tenir en compte el subjecte amb les seves diferències individuals, la interpretació del fets i la reactivitat personal (Delgado1991).*

**Un, en certa manera pot decidir l'estat emotiu que vol experimentar.** *Per aconseguir-ho s'ha de lluitar contra l' automatisme conductual, podem incidir sobre la interpretació personal de les informacions rebem, reforçant els aspectes plaents i disminuint els desagradables. És a dir desautomatitzar les percepcions i les reaccions emocionals(Bisquerra 2011).*

*Si volguéssim trobar una orientació de com encaminar-nos a la felicitat, haurem de tenir en compte una sèrie d' aspectes tals com: gestió del temps, fixar-se objectius realistes, gaudir dels petits avenços que s'aconsegueixen, Autoestima, Ser positiu, Sentit de l' humor, riure, altruisme, mantenir relacions socials, no deixar-se influir negativament pels altres (autonomia emocional), música, exercici Físic, imaginació emotiva, relaxació, ser escoltat, expressar afecte(Bisquerra 2011).*

*Diversos estudis esmenen com a factors influeixen en el benestar subjectiu, components cognitius relacionats amb la família i relacions socials, satisfacció Professional i activitats d'oci i dins el component afectiu, contactes socials, activitat sexual, èxit i rendiment, activitat física, natura, lectura i música, menjar i beure. Per a moltes persones la feina és més important que l'oci (Strack, 1991).*

*Strack (1991) anomena activitats de satisfacció intrínseca: esport, hobbies, clubs i classes, voluntariat, feina de la casa(jardineria, bricolatge...)*

*Argyle(1987) parla d'activitats satisfactòries aquelles relacionades amb nens, relacions de parella, llar, religió, estar amb els amics, ajudar als altres, llegir, estar amb la família, fer o col·locar coses, esport, jocs, feines de la llar, relaxar-se, cotxe, cuina, compres, TV, clubs, política.*

*Altres factors que influeixen en diferent mesura en el benestar subjectiu són salut, característiques socioeconòmiques i ambientals, característiques personals, **aprendre a recompensar-se**, desenvolupament del sentit de l'humor(entès segons Garanto(1983) com un estat d'ànim més o menys persistent), el riure, coneixement d'un mateix, conformitat amb un mateix, control d'un mateix, afirmació de la realitat, seguretat emocional, amor, sentit, satisfacció vital (Bisquerra 2011).*

*La Satisfacció vital entesa com satisfacció de la vida en el seu conjunt, salut, amics, ingressos, educació i també la satisfacció vinculada a l'assoliment d'objectius(Bisquerra 2011).*

*Respecte a què és important si freqüència d'afectes o intensitat, Bisquerra (2011) afirma que és més important la freqüència que la intensitat.*

*Diener (apud Strack 1991) diu que la Felicitat és un afecte positiu relativament freqüent i afecte negatiu relativament infreqüent.*

*Les persones satisfetes tenen locus de control intern, absència relativa de conflictes interns, bones relacions socials, implicació en un treball dirigit a objectius, activitats en el temps de lleure, en contraposició la depressió es caracteritza per dificultats en les relacions personals, participació reduïda en activitats plaents, estar sotmès a molts estressors, tenir patrons cognitius negatius, tenir expectatives de resultats negatius, gaudir poc dels aconteixements, percepció de què un no té el control de la seva vida...(Bisquerra, 2011)*

*Això ens porta a parlar d'Habilitats d'afrontament: reaccions que una persona adopta per fer front als aconteixements conflictius i o estressants de la vida de tal forma que aconsegueixi restablir l'equilibri personal i la importància d'adquirir-los. Una persona va aprenent comportaments apropiats d'afrontament, al llarg de la vida però també es poden establir programes per a aprendre aquestes habilitats amb força èxit (Bisquerra 2011).*

*Establir quin és el criteri d'èxit dels programes de desenvolupament és un tema pendent (Bisquerra 2011).*

*Per una altra banda, la qualitat de vida té a veure amb els diversos dominis de la vida i el benestar en general. Des del punt de vista emocional seria el percentatge de temps que gaudim d'estats emocionals positius, factors que contribueixen, parella, vida familiar...(Bisquerra 2011)*

*La part pràctica d'aquestes consideracions és trobar el camí o les eines per augmentar la satisfacció vital, afavorir les emocions positives, intensificar el benestar subjectiu. Això ho podem aconseguir: fent exercici físic, dormint les hores necessàries, sentint-se bé a la feina, mantenint l'equilibri entre motivació i estrès, compaginant feina amb activitats d'oci satisfactòries, tenint un conjunt d'aficions estimulants, potenciant les relacions íntimes, tenint amistats profundes, compartint il·lusions i sentiments íntims. Provocant estats d'ànim positius (veure pel·lícules que provoquin benestar...)Induint a experimentar d'estats d'ànim positius, per exemple, escoltant música alegre, recordant aconteixements agradables, registrar successos que provoquen sensacions agradables i repetir-los...(Bisquerra 2011)*

*Una bona estratègia , és **seleccionar activitats gratificants i recompensar-se.**(Bisquerra 2011)*

*Argyle(1987) proposa veure pel·lícules que facin riure, escoltar música alegre, recordar fets agradables, felicitar oportunament a altres , estar amb amics, anar d'excursió, viatjar, menjar fora de casa, anar a una festa, ballar, mantenir relacions sexuals, practicar aficions...*

*Strack (1991) assenyala com efectius fer un canvi d'atribució causal,canviar pensaments negatius, augmentar l'autoestima i l'optimisme.*

*Per finalitzar aquesta part diferenciarem entre dos tipus de Benestar, benestar subjectiu(valoració cognitiva) i benestar emocional( experiència emocional)( Diener i Larsen 1993).*

*El Benestar emocional, està relacionat amb la intel·ligència emocional i les intel·ligències múltiples, (intel·ligències personal, intra i interpersonal).(Bisquerra 2011)*

*Com a conclusió, hi ha diferents propostes de com són els diferents aspectes que ha de contenir un programa pel desenvolupament de la felicitat.*



*Eysenck (1990) afirma que no hi ha fórmula màgica, però es pot ajudar a la gent a ser feliç amb tècniques i estratègies.*

*Fordyce(1977) va proposar un programa de catorze punts (Fourteen Fundamentals program)*

- 1) Estar ocupat i ser més actiu*
- 2) Invertir més temps en activitats socials*
- 3) Ser productiu en una feina significativa*
- 4) Estar millor organitzat i planificar*
- 5) Parar les preocupacions*
- 6) Baixar les expectatives i aspiracions*
- 7) Desenvolupar un pensament positiu i optimista*
- 8) Estar orientat al present*
- 9) Desenvolupar una personalitat saludable*
- 10) Desenvolupar una personalitat sociable i extravertida*
- 11) Ser tu mateix*
- 12) Eliminar sentiments negatius i problemes*
- 13) Relacions íntimes*
- 14) Considerar la felicitat com la prioritat més important*

*L'avaluació d'aquests programes ha donat bons resultats (Bisquerra 2011)*

### ***L'autèntica Felicitat (Seligman, 2011)***

---

*Explorant conceptes superficials de felicitat podem veure aquesta, com un estat transitori, una sensació fluctuant formada per petits moments. Si aprofundim una mica sobre el tema buscant les seves arrels més profundes, descobrim que és possible mantenir-la més temps, fins i tot, tota la vida. Diversos estudis arriben a conclusions sorprenents com que la salut i els diners (un cop tens cobert una base mínima de funcionalitat) no intervenen massa en la satisfacció vital. Què és doncs la felicitat?, podem fer alguna cosa per aconseguir-la?, podem fer alguna cosa per a ser feliços (Seligman, 2011).*

*Ja Aristòtil parlava del que ell anomenava La bona vida, és a dir gaudeixes amb el que fas, amb la feina, amb l'amor o en el temps de lleure, fins i tot et deixes absorbir per allò que estàs fent (Czikszenmihaly ho anomenarà posteriorment experiència òptima o estat de flux)*

*Un dels autors que més ha treballat aquest tema és Martin Seligman i ho fa des de la psicologia positiva.*

*La tendència de la psicologia fins a l'actualitat ha estat intentar mesurar conceptes abans difusos com la depressió, esquizofrènia, ansietat...Tan presents en la nostra societat i ha estat enfocada a intentar pal·liar els efectes d'aquestes malalties ja que tot allò relacionat amb el patiment boicoteja l' assoliment de la felicitat, aquesta dedicació ha fet que quedi relegat a un segon pla el desenvolupament d'estats que fan que la vida sigui digna de ser viscuda.*

*Davant d'aquesta necessitat i a partir del desig legítim de l'home d' aconseguir la felicitat, sorgeix un nou enfocament dins la psicologia.*

*La psicologia positiva neix amb l'objectiu d'entendre les emocions positives, augmentar les fortaleces i virtuts i trobar estratègies per aconseguir aquesta Felicitat.*

*Diversos estudis apunten que cada persona té un rang de felicitat determinat però noves investigacions afirmen que la felicitat es pot augmentar de manera duradora i mostren com el camí per augmentar aquest rang de felicitat.*

*Martin Seligman en el seu llibre "L' autèntica Felicitat" explica què són les emocions positives i què podem fer per augmentar-les. Tradicionalment s'ha mantingut que les virtuts i fortaleces sorgeixen per compensar motivacions negatives. La teoria de la Felicitat que defensa l'autor va en contra d'aquest punt de vista i sosté que l'autèntica Felicitat deriva de la identificació i posada en pràctica de les Fortaleces que cadascun de nosaltres tenim. Quantes més ocasions en la nostra vida diària puguem fer ús d'aquelles que ens són pròpies més ens acostarem al concepte de felicitat subjectiva.*

*La psicologia positiva té tres punts claus, l'estudi de l'emoció positiva, l'estudi dels trets positius(fortaleces, virtuts i habilitats) i de les institucions positives.*

*Les emocions negatives han estat molt importants en el procés d'adaptació de l'espècie humana i per tant tenen un paper clau en la supervivència de l'espècie, en el joc victòria-fracàs. Les emocions positives en canvi són molt importants en el joc victòria-victòria (Seligman 2011).*

*Les emocions positives quan són generades de manera aliena a les nostres virtuts provoquen falta d' autenticitat, com a conseqüència el sentiment positiu autèntic apareixeria per l'ús de les nostres fortaleces.*

*També podem parlar d'actitud positiva com a generadora d'uns pensaments i un posicionament davant un fet completament diferent a l'actitud negativa. **Depenent de la tasca que vulguem realitzar hauríem de ser capaços d'escollir l'estat anímic.***

*Considerarem com a tret aquelles característiques que es repeteixen al llarg del temps i en diferents circumstàncies ja siguin positives o negatives. L'optimisme seria un tret que genera una determinada visió de la vida.*

*Dins de tots els trets existents, la psicologia positiva ha escollit vint-i-quatre forteses seguint els següents criteris: que fossin valorades en quasi pràcticament totes les cultures, que fossin trets per elles mateixes i no el camí per arribar a unes altres i que es pugui treballar o desenvolupar, que es pugui aprendre.*

*L'objectiu a treballar seria, el com ser més feliços durant més temps(Seligman 2011).*

*Dins dels factors que influeixen en la felicitat existeix un rang fix aquest inclouria els trets emocional i genètics que no es poden canviar, la roda hedonista del plaer, ens acostumem ràpidament a les coses bones per tant per seguir experimentant la mateixa sensació he de pujar la dosi...(Seligman 2011)*

*El segon factor, també difícilment modificable són les circumstàncies de la vida, s'han fet estudis que demostren que els diners tenen poc efecte en la sensació de Felicitat, el matrimoni, la vida social pel contrari tenen un efecte intens, evitar emocions negatives, edat, salut, raça efecte moderat (Argyle 2000).*

*El tercer factor important és la voluntat i aquest s'aborda des de la psicologia positiva.*

*Cal diferenciar entre felicitat momentània i felicitat duradora, la felicitat momentània és relativament fàcil d'aconseguir, i pot estar en certa manera vinculada amb la sensació de plaer, gaudir amb un menjar, amb el sexe...*

*La Felicitat duradora pel contrari té més a veure amb la satisfacció amb el passat, felicitat en el present i optimisme amb el futur.*

*La satisfacció amb el passat està relacionada amb emocions positives com l'orgull, serenitat i realització personal...les emocions amb el passat estan guiades pel pensament i la interpretació de les vivències passades. Les persones amb ansietat interpreten de manera catastrofista senyals corporals i les persones amb depressió tenen interpretacions negatives sobre present, passat i futur i sobre les seves pròpies aptituds. Lluitar per canviar aquestes interpretacions ajuda a superar aquests trastorns.*

*Des de la psicologia positiva s'afirma que els successos de la infància estan sobrevalorats i està en contra de la visió determinista que diu que els successos infantils governen l'edat adulta, aquesta creença genera uns adults passius (Seligman, 2011).*

*Com activitats per a treballar la satisfacció en el passat, Seligman proposa en el seu llibre, la nit de gratitud que consisteix en escollir una persona important per a tu en el passat, escriure-li una pàgina o carta donant-li les gràcies i finalment llegir-la davant d'aquesta persona (Seligman, 2011).*

*Una altra activitat seria escriure com a mínim cinc aspectes de la vida pels quals estar agraïts (Seligman, 2011).*

*Perdonar i oblidar ens ajuda contra l'amargura.*

*En resum fer una valoració positiva de la nostra vida, amor, professió, amics, salut, creativitat ens acosta una mica a la felicitat.*

*Les emocions positives relacionades amb el present tenen que veure amb plaers corporals, ja siguin sexuals, com relacionats amb gustos, olors...(Seligman, 2011)*

*Els plaers més elevats serien èxtasi, joia, satisfacció...(Seligman, 2011)*

*Si ens fixem només amb el plaer, hem de tenir en compte que aquest és transitori i que el podem incrementar eliminant l'habituació i fomentant el gaudi i l'atenció (Seligman, 2011).*

*La vida plaent (on l'individu busca coses que el gratifiquen i cultiva emocions positives) té com objectiu permetre experimentar aquestes emocions envers al passat, present i futur i es troba tant en l'èxit en la recerca d'aquestes com en desenvolupar les aptituds necessàries per multiplicar aquestes emocions. Per aconseguir gratificacions més duradores necessitem compromís i fluïdesa derivades d'activitats que ens agradi realitzar (llegir, ballar, bona conversa...), aquestes gratificacions són*



*generades per l'ús de les nostres fortaleeses i virtuts. Felicitat és pensar que la vida que vivim és autèntica i això significa obtenir gratificacions i emocions positives desenvolupant les nostres fortaleeses.*

*Les emocions positives relacionades amb el futur serien, esperança, la fe, la confiança i l'optimisme(Seligman,2011).*

*El pensar que les circumstàncies de la vida negatives són transitòries i les positives són permanents és propi de les persones optimistes, així com també donar explicacions específiques i no universals als fracassos i contràriament explicacions universals als èxits i no específiques. Per incrementar doncs l'optimisme hem de detectar i rebatre els pensaments pessimistes. Ser conscient de les teves creences i idees prèvies, aprendre a discutir amb un mateix, això vol dir buscar evidències, proves que demostrin que la idea negativa és incorrecta, buscar alternatives, existeixen moltes causes que poden portar al fracàs, no aferrar-se a la més destructiva, estudiar les constructives. Si la creença és certa pots estudiar les implicacions, mirar la utilitat de la creença si no és útil no cal recrear-se(Seligman, 1991).*

*Partint de la base que la utilització de les nostres fortaleeses en els màxims àmbits de la nostra vida ens acostarà a la felicitat, hem de conèixer aquestes fortaleeses, en aquesta tasca ens pot ajudar un test que trobem al seu llibre o en la pàgina web de la universitat de Pensilvania "Authentic Happiness", un cop conegudes hem d'aplicar-les al màxim en tots els àmbits de la vida, treball, amor, educació dels fills...obtenint així gratificacions autèntiques per una felicitat autèntica.*

*Cal parlar també d'una vida significativa és a dir posar les fortaleeses personals al servei de quelcom més important que nosaltres mateixos,(Seligman, 2011) parlariem doncs de transcendència, trobar sentit i un objectiu a la vida. Cada persona ha de ser capaç de descobrir els seus punts forts i alimentar-los en la manera que sigui possible.*

*A manera de resum podem dir que,*

*"la vida plena és experimentar emocions positives respecte al present, passat i futur, gaudir dels sentiments positius procedents dels plaers, obtenir nombroses gratificacions de les nostres fortaleeses característiques i utilitzar-les al servei d'alguna cosa més elevada que nosaltres mateixos per trobar un sentit a la nostra existència"(Seligman, 2011)*

*Com apunt final hem de dir que un individu feliç no necessita experimentar totes les emocions positives o gratificacions, no cal que experimenti ni la gran majoria d'elles(Seligman, 2011).*

*Des de la psicologia positiva es descompon l'essència de la felicitat en tres apartats que són fàcils de mesurar i treballar per separat (**emocions positives, motivació i sentit de la vida**). Les emocions positives es poden potenciar amb eines com la meditació, compassió, gratitud, humor...*

*El sentit de la vida depèn de l'individu, de les seves decisions, de les situacions que l'individu s'ha anat forjant, pots trobar una cosa que t'apassioni i t'ajudi a sentir-te útil, i en conseqüència et serveixi a un nivell més profund...*

*La Felicitat no és un destí més aviat un camí de llarg recorregut .*

*Si parlem de les diferents etapes de la vida sembla ser que la primera part és una lluita per saber qui ets, trobar allò que et motiva, procurar-te mitjans, la segona trobes més espai per al sentit i el compromís.*

***Educar per a la felicitat és apreciar els punts forts i alimentar-los el màxim possible. El joc és una bona eina ja que et retroba amb l'estat de fluïdesa de quan eres nen.***

### ***Happiness is everything, or is it? (Carol Ryff, 1989)***

---

*Carol Ryff en el seu article "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being" estudia i mesura sis factors que han resultat ser operatius en la recerca de benestar i que havien estat oblidats o poc treballats en estudis anteriors, aquests són:*

*Autoacceptació: Definit com una característica essencial en la salut mental i d'autoacceptació , funcionament òptim i maduresa, algunes teories també inclouen l'acceptació d'un mateix i del propi passat, aquesta és la base d'un funcionament psicològicament positiu.(Carol Ryff, 1989)*

*Relacions positives amb els altres: En aquest punt s'inclou l'empatia i afecte per altres éssers humans, capacitat d'estimar, d'establir amistats profundes i identificació amb el proïsme(Carol Ryff, 1989).*

*Autonomia: autodeterminació, independència i regulació del comportament. La persona autònoma és aquella a qui no l'importa l'avaluació externa, sinó que s'avalua a si mateixa tenint en compte criteris personals. Es caracteritza per un sentit de llibertat davant les normes que governen el dia a dia (Carol Ryff, 1989).*

*Domini de l'entorn: Entès com l'habilitat per escollir i crear les condicions favorables més adequades per a un mateix o per la seva salut mental, així com l'habilitat per moure's pels món i canviar-lo creativament mitjançant activitats físiques o mentals(Carol Ryff, 1989).*

*Sentit de la vida: Habilitat d'incloure creences que donen el sentiment que la vida té un significat. Ser capaç d'incorporar nous propòsits o objectius com maneres de ser productius o creatius o aconseguir integració emocional en les últimes etapes de la vida(Carol Ryff, 1989).*

*Creixement personal: Un funcionament òptim inclou un continu desenvolupament dels nostres potencials, créixer i millorar com a persona. Obrir-se a experimentar, més que aconseguir un estat fix. Quan resolem un problema continuem creixent, cosa que ens permet afrontar els nous reptes de cada etapa de la vida(Carol Ryff, 1989).*

*Resumint la integració de salut mental clínica i teories de desenvolupament personal tenen múltiples punts de convergència amb el funcionament psicològic positiu. El repte que es proposava l'autora d'aquest article era operacionalitzar aquests punts empíricament i científicament. Aquests ítems permeten estudiar aspectes importants dins la psicologia del benestar i ens mostres un camí en la nostra recerca de la Felicitat (Carol Ryff, 1989).*

### ***Flow. Una psicologia de la Felicitat (Csikszentmihaly, 1990)***

*Una de les coses que queda clara només començar en el llibre de Csikszentmihaly és que la Felicitat no és resultat de la bona sort ni de l'atzar, no és una cosa que es pugui comprar amb diners o poder, sinó que és una condició vital que cada persona ha de preparar, cultivar i defensar individualment. Les persones que saben controlar la seva experiència interna són capaces de determinar la qualitat de les seves vides i això és el més a prop que podem estar de ser feliços (Csikszentmihaly, 1990).*

*Hi ha coses que no podem decidir o sobre les quals tenim poca incidència, malgrat tot a vegades sentim un profund sentiment d'alegria, un goig que havíem*

desitjat durant temps i que es converteix en una fita de com hauria de ser la vida, això és el que l'autor anomena experiència òptima. (Csikszentmihaly, 1990).

Els millors moments de la vida no són passius, normalment succeeixen després d'un esforç voluntari per aconseguir algun objectiu difícil i valuós. És a dir fem que succeeixi. Aquestes experiències no tenen que ser agradables en el moment que succeeixen, però les experiències òptimes afegeixen un sentiment de participació al determinar el contingut de la vida (Csikszentmihaly, 1990).

A partir de les diferents anàlisis de les experiències òptimes arribem a la teoria d'experiència òptima basada en el concepte de Flux (Estat en el qual les persones es troben tan involucrades en l'activitat que res més sembla importar-les (Csikszentmihaly, 1990).

El que satisfà realment a les persones és sentir-se bé amb la seva vida, en la recerca de la Felicitat no funcionen les solucions parcials. **L'experiència òptima, depèn de la capacitat de controlar el que succeeix en la nostra consciència en cada moment i l'aconsegueix cada persona basant-se en el propi esforç i creativitat** (Csikszentmihaly, 1990).

L'estat òptim de l'experiència interna s'assoleix quan existeix ordre a la consciència, és a dir quan l'energia psíquica s'utilitza per obtenir objectius realistes i quan les habilitats encaixen amb les oportunitats per actuar. (Csikszentmihaly, 1990).

Les dues dimensions d'una experiència són repte i habilitats. Si el repte és gran i les habilitats poques, aquest ens generarà ansietat, si les habilitats són grans i el repte petit això provocarà avorriment, cap de les dues experiències és positiva. El canal de flux seria arribar a un equilibri entre repte i habilitats. El flux és un aspecte dinàmic condueix al creixement i al descobriment. Un no pot gaudir fent la mateixa cosa al mateix nivell durant molt de temps, ens sentirem avorrits o frustrats, llavors el desig de gaudir ens estimularà per posar a prova les nostres habilitats o per descobrir noves oportunitats per fer-les servir. (Csikszentmihaly, 1990).

Flux és un estat mental que es produeix quan la consciència està ordenada harmoniosament i desitja dedicar-se a allò que la satisfà

Hi ha activitats que de forma conscient produeixen flux, per exemple esport, jocs, art, aficions...

Hi ha certes activitats que es van dissenyar per facilitar l'experiència òptima, tenen unes regles, requereixen un aprenentatge d'habilitats, estableixen fites,

*produeixen retroalimentació i fan possible el control. Tenen com a funció primària oferir experiències agradables. (Csikszentmihaly, 1990).*

***Una de les paradoxes del nostre temps és la gran capacitat de temps d'oci que fracassa en transformar-se en gaudi. Tenir oportunitats no és suficient, necessitem habilitats per utilitzar-les, necessitem saber com controlar la consciència. (Csikszentmihaly, 1990).***

*No podem confiar únicament en els jocs i l'art per arribar a l'estat de flux, per controlar el que succeeix a la nostra ment, podem utilitzar habilitats físiques i sensorials (esport, ioga, música...) o simbòliques (poesia, matemàtiques...)*

*És crucial aprendre a transformar la feina, la relació amb els pares, parella, fills en activitats que produeixin flux.*

*La frustració i la insatisfacció crònica són dificultadors en el nostre camí a la satisfacció, aquestes barreres se superen amb el control directe de l'experiència i l'habilitat per trobar alegria moment a moment. Per obtenir autonomia una persona ha d'**aprendre a donar-se recompenses**, ha de tenir l'habilitat de trobar diversió i propòsit sense tenir en compte les circumstàncies externes. (Csikszentmihaly, 1990)*

*Per arribar a l'estat de flux podem desenvolupar una personalitat autotèlica, aquesta transforma experiències potencialment caòtiques en flux. Per fer-ho necessitem seguir les regles següents. (Csikszentmihaly, 1990).*

- *Definir fites. Això vol dir aprendre a escollir, reconèixer el repte i definir un sistema d'acció.*
- *Sentir-se immers en l'activitat. Involucrar-se profundament en qualsevol cosa que es faci, **utilitzar tota l'atenció en la tasca que es realitza.***
- *Prestar atenció al que està succeint. La concentració condueix a l'involucració.*
- *Aprendre a gaudir de l'experiència immediata. Gaudir de la vida fins i tot quan les circumstàncies no són bones.*

*Finalment per convertir l'experiència en flux cal tenir un context global de metes per a què els successos de la vida quotidiana tinguin sentit. Crear significat, implicar, ordenar els continguts de la ment integrant les pròpies accions en una experiència unificada de flux. Trobar una meta que doni transcendència a la vida. Unir totes les experiències en un conjunt amb sentit (Csikszentmihaly, 1990).*

## *La Felicitat personal. (Bolinches, 2006)*

---

*Un dels múltiples camins proposats per a aconseguir la felicitat personal és el de la superació personal.*

*Des del punt de vista humanista, el sentiment de felicitat s'activa quan les persones troben la manera adequada de desenvolupar les seves capacitats, aquesta idea ens pot resultar semblant a la proposada per Seligman i la importància de conèixer les nostres fortaleses i trobar ocasions per posar-les en pràctica. A. Bolinches defensa la felicitat associada a la superació personal. Qui treballa la seva millora experimenta la satisfacció de convertir-se en protagonista principal del seu propi destí.*

*Com he vist fins ara, els camins que porten a la Felicitat són diversos, segons els hedonistes, aquesta s'aconsegueix gràcies al plaer. Els Estoics arriben dominant les Passions. Els Grecs (Sòcrates, Plató i Aristòtil) assenyalen el camí de la raó. L'autor del llibre *la Felicitat personal* afirma que la felicitat s'aconsegueix de diferents maneres sempre que agafis un camí que s'ajusti a la pròpia identitat, sense oblidar la frase de Rosseau "Ningú pot ser feliç si no s'estima a ell mateix" (Bolinches2006).*

*Així doncs, si cadascun de nosaltres construeix la seva idea de felicitat i s'orienta envers a ella, serà feliç en el trajecte (Bolinches2006).*

*Bolinches proposa contribuir a millorar les pròpies capacitats d'autoinfluència positiva a través d'un procés d'autoanàlisi que ens faci conscients de les nostres possibilitats i optimitzi els nostres potencials. Respectar la vida i les idees alienes i limitar els enfrontaments que cadascú pugui tenir amb les seves contradiccions internes. Acceptació dels trets essencials de la naturalesa humana i mitjançant el propòsit d'automillora faciliti orientar el nostre destí individual i col·lectiu envers la felicitat (Bolinches2006).*

*És a dir els objectius a assolir en el nostre camí a la felicitat serien: harmonització de les persones, desenvolupament dels seus potencials i expressió de les seves capacitats. Així com: recerca de la congruència interna i l'harmonia entre persones i naturalesa. Per tant hem d'aconseguir que tothom aconsegueixi ser ell mateix (Bolinches2006).*

*La Felicitat està vinculada a autocrítica, autoconeixement, autoafirmació i és contrària a la Incongruència. Seligman parla de la falta d'autenticitat.*

*El trajecte que en condueix a la felicitat comença en l'autocrítica i ens porta cap al creixement personal, partint de la base que tots estem per sota del nostre respectiu potencial. La persona que vulgui millorar-se ha d'acceptar els seus defectes, intuir els seus potencials. Treballar per moderar els primers i desenvolupar els segons. Ser actors principals del nostre propi perfeccionament. No només cal reconèixer l'atribut negatiu sinó decidir les estratègies necessàries per a moderar-ne l'expressió. Carl Rogers va anomenar tendència actualitzant com la força emergent que impulsa el desenvolupament dels potencials inhibits. Tots tenim una tendència natural a orientar-nos cap allò que és bo per nosaltres i una facultat innata per orientar-se vers al desenvolupament dels seus potencials específics. Aquesta possibilitat comuna s'activa amb l'esforç individual. La felicitat ens proporciona així congruència, seguretat i pau interior(Bolinches2006).*

*En aquest punt caldria diferenciar entre benestar i felicitat. Benestar està lligat a la satisfacció que produeix l'ús i gaudi de bens materials i la resolució de necessitats instintives. La sensació de felicitat segons bolinches s'assoleix quan l'individu és congruent amb si mateix i s'implica en un projecte de vida que permet l'adequada expressió de les seves capacitats. Sense benestar és difícil la felicitat però no la garanteix i a vegades dificulta. Abraham Maslow afirma que la necessitat de realització sorgeix quan estan cobertes les de dèficit, el que jo anomenaria necessitats bàsiques. Per contra la Infelicitat és la sensació d'insatisfacció que no pot ser coberta únicament pel benestar. I la part més important, depèn de la nostra actitud encaminar-nos cap a un costat o cap a l'altre. La subjectivització de la percepció de felicitat emfatitza la facultat individual de convertir-nos en responsables màxims de la nostra sort(Bolinches2006).*

*Ara que tenim clars alguns conceptes, és el moment de trobar eines. Parlem dels facilitadors de la felicitat (realització personal, amor harmònic i congruència interna) i dificultadors (sentiment d'inferioritat, buit afectiu, sentiment de culpa). Qualsevol persona pot convertir-se en artífex de la seva sort, només cal que accepti la responsabilitat de ser el determinant principal del seu destí, Autodirigir la seva vida. Qui sigui capaç d'assimilar el patiment, aprendre del fracàs i endurir-se en l'esforç està assegurant el seu benestar interior. Hem d'assumir que som capaços de produir-nos felicitat per mitjà de certes actituds i conductes(Bolinches2006).*



*La realització interna és inassequible sense congruència. L'amor harmònic és improbable des del sentiment d'inferioritat. El sentiment de culpa no desapareix sense seguretat personal i aquesta rarament s'assoleix des del buit afectiu(Bolinches2006).*

*La realització personal és la sensació íntima de benestar generada per la utilització productiva de les capacitats de l'individu. Vivencialment es manifesta en forma d'optimisme, energia interna, vitalitat, alegria i il·lusió(Bolinches2006).*

*Si parlem de l'amor harmònic, diem que és la varietat sexualitzada de l'amor en l'edat adulta. L'experiència amorosa no es pot considerar per ella mateixa font de felicitat sinó s'assoleix una harmonia suficient. Aquest tipus d'amor és una vivència afectivo-sentimental-sexual que comparteixen dues persones de cert nivell de simetria interactiva i grau de maduresa. Es fonamenta en la complementarietat de caràcters, escala de valors i grau de maduresa psicològica de les parts(Bolinches2006).*

*Com més equilibri i valors personals aportem a una relació, més possibilitats tindrem de ser estimats. Com millor sigui el nivell d'autoestima més fàcilment ens considerarem dignes de despertar l'amor dels nostres semblants. Estimar hauria de ser l'expressió d'un sentiment que implica desig recíproc de compartir un projecte comú des de la maduresa respectiva. Per tant la parella ideal serà aquella formada per dues persones autònomes que en l'exercici de la seva llibertat decideixen comprometre's en una dinàmica que els procura felicitat interactiva(Bolinches2006).*

*El Camí de la felicitat transcorre entre dificultadors que hem de combatre i facilitadors que hem de potenciar. El patiment no sempre és evitable però pot ser alligador. Hem de ser capaços d'assimilar constructivament els patiments que l'existència comporta. També implica la tasca d'ajudar a l'ésser humà a acceptar la seva naturalesa (Bolinches2006).*

*Un altre objectiu que hem de treballar és l'egoisme positiu. Això vol dir, la recerca lícita del teu propi benefici procurant no lesionar els drets del proïsme. L'Egoisme positiu és una de les claus per aconseguir l'harmonia interior. Hem d'evitar doncs egoisme negatiu i generositat excessiva (Bolinches2006).*

*Ser un egoista positiu significa reconèixer i acceptar l'essència egoista com quelcom inherent a la condició animal i de l'espècie humana i prendre consciència a la vegada de la necessitat d'autoregular les seves manifestacions per a poder conviure de forma productiva en societat (Bolinches2006).*

*Fent una mica de balanç del que hem dit fins ara podem arribar a les següents conclusions, decidint des de la reflexió, els nostres actes són més congruents i les*

*nostres decisions més consistents. Enfortint-nos psicològicament serem menys permeables a les agressions del medi extern, millorarà la nostra estabilitat emocional i seguretat personal. Acceptant l'egoisme aliè tindrem menys expectatives respecte al suport lícit que podem esperar dels altres, ens defraudarem menys i agrairem més. Afavorir l'harmonia interior consisteix a activar d'intel·ligència per posar-la en servei de la regulació de l'egoisme. Lliure arbitri, poder decidir i actuar d'acord amb els propis criteris. Decidir racionalment sobre l'ús de la pròpia llibertat i aprendre a regular l'egoisme i harmonitzar la llibertat individual amb responsabilitat social (Bolinches2006).*

*Tot això no seria possible sense la voluntat, entesa la capacitat de mantenir lliurement una esforç continuat cap a fites o objectius desitjats. Ser lliure per decidir l'esforç, autodisciplinat per mantenir-lo i autèntic per a orientar-lo cap els objectius desitjats. Facultat instrumental al servei d'un objectiu acció o propòsit.*

*Respecte a les actituds vitals d'Eric Berne d'interacció amb les persones amb la vida, Bolinches defensa el Jo estic bé Tu estàs bé, ja que aquesta ens permet ser respectuosos amb el nostre proïsme i mantenir relacions simètriques cordials i enriquidores. Quan aquestes maneres són compatibles, perfecte, h quan no ho són, les relacions es distancien civilitzadament sense cap més problema. Recordem que la persona no és esclava del seu destí sinó de la seva conducta. Ens hem de convertir en dissenyadors del propi trajecte (Bolinches2006).*

*Què hem de fer doncs, quina és la nostra feina personal?*

*Hem d'apostar pel fracàs en lloc de la frustració. Entenent fracassar com veure defraudades les expectatives posades en alguna cosa com a conseqüència del resultat advers obtingut en un intent determinat d'aconseguir quelcom i frustració el sentiment que es genera quan no s'aconsegueix allò que es desitja o s'espera. Podem fracassar però hem de ser capaços de treure un aprenentatge de fracàs, fracassar pressuposa acció, frustració immobilitat, qui passa a l'acció assumeix el risc d'equivocar-se. Segons la nostra reacció envers al fracàs evolucionarem o ens quedarem estancats. Davant el fracàs hem d'analitzar les causes, estratègies, fer autocrítica determinar el nivell de responsabilitat d'un mateix en la defraudació de les seves expectatives (Bolinches2006).*

*Superació o patiment. Hem de decidir què fem amb el patiment que la defraudació de determinades expectatives ens provoca. Tenim el dret de procurar ser tan feliços com puguem, per tant hem d'intentar integrar el patiment de manera productiva. Patir-lo el temps necessari i entendre i acceptar els motius puntuals que l'han generat, enfortir-nos en el procés. Viure significa assumir reptes i resoldre conflictes. El patiment és inevitable, la nostra opció es redueix a créixer amb ell o a convertir-lo en llavor d'autodestrucció (Bolinches2006).*

*Apostar pel Ser i no pel tenir. Cooperar en lloc de competir(Bolinches2006).*

*A manera de sumari podem dir que el nostre camí a la felicitat implica un equilibri entre instint i raó. Cal treballar actituds com l'Egoisme positiu, Esperit de superació, Autenticitat, Voluntat, optimisme i solidaritat i evitar tot el que puguem, la desesperança i el pessimisme. Només la felicitat assolida des de l'autenticitat és autèntica felicitat. Hem de construir una escala de valors conductuals que s'ajusti a les nostres conviccions més genuïnes. L'autenticitat porta a la congruència. Felicitat és l'equilibri entre Benestar suficient i realització adequada (Bolinches2006).*

### ***Creativitat. El pensament lateral***

*Un cop arribat a aquest punt del treball, aprofundirem en una de les eines que ens poden ajudar en la nostra trajectòria a la felicitat. Introduïrem el pensament lateral com manera de potenciar la creativitat comparant-lo amb el vertical i parlarem d'un dels seus autors més rellevants en aquest àmbit, Edward De Bono. Les dues maneres de pensar són útils, el fet de desenvolupar tots dos augmenta el ventall de possibilitats per resoldre un conflicte o repte.*

*De Bono (1992) analitza diferents fonts de creativitat:*

*La innocència, el fet de no conèixer el procediment habitual, o la solució usual a un fet és molt probable que origini una idea nova, ja que no estaràs inhibit per les restriccions i per tant et sentiràs lliure per a suggerir un enfocament nou a qualsevol qüestió. Aquesta és la creativitat clàssica dels nens ( De Bono 1992).*

*L'experiència, és totalment oposada a la innocència, aquesta es basa en allò conegut i repetir èxits passats.*

*La motivació, ser prou curios per buscar explicacions tenir motivació significa provar, estudiar... sempre a la recerca de noves idees, disposició a detenir-se, a observar allò que ningú altre s'ha preocupat per observar.*

*Judici encertat, s'assembla a la creativitat del fotògraf, no genera idees però reconeix el potencial d'una idea en un etapa molt primerenca. És la capacitat d'adonar-se del valor d'una idea.*

*Atzar, accident, error i bogeria. Allò que no funciona, els errors... generen sovint noves idees, nous punts de vista, ens ajuda a sortir dels paradigmes vigents.*

*Estil, el treball dins un determinat estil pot produir un corrent de nous productes, té valor pràctic però no genera idees noves.*

*Alliberament, és la creativitat resultant de l'alliberació d'inhibicions tradicionals, té cert valor però no és suficient, ja que el cervell no està destinat de manera natural a ser creatiu.*

*Pensament lateral, les tècniques sistemàtiques del pensament lateral poden utilitzar-se de manera deliberada i formal per a la creació de noves idees.*

*L'ensenyança gira en l'actualitat entorn al pensament lògic o vertical, això ens ajuda a resoldre problemes i a viure de manera eficient, aquesta manera de fer però, té limitacions. Com a complement a aquesta manera de pensar existeix el pensament lateral, amb la missió de conferir major eficàcia al pensament vertical ( De Bono 1970).*

*La ment gestiona la informació de manera eficaç però si aprofundim en el seu funcionament veiem que existeix una dificultat per a reestructurar els seus models d'idees en resposta a una nova informació.*

*El pensament lateral elabora la informació de manera completament diferent al pensament lògic, aquest últim es basa en la constant formulació de judicis i valoració permanent de les idees, el primer al contrari, no fa servir cap dels dos, sovint parteix d'idees errònies per dotar d'un nou enfocament al problema o per reestructurar un model preestablert, el pensament lateral suspèn la valoració per a què les idees serveixin d'estímul i contribueixin a la formació de nous conceptes( De Bono 1970).*

*La ment és un sistema elaborador de models que crea, reflectint el món exterior, després identifica i actua, l'objectiu del pensament lateral és actualitzar aquests models i crear-ne de nous mitjançant la reestructuració dels models, la informació es fa servir fora de l'àmbit de la raó( De Bono 1970).*

*En el Pensament lateral la ment funciona com un sistema de memòria optimitzadora espontània, en un procés similar a l' **humor**( De Bono 1970).*

***El pensament lateral és creatiu**, el vertical selectiu i la seva combinació augmenta l'efectivitat del pensament en general. El primer **és útil en la solució de problemes pràctics i en la concepció d'idees creatives**. Crea canvis d'idees mitjançant la reordenació de les parts integrants dels models ja establerts( De Bono 1970). La creativitat exigeix la superació de l'efecte restrictiu derivat de la rigidesa dels models i és un factor de canvi i progrés ( De Bono 1970).*

*En la realitat els dos pensaments funcionen junts i es complementen mútuament. El pensament lateral augmenta l'eficàcia del pensament vertical, ja que ofereix noves idees per a la seva elaboració lògica. Malgrat aquest funcionament conjunt, pel seu aprenentatge és millor tractar-los com entitats separades( De Bono 1970).*

*El pensament lateral és útil en la creació deliberada de noves idees, aquest procés és difícil i aquestes idees no solen aparèixer de manera espontània o casual. També és útil en la solució de problemes que no requereixen una recerca d'informació o noves tècniques sinó en una reestructuració eficaç de les ja existents o bé quan es tracta d'una necessitat de perfeccionament. És aplicable en la revisió dels models primaris, en la revaloració periòdica de qüestions acceptades com a conceptes*

inmutables i com a prevenció d'una excessiva divisió i polarització d'idees i coneixements ( De Bono 1970).

Per desenvolupar el pensament lateral s'han de fer pràctiques, això permet adquirir experiència en la seva aplicació i desenvolupar una actitud que tendeixi a l'ús quotidià ( De Bono 1970).

Les tècniques que proposa De Bono per a desenvolupar el pensament lateral són: la inversió, qüestionament, fomentar les sessions d'imaginació creativa( ja que generen un ambient idoni per al seu ús), **l'ús d'analogies**, seleccionar el punt d'entrada de la ment i l'àrea d'atenció, l'estímul de l'atzar, PO(operació provocativa)... ( De Bono 1970, 1992).

L'objectiu del pensament creatiu és trobar millors maneres de fer les coses (De Bono 1992)

**La creativitat pot ser ensenyada**, necessita el dos hemisferis cerebrals (dret i esquerre, no només ens hem d'alliberar de la inhibició i la por a equivocar-nos sinó que a més hem d'aprendre tècniques per desenvolupar-la, la intuïció (visió sobtada d'alguna cosa de manera nova, o sentiment que sorgeix de l'experiència i la reflexió) pren un paper important en les etapes finals del pensament lateral, però no sempre ens evita fer esforços creatius deliberats ( De Bono 1992).

## **Sis Barrets per pensar**

---

Un cop vistes les diferències entre el pensament vertical i el lateral, i sabent que tots dos són complementaris, penso que és important explicar una tècnica per tal d'utilitzar de manera conscient els diferents tipus de pensament amb l'objectiu d'entrenar-los i aprofitar-nos dels avantatges de tots dos davant d'un possible conflicte o problema de la vida quotidiana.

La tècnica consisteix en assumir diferents rols o tipus de pensament, aquestes diferents maneres de pensar es troben simbolitzades amb barrets de diferents color, el color de cada barret està relacionat amb la seva funció ( De Bono 1986).

**Barret blanc:** El blanc és un color neutre i objectiu. Aquest barret s'ocupa dels fets objectius i de les xifres.

**Barret vermell:** Vermell suggereix ira, emocions. El barret vermell dóna el punt de vista emocional.

**Barret Negre:** El negre és trist i negatiu. El barret negre cobreix els aspectes negatius, el per què alguna cosa no es pot fer.

**Barret groc:** El groc és alegre i positiu. El barret groc és optimista, cobreix l'esperança i el pensament positiu.

*Barret verd: El verd és la gespa, vegetació i creixement fèrtil. El barret verd indica creativitat i noves idees.*

*Barret Blau: El blau és fred i també és color del cel que està per sobre de tot. El barret blau s'ocupa del control i de l'organització del procés de pensament i de l'ús dels altres barrets.*

## **Procés de pràctiques**

### **Anàlisi del procés**

*El primer repte del programa, va ser trobar un grup de gent i un calendari adient per a la realització dels tallers, ja que les nombroses activitats de les diverses escoles i les persones implicades limitava força l'horari.*

*Finalment es va optar per agrupar els continguts en tres sessions de quatre hores que es van dur a terme els dissabtes del mes de maig i juny.*

*El fet que la majoria dels assistents treballessin i a més tinguessin responsabilitats familiars va dificultar una assistència regular als tallers. Mantenir un nombre de persones suficient per tal de crear i poder treballar de manera adequada, assolint els objectius marcats, va ser la principal lluita des del primer moment. Cal agrair l'esforç en aquest sentit dels membres de l'AMPA (Associació de mares i pares d'alumnes d'Alumnes CEIP Corbella).*

*Un cop engegada l'activitat, cal remarcar el grau d'implicació i participació dels assistents, que van propiciar un conjunt de sinèrgies, i un clima de col·laboració, intercanvi d'idees, emocions i experiències molt enriquidor. Després de cada sessió i en funció de les necessitats expressades pels participants, es van introduir lleugeres modificacions, sobretot en els temps de les activitats, es va dedicar més espai a la reflexió i posada en comú de les activitats, així com a l'exposició d'alguns continguts teòrics.*

*Respecte als continguts, a causa de l'ampli ventall d'objectius a treballar en el camí a la felicitat vaig preferir aprofundir en tres punts concrets, i no fer una visió superficial de tots els aspectes que apareixen en la Bibliografia, entenent aquest programa com un inici a un procés que té continuïtat i en el qual no hem fet més que*

*avançar unes passes, com a següent etapa, seria interessant treballar entre altres coses com les creences individuals, tan limitadores com a potenciadores, fer-nos conscient de cada una d'elles, per convertir-les en facilitadores del nostre trajecte... Trobar quin sentit i transcendència té la nostra vida...a causa de la complexitat i profunditat dels temes he cregut convenient deixar-ho com a proposta d'aprofundiment per tallers posteriors.*

*Si hagués d' explicar l'evolució que es va produir en el grup, ho resumiria, com una primera part dinàmica i de coneixença, una segona emocional i d'intercanvi i una final fluïda i còmplice.*

*Com apunt personal, destacar el repte que va suposar tot el procés, i la importància de saber gestionar les emocions que van sorgint en les diferents activitats, així com mantenir l'equilibri entre les necessitats del grup i les individuals de cada participant, adaptant-te per una banda i mantenint-te fidel als objectius inicials, per l'altra.*

### ***Detecció de Necessitats***

*El procés de recerca de gent va començar quan una mare de l'AMPA de Cardedeu va proposar el realitzar un taller per treballar l'educació emocional a nivell individual. Un cop detectada la necessitat inicial es fa una difusió dels tallers amb la possibilitat d'apuntar-se a una, dues o tres de les sessions. Aquest fet va fer, que la temàtica de les diferents sessions (autoestima i optimisme, creativitat per a la vida quotidiana i autolideratge) estiguessin prefixades amb anterioritat. Un cop comencem el taller, es fa una roda oral on els participants expressen els objectius i expectatives envers al taller i al final de la primera sessió s'anima als participants a què per escrit i de manera anònima, avaluin la sessió, indicant els punts següents, aspectes a millorar, aspectes positius de la sessió realitzada, en quines dinàmiques s'havien sentit més a gust, quines dinàmiques havien costat més. En les dues sessions posteriors i com a conseqüència del clima de confiança que s'havia creat, la valoració final es va fer oralment, no per escrit.*

*En base als comentaris inicials i finals, s'aprecien aquests aspectes:*

*Importància de trobar un espai individual per a la reflexió desvinculat del paper de mare.*



*Dificultat per trobar el propi espai dins la rutina diària.*

*Necessitat de donar eines i variants de les diferents activitats per treballar amb infants, és a dir aplicar les coses apreses a l'àmbit familiar i a l'educació dels fills.*

*Falta de vocabulari emocional, i necessitat de dedicar un espai a expressar com em sento.*

*Es detecta la preocupació dels assistents per treballar l'autoestima, tant a nivell propi com amb fills.*

*Expressar afectivitat, sobre tot amb persones desconegudes.*

*Identificar les coses que em fan sentir bé*

*Gestió de l'ira*

*Dificultat per reconèixer i valorar els nostres assoliments i el nostres èxits.*

*En base a aquestes necessitats es van introduir petites modificacions dins el programa, intentant donar informació de com aplicar les dinàmiques per poder treballar en l'àmbit familiar.*

*Es va augmentar el temps dedicat a la posada en comú, compartir i l'expressió d'emocions.*

*Es va dedicar més temps a explicar la fonamentació teòrica que hi havia darrera de cada dinàmica, també es va introduir per situar el context de la recerca de la Felicitat, el model del GROU d'educació emocional i el model d'habilitats de Salovey i Mayer.*

## ***Anàlisi de context i Població Diana***

*Aquest programa està adreçat a un públic adult amb interès en l'educació emocional.*

*Lloc: Cardedeu*

*Característiques del municipi: Cardedeu és una vila d'uns 17000 habitants amb 5 escoles de primària públiques, cadascuna de doble línia. Totes les escoles tenen una dimensió molt semblant, i no hi ha segregació econòmica ni d'origen. Per tant, les escoles són un element d'alta integració social. També posseeix un gran nombre d'entitats culturals El percentatge de població estrangera és del 7,2%.*

*A nivell econòmic, predomina la petita empresa. És una ciutat ben comunicada, cosa que afavoreix la mobilitat dels seus habitants. Agricultura extensiva de secà i ramaderia vacuna.*

*Urbanisme: L'urbanisme és majoritàriament d'edificis baixos, molts són unifamiliars, i en la majoria de Cardedeu, edificis de 2-4 pisos d'alçada, els quals configuren una baixa densitat.*

*Mobilitat: Ha patit una millora en els darrers 10 anys amb la construcció de carrils bici, voreres amples i zona d'estacionament amb temps limitat. Això afavoreix la disminució de l'ús del cotxe i el que la gent es desplaça a peu o bicicleta en els trajectes curts.*

*Associació: Associació de mares i pares d'alumnes d'Alumnes CEIP Corbella*

*Característiques de l'AMPA: L'AMPA és una associació oberta: la majoria de reunions es fan obertes als socis i sòcies, aproximadament cada mes. Es publiquen butlletins electrònics setmanals, amb un servei d'atenció al públic de dues hores diàries. S'ofereixen serveis d'extraescolars, d'acollida, i casals (directament o juntament amb altres ampa d'altres escoles). També organitzen activitats per pares i mares (pilates, ioga,...) i per famílies.*

***Població Diana:*** *El fet que la convocatòria es realitzés a través de l'AMPA va fer que els assistents fossin majoritàriament mares de les escoles CEIP Germans Corbella i Can Manyent. També van assistir una persona vinculada a l'àmbit educatiu i dues persones més interessades en l'educació emocional.*

*Les mares assistents tenien fills o bé encara no en edat escolar o escolaritzats en infantil, primària i secundària.*

*Necessitats del grup:*

*Trobar un espai per compartir emocions i inquietuds.*

*Aprendre per educar.*

*Adquirir nocions teòriques relacionades amb l'educació emocional i la recerca de la felicitat.*

*Adquirir recursos personals relacionats amb l'educació emocional i la recerca de la felicitat per aplicar en l'àmbit personal.*

*Recopilar dinàmiques i recursos per treballar en l'àmbit laboral i familiar.*

*Dedicar un temps a tu mateix.*

## **Objectius generals**

*L'objectiu principal d'aquest programa és dotar d'eines i recursos als participants per tal de treballar el seu propi camí envers la Felicitat. És un trajecte que tot just comença i que després d'aquestes sessions els participants hauran de continuar en diferents direccions.*

*A més a més es pretén:*

- *Conscienciar d'importància de l'Educació emocional i l'aplicació d'aquesta a la recerca de la felicitat.*
- *Gaudir de les activitats i del clima generat als tallers.*
- *Aprofitar-se de les sinèrgies generades pels participants, com a generadores d'idees.*
- *Generar i compartir emocions.*
- *Descobrir diversos aspectes relacionats amb la Felicitat a través de la vivència.*
- *A partir del ventall de punts treballats, trobar i descobrir els punts forts i punts febles en la nostra recerca que pot produir una motivació per seguir explorant.*

## **Metodologia**

*Els tallers es desenvolupen mitjançant dinàmiques vivencials. A partir d'aquestes s'introdueixen uns conceptes que, posteriorment amb la reflexió grupal i individual se situen dins d'un marc teòric que es reforça amb un powerpoint o una explicació.*

*Les dinàmiques es fan individuals, per parelles o grups. En cada activitat està present tant la part emocional com la cognitiva.*

*En les activitats s'utilitzen les arts plàstiques, música, literatura i expressió corporal com a eines facilitadores de la creativitat i la generació d'emocions i idees.*

*En les dinàmiques s'utilitza molt el joc, el llenguatge simbòlic i la metàfora com a eines per aconseguir els objectius fixats.*

## **1<sup>a</sup> Sessió. Psicologia Positiva. Autoestima i Optimisme**

### *Justificació de la sessió*

---

*En el moment de planificar la sessió i després d'estudiar les diferents propostes per arribar a la Felicitat, i donar eines per a la seva recerca, vaig veure la necessitat de fer una breu introducció a la psicologia positiva i un dels seus precursors Martin Seligman, ja que això penso fa més entenedor per on van les tendències actuals i el procés de canvi que ens orienta cap el camí del Benestar subjectiu i la Felicitat.*

*Nombrosos autors com Myers, Seligman i Fordyce parlen de l'optimisme, com a actitud a cultivar o característica pròpia de les persones felices, l'últim parla concretament de desenvolupar un pensament positiu i optimista.*

*El segon punt important a treballar és el de l'autoestima, aquest concepte apareix vinculat a l'assoliment de la Felicitat en moltes de les obres consultades, Carol Ryff per exemple, parla d'auto acceptació.*

*Els sentit de d'humor és una altra eina important, facilitadora de la sessió i de la creació d'un bon clima, a part de generadora d'emocions positives, que apareix en molta de la bibliografia consultada.*

*Així doncs he considerat important començar aquesta 1a etapa del nostre camí posant una base amb dues eines que ens ajudaran molt en aquest viatge, autoestima i optimisme amb una bona dosi d'humor i bona companyia, crear grup i compartir recursos i punts de vista.*

## *Objectius*

---

- *Definir el meu objectiu de felicitat i visualitzar-lo*
- *Fixar-se objectius que es puguin aconseguir*
- *Conèixer els trets bàsics de la psicologia positiva i un dels seus representats Martin Seligman*
- *Conèixer les 24 fortaleses de Seligman i la seva definició*
- *Donar a conèixer el qüestionari de fortaleses que trobem a la web de la universitat de Pensilvania*
- *Treballar l'autoestima fent-me conscient de quines fortaleses tinc, allò amb el que compto.*
- *Treballar l'optimisme, fortalesa que proporciona benestar*
- *Treballar altres fortaleses com la capacitat de gaudir de les coses bones de la vida*
- *Optimisme: focalitzar-me en el que tinc i posar el focus d'atenció en les coses positives.*
- *Ampliar el nostre punt de vista*
- *Gaudir del procés*

## *Temporització i descripció de les activitats*

---

**Activitat inicial:** *Breu presentació*

**Temps:** *20 minuts*

**Descripció:**

*Qui sóc i que és per a mi la Felicitat*

*Qui soc..... estic aquí per.....i el meu concepte de Felicitat és.....*

**Activitat 1: Collage per tal de visualitzar el seu camí a la felicitat**

**Temps:** 45 minuts

**Material:** cola, fulls de paper Din A3, tisores, retoladors, llapis de colors, revistes diverses.

**Descripció:** Els participants han de plasmar en un full amb música de fons la seva idea subjectiva de Felicitat.



**Activitat 2: Fortaleses Seligman**

**Temps:** 30 minuts

**Material:** Targetes amb cada una de les fortaleses de Seligman i la seva definició.

**Descripció:** Es reparteixen 5 fortaleses a l'atzar a cada membre del taller, i se'ls explica que són les eines que tenen per aconseguir el seu projecte de Felicitat, han de valorar si són les que necessiten o bé negociar amb el company per intentar aconseguir aquelles que consideren importants (només es poden quedar amb cinc) La persona que dirigeix el taller quan han intercanviat les targetes entre ells els hi pot canviar alguna que considerin important.

### **Activitat 3: Vídeo Fortaleses Seligman**

**Temps:** 15 minuts

**Material:** Vídeo

**Descripció:** Es posa un petit vídeo on apareixen anomenades les Fortaleses de Seligman, es fa una breu explicació teòrica de què és la psicologia positiva, qui és Martin Seligman i que en la seva teoria de la felicitat, aquesta s'aconsegueix potenciant les fortaleses que són pròpies. Per tal de treballar una mica més el coneixement de quines són les seves, s'anima als participants a omplir (a nivell particular des de casa seva) el qüestionari sobre fortaleses que el pot trobar en [www.authentic happiness.sas.upenn.edu](http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu)

### **Activitat 4: Autoestima i coneixement de les pròpies fortaleses i gratitud**

**Temps:** 20 minuts

**Material:** Telèfon mòbil

**Descripció:** S'anima als participant a enviar un WhatsApp o sms a amics i coneguts, quant més gent millor, demanant una qualitat o fortaleza que aprecia de la persona que envia el missatge, quan la resposta arriba s'anima al participants a fer el mateix amb la persona que ha contestat el missatge, les respostes a aquesta activitat no són immediates, per tan aquesta dinàmica es continua de manera particular fora del taller.

### **Activitat 5: Caminant cap a la felicitat: Optimisme Inventari de coses bones**

**Temps:** 15 minuts

**Material:** Fulls de diari

**Descripció:** S'enganxa en un punt llunyà de l'habitació el collage que s'ha fet en la primera activitat, serien els nostres objectius de felicitat. Ens situem a l'altra part de l'habitació amb dos fulls de diari a la mà es tracta d' arribar als nostres objectius caminant per sobre els papers, per canviar de paper he de pensar i verbalitzar una cosa bona o positiva que m'hagi passat en les últimes 24 hores.

**Descans 20 minuts**

### **Activitat 6: Autoestima**

**Temps:** 25 minuts

**Material:** Mocadors per tapar-se els ulls

**Descripció:** Es fan dos grups, un surten fora de l'habitació i els altres queden dins amb els ulls tapats. S' explica als de fora que han de fer un regal a la persona que està dins l'habitació, una cosa bona o positiva de l'altra persona, una carícia...com és el primer dia i no es coneixen massa pot ser una cosa profunda o més superficial, que em transmet aquest persona? Alguna cosa que m'agradi de la seva manera de vestir?



*Simplement un contacte reconfortant, un petit massatge...Després s'intercanvien els rols i els de fora es queden dins l'habitació i a l'inrevés.*

**Activitat 7: Optimisme Inventari de coses bones**

**Temps:** 20 minuts

**Descripció:** *Es fa una rotllana, cadascun dels participants pensa i comparteix aquells moments en què se senten bé, que els provoquen benestar, en verbalitzar-lo i visualitzar-lo intentem portar la sensació que ens provoca al moment present i compartint-lo amb el companys intentem ampliar el nostre ventall de moments de benestar.*

**Activitat 8: Àngel i dimoni: Pensaments positius pensaments negatius, amb quins decideixo quedar-me?**

**Temps:** 20 minuts

**Descripció:** *Es fan grups de tres persones, una és Angel o pensaments positius, constructius, creatius, i l'altra el dimoni o el pensaments negatius i catastrofistes i la tercera és la que ha d'arribar a una conclusió i prendre la decisió de què fer. Es deixa un temps per que cada grup es prepari una petita performance que després representaran a les altres persones del taller.*

*Situació 1: Són vacances t'has hagut de quedar a casa perquè t'has fet mal al peu, la teva parella torna de passar uns dies fora i tens moltes ganes de veure'l pica al timbre a les 22 h de la nit i el primer et diu que us acaben d'intentar robar el cotxe...*

*Situació 2: La Gabi odia anar a comprar roba però passejant es va enamorar d'un vestit, però pensava que era massa car. Quan van començar les rebaixes el va veure a meitat de preu i va pensar que aquella tarda aniria i se'l quedaria. Aquell mateix dia una amiga li va demanar que l'ajudés i no va poder anar a buscar el vestit fins uns dies després. Evidentment ja no hi era, algú ja l'havia comprat.*

*Situació 3: És dilluns, el teu cap et crida al despatx, últimament el volum de feina ha disminuït, t'encomana anar a una altra oficina durant un mes per tal de fer un projecte, la nova oficina està a una hora de casa teva en tren.*

**Activitat Final i valoració:**

**Temps:** 10 minuts

**Material:** Fitxa amb tres columnes

**Descripció:** *En un paper amb un format bonic escriure tres coses importants que necessiten aconseguir per tenir felicitat, tres accions concretes que es proposen fer per aconseguir-les, tres fortaleses amb les que contenen per aconseguir els seus objectius.*

*En un altre full se'ls demana la valoració personal de la sessió de manera oberta.*

## *Valoració de la sessió*

---

*La primera sessió va ser molt dinàmica, es va crear un bon ambient de grup i una atmosfera enriquidora i alegre. Els assistents van valorar positivament el nombre i la varietat de dinàmiques, malgrat va faltar una mica d'espai o temps per a la reflexió, compartir diferents experiències personals. Hi ha participants que van expressar la necessitat d'adquirir llenguatge emocional.*

*Des del meu punt de vista, les dinàmiques que van funcionar millor van ser la del collage inicial, va servir per enfocar-nos i posar-nos a treballar de valent i les dues d'autoestima, que van incidir més en la interioritat i l'auto concepte, van tocar més l'aspecte emocional, el fet de realitzar una de les activitats amb els ulls embenats li va afegir intensitat i emocionalitat.*

*Com a dificultat, afegir, com no es coneixien entre ells, a alguna persona li va costar expressar o fer un "regal emocional" a cadascun dels membres del grup sense que això tingués més transcendència que la reflexió personal, ja que cada membre del taller va rebre i va donar.*

*Com apunt final, la fortalesa de l'espiritualitat és molt poc valorada, entre els participants, es confon sovint amb religiositat, va ser la primera en ser eliminada o canviada en l'activitat 2, fins i tot va provocar rebuig en alguns dels participants. Seria interessant en propers tallers d'aprofundiment, treballar el sentit de la vida i les creences personals.*

## *2ª Sessió. Creativitat per a la vida quotidiana*

*“La creativitat es la intel·ligència divirtiéndose” A. Einstein*

### *Justificació de la sessió*

---

*Un dels punts importants que sorgeixen constantment en la bibliografia, és la capacitat de dominar l'entorn i de reaccionar als fets de la vida de manera que ens permetin aprendre i millorar. Hem de ser capaços d'autogenerar-nos les condicions favorables per un funcionament saludable, tant a nivell físic com a mental. Carol Ryff parla de canviar el món i les nostres condicions creativament. Seligman parla de la importància de la creativitat i l'humor com a eines a potenciar i més afegeix el valor del joc, ja que en connecta amb l'estat de fluïdesa de quan eres nen. També remarca la importància d'escollir l'estat anímic depenent de la tasca a realitzar. Dins d'aquest marc penso que és molt important treballar la creativitat com a eina facilitadora en la nostra recerca de la Felicitat.*

### *Objectius*

---

- *Justificar el per què la creativitat és important en la recerca de la felicitat*
- *Prendre consciència dels valors que em fan moure.*
- *Definir aquests valors rellevants per mi i expressar-los de manera alternativa a través d'un símbol o un lema.*
- *Afrontar problemes de la vida quotidiana des de diferents angles.*
- *Treballar la Generació d'idees per afrontar el dia a dia de manera creativa, utilitzant l'atzar, el simbolisme...*
- *Resoldre reptes de manera creativa utilitzant la cooperació en lloc de la competició.*
- *Utilitzar el llenguatge, la música i el dibuix per generar idees i crear estats emocionals determinats*
- *Conèixer diferents tècniques creatives.*
- *Jugar amb l'atzar.*
- *Utilitzar el simbolisme i l'atzar per resoldre conflictes.*
- *Conèixer Edward De Bono i el seus sis barrets.*
- *Treballar el pensament lateral en contraposició del vertical.*
- *Recerca de solucions alternatives a conflictes quotidians.*

## *Temporització i descripció de les activitats*

---

### **Activitat inicial: Presentació**

**Temps:** 20 minuts

**Material:** Etiquetes adhesives, Retoladors

**Descripció:** L'objectiu de l'activitat consisteix en presentar-nos a nosaltres mateixos en base als nostres valors, de manera diferent a l'habitual, parlar de qui som més que de que tenim, a través d'objectes que són significatius per nosaltres, utilitzant el llenguatge simbòlic i la metàfora.

Primer es reparteixen les etiquetes, posem el nostre nom i dibuixem un animal amb el qual ens identifiquem, fem una posada en comú explicant perquè hem agafat aquest animal. Segon agafem un objecte que tinguem a la nostra bossa i que pensem que diu alguna cosa de nosaltres, ens presentem en base a aquest objecte.

### **Activitat 1: Fonamentació teòrica**

**Temps:** 20 minuts

**Material:** Powerpoint

**Descripció:** A través del ppt es fonamenta i justifica la presència de la creativitat dins el nostre camí a la felicitat. S'explica breument què és l'educació emocional (model GROU) i es relaciona amb el procés de recerca de la felicitat diferenciant Benestar hedonista i felicitat. S'introdueix el concepte de pensament lateral de De Bono i el funcionament dels dos hemisferis cerebrals i les funcions associades a cada un.

### **Activitat 2: Elaboració de la baralla de les coses rellevants**

**Temps:** 20 minuts

**Material:** Cartolines tamany 10x6 cm

**Descripció:** Els participants han de pensar en cinc valors rellevants per a ells, després en una banda de la carta han d'intentar plasmar a través d'un dibuix el valor pensat, a l'altra banda de la carta han d'inventar o trobar un lema, una frase que representi aquest valor. Aquestes cartes es guarden i es faran servir per una activitat posterior.

### **Activitat 3: La catifa màgica**

**Temps:** 30 minuts

**Material:** Tovallols de bany. Música de la pel·lícula "Missió impossible"

**Descripció:** Ara que ens coneixem, podem fer un viatge junts, ho farem en catifa màgica. Destí: la felicitat, serà un camí ple d'entrebancs, es distribueixen els participants en 2 o tres catifes màgiques, és important que estiguin força junts, que no tinguin massa espai lliure i que les catifes estiguin situades unes al costat de les altres.

*Depenent el nombre de participants es posen tovalloles més gran o petites, mínim dos catifes. S'explica als participants que a causa d'un obstacle en el camí han de volar cara avall, és a dir aconseguir posar-se en el revers de la catifa, en cas que ho aconseguixin sense la col·laboració de l'altra catifa, se'ls hi ha de posar més difícil cada vegada, posant més gent o tovalloles més petites, al final es pretén que es donin compte que treballant amb els de les catifes del costat, poden solucionar fàcilment l'entrebanc. Al final de l'exercici es pregunta com s'han sentit, som capaços de posar música a aquesta emoció?*

#### **Activitat 4: L'oracle de la veritat**

**Temps:** 40 minuts

**Material:** cartes elaborades en l'activitat 2

**Descripció:** Arribem a l'oracle de la veritat, objectiu la felicitat, quins són els entrebancs amb els que em trobo en el meu camí particular a la felicitat? L'oracle els resoldrà!. Es fan parelles, una de les persones és l'oracle i l'altra la persona és el viatger en recerca de la felicitat, aquesta persona planteja una situació de la vida quotidiana que vulgui resoldre i plantejar a l'oracle. A la persona que fa d'oracle se li reparteixen deu cartes de valors, de les fetes abans. L'altre membre de la parella planteja el conflicte i l'oracle descobreix tres cartes a l'atzar de les deu que té i utilitzant els valors que li han sortit, dóna una solució al conflicte. Després s'intercanvien els rolls.

*L'activitat es pot fer tots a l'hora o en el meu cas i per petició dels participants mentre una parella jugava, els altres membres del grup observaven. Al final de l'activitat es pregunta com s'ha sentit realitzant l'activitat i s'intenta que trobin una música que reflecteixi el seu estat d'ànim.*

**Descans:20 minuts**

#### **Activitat 5: Generem emocions a través de la música**

**Temps:** 30 minuts

**Material:** Mocadors per tapar-se els ulls. Tres cançons "Tears in heaven" (Elton John), "Thank you" (Alannis Morrissete) i "La vuelta al mundo" (Txarango).

**Descripció:** La creativitat a vegades necessita un estat d'ànim especial, ara treballarem amb diferents músiques i veurem quines emocions ens desperta, Ulls tapats, intentarem moure'ns per la sala representant amb el cos allò que la música ens suggereix. Ens concentrem en què sentim, observem sense jutjar què passa pel meu cap i els canvis que es produeixen en el meu estat d'ànim. Per crear un estat emocional has de començar per una cançó que exemplifiqui el teu estat actual i anar canviant el tipus de cançó que representi l'estat emocional que necessites per afrontar l'activitat que tinguis en ment. Després de l'activitat es fa una posada en comú, s'anima als

participants a fer la seva pròpia biblioteca emocional, un recull de cançons que serveixin per relaxar-se, per activar-se, per animar-se, per inspirar-se...

**Activitat 6:** *El sis barrets de DE BONO*

**Temps:** 30 minuts

**Material:** 6 barrets de diferents colors, targetes explicatives del funcionament de cada barret

**Descripció:** Una persona del grup, proposa un tema a debatre, una cosa que li produeixi neguit, o bé el mateix conductor del taller proposa un tema. Es reparteix a cada membre del grup un barret amb l'explicació del seu funcionament, si hi ha més de sis persones es poden repetir barrets, si hi ha menys una persona pot assumir dos barrets diferents, quan es canvia el barret la persona ha de canviar els seus arguments. Per escollir cada barret, una vegada entesa la dinàmica de funcionament, s'aconsella al participant que agafi un diferent a la seva manera habitual de raonar. És interessant que els participants puguin canviar de barret, per tant proposar nous temes, o bé una mateixa persona aborda un tema que li preocupi, canviant ella mateixa de barret i per tant argumentant de diferents maneres. Nosaltres no ho vam fer per falta de temps.

**Activitat i regal Final: La creació literària. Com pintar un ocell.**

**Temps:** 20 minuts

**Material:** Poema "PARA HACER EL RETRATO DE UN PÁJARO"J . Prevert.  
Material per dibuixar.

**Descripció:** Es reparteix un full amb el poema, s'insta als participants a que dibuixin un ocell seguint les instruccions de l'escriptor, fem una valoració i comentaris finals sobre la sessió d'avui. Només va donar temps a llegir el poema i a fer la valoració.

*Pintar primero una jaula  
con la puerta abierta  
pintar después algo bonito  
algo simple, algo bello,  
algo útil para el pájaro.*

*Apoyar después la tela contra un árbol  
En un jardín en un soto  
o en un bosque esconderse tras el árbol  
Sin decir nada, sin moverse  
A veces el pájaro llega enseguida  
Pero puede tardar años  
antes de decidirse.*

No hay que desanimarse  
Hay que esperar  
Esperar si es necesario durante años  
La celeridad o la tardanza  
En la llegada del pájaro  
No tiene nada que ver  
Con la calidad del cuadro.  
Cuando el pájaro llega, si llega  
observar el más profundo silencio  
esperar que el pájaro entre en la jaula  
y una vez que haya entrado  
cerrar suavemente la puerta con el pincel.

Después borrar uno a uno todos los barrotes  
cuidando de no tocar ninguna pluma del pájaro.

Hacer acto seguido, el retrato del árbol,  
escogiendo la rama más bella para el pájaro,  
Pintar también el verde follaje  
Y la frescura del viento,  
El polvillo del sol  
y el ruido de los bichos de la hierba en el calor estival  
y después esperar  
que el pájaro se decida a cantar.

Si el pájaro no canta, mala señal,  
Señal de que el cuadro es malo,  
Pero si canta es buena señal,  
Señal de que podéis firmar.  
Entonces arrancadle delicadamente  
una pluma al pájaro  
Y escribid vuestro nombre  
En un ángulo del cuadro.



**Activitat de reserva: Postal**

**Temps:** 30 minuts

**Material:** Cola, cartolina de la grandària d'una postal, tisores, retoladors, llapis de colors, revistes diverses.

**Descripció:** Crear una postal per enviar a un amic sobre la sessió d'avui. Creativitat i Felicitat. Per una cara dissenyes una postal per enviar a una persona com si estiguessis de vacances, pots fer un collage, un dibuix... Per l'altre banda l'escrius al teu amic, que t'ha aportat la sessió d'avui i que has après.

### *Valoració de la sessió*

---

Aquesta sessió ha estat molt diferent a la primera, amb més intensitat emocional. Hem treballat més l'intercanvi d'experiències, el compartir sensacions, posada en comú de les dinàmiques. Com activitats estrella ha tingut molt èxit l'oracle de la veritat, i hem passat una bona estona amb la catifa màgica. L'activitat que ha fet sortir tota gama d'emocions ha estat la de música i emocions. El fet que el grup es conegués més entre ell, i el clima més íntim que s'ha creat ha propiciat que afloressin moltes emocions. El fet de parlar de problemes quotidians i la implicació i aportació dels participants ha creat un clima molt ric en idees i energia.

Per la meua part, he quedat sorpresa de la quantitat d'emocions que han aparegut en aquesta sessió, en un tema com és la creativitat, en principi més neutral comparat amb parlar dels meus objectius de felicitat. La conclusió a la que arribo, és que d'una sessió a una altra es produeix una evolució, la primera sessió ens va servir per focalitzar-nos, per instaurar unes bases i uns objectius, aquesta pel fet de compartir, valorar i expressar el que sentes en el moment, ha fet que el ritme de la sessió hagi estat més lent però més profund.

Un últim comentari, respecte a l'activitat de música i emocions, el fet d'escoltar les cançons amb els ulls tancats, potencia la vessant emocional, permet més que et connectis amb tu mateixa, ja que et concentres en tu, ningú et mira.

### **3ª Sessió. Auto lideratge**

#### *Justificació de la sessió*

---

*En la majoria de llibres consultats per realitzar aquest treball, i sigui quin sigui el camí triat per arribar a la felicitat passa per fer-nos responsables de les nostres decisions, agafar les regnes de la nostra vida, ser capaços de gestionar les nostres emocions (model del GROU i model d'habilitats), auto motivar-nos.*

*A. bolinches parla en el seu camí de millora personal de congruència, seguretat i pau interior. La felicitat s'adquireix quan l'home és congruent amb si mateix, i aquesta congruència s'aconsegueix quan ens fem conscients de que podem ser artífex de la nostra sort, acceptant la responsabilitat de ser el determinant principal del seu destí, Autodirigir la nostra vida.*

*La definició que apareix "L'autèntica Felicitat " M. Seligman fa referència al valor de l'autenticitat i ho associa a obtenir gratificacions i emocions positives desenvolupant les nostres fortaleces. Apareixen com a emocions que generen benestar, la gratitud i el realitzar activitats que et fan sentir bé.*

*El concepte hedonista de felicitat es basa en el fet d'aconseguir plaer, que sabem que no és l'únic punt a treballar si volem una felicitat duradora, però és una manera proporcionar emocions positives.*

*Carol Ryff parla d'autonomia, Auto determinació, independència i regulació del comportament. Capacitat d'actuar amb llibertat, guiant-te pels teu propis criteris personals, governant el teu dia a dia.*

*Bisquerra quan ens parla de com ser feliç aconsella entre altres coses gaudir dels petits avenços que s'aconsegueixen i la relaxació com activitat a practicar.*

## *Objectius*

---

- *Generar moments de Benestar*
- *Treballar la gratitud*
- *Treballar l'empatia, posar-nos en el lloc de l'altre*
- *Aprendre tècniques d'autoregulació*
- *Aprendre a relaxar-nos*
- *Conèixer el Mindfulness*
- *Acceptar la nostra responsabilitat en el nostre projecte de vida*
- *Entrenar-nos per afrontar emocions desfavorables*
- *Entrenar-nos per auto generar-nos emocions positives*
- *Fer-nos conscients de la pròpia responsabilitat en la construcció del nostre benestar*
- *Fer-nos conscients dels èxits aconseguits a la vida*
- *Celebrar els èxits*
- *Permetre'ns expressar la nostra satisfacció.*

## *Temporització i descripció de les activitats*

---

### ***Activitat inicial: El conte del quiosquer mal educat***

***Temps:*** 10 minuts

***Material:*** Conte

***Font:*** Fundació Àmbit

***Descripció:*** *Expliquem el conte com activitat introductòria a la sessió d'avui. Ens remarca la nostra responsabilitat en el nostre estat emocional, i crea la necessitat de trobar eines per tal d'autoregular-nos, per tant serveix com a presentació de les activitats que farem en el taller d'avui.*

### **Activitat 1: Kolam. Gratitude i vida**

**Temps:** 10 minuts

**Font:** Fundació Àmbit

**Descripció:** Comencem explicant la tradició Índia del Kolam.

*Quan surt el sol veus a una persona que surt de la porta de casa seva, té una escombra a la mà, alguna cosa per netejar, allisa la terra, la neteja de pedres, pols i fulles. Agafa els materials que té als voltants, poden ser guixos de colors, flors, pedres,... I fa un dibuix al terra. Aquest dibuix el fa, deixant-se portar...concentrant-se amb la gratitud, agraint tot allò bo que hi ha a la seva vida. Benvingut a casa meva, benvingudes totes les coses bones que el nou dia em portarà a la meva vida, benvinguda la gent a la que estimo i m'estima.*

*Finalment quan acaba, entra a casa seva, connectada a la vida i a aquest sentiment de gratitud .*

*A l'endemà per molt bonic que hagi quedat el dibuix, per moltes felicitacions que li hagin donat els amics i veïns, l'esborra i torna a dibuixar un nou kolam, perquè cada nou dia es mereix un de nou.*

### **Activitat 2: Kolam. Dibuixem el nostre Kolam**

**Temps:** 30 minuts

**Material:** Imatges de Kolams. Música de fons. Fulls Din A3. Retoladors o Ceres de color.

**Descripció:** Es posa música de fons, mentre dura aquesta i deixant-te portar, dibuixes el que et surti de dins, penses en totes persones que són importants per a tu i els agraeixes allò que t'han aportat i t'aporten, penses en els moments bons, en les coses bones, et connectes amb l'agraïment.

*Un cop acaba la música tothom ensenya el seu Kolam als companys i explica el significat i com s'ha sentit mentre ho feia.*

### **Activitat 3: Inventari de Benestar**

**Temps:** 30 minuts

**Material:** Dixit, Joc de Taula

**Descripció:** Utilitzant les cartes del Dixit, anomenem situacions relacionades amb el benestar, s'estableix un diàleg entre els participants, cadascú explica els motius que l'han fet seleccionar una carta o l'altra, també intentem posar-nos en el lloc de l'altre per tal endevinar la carta escollida com a símbol del moment de benestar triat.

#### **Activitat 4: Mindfulness**

**Temps:** 30 minuts

**Material:** Protocol de Mindfulness.

**Font:** Mireia Cabero

**Descripció:** Prendre consciència del nostre aquí i ara. Primer consciència del que succeeix a l'exterior, segon atenció a la nostra interioritat, emocions, sentiments, pensaments i actituds, per tal de conèixer-nos, comprendre'ns, sentir-nos segurs i prendre millors decisions.

**Descans:** 20 minuts

#### **Activitat 5: Celebrar els èxits**

**Temps:** 30 minuts

**Material:** Paper i bolígraf. Espelmes i bombons

**Descripció:** En un paper les participants del taller escriuen de quines coses, se senten orgulloses a la seva vida, quines coses han aconseguit que valoren com important i petites coses que han produït satisfacció, reconeixent tot allò que elles han posat de la seva part perquè aquests fets hagin anat d'aquesta manera. Un cop els tenen localitzats, es posen de peu i expliquen o llegeixen a les companyes aquest èxits, les participants aplaudeixen, feliciten, demostren la seva alegria per aquestes fites, al final a cadascuna d'elles(en aquesta sessió les participants eren totes mares) se'ls hi regala un bombó i una espelma.

#### **Activitat 6: Relaxació, massatge de cap**

**Temps:** 20 minuts

**Material:** Tovalloles, coixins, complements per massatges(opcional), música relaxant.



**Descripció:** Després de la celebració del nostres èxits ens anem a fer un regal entre nosaltres, per parelles ens farem un massatge al cap, pensant en l'altra persona, per donar, per fer-la gaudir, o bé per rebre i relaxar-nos, per sentir-nos bé perquè ens ho mereixem. Al final de la cançó s'intercanvien els papers. Com em sento millor donant o rebent?

#### **Activitat 7: Carta a un fill**

**Temps:** 30 minuts

**Material:** Paper i bolígraf.

**Descripció:** Llegim el diari, veiem les notícies, mirem el nostre entorn, sembla que les coses estan difícils, en aquests moment tenim un nen a la panxa, està calentet i a gust allà, tant que de fet no vol sortir, està una mica espantat, dins la mare se sent segur. L'activitat consisteix en escriure una carta a aquest fill per tal de convèncer-lo

que neixi, explicar-li què es trobarà, donant arguments de per què és millor sortir a fora i viure. Un cop s'han escrit les cartes i de manera totalment voluntària es comparteixen amb els companys.

**Activitat 8: I després del taller què?**

**Temps:** 20 minuts

**Material:** Powerpoint, vídeo "Los 5 monos, como nos condicionan y nos imponen paradigmas"

**Descripció:** Exposició teòrica. Introduir el model d'habilitat i parlar de les creences irracionals i com funcionen. Com em sento? Com em vull sentir? Per què em sento com em sento? Què puc fer per sentir-me com em vull sentir?

Com gestiono la ràbia, la tristesa, la gelosia, la frustració?

Tècniques d'auto-regulació. Relaxació. Control de pensaments irracionals...

**Activitat de cloenda. Diploma i agraïment als participant.**

**Temps:** 20 minuts

**Material:** Diploma amb el text següent

*"Et desitjo que visquis un 2014:*

*Mirant cap al futur impulsant la proactivitat, l'optimisme, l'alegria, l'humor, l'eufòria, la il·lusió i la confiança.*

*Gaudint del present i donant-te permís per a assaborir la tranquil·litat, la serenitat i la gratitud.*

*Deixant anar creences del passat que ja no et serveixen i acceptant allò que fins ara t'has estat negant, deixant fluir la tristesa.*

*Defensant allò que vols preservar activant la ràbia.*

*Preparant-te per a explorar noves possibilitats i alternatives de futur alimentant la curiositat, la inquietud i l'amor per la incertesa.*

*Minimitzant els riscos de perdre allò que és valuós per tu, deixant que la por et faci companyia.*

*Assumint riscos i superant adversitats posant en joc la valentia.*

*Sigui quina sigui l'emoció que utilitzis en cada moment, recorda que la més poderosa de totes és l'AMhOR.*

*Per tant et desitjo que puguis estimar totes les emocions que la naturalesa t'ha regalat i gaudeixis utilitzant-les al teu favor, en els moments i dosis oportunes."*

*Text de Joana Frigolé. Consultora i Coach*

## *Valoració de la sessió*

---

*Cada una de les sessions, ha aportat una cosa diferent, aquesta (també la menys nombrosa) ha estat la més fluïda i relaxada, semblava que es desenvolupava sola, els tempos de les activitats han estat molt naturals i la complicitat entre les participants ha generat una atmosfera molt relaxada. Penso que hem aconseguit gaudir i relaxar-nos i posar en pràctica moltes de les coses apreses. Els participants han valorat el nombre de recursos aportats tan per aplicar en l'àmbit professional com a personal.*

*Com activitats, he trobat molt interessant i intuïtiva el dibuix del Kolam, ideal per deixar-se anar, es important no jutjar les emocions i pensaments que et venen, els aculls i acceptes.*

*Les activitats de relaxació i mindfulness han resultat molt bé, una persona del grup ha manifestat la seva dificultat per relaxar-se i es mostrà força contenta dels resultats aconseguits.*

*Personalment, he quedat sorpresa de la quantitat d'aportacions interessants que s'ha produït mentre jugàvem al Dixit, les cartes afavoreixen, la creativitat i imaginació, la capacitat d'abstracció, el joc emocional. És molt interessant observar les maneres de pensar de les diferents persones, les diferents interpretacions, les conclusions a les que s'han arribat. He trobat en aquestes cartes una eina pedagògica potent i amb moltes possibilitats. A més com mitjançant el joc i el llenguatge simbòlic és molt fàcil connectar amb les emocions.*

*Per aprofundir quedaria la gestió de les emocions, això implica treballar més a fons la consciència emocional i regulació.*

## ***Avaluació del programa***

*La valoració feta pels participants permetia una avaluació oberta. A més de qualsevol comentari sobre les sessions, se'ls hi preguntava, què s'emportaven de la sessió, quines activitats els hi havien agradat més, aspectes a millorar, quines activitats els hi havia costat més de realitzar.*

*En la primera sessió, la valoració es fa fer per escrit, en les dues posteriors, ja que la dinàmica del grup ho permetia es comentà de manera oral.*

## ***Conclusions***

*El camí de la Felicitat no és únic, cadascú ha de trobar el seu, sent fidel als seus valors i a les seves Fortaleses, per dotar el procés de significat i autenticitat.*

*Aquest programa pot ser útil per adquirir unes nocions i eines bàsiques que ens ajudaran en el trajecte, un cop encaminats és interessant aprofundir i treballar aquells punts que considerem útils.*

*És important gaudir del procés d'aprenentatge i creixement, en el camí a la Felicitat cada etapa és important i estem aquí i ara.*

*A causa de l'ampli ventall de camins i aspectes a treballar dotze hores es queden curtes, però si, em poden orientar i motivar a aprofundir aquelles que m'ha resultat interessants.*

*Cadascun dels punts treballats, autoestima, optimisme, creativitat, autolideratge poden ser per si mateixos objecte d'un taller sencer, a més de altres eines o fortaleses que només s'ha anomenat però no treballat.*

*Aprofitar al màxim la saviesa i experiències vitals de cada participant enriqueix els tallers, i aporten una diversitat enriquidora.*



## *Valoració del procés de pràctiques*

*El procés de pràctiques ha resultat enriquidor i positiu. El fer una recerca bibliogràfica per tal de realitzar la fonamentació teòrica ha ampliat en gran mesura el coneixement que tenia sobre el tema, posant al meu abast diferents autors i informació sobre la Felicitat, un autor portava a un altre i ajudava a aprofundir i concretar aspectes a treballar.*

*Per una altra banda, aquesta fonamentació no tindria sentit, sense l'elaboració dels tallers, la part pràctica. L' haver de planificar les sessions, és a dir, assumir el repte de, mitjançant unes dinàmiques fer entenedors i vivencials els conceptes, intentant arribar als participants i que aquests coneguin un conjunt d'eines per tal d'aplicar al seu dia, ha resultat imprescindible per la maduració dels continguts. Fer les dinàmiques atractives, interessants per mantenir un ritme, diverses per arribar a tothom i permetre el gaudi, la reflexió, l'expressió d'emocions...*

*Finalment, el factor humà, dur a terme les sessions a la pràctica, permet l'avaluació, el poder contrastar teoria amb pràctica, els objectius planificats amb els reals. Veure quines dinàmiques han estat efectives, quines són millorables...Les múltiples experiències vitals dels participants, dona el punt imprevisible i enriquidor, genera unes sinèrgies que faciliten el desenvolupament del programa, a vegades planteja nous reptes, a vegades proporciona solucions o camins diversos, sovint genera fluïdesa, amplitud de mires, diferents punts de vista i expressions emocionals.*

*Com a dificultats, principalment el temps, els problemes de calendari, arribar a un punt de trobada entre les limitacions de les escoles, els participants i les pròpies. Com a conseqüència immediata el establir tres sessions de quatre hores en lloc de les quatre sessions de tres hores inicials. La temporització de tot el projecte ha estat difícil, això ha anat en detriment del gaudi del procés i una possibilitat per posar en pràctica les eines de gestió emocional apreses. Més temps hagués permès, una major maduració de les activitats, la possibilitat de consultar més fonts, i adquirir més recursos.*

*L'altra dificultat ha estat l' aconseguir un grup de gent prou gran per realitzar els tallers, així com una continuïtat de persones tots els dissabtes.*

*Annexos*

*Fitxes de Fortaleses. Nom i definició*

<i>Amabilitat i generositat</i>	<i>Perdó i misericòrdia</i>
<i>Honestedat, autenticitat i genuïnitat</i>	<i>Cura, prudència i discreció</i>
<i>Equanimitat, equitat i justícia</i>	<i>Modèstia i humilitat</i>
<i>Capacitat d'estimar i ser estimat</i>	<i>Ciutadania, treball en equip i lleialtat</i>
<i>Judici, pensament crític i obertura de ment</i>	<i>Desig d'aprendre</i>
<i>Gratitud</i>	<i>Il·lusió, entusiasme i energia</i>

<p><i>Perdones els qui t'han tractat malament. Sempre dones a la gent una segona oportunitat. El principi que et guia és el perdó i no la venjança.</i></p>	<p><i>Ets amable i generós amb els altres, no estàs mai massa ocupat per fer un favor. Tagrada fer bones obres pels altres, fins i tot si no els coneixes bé.</i></p>
<p><i>Ets una persona prudent, i les teves eleccions són invariablement sàvies. No dius o fas coses de les que més tard podries penedir-te.</i></p>	<p><i>Ets una persona honesta, no només perquè dius la veritat, sinó perquè vius la teva vida d'una manera autèntica i genuïna. Toques de peus a terra i no tens excessives pretensions. Ets transparent.</i></p>
<p><i>No busques ser el centre d'atenció, prefereixes que els teus èxits parlin per tu. No et consideres especial i els altres et reconeixen i valoren la teva modèstia.</i></p>	<p><i>Tractar totes les persones de manera justa és un dels teus principis fonamentals. No deixes que els teus sentiments personals influeixin en les decisions sobre altres persones. Dones a tothom una oportunitat.</i></p>
<p><i>Brilles com a membre d'un grup. Ets un company fidel i dedicat, sempre compleixes la teva responsabilitat i treballes dur per l'èxit del teu grup.</i></p>	<p><i>Valores les teves relacions íntimes amb els altres, en particular amb aquells amb els quals el compartir i tenir cura és recíproc. La gent de la qual et sents molt propera és la mateixa gent que se sent molt propera a tu.</i></p>
<p><i>Tagrada aprendre coses noves, tant en una classe com pel teu compte; Sempre t'ha agradat formar-te, llegir, i visitar museus ... de fet qualsevol lloc que ofereix l'oportunitat d'aprendre.</i></p>	<p><i>Pensar les coses en profunditat i examinar-les de tots els punts de vista són aspectes importants de la teva personalitat. No treus conclusions precipitades i bases les teves decisions només en l'evidència sòlida. També ets capaç de canviar d'opinió.</i></p>
<p><i>Sigui el que sigui que hakis de fer, t'hi acostes amb entusiasme i energia. Mai no fas res a mitges o amb indiferència. Per tu, la vida és una aventura.</i></p>	<p><i>Ets conscient de les coses bones que et passen i mai no dones res per fet. Els teus amics i familiars saben que ets una persona agraïda i sempre et prens el temps necessari per expressar la gratitud.</i></p>

<i>Lideratge</i>	<i>Autocontrol i autoregulació</i>
<i>Intel·ligència social</i>	<i>Tenacitat, diligència i perseverança</i>
<i>Sentit de l'humor i diversió</i>	<i>Curiositat i interès pel món</i>
<i>Valoració de la bellesa i la excel·lència</i>	<i>Valentia i valor</i>
<i>Perspectiva (saviesa)</i>	<i>Creativitat, ingenuïtat i originalitat</i>
<i>Esperança, optimisme i visió de futur</i>	<i>Espiritualitat, sentit i fe</i>

<p><i>Regules de forma conscient el que sents i el que fas. Ets una persona disciplinada. Tens el control sobre els teus desitjos i les teves emocions, no a la inversa.</i></p>	<p><i>Destaques en tasques de lideratge: motivant a un grup per aconseguir que es finalitzin les coses i preservant la harmonia dins del grup fent que tothom es senti inclòs. Fas una bona feina organitzant activitats i dirigint el que succeeix.</i></p>
<p><i>Ets molt treballador/a i finalitzes allò que comences. No importa el projecte, sempre finalitzes les coses a temps. No et distreus quan treballes, i trobes satisfacció en finalitzar les teves tasques.</i></p>	<p><i>Ets conscient dels motius i dels sentiments dels altres. Saps què fer per encaixar en diferents situacions socials, i per a què els altres es trobin bé.</i></p>
<p><i>Et mostres curiós sobre totes les coses. Sempre estàs fent preguntes, i trobes fascinants tots els temes i assumptes. T'agrada l'exploració i el descobriment.</i></p>	<p><i>T'agrada riure i fer bromes. Fer somriure a la gent és important per a tu. Intentes veure el costat positiu de totes les situacions.</i></p>
<p><i>Ets una persona amb coratge que no retrocedeixes davant l'amença, el repte, la dificultat, o el dolor. Mostres la teva opinió sobre el que és just fins i tot si hi ha oposició. Actues segons les teves conviccions.</i></p>	<p><i>Detectes i aprecies la bellesa, l'excel·lència, i/o una actuació de gran nivell en tots els dominis de la vida, des de la naturalesa a l'art, les matemàtiques, la ciència, i les experiències quotidianes.</i></p>
<p><i>Pensar en noves formes de fer les coses és essencial en la teva forma de ser. Mai estàs satisfet fent alguna cosa de la forma convencional si existeix una manera millor</i></p>	<p><i>Malgrat no pots pensar sobre tu mateix que ets savi, els teus amics mantenen aquesta visió de tu. Ells valoren la teva perspectiva sobre les coses i recorren a tu en busca de consell. Tens una forma de mirar la vida que té sentit pels altres i per a tu mateix.</i></p>
<p><i>Tens creences fortes i coherents sobre un propòsit més elevat i un significat de l'univers. Saps com encaixar en aquest marc més gran. Les teves creences modelen les teves accions i són una font de benestar per a tu.</i></p>	<p><i>Esperes el millor del futur, i treballes per a aconseguir-ho. Creus que el futur és quelcom que pot ser controlat.</i></p>

**Fitxes Sis barrets de De Bono**

<p><b>Barret Vermell</b></p> <p><i>Emocions i Sentiments. Sistema de valors. Judicis, intuïcions, Sentiments estètics. No necessita donar arguments ni justificació lògica als seus sentiments. Treballa amb pressentiments. Manifesta les seves emocions i les utilitza per negociar. Explora els sentiments dels altres</i></p>	<p><b>Barret Negre</b></p> <p><i>Judicis negatius. Assenyala de manera objectiva tots els riscos, perills imperfeccions i contradiccions. Treballa de manera lògico-negativa: Analitza els motius pels quals alguna cosa pot anar malament. Pot fer preguntes negatives. No és un pensament argumentador. És un jutge prudent.</i></p>
<p><b>Barret Groc</b></p> <p><i>Pensament positiu i constructiu. Té en compte l'aspecte h lògic i pràctic, els somnis, les visions i les esperances. És concret i eficaç i genera propostes, suggeriments i idees. És un optimisme amb fonament que considera tots els casos i mira els beneficis. És un pensament creatiu amb una visió clara de futur. El color groc és la llum del sol. És exactament l'oposat al negre.</i></p>	<p><b>Barret Verd</b></p> <p><i>És el pensament creatiu. El seu mètode de pensament és buscar alternatives i reconèixer que hi ha molts plantejaments. És provocador perquè surt de les pautes habituals i és generador d'idees. Té em compte l'atzar. Té dret a exposar idees boges il·lògiques. El color verd és símbol de fertilitat i creixement.</i></p>
<p><b>Barret Blau</b></p> <p><i>És el barret del control. Organitza el mateix pensament, com un director d'orquestra. Organitza als altres barrets. Té una visió global, de síntesi, i formula conclusions. Formula les preguntes adequades i defineix els problemes. És el software del pensament. Organitza les estratègies i en fa el seguiment. Manté l'ordre a les reunions i fa respectar les regles del joc.</i></p>	<p><b>Barret Blanc</b></p> <p><i>Fets, números, informació. Neutral i objectiu. Verifica les informacions. Demana informació. Determina el nivell de veritat i probabilitat. No interpreta ni jutja, només constata. Separa amb claredat els fets de les creences o probabilitats. El color blanc indica la neutralitat.</i></p>

## **Bibliografia**

*Barber, Vicky.(2005). Explórate a través del arte : [guía práctica de terapia artística para favorecer tu crecimiento personal. Móstoles. Gaia.*

*Bisquerra, R. (2011). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis-Wolters Kluwer.*

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

*Bolinches, A.(2004) El Canvi psicològic : un camí per a la felicitat personal. Barcelona. Pòrtic.*

*Bolinches, A(2006). La Felicitat personal : com conquerir la felicitat millorant la personalitat . Barcelona. Mina.*

*Braden, N.(2006) Como mejorar su autoestima. Barcelona. Paidós.*

*Cabero,M.(2011). El bienestar emocional. Barcelona. UOC.*

*Covey, S.(2013) . Els 7 hàbits de la gent altament efectiva : lliçons magistrals sobre el canvi personal. Barcelona. Paidós.*

*Csikszentmihalyi, M.(2011) . Fluir = Flow : una psicología de la felicidad. Barcelona. Kairós.*

*De Bono, E(1992) El pensamiento creativo. El poder del pensamiento lateral para la creación de nuevas ideas. Barcelona. Paidós*

*De Bono, E(1970) El pensamiento lateral. Manual de creatividad. Barcelona. Paidós.*

*De Bono, E(1988) Seis sombreros para pensar. Una guía de pensamiento para gente de acción .Barcelona. Granica.*

*GROP (2009). Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños. Barcelona: Parramón*

*Güell, M.(2008),El món des de Nova Zelanda. Tècniques creatives per al professorat. Barcelona. Graó*

*Güell, M. i Muñoz, J(1998). Desconeix-te tu mateix : programa d'alfabetització emocional. Barcelona. Edicions 62.*

*Güell, M., i Muñoz, J. (2003). Educación emocional. Programa para la educación secundaria postobligatoria. Barcelona: Praxis-Wolters Kluwer.*

*Lamata Cotanda, Rafael (2005) La actitud creativa. Ejercicios para trabajar en grupo la creatividad. Narcea*

*Ryff, C. (Dec 1989 ) Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being.Journal of Personality and Social Psychology, Vol 57(6),1069-1081.*

*Seligman, M (2002). La autentica Felicidad. Barcelona. Zeta*