

Àmbit social i criminològic

## Ajuts a la investigació 2015

# **Programa modular en competències socials per a la resolució positiva de conflictes**

## **ANNEX 1:**

### **Programa modular grupal**

#### Autors

Esther Luna González, Cristina Blasco Romera, Jordi Giralt Vidal, Pilar Lozano Fernández de Pinedo, Sara Marín Herrando, Elena Monllaó Manzanares, Carme Panchón Iglesias, Maria del Mar Pérez Moreso, Carmen Polo Carbayo, Edgar Rosés Benlliure i Miquel Àngel Tapias Jaén

**2016**

El Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada ha editat aquesta recerca respectant el text original dels autors, que en són responsables de la correcció lingüística.

Les idees i opinions expressades en la recerca són de responsabilitat exclusiva dels autors, i no s'identifiquen necessàriament amb les del Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada.

#### Avís legal



Aquesta obra està subjecta a una llicència de [Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada 3.0 No adaptada de Creative Commons](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.ca) el text complet de la qual es troba disponible a <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.ca>

Així doncs, es permet la reproducció, la distribució i la comunicació pública del material, sempre que se citi l'autoria del material i el Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada (Departament de Justícia) i no se'n faci un ús comercial ni es transformi per generar obra derivada.

## ÍNDEX

1. Programa modular grupal.....	4
1.1 Competències d'interacció.....	6
1.2 Competències cognitives.....	8
1.3 Competències afectives.....	9
1.4 Estructura del programa modular .....	10
1.5 Objectius.....	12
1.6 Metodologia .....	13
1.7 Activitats .....	15

# 1. Programa modular grupal

D'acord amb els objectius que es persegueixen a la recerca, donem resposta al primer dels objectius específics plantejats:

## **Ampliar el programa des del plantejament teòric de les competències socials definides i a partir dels resultats obtinguts, limitacions i proposta a l'anterior recerca (objectiu específic 1)**

El programa entén el conflicte interpersonal com quelcom inherent en la relació entre les persones; perquè es resolgui de forma positiva necessitem tenir desenvolupades tres tipus de competències socials que són necessàries per a la seva resolució (Larson i Rumberger,1998):

### - Competència d'interacció:

Són diverses conductes observables com: compartir, parlar per torns, sincerar-se, negociar, acceptar crítiques, no estar d'acord de manera efectiva per intercanviar i resistir la pressió dels companys per a no cedir quan no correspon.

### - Competència cognitiva:

Són competències de pensament aplicables a una varietat de situacions socials que porten a un determinat comportament social o que hi influeixen. Aquestes competències inclouen: entendre que les percepcions tenen un paper important en la construcció de la realitat, prendre consciència de les distorsions cognitives, els diferents tipus de pensaments i com tot això ens influeix en la presa de decisions.

### Competència afectiva:

Ajuden a prevenir conductes antisocials o reprovables que porten a conflictes i inclouen: posposar gratificacions, controlar l'agressió, esbrincades i impulsos, reconèixer l'emotivitat pròpia i la dels altres i autocontrolar-se.

## **Com abordar la deficiència en l'adquisició i el desenvolupament de les competències socials.**

Pot passar que el jove no sàpiga com utilitzar la competència social o encara no l'hagi adquirit. Per exemple, potser no sap com demostrar el seu desacord sense provocar que l'altra part adopti una actitud defensiva, enutjada o violenta.

També pot passar que, per alguna raó, no utilitzi una competència social quan en realitat podria fer-ho (té el coneixement de la competència però no l'utilitza). Per exemple, en termes de prevenció i resolució de conflictes, el/la jove pot saber com realitzar una petició d'una manera que no causi conflicte, però, en comptes d'utilitzar el seu coneixement social, verbalitza les seves peticions de manera inadequada i crea així conflictes interpersonals.

Si la manca d'una competència social es deu a una deficiència d'adquisició, el programa haurà de tractar d'ensenyar aquesta nova competència social abans de reforçar el seu ús. Per exemple, ensenyar a demostrar el seu desacord de manera apropiada i efectiva. En aquest cas, l'èmfasi està posat en l'entrenament.

D'altra banda, si la manca d'una competència social es deu a una deficiència d'execució, el programa haurà de tractar d'ajudar que els joves utilitzin les competències que ja coneixen.

El primer pas per desenvolupar un programa de resolució de conflictes que tingui èxit mitjançant un entrenament en competències socials és determinar les competències socials que es consideren importants per a la prevenció i resolució de conflictes i que seran el centre del programa. Després, s'avalua als joves per identificar si hi ha deficiències d'adquisició o desenvolupament en les diferents competències socials. Finalment, si existeix un problema d'adquisició, s'ensenya aquesta competència i es dissenya un pla d'intervenció en el qual s'assessora i es dona suport als joves perquè exercixin aquesta competència en diferents entorns de la vida real. Si el problema és d'execució, també cal implementar un pla d'intervenció per preparar i donar suport als joves perquè utilitzin aquesta competència en diverses situacions i contextos.

## **1.1 Competències d'interacció**

Una àrea important de l'entrenament que promou la interacció social i redueix el conflicte social és la d'ensenyar a ser ferm. Fodor (1996) defineix la fermesa com l'estar disposat a expressar experiències pròpies a una altra persona d'una manera que sigui beneficiosa per tots dos.

Quan els joves es comporten de manera ferma, no culpen els altres ni actuen agressivament o de manera passiva-agressiva, i així redueixen i/o resolen els conflictes socials.

A continuació aportem un seguit d'idees sobre com s'entén la competència d'interacció i respecte al que es basen les activitats proposades en el programa:

### **a) Utilitzar el feedback negatiu i el feedback positiu**

- Donar i rebre elogis i queixes.
- Respondre de manera efectiva a les crítiques i feedback justificats.
- Expressar el desacord amb les crítiques injustificades o exagerades sense enemistar-se amb els altres.

### **b) Estar en desacord**

- Acceptar la possibilitat de desacord.
- Aprendre a donar raons i a explicar.
- Expressar el desacord amb una opinió o idea sense fer enutjar als altres.
- Separar la persona del problema.
- Oposar-se a un pla proposat sense enemistar-se amb els altres.
- Utilitzar el desacord dels altres amb ells mateixos.

### **c) Aprendre a dir que no**

- Negar-se a una petició, raonable o no, de companys i d'adults.
- Superar la por a quedar-se aïllat.
- Ser ferm amb el contingut i suau amb les persones.
- Deixar clara la seva postura sense ofendre o quedar malament.
- Dir no a algú que demana un favor que no desitja fer, ja siguin companys o adults.
- Aprendre a no sotmetre.
- Dir no sense donar excuses o demanar disculpes.
- Poder dir no i acceptar un no d'altres.

#### **d) Demanar ajuda**

- Entendre que col·laborar és part de la vida.
- Demanar ajuda als companys, pares, mares i altres adults.
- Demanar suport emocional quan es necessita i estar disposat a ajudar els altres.
- Anticipar-se quan puguin necessitar ajuda per començar una tasca o enfrontar-se a un problema. Si la relació és fluida es pot oferir.
- Quan resulti apropiat, intentar resoldre el problema sense demanar ajuda.
- No recolzar-se sempre en un altre; intentar una resolució.

#### **e) Negociar**

- Identificar i establir el punt de vista propi i de l'altre i els sentiments propis i de l'altre.
- Tenir cura de les relacions i la manera de comunicar-se.

- Negociar sense crear brega o estar enutjat: No cal fer enutjar per saber defensar-se.
- Identificar les àrees de compromís.
- Negociar amb iguals a un mateix nivell.
- Negociar amb els pares i altres adults.
- Reflexionar què va passar després de cada negociació.

#### **f) Demanar**

- Verbalitzar una petició en comptes de fer una demanda (fer-se càrrec de com sol·licitem).
- Fer contacte visual quan es fa una petició (mirar als ulls).
- Explicar per què es fa la petició.
- Justificar per què s'hauria de complir amb la petició (de vegades l'altre no capta per què ens hauria de satisfer).
- Reconèixer el punt de vista de l'altre.
- Aprendre a acceptar la possibilitat de rebre un no com a resposta.
- Utilitzar la negació en una petició.
- Mostrar agraïment quan es compleix una petició (no prendre per natural que em diguin que sí).

Les competències d'interacció apropiades no resulten suficients per evitar i resoldre conflictes socials. També cal que els joves coneguin algunes competències cognitives.

## **1.2 Competències cognitives**



Durant els últims deu anys s'han dut a terme una gran quantitat d'investigacions sobre la relació entre les deficiències en les competències cognitives i una pobre adaptació social, incloent la delinqüència i la criminalitat.

Les competències cognitives de resolució de problemes associades amb la prevenció i resolució de conflictes interpersonals són les següents:

- Definir i reconèixer quan comencen problemes socials i interrelacionals.
- Entendre el punt de vista de l'altre.
- Identificar i aclarir el veritable problema.
- Identificar les variables rellevants de la situació.
- Establir objectius clars, realistes i *guanyar-guanyar*.
- Unir causa i efecte.
- Incloure's dins de la situació.
- Generar diverses solucions possibles per al conflicte.
- Predir conseqüències.
- Avaluar els pro i els contra de les solucions proposades.
- Anticipar els *perills latents* de dur a terme una solució determinada.

Aquestes competències cognitives porten a una resolució efectiva de problemes socials, reconeguda com una competència fonamental per a la resolució de conflictes. No obstant això, sense competències afectives, els joves poden tenir dificultats per gestionar positivament els conflictes.

### **1.3 Competències afectives**

Ensenyar a controlar els impulsos, a reflexionar abans de respondre, regular l'esbronc i l'agressió, reconèixer l'emotivitat pròpia i la dels altres, conèixer què és l'autoestima i com es construeix, millorar les interaccions, les relacions i les conductes socials.

Per aconseguir un canvi en el comportament, l'objectiu de l'entrenament en la resolució de conflictes requereix no només ensenyar a utilitzar determinades competències sinó també a guiar i promoure l'ús de les competències i la generalització de situacions.

L'autoritarisme és molest, però ofereix un marc de seguretat a la institució; el règim de convivència és incert perquè, en molts casos, no ha estat dissenyat i perquè pel seu acompliment es necessita consensuar i dialogar (això suposa, a vegades, alguns qüestionaments per part del jove que en l'autoritarisme no existien).

El règim de convivència pren un rol més actiu i protagonista en l'educació/socialització dels joves, ja que demana responsabilitat al jove i al seu entorn, li dona veu i opinió, exposant, això sí, molt més als adults.

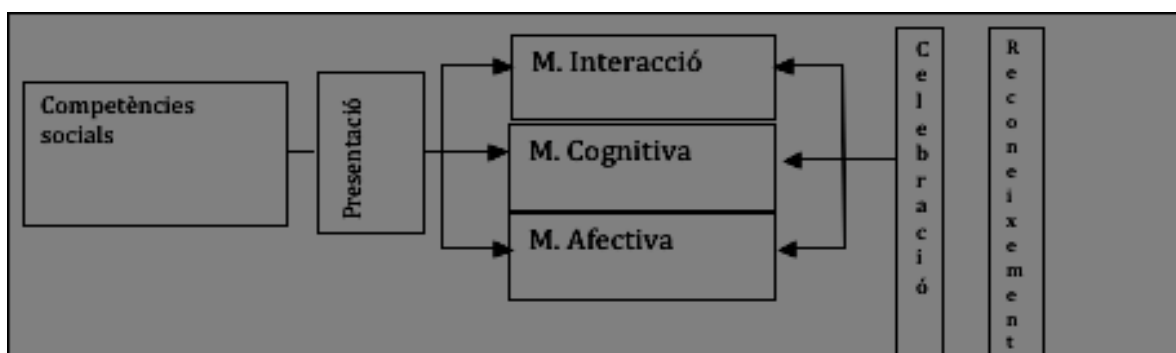
Si eduquem cap a la responsabilitat i l'harmonia, els adults i docents de la comunitat socioeducativa hem de reconèixer que eduquem tant amb els nostres actes com amb els coneixements que transmetem.

Aquesta manera d'entendre i comprendre les competències socials per a la resolució positiva de conflictes que inclou la competència d'interacció, la competència cognitiva i la competència afectiva, s'estableix com a base del programa modular elaborat del qual parteixen les sessions amb el seu corresponent contingut: activitats, avaluació i orientacions pel treball individual.

#### 1.4 Estructura del programa modular

En la següent figura s'exposa una representació gràfica de l'estructura conceptual del programa:

Figura 1. Estructura del programa modular



El programa que es presenta té dues versions: individual i grupal tal i com es descriu més endavant a l'apartat de metodologia. I té una estructura modular,

en el sentit que es poden aplicar els mòduls de forma independent o bé tots tres a la seva totalitat. L'aplicació independent dels mòduls es regeix per les característiques del grup; és a dir, si, per exemple, ens trobem davant un grup amb necessitats en treballar una comunicació assertiva per sobre d'altres necessitats i el temps del que disposem és escàs, es pot aplicar només el mòdul d'interacció. I així successivament amb els altres dos mòduls.

En canvi, si el que volem treballar són les competències socials en tota la seva globalitat i tenim el temps suficient (sobretot que la mesura del jove sigui suficientment llarga com per cobrir tota l'aplicació del programa), llavors s'apliquen els tres mòduls. En aquest cas es comença pel mòdul interacció, li segueix el mòdul cognitiu i, per últim, el mòdul afectiu.

Tal i com es pot observa a la figura 1 , hi ha una sessió de presentació prèvia als mòduls i una sessió de celebració i reconeixement després dels mòduls. Aquestes sessions són independents s'apliqui un, dos o tres mòduls. Per exemple, imaginem que apliquem només el bloc afectiu. En aquest cas comencem per la sessió de presentació, apliquem el bloc afectiu i en acabat duem a terme les sessions de celebració i reconeixement. Posem per cas que apliquem els mòduls d'interacció i cognitiu; llavors, comencem per la sessió de presentació, apliquem els mòduls d'interacció i cognitiu i tot seguit les sessions de celebració i reconeixement. I, si volem aplicar els tres mòduls, iniciem amb la sessió de presentació, seguim amb l'aplicació dels mòduls (tenir en compte que l'ordre és: interacció, cognitiu i afectiu) i acabem amb les sessions de celebració i reconeixement. Per tant, les sessions de presentació, celebració i reconeixement són fixes s'apliquin un, dos o tres mòduls.

### **Per què aquesta seqüència d'aplicació?**

Al mòdul interacció s'aborda la comunicació principalment: comunicació unidireccional-bidireccional, escolta activa, empatia, assertivitat, estils d'afrontament al conflicte, actituds i valors i es pren consciència com a la comunicació trobem moltes barreres que dificulten la descodificació del missatge. Entre aquestes barreres la percepció té un paper molt important, així com les distorsions cognitives que en deriven de la percepció, com això influeix

en la presa de decisions i comporta diferents tipus de pensaments. Quan parlem de pensament és inevitable donar lloc a l'emoció, a l'expressió afectiva de la cognició. És en el tercer mòdul on s'aborda la competència emocional: identificar les emocions, reconèixer les emocions pròpies i les alienes, tècniques de control de les emocions i la construcció de l'autoestima.

## **1.5 Objectius**

El programa té com a objectiu general iniciar als joves en les competències socials per a la gestió positiva de conflictes.

Aquest objectiu es concreta en tres dimensions clau de les competències socials (interacció, cognitiva i afectiva), les quals plantegen els següents objectius operatius:

### Competència interacció

- Utilitzar el feedback negatiu i el feedback positiu desenvolupant l'escolta activa.
- Desenvolupar un estil comunicatiu assertiu.
- Afavorir l'actitud empàtica.
- Prendre consciència de la transformació del missatge en la comunicació.
- Utilitzar adequadament l'estil d'enfrontament al conflicte.

### Competència cognitiva

- Identificar els factors que poden influir en la percepció.
- Reflexionar sobre distorsions cognitives en la comunicació.
- Conèixer diferents formes de pensar.
- Saber identificar pensaments erronis.
- Generar diverses solucions possibles per al conflicte.
- Predir les conseqüències de les decisions.
- Avaluar els pro i els contra de les solucions proposades.

- Aprendre a generar pensaments alternatius positius o neutres als errors de pensament.
- Aprendre a utilitzar tècniques per combatre els pensaments negatius.

#### Competència afectiva

- Aprendre a controlar els impulsos.
- Reflexionar abans de respondre.
- Reconèixer l'emotivitat pròpia.
- Reconèixer les emocions dels altres.
- Conèixer com es construeix l'autoestima.
- Identificar com és la pròpia autoestima.

### **1.6 Metodologia**

#### a) Com s'aplica

El programa contempla dues versions: individual i grupal. Si bé l'ideal és l'aplicació grupal per l'enriquiment que presenta la interacció del grup en el treball de les competències socials per a la resolució positiva de conflictes, no sempre disposem de les condicions necessàries per poder-lo aplicar. En aquest cas, es contempla una versió individual.

En el cas de la versió individual són 18 sessions, ja que la sessió de presentació no es realitza. I, en l'aplicació grupal, el nombre total de sessions són de 19 sessions. Aquestes sessions estan distribuïdes de la següent manera:

Presentació – 1 sessió

Mòdul Interacció – 5 sessions

Mòdul Cognitiu – 6 sessions

Mòdul Afectiu – 5 sessions

Celebració i cloenda – 1 sessió

## Reconeixement – 1 sessió

En el cas de l'aplicació grupal, a cada una de les sessions hi ha un apartat de treball individual. Aquest treball fa referència a la importància d'alternar entre cada una de les sessions grupals, un espai individual que pot estar emmarcat en l'espai d'entrevista per reforçar els continguts treballats a nivell individual i per poder treballar-los des de la particularitat de la persona. Si sumem el nombre de sessions grupals amb les de treball individual, són un total de 36 sessions.

Està previst aplicar el programa amb grups formats entre 6 i 8 joves. Prèvia a la implementació del programa, es recomana que el jove signi un document de compromís per tal de garantir el màxim possible la seva participació (veure annex 2). També és interessant lliurar a les famílies un document informatiu on s'explica que el seu fill/a ha de participar del programa, els dies de les sessions i l'horari i el que compromet la participació del programa (veure annex 3).

Cal destacar també que el programa contempla material dirigit al jove. És important que aquest material es lliuri sessió per sessió i al final es pugui fer un dossier perquè se l'endugui.

Temporalització: la durada de les sessions és entre 1 hora i 1 hora i 30' tot i que cal estar atent al ritme del grup i adequar la temporalització per tal d'evitar el cansament i la desmotivació.

### b) Destinataris

Aquest programa va dirigit a joves que estan complint una mesura de llibertat vigilada i/o tasques socioeducatives. Tot i així, joves amb característiques similars també poden ser els destinataris del programa.

### c) Recursos

El material de suport que s'utilitza per dur a terme les sessions no és de gran complexitat però sí que requereix, en algunes sessions, d'un projector i un ordinador amb àudio per poder fer les presentacions en *power point* i visionar vídeos.

## 1.7 Activitats

El programa té un total de 19 sessions amb diferents activitats de caire lúdic, caràcter participatiu i dinàmic (vídeos, dinàmiques individuals i grupals, tècniques de gestió, qüestionaris d'autoconeixement, etc.) i contempla els aspectes següents:

- Treball individual. En el cas del programa grupal, cada una de les sessions facilita una activitat per tal de treballar-la de forma individual a l'espai d'entrevista, per exemple, i així poder aprofundir en els continguts treballats a nivell grupal.
- Preguntes debat i conclusions. Totes les activitats contempnen una bateria de preguntes per generar debat i promoure la reflexió en els joves. En acabada l'activitat es poden trobar ràpidament les conclusions, ja que estan en un requadre per tal que la seva identificació sigui fàcil.

A continuació es presenta la relació del contingut de cada una de les sessions:

Presentació	<ul style="list-style-type: none"><li>- Coneixement mutu</li><li>- Importància del grup</li><li>- Normes de funcionament del grup</li></ul>
Mòdul Interacció	<ul style="list-style-type: none"><li>- La comunicació</li><li>- Estils comunicatius i assertivitat</li><li>- Escolta activa i empatia</li><li>- Estils d'afrontament al conflicte</li><li>- Actituds i valors</li></ul>
Mòdul Cognitiu	<ul style="list-style-type: none"><li>- Percepció</li><li>- Presa de decisions</li><li>- Habilitats cognitives</li><li>- Distorsions cognitives</li><li>- Distorsions i reestructuració cognitiva</li></ul>
Mòdul Afectiu	<ul style="list-style-type: none"><li>- Identificar emocions</li><li>- Reconèixer emocions pròpies</li><li>- Emocions agradables/desagradables</li><li>- Reconèixer emocions dels altres</li><li>- Autoestima</li></ul>
Celebració i cloenda	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aprenentatges adquirits al llarg del programa</li><li>- Reconeixement del treball realitzat</li></ul>
Reconeixement	<ul style="list-style-type: none"><li>- Reconeixement de l'esforç</li></ul>

Figura 2. Relació dels continguts de cada mòdul

## 1.8 Mòduls i sessions del programa grupal

### PRESENTACIÓ

#### a) Objectius

- Presentació del programa i resoldre dubtes inicials.
- Facilitar el coneixement entre els membres del grup (potser alguns ja es coneixen entre sí, però podria ser que d'altres no).
- Establir unes normes bàsiques amb el grup.
- Iniciar el treball de cohesió del grup.

#### b) Continguts

- Coneixement mutu
- Importància del grup
- Normes de funcionament del grup

#### c) Desenvolupament

En aquesta primera sessió no es pretén introduir continguts, es planteja com una sessió introductòria al programa en la que els joves es coneguin entre ells i es comenci a treballar la participació i la cohesió grupal. Aspectes imprescindibles per l'èxit del programa.

És molt important tenir en compte ja en aquesta primera sessió que la metodologia serà participativa, per tal d'implicar als joves des del primer moment en l'assoliment de les competències. Per tant, es tracta d'utilitzar dinàmiques i/o activitats en les que els joves participin. No només a l'hora de presentar-nos, també en l'establiment de normes que regiran el grup i/o les expectatives que dipositaran durant i en finalitzar el programa.

Així doncs en aquesta primera sessió presentarem el programa i recordarem els aspectes concrets del mateix. Horari, objectiu, etc. podem fer referència als compromisos que els joves van signar així com l'assistència, l'actitud, etc. Així



mateix consensuarem unes normes que facilitaran el bon funcionament de les sessions durant tot el programa.

En primer lloc l'educador/a saluda als joves explicant que farem un programa de competències socials per la resolució positiva dels conflictes, i que donat que estarem unes setmanes treballant, estaria bé conèixer els nostres noms.

Per presentar-nos i dir els nostres noms proposem la dinàmica de la teranyina, a partir de la qual no només coneixerem els nostres noms sinó que ens donarà peu a treballar la importància del grup:

## ACTIVITAT 1

### DINÀMICA DE LA TERANYINA

Els participants s'asseuran en cercle, al terra o en cadires. L'educador/a donarà a un voluntari un cabdell de llana amb el qual s'haurà de teixir una teranyina. Com? El voluntari llançarà el cabdell a un altre company alhora que diu el seu propi nom i alguna característica positiva que té o un tret personal tot subjectant una de les puntes del cabdell. El mateix farà el següent, llançant-lo i subjectant el lloc per on li va arribar.

Així successivament, fins que tots hagin participat i es forma un entramat a forma de tela d'aranya. Amb això, a més d'una simple presentació, visualment es formarà una unió nascuda del grup, cosa que enfortirà al conjunt per a un bon enteniment futur. Algunes preguntes per generar reflexió en aquesta activitat poden ser: tots junts hem elaborat una teranyina, què creieu que vol dir/simbolitzar aquest dibuix que hem format? És com una xarxa de potencialitats de tots nosaltres, som la suma dels aspectes positius que hem dit de cada un de nosaltres, què passa amb la teranyina si un deixa anar la part on està subjectant?

- Nosaltres som la suma dels aspectes positius que hem dit de cada un de nosaltres.

- Tots hem de col·laborar perquè la teranyina sigui forta.
- Cadascú de nosaltres donem força al grup, per tant necessitem la participació de tots i totes.

Si ja coneixen aquesta dinàmica o per les característiques del grup no la trobem adequada, us proposem aquesta altra:

#### ACTIVITAT 1 (opcional)

#### DIBUIX DE PRESENTACIÓ

Donem un full a cada jove i se'ls demana que facin un dibuix que els "representi", per exemple, "dibuixeu alguna cosa que us agradi i que sigui representatiu vostre". L'educador/a també participa i serà el/la primer/a per "trencar el gel". Em dic ..... i he dibuixat una moto per què vull ser mecànic/a, Em dic.....i he dibuixat el mar per què m'agrada molt passejar per la platja".

- Ens coneixem millor.
- Sabem les nostres afinitats.
- Compartim interessos.

Després d'aquesta dinàmica (la que haguem triat), els hi preguntarem si els hi ve de gust saber alguna cosa més de la resta de membres del grup, ja que estarem un temps junts. Llavors, els hi fem la següent proposta:

#### ACTIVITAT 2

#### DUES VERITATS I UNA MENTIDA

Es demana a cadascú que escrigui en un paper dues veritats sobre sí mateix i una que no ho sigui. Després ho posem en comú de tal forma que comença un jove llegint el que ha posat. La resta del grup pensa i parla sobre quina pensen que no és veritat. Quan arriben a un acord, ho diuen i el jove respon si l'han encertat o no. L'educador/a pot posar un exemple: "vaig estar de viatge a EEUU, m'agrada molt la xocolata i de petita jugava a futbol."

Amb aquesta activitat pretenem, a més a més d'aprofundir en el coneixement del grup, que cada jove faci una petita reflexió sobre sí mateix i que s'estableixi un diàleg entre els membres del grup.

A més ens servirà per observar al grup en la presa de decisions, quines estratègies utilitza cadascú i començarem a tenir les primeres impressions sobre els rols que potser desenvoluparan al llarg del programa.

- Ens ajuda a aprofundir en el coneixement dels altres i d'un mateix.
- Per reflexionar sobre un mateix.
- Per establir un diàleg entre els membres.
- Saber quines estratègies fan servir en la presa de decisions.
- Observar els diferents rols.

### ACTIVITAT 3

#### QUÈ FAREM

A continuació expliquem als joves les informacions més formals del programa: horari, lloc, material, ... Ho farem mitjançant el següent formulari:

**Quan ens trobarem?**

---

**A on?**



**Què haig de portar?**

---

**Què farem?**



Se'ls hi donarà als joves aquest formulari amb els punts concrets del programa i anirem responent les respostes, promovent la seva participació; comencem amb la primera pregunta i seguim amb la segona dient el lloc i l'horari, els preguntarem si tenen algun problema. Respecte a les tres següents, demanarem que siguin ells qui responguin; el que ells contestin ens permetrà saber les seves expectatives respecte al programa i així poder reconduir allò que valorem que no s'apropa als objectius previstos.

Arribem a un punt important de la primera sessió del programa i que serà molt important al llarg de totes les sessions: l'establiment d'unes normes. El compliment d'aquestes serà molt més efectiu si aconseguim consensuar-les entre tots, i que siguin els mateixos joves qui les proposin.

L'educador/a inicia la tasca demanant als joves si pensen que les normes dintre d'un col·lectiu, grup, família, ciutat,... són necessàries. A partir d'aquí, els joves els quals acostumen a respondre que sí, se'ls hi demana que pensin quines han de regir el nostre grup.

És molt important que en aquesta negociació de normes, l'educador/a sol·liciti respecte entre els membres del grup, fent incís que res estarà millor o pitjor sempre i quan es respectin entre sí. Si els joves no aporten res, l'educador/a pot llençar preguntes per acordar-les, per exemple, que passa si cadascú arriba a l'hora que vol? Què passa si a un dels joves quan intervé els altres posa mala cara?

(Les normes bàsiques que haurien de sortir en aquest punt són: puntualitat, assistència, respecte i confidencialitat, sinó fos així, caldrà fer preguntes com les que hem mencionat abans fins que siguin ells qui les proposin).

A partir del que ha anat sorgint en aquesta sessió i la informació que els joves tenen del programa (en funció d'on vinguin derivats), els hi farem tres preguntes que ens permetran tenir un punt de partida de l'estat inicial i les expectatives dels joves.

Preguntarem als joves què pensen sobre...

**Què farem?**

**Com ho farem?**

**Per què ho farem?**

Recollirem totes les respostes dels joves i ho compararem després amb la mateixa activitat un cop realitzat el programa (sessió de Reconeixement i cloenda).

Com a punt i final d'aquesta sessió, farem un recordatori de tot el que hem fet i obrirem un torn de preguntes per si els joves tenen algun dubte respecte al funcionament del programa.

- Us ha quedat tot clar?
- Voleu comentar alguna cosa que us preocupi?
- Necessiteu que us clarifiquem quelcom?

I finalitzem el coneixement del grup i la presentació del programa donant pas a la primera sessió.

#### **d) Resum**

Donat que és una presentació, no cal fer resum de la sessió.

#### **e) Treball individual**

En aquest cas no és necessària la sessió individual.

## **MÒDUL INTERACCIÓ INTRODUCCIÓ**

Les competències socials inclouen un seguit de capacitats coordinades entre si: emoció, cognició i comportament. D'aquesta manera es poden posar en pràctica un conjunt de "coneixements", unes habilitats de "saber fer" i unes actituds i conductes "saber estar i ser" per gestionar de manera positiva diferents situacions d'interacció amb els demés (Bisquerra i Pérez, 2007).

El mòdul que a continuació es presenta pretén que els joves reflexionin i aprenguin un seguit d'habilitats relacionades amb les relacions interpersonals, prenen rellevància la comunicació, i el seu paper en l'aparició de conflictes. Els participants han d'aprendre a escoltar de manera activa, desenvolupar l'empatia, analitzar les repercussions que té sobre el subjecte i sobre els altres la forma com ens comuniquem, entrenar l'assertivitat, conèixer els diferents estils d'afrontar el conflicte, reflexionar sobre actituds i valors.

Tot aquest conjunt d'estratègies han de permetre als joves solucionar de manera eficaç els diferents problemes interpersonals, comprendre a altres persones, fer inferències respecte a les intencions i accions i entendre el món que els envolta (Ross, Fabiano, Garrido i Gómez, 1996).

Així doncs donada la importància que té, i amb la idea de pal·liar aquestes necessitats, s'han dissenyat 5 sessions amb activitats grupals i individuals focalitzats amb desenvolupar la comunicació receptiva i expressiva, és a dir la capacitat per atendre tant la comunicació verbal com no verbal, i d'iniciar i mantenir converses, mostrant als demés que se'ls ha entès, tot fomentant actituds cooperatives i conciliadores.

El mòdul interactiu s'estructura en les següents sessions:

1. Els elements bàsics de la comunicació.
2. Escolta activa i empatia.
3. Estils de comunicació i assertivitat.

4. Estils d'afrontament al conflicte.
5. Actituds i valors.

## **Sessió 1. Els elements bàsics de la comunicació**

### **a) Objectius**

- Identificar els elements que apareixen a la comunicació (emissor, receptor, missatge i context).
- Analitzar els components que apareixen a la comunicació (relació que establim, la percepció del missatge i les emocions).
- Reflexionar sobre els efectes de la comunicació a la nostra qualitat de vida.

### **b) Continguts**

- Emissor i receptor
- Comunicació verbal i no verbal
- Unidireccionalitat i bidireccionalitat en la comunicació

### **c) Introducció**

(Posar diapositiva 1 de la sessió)

Començarem la sessió introduint el que s'entén per comunicació i destacant els elements clau de la mateixa. L'objectiu fonamental és que s'adonin que bàsicament la comunicació és un procés d'interacció i d'intercanvi d'informació. En aquest sentit, hem de tenir present un conjunt d'elements clau que ens permetran comunicar de manera adequada i evitar els efectes que comporta una comunicació distorsionada.

Sobretot volem, mitjançant les activitats i el desenvolupament de la sessió, que percebin que saber comunicar bé (saber explicar el que volem dir, saber escoltar, entendre, respectar) pot evitar conflictes o bé, pot facilitar una gestió

positiva del mateix. També a identificar i utilitzar una millor manera de comunicar, controlant el to de veu, l'actitud postural i gestual, pot facilitar o distorsionar la comunicació. A partir de les diferents activitats proposades es pretén reflexionar sobre perquè i com ens comuniquem, els diferents tipus de comunicació que utilitzem habitualment i els avantatges de comunicar-se bé.

#### **d) Desenvolupament de la sessió**

La sessió consta de cinc activitats. Una centrada en destacar els aspectes diferencials de la comunicació unidireccional i de la comunicació bidireccional, una altra que fa referència a la distorsió del missatge, una altra que introdueix les noves tecnologies en la comunicació actual i dues que van lligades a la relació entre observació i comunicació.

( Posar diapositiva 2 de la sessió )

Comencem la sessió preguntant de quina manera acostumem a conèixer a altres persones, a buscar feina, a demanar el que volem, a aprendre etc. D'aquesta manera apuntem a la pissarra allò que diuen els joves, recollint totes aquelles paraules que tenen relació amb la comunicació. Se'ls planteja el següent:

Gràcies

a la comunicació, ens podem relacionar amb els demés, la comunicació és imprescindible per poder-nos relacionar amb els altres i fer la nostra vida agradable. La felicitat té bastant a veure amb tenir una bona comunicació amb els demés. Quan he tingut baralles, o he "discutit" amb algú, no estic indiferent, acabo el dia amb una sensació interior negativa.

( Posar diapositiva 3 de la sessió )

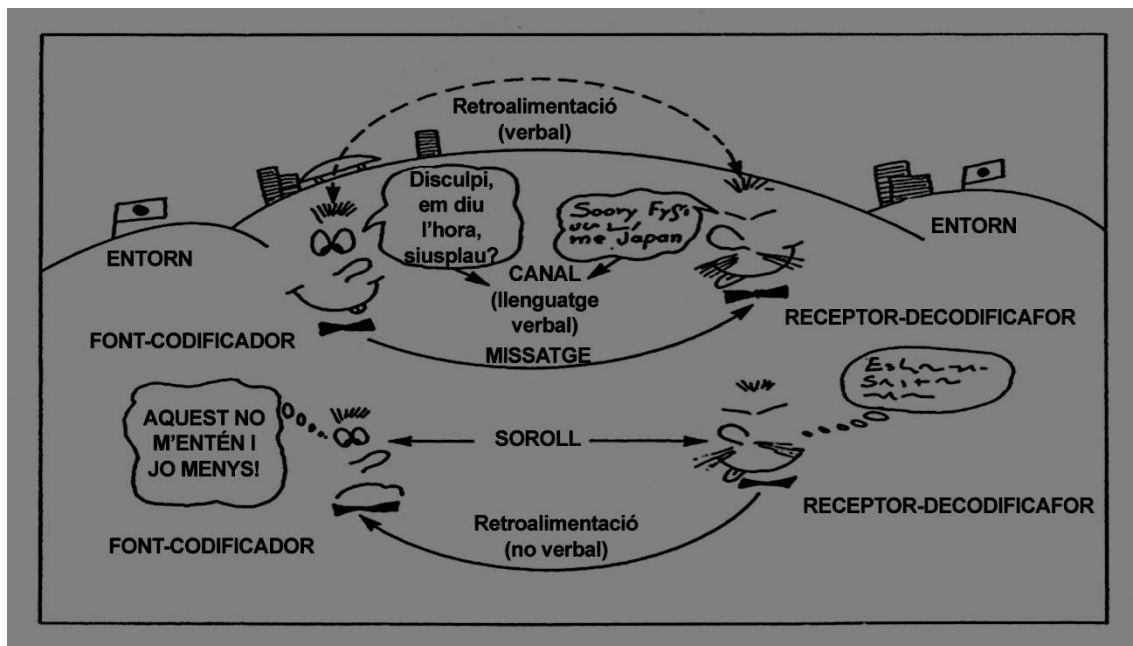
Intentem col·locar tot el que s'ha anat recollint a la pissarra segons l'ordre de les preguntes de la diapositiva per anar fent un repàs dels comentaris.

( Posar diapositiva 4 de la sessió )

Què succeeix a la següent imatge?



Es demana als joves que ens expliquin la següent imatge:



El fet de no compartir l'idioma fa que no ens puguem comunicar. Però puc intentar-ho a partir de senyals, expressions de la cara, etc. Això seria la comunicació no verbal. Aquest tipus de comunicació és quasi tant important com la verbal.

( Posar diapositiva 5 de la sessió )

Es va comentant i explicant entre tots els principals elements que apareixen en la imatge anterior.

Quan ens comuniquem no tant sols donem informació (missatge) sinó que a més decidim també quin tipus de relació vull tenir amb aquella persona. Per exemple, amb una persona que no conec, guardaré les distàncies i, en canvi, amb un amic seré més proper. Per tant, en la comunicació no només hi ha la paraula, que seria la comunicació verbal, també hi ha la comunicació no verbal (postures, silenci, ritme de la veu, gestos, etc.)

Què succeeix quan viatgem a un país estranger on no entenem l'idioma amb el que ens parlen? El fet de no poder-nos comunicar o fer-ho amb restriccions fa que ens sentim perduts i sols. De la mateixa manera quan no m'entenc amb els

meus amics, la meva família, la meva parella, etc. la vida es torna més complicada. Podríem dir que hi ha masses sorolls que fan que no em pugui comunicar bé. De fet, la causa de molts conflictes acostuma a ser la falta d'una bona comunicació. Per exemple, quan discutim amb un amic, quan amaguem informació, quan diem un SI quan en veritat volem dir un NO són situacions en que no estem expressant les coses de manera correcta i això pot ser l'arrel d'un possible conflicte.

( Posar diapositiva 6 de la sessió )

*L'emissor* és sempre el responsable, diu el que pensa, el que vol, i *el receptor* és qui escolta, qui ho rep, qui ho compren, però no s'ha d'oblidar que a la vegada el receptor es converteix en emissor del missatge, amb la qual cosa tant un com l'altre acaben sent responsables de la conversa (comunicació).

*El context* (entorn) també és important a tenir en compte, i també ens diu sobre com hem d'actuar en aquell lloc i moment, ja que una mateixa conducta serà interpretada de manera diferent segons el context on es doni. Per exemple, vestir-se amb pantalons curts no és adequat per un casament, en canvi, barallar-se amb algú pot ser delictes o un esport segons si és al carrer o en un quadrilàter. El context és important i cal tenir-lo en compte.

*Una mala comunicació acostuma a ser la causa de molts conflictes.*

Per tal de poder començar a entendre el procés comunicatiu, es dona pas a la següent activitat:

## ACTIVITAT 1

### COMUNICAR-NOS AMB O SENSE PREGUNTES<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>Adaptació de VARGAS, L.; BUSTILLOS, G. i MARFÁN, M. (1993). *Técnicas participativas para la educación popular*. Madrid: Popular

Un dels joves té un dibuix amb figures geomètriques que haurà d'explicar a la resta en dues situacions diferents (situació A i B) per tal que facin el dibuix.

En el cas el nivell del grup sigui molt baix es pot fer abans un repàs dels noms de les figures que hauran de dibuixar (rombe, quadrat, rectangle i cercle).

Una vegada realitzats ambdós dibuixos, es confrontaran amb el model inicial i s'analitzarà com ha estat cadascun dels processos i quins elements poden haver influenciat en el resultat.

Els dibuixos són els següents:

Figura A

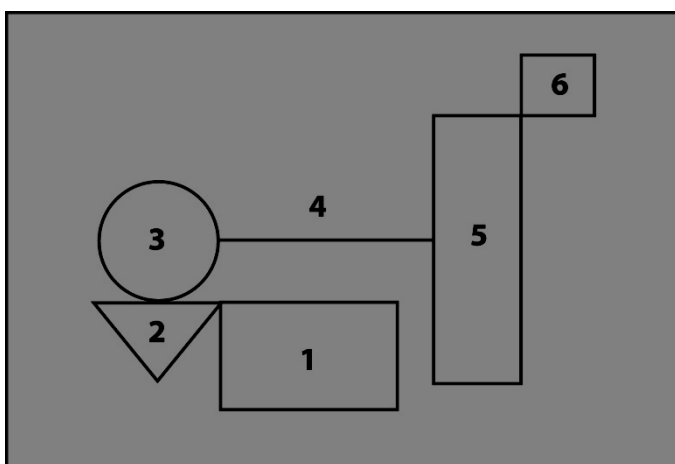
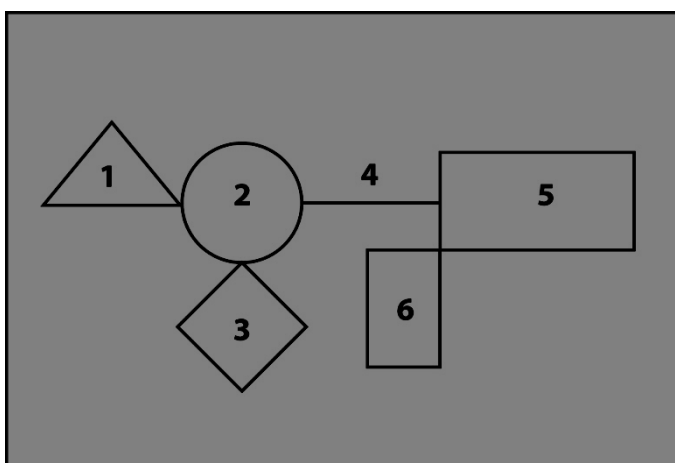


Figura B



#### Situació pel dibuix A: unidireccional

La persona voluntària, d'esquena a la resta dels participants, comença a explicar com dibuixar la figura A, sense que el grup vegi el dibuix. Els

participants han de realitzar l'activitat de manera individual i no poden parlar ni fer preguntes a qui està fent l'explicació. Quan acaba l'explicació de la primera figura, es dóna per finalitzada aquesta part i guarden el dibuix.

El/la dinamitzador/a ha de controlar el temps que triga aquesta fase, les accions, comportaments i actituds dels participants i del voluntari que explica, així como les reaccions que van tenint al llarg de l'exercici.

#### Situació per el dibuix B: bidireccional

La persona voluntària dóna instruccions per realitzar la figura B però aquesta vegada la seva posició varia. Ha de fer-ho davant els participants i poden contestar i donar feedback a les preguntes i comentaris d'aquests. Els participants han de fer, igual que abans, l'activitat de manera individual i no poden mirar-se entre ells.

#### Confrontació dels dibuixos i anàlisi del procés

El/la dinamitzador/a mostra a la pissarra o en el projector les dues figures.

( Posar diapositiva 7 i 8 de la sessió )

Cadascú confronta els seus dibuixos amb el model inicial. Es compara el temps que va estar explicant cada figura i quin dels dos dibuixos és més precís, segons la ubicació de les figures en la mostra. No importa tant l'ordre com la mida i la precisió de les formes.

Probablement el temps per fer el segon dibuix és més llarg, però el resultat final és més correcte. És llavors quan s'introdueixen les següents preguntes al grup:

- Quines diferències s'aprecien entre una i altra situació?
- Com ens hem sentit en un cas –comunicació unidireccional- i en l'altre – feedback-?
- Quina forma ens ha proporcionat el millor resultat?
- Com s'ha sentit la persona que ha fet les explicacions del dibuix?

A partir d'aquests exercicis s'introdueix l'escolta activa, l'empatia, i la bidireccionalitat en la comunicació:

Tal com s'ha vist en la primera part de l'exercici tots heu fet un dibuix segons la vostra imaginació. No teniu l'oportunitat de poder preguntar ni demanar aclariments i ell/ella tampoc es podia expressar del tot bé. En canvi els dibuixos del segon exercici són més fidels al real ja que tothom us sentíeu més segurs del que estàveu dibuixant per que podíeu buscar a l'altre i que ell us donés la informació que a vosaltres us interessava.

Tant important és saber parlar com escoltar. Si es donen les dues condicions hi ha la base per a una bona comunicació.

Les barreres que s'han de poder superar per poder escoltar a l'altre i que a la vegada aquest es senti escoltat són (conduir al grup de tal manera que apareguin les següents frases anotant-les en una pissarra):

- No criticar a l'altre. Què succeeix quan es rebutja l'opinió de l'altre? L'altre se sent malament i poc valorat.
- No ser impacient. Interrompre a l'altre i no deixar que acabi d'expressar-se.
- No preguntar allò que no ha quedat clar.
- Evitar conclusions massa ràpides.
- Fingir que li estem prestant atenció.

Així, quan volem tenir una bona comunicació i d'aquesta manera connectar amb l'altre, què pensem que cal fer per la nostra part? (Conduir el grup de tal manera que apareguin les següents frases anotant-les en una pissarra):

- Deixar que parli i saber esperar que acabi.
- Escoltar sense jutjar a l'altre. Un cop ha acabat li podem donar la nostra opinió però sense criticar el que ens ha dit.

- Revisar el que s'ha dit en veu alta perquè l'altre ens pugui corregir.
- Fer-li preguntes.

Quan el receptor, és a dir qui escolta, fa aquest esforç de posar-se “en el lloc de l'altre” és quan som capaços de veure el problema o allò que ens està explicant des del punt de vista de l'altre. A aquesta habilitat se li diu empatia. Ara bé, l'empatia no significa entendre bé el missatge que ens vol donar la persona amb la que estem parlant, sinó sintonitzar amb ella, connectar amb els seus sentiments, i el seu estat emocional. Així doncs, ser empàtics no implica que compartim les seves opinions o que trobem correcte el seu comportament. Significa respectar el que l'altre ens transmet estiguem o no d'acord.

En la comunicació ja hem vist que no tant sols entra en joc la part verbal, (el que diem a l'altre), sinó també els gestos i l'actitud corporal. Ningú es creu que estem tristos mentre el to de veu i l'expressió facial és riallera. És bo mantenir contacte visual, prestar atenció a l'altre, i que la nostra expressió de la cara pugui anar en sintonia amb la de l'altre. El llenguatge no verbal serveix entre altres coses per mostrar empatia a l'altre persona, i aconseguir d'aquesta manera que la persona es senti més còmode i legitimada.

L'interessant d'aquesta activitat és que s'adonin que en la comunicació ser una persona receptora activa, és a dir que retorna el que ha interpretat de la informació rebuda inciant el diàleg, afavoreix més una bona comunicació i evita malentesos.

És important remarcar que s'ha d'escoltar el que l'altra persona vol comunicar amb paciència, per comprendre el que ens vol dir.

També ressaltar que en la comunicació interpersonal els papers entre emissor i receptor són intercanviables.

L'emissor es converteix en receptor i el receptor en emissor, per tant també és molt important que tinguin en compte que també s'han d'esforçar en preguntar

bé, en expressar-se bé per a que l'altra persona pugui respondre als seus dubtes.

En aquesta activitat s'ha de controlar que el grup estigui receptiu a tot el que la persona que descriu els dibuixos digui i com ho digui.

En el dibuix A, comunicació unidireccional, que tothom escolti.

En el dibuix B, sobretot que tothom s'escolti entre ells i elles i que les preguntes es puguin ordenar per evitar situacions de xivarri que no s'entén el que pregunten uns i altres.

Respectar els torns de preguntes i respostes és un element clau per a que la comunicació sigui efectiva i destacar que escoltant també es guanya temps perquè de vegades els dubtes que tenen uns també els tenen altres.

Es preveu que la durada d'aquesta activitat de figures geomètriques sigui de 20 minuts. La distribució aproximada és: situació pel dibuix A, 4 minuts; situació pel dibuix B, 4 minuts; desenvolupament, 8 minuts; conclusions, 4 minuts.

## ACTIVITAT 2

### EL TELÈFON

A partir d'aquesta activitat es pretèn que prenguin consciència de com el missatge es pot anar transformant i, per tant, la comunicació és un procés que comporta reptes i no sempre és fàcil aconseguir el resultat que ens proposem.



L'activitat comença sol·licitant als joves que surtin de l'aula excepte un. Al jove que es queda a l'aula es mostra la següent fotografia demanant que es fixi en ella i amb els detalls.

(Posar diapositiva 9 de la sessió)

A continuació es retira la imatge i entra un dels joves que estaven fora. El noi/a que ha vist la imatge haurà d'explicar al noi que acaba d'entrar què hi havia a la imatge, descrivint-la. El jove que no ha vist la imatge, però que es fa una idea a partir del que li ha explicat el company, haurà d'explicar la imatge al noi/a que està fora i així successivament fins que l'últim explica també al grup què hi ha a la imatge. En acabar, se'ls pregunta: Què ha passat?

A partir de les seves aportacions, exposem les següents conclusions:

- Tendim a distorsionar la informació, i més quan la informació que tenim és poc clara.
- És d'utilitat demanar a l'altre que ens clarifiqui allò que no ens ha quedat clar.
- Es donen per "suposades" algunes qüestions i pot ser que ens equivoquem.



- La necessitat de no anar massa ràpid en extreure conclusions i que, en ocasions, és bo contrastar la informació que tenim (preguntar a més gent, buscar més informació, etc.) abans d'arribar a fer-nos una opinió.

### ACTIVITAT 3

#### COMUNICAR-NOS A TRAVÉS DE DIFERENTS MITJANS

Introduïm aquesta activitat ressaltant la importància de saber trobar el moment i el lloc per dir les coses que ens preocupen o que simplement tenim ganes de dir-les.

(Posar diapositiva 10 de la sessió )

En aquest sentit passem a presentar que veurem un curtmetratge “Yo tb tq”<sup>2</sup>, que dura uns cinc minuts aproximadament i sobretot que tothom estigui molt atent a tot el que va sortint i es va explicant.

Després del curtmetratge, es tracta de desenvolupar tant la participació individual com la grupal.

S'identifica a alguna persona individualment (pot ser voluntària o no) perquè expliqui:

- què ha vist?
- què li ha semblat?
- que expressi els detalls de la primera parella, de la segona parella?
- amb quina situació s'ha identificat més?

A continuació es reclama la participació del grup a partir d'aquesta primera intervenció, en la mateixa línia de preguntes, demanant també que identifiquin i destaquin els elements clau per a una bona comunicació interactiva.

Es pot acabar l'activitat fent conjuntament un llistat dels elements per a una bona comunicació i per contra, els elements que la interfereixen.

---

<sup>2</sup>Consultat a <https://www.youtube.com/watch?v=Zf-YtUuYCDE>

Amb aquesta activitat es vol posar èmfasi tant en la comunicació amb les nTIC's d'accés a l'entorn virtual, en aquest cas al mòbil, com en el context on es produeix la comunicació.

Tant important és el mitjà que s'utilitza per a comunicar-se com saber escollir el moment o el lloc adequat.

Reflexionar conjuntament sobre el context i el moment per a mantenir relacions fluïdes, relacions socials positives i els elements que faciliten l'escolta activa, tant cara a cara com amb les nTIC's.

Aquesta activitat ofereix també una oportunitat per parlar indirectament d'hàbits de consum, la presència dels mòbils en la vida dels joves i l'alt percentatge de temps que passen en els xats (que s'ha convertit en "una necessitat", la "pressió social").

És important fer èmfasi en que les nTIC's ofereixen una gran potència comunicativa i que possibiliten noves vies per a la comunicació però a més dels estils de comunicació d'aquest mitjà (missatges curts, llenguatge criptogràfic o en clau, economia del llenguatge) també reproduïx els propis estils de comunicació personal escollits ( aquest tema es tractarà i desenvoluparà en sessions posteriors).

Es preveu la durada total d'aquesta activitats de 20 minuts. La distribució aproximada és: durada del vídeo, 5:09 minuts; desenvolupament, 10 minuts; conclusions, 5 minuts.

#### ACTIVITAT 4

#### OBSERVACIÓ I COMUNICACIÓ (OBSERVAR SENSE AVALUAR)

Un dels factors que influeixen en la comunicació és l'observació. Per tant, és molt important saber observar per poder fer una interpretació correcta dels fets i situacions i poder comunicar adequadament. En aquest sentit, proposarem una activitat que consta primer de la visualització d'una imatge<sup>3</sup> i la seva descripció.

<b>Esdeveniment</b>	<b>Creences/ pensaments</b>	<b>Emocions</b>	<b>Fets/ conductes</b>	<b>Conseqüències</b>
<i>Em caic al mig del carrer.</i>	Es deuen riure de mi	vergonya	Faig veure que no ha passat res	S'infecta la ferida
<i>Tinc examen de conduir i no sona el despertador</i>				
<i>Algú em mira fixament</i>				
<i>He vist a la meva parella prenent el cafè amb un altre/a</i>				
<i>No trobo 50 euros que portava a la cartera</i>				
<i>M'han rebutjat per una feina</i>				

( Posar diapositiva 11 de la sessió )

---

<sup>3</sup>Imatge retocada extreta de pixabay.com



S'han de fixar en aquesta foto on 9 persones de diferents edats muntades en una moto. Han de dir el que veuen (no el que entenen que hi ha o pot haver-hi). Generalment és fàcil que facin alguna interpretació, projecció, etc. Se'ls hi remarca que només han de descriure el que veuen i no "interpretar".

La durada prevista per aquesta activitat, possibilitant la participació del grup no serà més de 5 o 7 minuts.

Introduïrem que el primer component de la comunicació no violenta implica la separació entre l'observació i l'avaluació. Quan les barregem, l'altra persona acostuma a tenir la impressió que l'estem criticant i, per tant, posa resistència al que diem.

La comunicació no violenta és un llenguatge dinàmic que rebutja generalitzacions estàtiques. Les observacions han de ser específiques del moment i del context; per exemple: "En Juli no ha marcat un gol en vint partits", enlloc de: "En Juli juga malament a futbol".

Podem introduir diferents exemples per a distingir o veure les diferències entre una observació i una avaluació:

#### DISTINCIÓ ENTRE OBSERVACIONS I AVALUACIONS

COMUNICACIÓ	EXEMPLE OBSERVACIÓ	AMB	EXEMPLE AVALUACIÓ	SENSE

1. Utilització del verb "ser" sense indicar si la persona que avalua accepta o no la responsabilitat de l'avaluació	Ets massa generós	Quan et veig donar-li els diners del teu esmorzar a algú, crec que ets massa generós.
2. Utilització de verbs amb connotacions avaluatives	La Maria sempre posterga les coses	La Maria només estudia pels exàmens la nit anterior.
3. Donar per suposat que les interferències que un fa de les idees, els sentiments, els projectes i els desitjos de l'altra persona són les úniques possibles.	No acabarà la feina a temps.	No crec que acabi la feina a temps, o Ell va dir que no acabaria la feina a temps.
4. Confondre una predicció amb una certesa.	Si la teva alimentació no és equilibrada, et posaràs malalt.	Si la teva alimentació no és equilibrada, em temo que et posaràs malalt.
5. No esser específic al dir exemples.	Les minories no cuiden el seu habitatge.	No he vist que la família que viu al núm. 169 del carrer Armènia tregui la neu de la porta de casa seva.
6. Fer servir paraules que impliquin habilitat sense especificar que es fa una avaluació	En Juli juga malament a futbol.	En Juli no ha marcat un gol en vint partits.
7. Fer servir adverbis i adjectius de forma que no indiquin que es fa una avaluació.	En Carles és lleig	No trobo en Carles físicament atractiu.

( Posar diapositiva 12 i 13 de la sessió )

## ACTIVITAT 5

## OBSERVACIÓ O AVALUACIÓ<sup>4</sup>

Per determinar la teva capacitat de distingir una observació d'una avaluació, omple l'exercici següent. Encercla els números que precedeixen a tota aquella observació que no impliqui avaluació.

1. Ahir el John es va enfadar amb mi sense cap motiu.
2. Ahir a la nit la Nancy es mossegava les ungles mentre mirava la televisió.
3. El Sam no em va demanar la meva opinió durant la reunió.
4. El meu pare és un bon home.
5. La Janice treballa massa.
6. El Henry és agressiu.
7. La Pam ha estat la primera de la fila tota la setmana.
8. El meu fill molts cops no es renta les dents.
9. El Luke em va dir que el groc no m'anava bé.
10. Quan parlo amb la meva tieta només fa que queixar-se.

## SOLUCIONS

AVALUACIÓ: 1-4-5-6-8-10

OBSERVACIÓ: 2-3-7-9

L'activitat 3 i l'activitat 4 ens serviran per destacar la importància de saber observar i descriure. La relació entre l'observació i una bona comunicació. S'utilitzaran per poder reflexionar conjuntament sobre la necessitat d'aprendre a emetre opinions sense fer avaluacions ni jutjar.

Saber dir les coses i utilitzar paraules que no siguin ofensives ens permetrà establir una comunicació no violenta i evitar malentesos, segones intencions i, en definitiva, conflictes.

---

<sup>4</sup>Adaptació de ROSENBERG, M. (2000) *Comunicación no violenta, un lenguaje para la vida*. Gran Aldea Editores.

(Posar diapositiva 14 de la sessió)

### **e) Resum**

Hem après:

- Els avantatges de saber comunicar-nos bé
- La importància de la comunicació verbal i de la comunicació no verbal
- La importància de saber escoltar per entendre'ns
- Els efectes de la comunicació en la nostra qualitat de vida

### **f) Treball individual**

El treball individual amb el/la jove se centra principalment en com s'expressa, en com rep els missatges, en com pot millorar les seves estratègies comunicatives per poder millorar les seves habilitats comunicatives.

Utilitzar l'activitat del vídeo "Yo tb tq", que ja s'ha fet un treball previ en sessió grupal, permet aprofundir en la dimensió individual i de reflexió interna al voltant de les dues situacions que apareixen en el vídeo:

- Comunicació mitjançant WAP
- Comunicació presencial (conversa directa)

Començaríem amb dues preguntes:

- Què t'ha semblat el vídeo?
- Amb quina situació t'has identificat més?

A partir de les seves respostes i utilitzant la situació amb la que s'ha identificat més intentar aprofundir sobre si:

- És la situació que utilitzes amb més freqüència?
- Per quins motius?
- Quines són les seves conseqüències?

- A quin nivell et comuniqués (confiança, sinceritat, desconfiança)?

Aquest treball individual ha de refermar aspectes que s'han tractat en la sessió grupal, especialment que quedi clar que:

Millorant les nostres habilitats de comunicació, augmenten les nostres possibilitats d'aconseguir els objectius que cerquem.

Millorant les nostres habilitats de comunicació, milloren les nostres habilitats socials.

En relació a la valoració de les seves habilitats socials i de comunicació li preguntariem:

- Explica una situació en la que et va resultar difícil comunicar-te amb un company o tècnic/educador. Per què va ser complicat? Que vas fer?
- Explica alguna vegada en la que hagi hagut de treballar o fer alguna activitat amb nois i noies que no coneixies per resoldre algun problema o situació.
- Explica alguna vegada en la que hagi hagut de treballar amb algun tècnic/educador d'un altre servei o recurs per resoldre algun problema o situació.

A partir de les seves respostes repassariem conjuntament:

- La seva capacitat per transmetre informació, idees i opinions de forma clara i precisa, per això mitjançant aquest treball el/la jove.
- La seva capacitat per escoltar, sent receptiu a les idees i opinions dels altres.

En definitiva, es tractaria de constatar els comportaments associats a les seves habilitats comunicatives:



- Comprovar que l'interlocutor ha comprès el que s'està dient i les conseqüències del missatge.
- Contrastar i verificar les informacions recollides.
- Donar informació en persona de forma clara i precisa.
- Adreçar-se verbalment a altres companys/es i altres persones adultes de diferents nivells professionals.

## **Sessió 2. Escolta activa i empatia**

### **a) Objectius**

- Aprendre a escoltar
- Formular preguntes
- Recollir informació
- Posar-se en lloc de l'altre

### **b) Continguts**

- Escolta activa
- Empatia

### **c) Introducció a la sessió**

( Posar diapositiva 1 de la sessió )

Es recorda que a la sessió anterior es varen conèixer quins eres els elements presents de la comunicació (emissor, receptor, missatge, canal), i quins obstacles podien aparèixer a la comunicació.

( Posar diapositiva 2 de la sessió )

Vàrem veure les diferències entre el que és observar i avaluar.

D'altre banda, també es va poder reflexionar sobre com les TIC poden afavorir problemes en la comunicació en les persones, ja que el llenguatge no verbal és molt important, i el fet de tenir a l'interlocutor al davant, permet demanar aclariments, fer preguntes, i expressar-nos de manera clara.

#### **d) Desenvolupament de la sessió**

En aquesta sessió es pretén que els joves aprenguin tècniques per millorar la comunicació. D'aquesta manera es proposen un seguit d'activitats per entrenar l'escolta activa i l'empatia.

#### **ACTIVITAT 1**

##### **DIBUIX D'ESQUENA A ESQUENA<sup>5</sup>**

Ens posem de peu en fila (amb tots els membres del grup). Davant de la fila s'ha de posar un paper gran a la paret o en una pissarra. La primera persona de la fila té un retulador a la mà. L'última persona de la fila fa un dibuix d'un animal senzill (es pot dir al grup que serà un animal però no quin) a ella mateixa i després a la penúltima persona. Cada persona ha de posar atenció a allò que li estan dibuixant per reproduir-lo de la mateixa manera a qui té al davant. Quan la primera persona que està a la fila rep el seu dibuix a l'esquena, ho haurà de reproduir sobre la pissarra o el paperògraf. Es probable que a mesura que avancem el dibuix es vagi distorsionant. Durant l'activitat entre ells no poden parlar.

Es fa la mateixa dinàmica però aquest cop entre ells es podran fer preguntes, sense dir-se evidentment quin animal estan dibuixant.

Les preguntes que se li poden formular al grup són les següents:

- Quina sensació hem tingut?
- Amb quins problemes ens hem trobat?

---

<sup>5</sup>Activitat extreta de <http://www.educarueca.org/spip.php?article691>

- Quins beneficis trobeu quan ens podem comunicar?
- Quan no ho podem fer com ens sentim?

À la vida és important estar atents, preguntar, repetir allò que ens diuen de manera fidel per així evitar males interpretacions.

## ACTIVITAT 2

### TU DIUS QUE...I JO DIC QUE..<sup>6</sup>.

Es tracta d'en mig d'un debat, mostrar la nostra opinió, validant la de l'altre, i criticant-la.

Preguntem a qui li agrada la platja i a qui la muntanya. Dels participants trio un que li agradi la platja, i dos la muntanya. Els hi demano que pensin amb arguments a donar del per què els hi agrada la platja o la muntanya. Els dos joves que els agrada la muntanya han sortit fora de l'aula, un senzillament haurà d'escoltar, i donar en tot cas explicacions del per que li agrada la muntanya, i l'altre també ho haurà de fer però criticant a l'altre.

Les preguntes que es poden formular son les següents:

- La persona que li agradava la platja com s'ha sentit en els dos supòsits (quan se la validava, i quan se la criticava)?

Es comenta la importància d'escoltar, i respectar l'opinió de l'altre, això fa que les nostres relacions millorin.

---

<sup>6</sup>Activitat extreta del curs "Resolució de conflictes" del Centre D'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada (2014)

## ACTIVITAT 3

### EL PLAT DE CUINA<sup>7</sup>

Es demanen tres voluntaris per fer la dinàmica. De l'aula surten tres voluntaris. Primer entra un d'ells. Aquest, i els altres ens hauran d'explicar com cuinen el seu plat preferit. El dinamitzador, amb el primer dels joves utilitzarà un estil passiu, mentre parla el jove es mirarà a les mans, el rellotge, farà badalls, pràcticament no el mirarà als ulls.. En el segon cas el dinamitzador l'interromp, el criticarà, li explicarà com ho fa ell, (interactiu amb el jove però no de manera respectuosa), finalment en l'últim cas el dinamitzador prendrà nota, li farà preguntes per clarificar, etc.. (escolta activa).

Un cop feta l'activitat es faran les següents preguntes a les persones que han participat de la dinàmica:

- Com us heu sentit?
- Als observadors de la dinàmica què us ha cridat l'atenció, respecte a com penses que s'han sentit cada un dels participants?
- Quin estil penseu és el més freqüent en la vida diària?

Tant important és saber parlar com escoltar. Si es donen les dues condicions hi ha la base per una bona comunicació. Les barreres que s'han de poder superar per escoltar a l'altre i que a la vegada aquest es senti escoltat són: Conduir al grup de tal manera que apareguin les següents frases.

( Posar diapositiva 3 i 4 de la sessió )

- No criticar a l'altre. Què succeeix quan es rebutja l'opinió de l'altre? L'altre es sent malament i poc valorat.
- No ser impacient. Interrompre a l'altre i no deixar que acabi d'expressar-se.

---

<sup>7</sup>Activitat extreta del curs "Resolució de conflictes" del Centre D'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada (2014)

- No preguntar allò que no ha quedat clar.
- Evitar conclusions massa ràpides.
- Fingir que l'estem escoltant.

Així quan volem tenir una bona comunicació, i d'aquesta manera connectar amb l'altre, què penseu que cal fer per la nostra part? Conduir el grup de tal manera que apareguin les següents frases anotant-les en una pissarra:

- Deixar que parli i saber esperar que acabi.
- Escoltar sense jutjar a l'altre. Una vegada ha acabat li podem donar la nostra opinió però sense criticar el que ens ha dit.
- Revisar el que s'ha dit en veu alta perquè l'altre ens pugui corregir.
- Fer-li preguntes.

Hem vist com l'escolta activa és important per entendre bé el que ens estan dient, i fer sentir a l'altre bé, en tant que estem parant-li atenció. Precisament quan escoltem activament podem connectar millor amb l'altre, amb els seus pensaments i sentiments. Això se li diu empatia, i ser empàtics.

#### ACTIVITAT 4

Les activitats que a continuació es presenten estan orientades a desenvolupar l'empatia.

#### POSAR-SE EN LLOC DE L'ALTRE<sup>8</sup>

Cadascú escriu en un paper el que vol que faci un company davant dels altres. El dinamitzador ha de recollir els papers i la sorpresa és que cadascú ha de fer el mateix que ha escrit en el seu paper. La conclusió a la que podem arribar és d'intentar no fer allò que no volem que ens facin a nosaltres.

---

<sup>8</sup>Activitat extreta de <http://www.educarueca.org/spip.php?article691>

En aquest cas pot succeir que ens haguem posat en lloc de l'altre i que no haguem escrit res gaire extravagant a fer, o bé al contrari, al no ser nosaltres qui havíem de sortir davant la resta de companys i fer la representació, hem pensat en una escenificació complicada.

( Posar diapositiva 5 de la sessió )

L'empatia no significa entendre bé el missatge que ens vol donar la persona amb la que estem parlant, sinó sintonitzar amb ella, connectar amb els seus sentiments, i el seu estat emocional. Així doncs, ser empàtics no implica que compartim les seves opinions o que trobem correcte el seu comportament. Significa respectar el que l'altre ens transmet.

Quan el receptor, és a dir qui escolta, fa aquest esforç de posar-se “a les sabates de l'altre” és quan som capaços de veure el problema o allò que ens està explicant des del punt de vista de l'altre. Aquesta habilitat se li diu empatia.

## ACTIVITAT 5

### PARAFRASEJAR I REFLECTIR<sup>9</sup>

Necessitem a una parella que vulgui expressar-se davant del grup. Un parla, és convenient que parli de coses interessants, preocupants, o simplement que expliqui alguna cosa de la seva infància, i l'altre escolta activament. És convenient que se sentin en cadires, i puguin estar còmodes mentre es realitza l'activitat.

La persona que haurà d'escoltar activament ha de sortir fora de l'aula. Aquestes seran les consignes que se li donaran:

Has d'escoltar, mirar a la que persona que parla, fer-li preguntes, i repetir allò que diu per comprovar que l'has entès bé.

---

<sup>9</sup>Activitat extreta de <http://www.educarueca.org/spip.php?article691>. Es recomanable triar entre els participants aquells que el dinamitzador ha observat tenen certes habilitats comunicatives per tal la resta del grup pugui observar les tècniques de comunicació que s'han treballat en la sessió.

L'objectiu d'aquest exercici és posar en pràctica tot allò après en les dues últimes sessions. Es pot formular al grup les següents preguntes:

- Què ha fet la persona que escoltava de positiu per entendre bé a l'altre i crear connexió?
- En quins moments penseu que això és difícil de fer?

Una bona comunicació està basada en escoltar a l'altre i fer-li entendre que estem seguint la conversa, i fent un esforç per entendre'l.

### **e) Resum**

(Posar diapositiva 6 de la sessió)

Hem après:

Quan parlem i no ens escolten, nosaltres sentim un rebuig per part de l'altre. El millor regal que ens podem fer mútuament és "l'atenció respectuosa". Si nosaltres volem que se'ns presti atenció, nosaltres també hem de donar-la, i això significa que aparquem per una estona les postres idees (prejudicis, qüestionar anticipadament..) quan parlem amb algú. No podem esperar que els demés ens donin "quelcom" (la seva atenció) i nosaltres ser incapaços de donar-la o no estar disposats. Ser escoltats, escoltar a una altre persona, es més que senzillament escoltar. Es deixar que el que ens diu l'altre entri en contacte amb nosaltres d'una forma respectuosa. Quan compartim (al nivell que sigui), no desitgem ser jutjats, sinó que el que volem és que se'ns escolti d'una manera activa. La part bonica d'escoltar-nos mútuament és que ens ajuda a escoltar-nos a nosaltres mateixos, i quan ens escoltem a nosaltres en un context de serenitat, sabem qui som i què és el que volem. Cada conversació que tenim amb algú ens dona l'oportunitat de ser, i d'ajudar a l'altre persona a ser-ho.

## **f) Treball individual**

Aquesta sessió es destina per reforçar l'empatia. En primer lloc, es visualitza el vídeo de "Los tacones de María".

Un cop visualitzat, es plantegen les següents preguntes de reflexió:

- Què li succeeix a la Maria i a l'altre noia del curtmetratge?
- Algun cop has vist o has viscut una situació semblant? En cas afirmatiu, la pots explicar?
- Què creus que hauria d'haver fet la Maria?
- Per què penses que això pot passar?

## **Sessió 3. Estils de comunicació i assertivitat**

### **a) Objectius**

- Analitzar els diferents estils de comunicació que podem adoptar davant de situacions de difícil gestió.
- Preparar-se per una conversa difícil
- Fer front a la pressió de grup
- Expressar de manera assertiva les pròpies intencions i sentiments

### **b) Continguts**

- Estils de comunicació (agressiu, passiu, assertiu)
- L'assertivitat

### **c) Introducció a la sessió**

( Posar diapositiva 1 de la sessió )

A la sessió anterior vam fer diferents exercicis on vam veure com escoltar activament el que ens diuen és una eina imprescindible per no tant sols entendre bé el que ens diuen sinó també poder arribar a connectar amb l'altre, ja que la nostra actitud és respectuosa. Quan escoltem, i fem l'esforç per



entendre a l'altre, i ens posem a la seva pell, estem sent empàtics amb l'altra persona.

( Posar diapositiva 2 de la sessió )

A mode de conclusió, una bona comunicació ens ajuda a tenir relacions riques i satisfactòries amb les persones que ens envolten. De manera contrària quan la comunicació es perd, s'entrebanca o hi ha mals entesos, existeix el risc que puguin aparèixer problemes en la relació amb els demés.

#### **d) Desenvolupament de la sessió**

En aquesta sessió es realitzarà als joves una breu explicació sobre els estils de comunicació que s'acostumen a utilitzar i es remarcarà l'assertivitat com l'estratègia més adequada per defensar els propis interessos, entenent que l'opinió de l'altre és igual de legítima que la meua.

Iniciem la sessió explicant que les persones, quan ens comuniquem, acostumem a utilitzar diferents estils de comunicació. En un dels exercicis que vàrem fer l'altre dia, el del plat de cuina, ja vàrem poder veure diferents actituds per part de la persona que parlava, i com la manera en com ens dirigíem i parlàvem amb l'altre afectava la comunicació que s'establia entre tots dos.

Així doncs quan ens comuniquem podem utilitzar tres estils diferents: el passiu, l'agressiu, i l'assertiu.

( Posar diapositiva 3 de la sessió )

Els conflictes acostumen a aparèixer quan hi ha interessos diferents en les persones i s'han de posar d'acord. Serà llavors quan entri en joc la nostra capacitat per negociar amb l'altre, i expressar-li quin és el nostre desig, respectant la opinió o el que també vol l'altre, però sense deixar de fer o dir allò que nosaltres pensem.

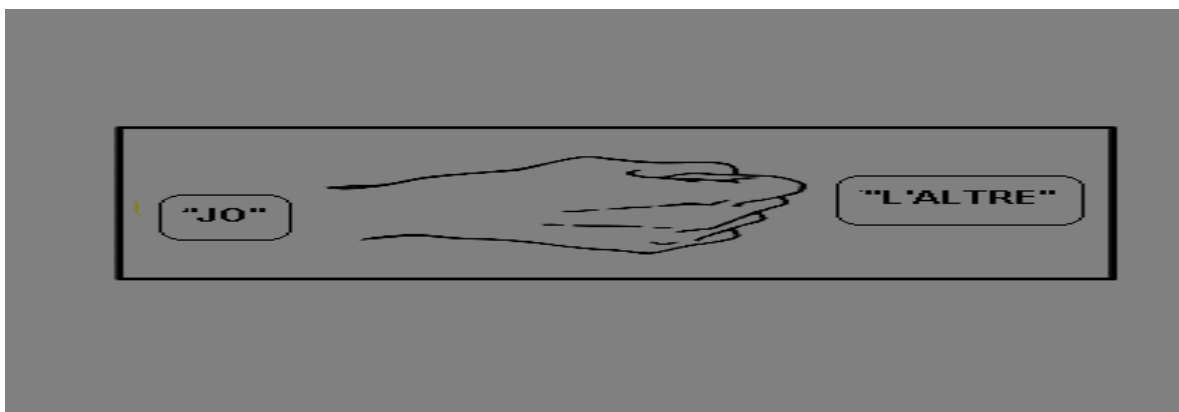
Els estils de comunicació no sans, i que són perjudicials per nosaltres i per les relacions amb els demés són l'estil passiu i l'agressiu.

## Comunicació passiva

( Posar diapositiva 4 de la sessió )

Hi ha diferents maneres de relacionar-nos, i per tant de comunicar-nos amb els demés. Una d'elles és la comunicació passiva , no faig cas del que em diu l'altre i no li presto atenció. No hi ha res pitjor que sentir-se ignorat. En el segon cas, quan critico i pregunto sense deixar que l'altre s'expliqui, estic sent agressiu. Sí que l'escolto però faig sentir malament a l'altre. És una manera de ser agressiu, encara que no sigui una agressió física, si que a vegades podem actuar de manera poc respectuosa amb l'altre.

Tots segur que en algun moment hem utilitzat la comunicació passiva. La persona passiva respecta les decisions, opinions, i voluntats dels altres, però s'oblida de les seves. Diem que una persona té una conducta passiva quan permet que els altres:



Passin per sobre d'ella. "Accepta" el que li "ve de fora" sense donar valor al que ella pensa o sent.

( Posar diapositiva 5 de la sessió )

Quines avantatges té?, doncs que rarament entra en conflicte, ni rep un rebuig dels altres perquè sempre acostuma a anar a la corrent dels demés. Quins serien els inconvenients? Que els demés pot ser que s'aprofitin d'aquesta falta de cura per vetllar la persona passiva pels seus propis interessos.

El dibuix (ma tancada amb forma de puny) que tenim exemplifica a la persona passiva, no hi ha dit que apunti cap a ella (quines son les meves necessitats), ni cap enfora (de reclamar-li a l'altre res del que ella voldria).

### Comunicació agressiva

( Posar diapositiva 6 de la sessió )

L'altre estil incorrecte per relacionar-nos amb els demás seria l'estil agressiu. Aquesta persona defensa de manera exagerada els seus interessos, les seves opinions, o les seves idees, sense tenir en compte els interessos, les opinions, les idees, dels altres. Quan es donen diferencies amb els altres acaba:

-Discutint

-Barallant-se

-Amenaçant: “ com no facis el que et demano..”

-Replicant: “per que tu em vas dir”

-Xantatge emocional: “ doncs marxaré de casa..”



( Posar diapositiva 7 de la sessió)

Totes aquestes accions son agressions cap a l'altre. Les avantatges de ser una persona agressiva és que normalment aconseguix els seus objectius, ja que la resta de persones no s'atreveixen a portar-li la contrària, i a dir la seva opinió, per por a sentir-se malament. Els inconvenients és que les persones

que l'envolten van a allunyar-se amb el temps d'ella, perquè no la volen tenir al seu costat.

Tal com veiem a la imatge l'estil de comunicació agressiu és aquell on el dit sempre va cap enfora, perquè sempre està reclamant, exigint, replicant a l'altre.

### Comunicació assertiva

( Posar diapositiva 8 de la sessió )

Per últim l'estil de comunicació assertiu seria el més correcte. L'estil assertiu és aquella actitud i conducta que permet a un mateix expressar-se a partir dels seus propis interessos, necessitats, preferències, o sentiments, sense tenir por del que et pugui dir l'altre, perquè no busquem l'aprovació externa. Per tant aquesta tècnica permet a la persona expressar-se lliurement, i això és important, sense: atacar, menysprear, a l'altre.



Ser assertiu per altre banda (important remarcar-ho) no significa "sortir-me amb la meva" és a dir, no sempre aconseguirem el que volem, sinó que vol dir expressar a partir de "nosaltres", els nostres pensaments, o necessitats. Per aquest motiu el dibuix que ho representa és una mà amb el dit que "apunta a mi".

( Posar diapositiva 9 de la sessió )

Les avantatges de l'estil assertiu són que un mateix pot aconseguir el que vol:

- A partir d'un mateix, no des de fora.

- Que depèn d'un mateix

Què ens aporta ser assertius? Un augment del nostre “respecte” i la nostra “autoestima”, al sentir-nos satisfets per vetllar per els nostres interessos, i una major acceptació per part dels demés, ja que aquests podran reconèixer que fem valdre els nostres interessos, respectant i legitimant el dels altres.

Un cop introduïts els estils de comunicació es demana als joves que facin les següents dramatitzacions. El/la dinamitzador/a pot escollir una de les tres, o bé fer-les totes. A partir d'aquestes dramatitzacions s'espera que els joves adoptin diferents maneres de comunicar-se i que a partir de les explicacions que doni el/la dinamitzador/a dels estils de comunicació els mateixos joves amb l'ajut del/la dinamitzador/a puguin identificar quin estil de comunicació han utilitzat.

## ACTIVITAT 1

### ESCENIFICACIONS<sup>10</sup>

Es demana dos voluntaris per a cada una de les escenificacions. Es tracta que mentre les dues persones resolen el conflicte que se'ls hi planteja la resta del grup pugui observar quina actitud adopta cada persona, i per tant quin estil de comunicació estan utilitzant.

- La meva parella em comenta que vol que vagui amb ell aquest cap de setmana de càmping, està molt il·lusionat amb la idea. Fa temps que estic organitzant l'aniversari d'un dels meus amics, i just coincideix amb aquest cap de setmana. En ell no li cauen gens bé els meus amics.
- La relació amb els meus pares cada cop és més distant. Jo sóc una persona molt independent, i contràriament, ells només volen que faci

---

<sup>10</sup>Activitat d'elaboració pròpia

coses amb ells, no entenen que jo tinc les meves amistat i que vull passar el meu temps lliure amb ells. Estic pensant en marxar de casa, tinc ganes de viure sol, l'altre dia ho vaig parlar amb ells. Ells no s'ho han agafat gens bé, de fet fa dies que casi no em parlen.

- Un amic m'ha de donar uns diners que li vaig prestar fa més d'un mes, últimament quan el veig es dona a la fuga. Jo necessito els diners i veig que no té intenció de tornar-me'ls.

Es pregunta als joves perquè creuen que s'ha creat la discussió, o el problema entre les parelles que han fet la dramatització.

La meva responsabilitat és vetllar per els meus interessos, i fer-los saber de manera respectuosa. No puc pretendre però que l'altre els accepti, això no està en les meves mans. Per tant no sempre és possible arribar a un acord. Cal una disposició per part de tots dos per escoltar-se i negociar.

## ACTIVITAT 2

### ELS PENSAMENTS NO S'ENDEVINEN<sup>11</sup>

Aquest exercici es pot realitzar en grup fent les escenificacions o bé de manera individual, posant després en comú amb el grup les respostes correctes. L'objectiu de l'activitat consisteix en identificar l'estil de comunicació.

*Simulem que som a un restaurant amb una colla d'amics, i fem comentaris sobre el menjar. Què tal? Tu què has demanat? Mmmm... però quan ens serveixen el segon plat... fem veure que té un gust estrany, que és amargant i que és immenjable. Què fem? (el dinamitzador pot adoptar el rol de cambrer).*

- No ens ho mengem i quan ve el cambrer diem que no teníem massa gana.
- Cridem el cambrer i muntem un escàndol, no pensem pagar!

---

<sup>11</sup>Boqué, M.C. (2007). *Tiempo de mediación. Taller de formación de mediadoras y mediadoras en el ámbito educativo*. CEAC editorial

- Cridem al cambrer i discretament li comentem el problema.

Identifiquem cada resposta i després valorem les conseqüències per a nosaltres i per al restaurant.

*Som al cinema i les dues persones del darrere (el dinamitzador i una persona del grup) no parem d'enraonar (i encara contestem malament). Observem les reaccions:*

Males mirades però no es diu res.

Un comentari desagradable.

Un missatge clar i educat: Ens agradaria veure la pel·lícula, així si us plau calleu.

Som a casa i ens truca a la porta un venedor d'enciclopèdies. És molt expert en tècniques de venda i és molt simpàtic.

Li diu que és un pesat i que els deixi en pau.

Va dient que si i està a punt de signar.

Repeteixen una i altre vegada que no l'interessa, donant les gràcies.

*Som a classe, a final de curs. A en Pau li "canten" els peus, és molt amic nostre. Algú del grup ha de fer de Pau (és més divertit que surti de l'aula. I així no sap què passa) i nosaltres som un dels amics, primer mirem als cantons, i fem gestos, ens toquem el nas, fem que ens maregem, algun comentari sobre l'aire pur...després no volem parella amb ell..*

- Algú valora que és un bon noi, li fa llàstima i per això aguanta.
- Algú li diu de males formes, que li aniria bé una dutxa.
- Parlem amb ell a part.

<p>En diferents situacions quotidianes de la vida pot ser que emprem diferents estils de comunicació. Fora bo que tinguem present que per salvaguardar</p>
--

les nostres relacions, i alhora fer valdre els nostres interessos, procurem utilitzar una comunicació assertiva, sempre i quan sigui possible.

Donada la importància de l'assertivitat que a continuació s'explicarà als joves la tècnica de l'entrepà.

Ara anem a practicar com podem ser assertius a partir de la tècnica de "l'entrepà". Aquest nom el té perquè en un entrepà la part suculenta o de més difícil digestió és la que està al mig, entre la base i la tapa de l'entrepà. El bacó és la part que més ens costa de dir a l'altre, mentre que la tapa, és la introducció, i la base el tancament de la conversa.

## **ASSERTIVITAT COMPLETA**

### **La tècnica de "l'entrepà"**

#### **La tapa del entrepà: preparo el terreny.**

"Vull parlar amb tu perquè per mi ets un gran amic, i m'agradaria que la nostra amistat continués".

#### **El bacó: (la substància de l'entrepà)**

- *Què sento?, Què em passa?, Com estic?*
- *Què vull?*
  - *De mi*
  - *Per mi*
  - *A partir de mi (dels meus propis recursos sense esperar-exigir, de l'altre)*

"Em preocupa l'actitud que tens amb mi quan tenim opinions diferents. Em fa mal quan no respectis la meva opinió. Jo penso que aquestes diferències que tenim les podem resoldre si parlem i busquem que els dos estiguem conformes amb el que volem. Em quedo tot "ratllat" després d'una discussió amb tu".

#### **La base del entrepà: tancament.**

"Hem passat bon moments, i se que en moltes ocasions m'has donat un cop de mà. Ets un bon amic".



## ACTIVITAT 3

### LA TÈCNICA DE L'ENTREPÀ<sup>12</sup>

Penseu amb alguna persona (amic, familiar, parella, etc..) amb el que heu tingut algun enfrontament o discussió, i voldrieu solucionar-ho. Utilitza la tècnica de l'entrepà:

a) La tapa de l'entrepà:

- Introdueix la conversa, fent sentir a l'altre bé, i apreciament allò que tu destaqués d'aquesta persona, o de la relació que tens amb ella (2-4 línies).

b) El bacó:

- Fes saber a l'altre "des de tu" com et sents, què et passa, com estàs, què voldries, sense exigir a l'altre allò que tu vols (4-6 línies).

c) La base de l'entrepà:

- Torna a valorar, i a insistir què significa per tu aquesta relació (amistat, família, parella, etc..) (2-4 línies).

## ACTIVITAT 4

### COM FER FRASES ASSERTIVES

Dividim a les persones participants en grups de tres després que hagin entès fet les activitats sobre l'assertivitat. S'hauran de llegir les següents frases, i a mesura que es llegeixen, aquelles en les que no s'estigui d'acord, el jove haurà d'escriure la seva resposta assertiva. En grup després es comenten les frases que han donat peu a una resposta assertiva per part dels membres del grup. Després es farà una posada en comú.

- El cap de l'empresa on treballes et dona treball complementari per avui.
- Algú et demana que facis una trucada falsa per telèfon.

---

<sup>12</sup>Activitat d'elaboració pròpia.

- Portes una motxilla nova i una amiga teva et diu que és ridícula.
- Una amiga et demana prestat una cosa que tu no vols deixar.
- Un company et demana que tinguis cura del seu fill mentre ell va al cine.
- La teva veïna et demana que facis la seva compra mentre tu fas la teva
- Estàs jugant al futbol i una persona et diu: si es que no dones ni una!
- Algú de la teva família et demana que li deixis diners

Un cop finalitzat l'exercici el dinamitzador pot demanar voluntaris per comentar els escrits, o recollir-ho, i preservant l'anonimat dels joves fer la correcció en grup. També pot corregir i comentar aquesta activitat en l'espai individual amb el jove.

( Posar diapositiva 10 i 11 de la sessió )

Quan estem utilitzant l'assertivitat, tal com hem vist, diem les coses:

- De MANERA correcta: Hem vist la tècnica de l'entrepà.
- En el "LLOC" adequat: A vegades cal buscar el lloc per parlar de temes que són difícils.
- En el "MOMENT" adequat: A vegades cal saber esperar, i no parlar de temes difícils quan estem molt enfadats.

### **e) Resum**

( Posar diapositiva 12 de la sessió )

Avui hem vist que quan parlem amb els demès acostumem a utilitzar diferents actituds que ens porten a comunicar-nos de diferents maneres. Hi ha tres estil de comunicació, el passiu, l'agressiu i l'assertiu. Els dos primers no serien els correctes donat que amb el passiu es fa una renúncia a la nostra pròpia voluntat, sense fer sentir la nostra pròpia veu, ni expressar-nos a partir de les

nostre pròpies conviccions. En el segon cas, l'agressiu, aconseguixo el que vull, però passant per alt, i sense escoltar ni tenir en compte a l'altre. Finalment l'assertiu és de tots ells el més complicat (cal mantenir la calma, buscar el lloc i el moment, fins hi tot preparar-ho abans de parlar-ho amb la persona), però pot ser la tècnica que em porti més avantatges, ja que amb ell explico des de "mi", amb el dit "apuntant a mi", sobre els meus desitjos, opinions, interessos, respectant a l'altre, i sense esperar ni exigir que finalment l'altre cedeixi en el que jo voldria. Si l'altre ho fa, i jo també, és per que no anem a guanyar, sinó a per el bé de la relació.

#### **f) Treball individual**

En aquesta sessió entrenarem la tècnica de l'entrepà.<sup>13</sup>

Penseu amb alguna persona (amic, familiar, parella, etc..) amb el que heu tingut algun enfrontament o discussió i voldríeu solucionar-ho. Per tal de poder solucionar el conflicte, utilitza la tècnica de l'entrepà:

La tapa de l'entrepà:

- Introdueix la conversa, fent sentir a l'altre bé, i apreciand allò que tu destaqués d'aquesta persona, o de la relació que tens amb ella (2-4 línies).

El bacó:

- Fes saber a l'altre "des de tu" com et sents, què et passa, com estàs, què voldries, sense exigir a l'altre allò que tu vols (4-6 línies).

La base de l'entrepà:

- Torna a valorar, i a insistir què significa per tu aquesta relació (amistat, família, parella, etc..) (2-4 línies).

---

<sup>13</sup>Activitat d'elaboració pròpia.

## Sessió 4. Estils d'enfrontament al conflicte

### a) Objectius

- Conèixer quins estils d'afrontament es poden adoptar davant els conflictes.
- Fomentar una resolució als conflictes de caire cooperatiu i solidari.
- Promoure el treball en equip i la cohesió de grup

### b) Continguts

- Estils d'afrontament davant el conflicte: competir, evitar, acomodar i col·laborar<sup>14</sup>.
- L'actitud de cooperació per l'èxit grupal.

### c) Introducció

( Posar diapositiva 1 de la sessió )

Començarem la sessió recordant els continguts clau de la sessió anterior. Preguntem als joves quins són els estils de comunicació que podem trobar (assertiu, passiu i agressiu).

( Posar diapositiva 2 de la sessió )

Se'ls demana un exemple de cada un dels estils que hagin viscut al llarg de la setmana i es pregunta quin és l'estil més adequat, el que expressa les necessitats pròpies tot respectant les dels altres (assertiu). Un cop recordada la sessió, es presenta la sessió d'avui; se'ls diu que així com hi ha maneres de

---

<sup>14</sup>Tot i que són 5 els estils d'afrontament al conflicte, s'ha cregut convenient treure el de compromís donat que la limitació amb l'estil de col·laboració és molt estreta i podria dificultar la comprensió en els joves.

comunicar-nos amb els altres i d'expressar allò que necessitem o volem, també hi ha altres estils o maneres d'actuar davant una situació de conflicte. I aquestes maneres o estils són les que treballarem a la sessió d'avui.

#### **d) Desenvolupament de la sessió**

La sessió consta de dues activitats: el role playing de la taronja perquè els joves prenguin consciència de la importància de dialogar i també per aproximar-nos als estils de conflicte; aquesta activitat conclou amb el vídeo del Puente. La següent activitat és la dels quadrats, on es planteja una situació de conflicte que s'ha de resoldre: s'observa els rols que adopta cada u i, a partir d'aquí, es desprenen els 4 estils d'enfrontament al conflicte (acomodació, evitació, competició i col·laboració). S'explica que no hi ha un estil millor que un altre, sinó que depèn de les situacions; es descriu quan és adequat i quan no utilitzar un estil o un altre.

#### **ACTIVITAT 1**

##### **JOC DE ROL: LA TARONJA<sup>15</sup>**

Comencem la sessió plantejant un joc de rol. Es demanen quatre voluntaris. Posem una taula al mig de la sala amb dues cadires i una taronja al mig de la taula.

De l'aula surten les quatre persones (que són les que formaran parella) i s'han de llegir les instruccions que hi ha a continuació. Si el/la dinamitzador/a ho considera oportú, pot sortir de l'aula amb els joves perquè no parlin entre ells de l'activitat que han de fer.

Primer, una de les parelles farà l'activitat i la resta de persones que s'han quedat a l'aula observaran. Després que hagi actuat la primera parella, ho farà la segona.

---

<sup>15</sup>Adaptació de l'activitat trobada a <http://www.xtec.cat/jcruz/recursos/conflictos/resolucioconflictos>

Seguidament, et presentarem un joc de rol que intentarà exemplificar una determinada situació i, encara que és una situació fictícia, et preguem que assumeixis el rol que et proposem.

CANDIDAT A

Estem a l'any 2127. Un desastre nuclear ha eliminat totes les plantes de la terra. La misèria i les malalties són quotidianes en el dia a dia de l'anomenada nova humanitat.

Una persona que estimeu molt (pare, mare, germà, amic, núvia,...) està molt greu i li resta poc temps de vida. Per a salvar la seva vida és necessària TOTA la pell d'una taronja, però, lamentablement, és poc probable trobar una taronja.

Ho has d'intentar!!! Has de fer tot el possible per salvar la seva vida!!!; deixes la teva parella a un pas de la mort i inicias un viatge desesperat als camps més propers allà on sou.

Després de molt buscar arribes a un hort on veus que hi ha un taronger; sembla que és mort però, quina sort!!!encara conserva una taronja. De sobte, un altre visitant arriba amb les mateixes intencions d'endur-se la taronja.

Tu necessites la taronja i et queden pocs minuts per a salvar la vida de la teva parella.

**ACONSEGUEIX-LA!**

CANDIDAT B

Estem a l'any 2127. Un desastre nuclear ha eliminat totes les plantes de la terra. La misèria i les malalties són quotidianes en el dia a dia de l'anomenada nova humanitat.

Una persona que estimeu molt (pare, mare, germà, amic, núvia,...) està molt greu i li resta poc temps de vida. Per a salvar la seva vida és necessari TOT el suc d'una taronja, però, lamentablement, és poc probable trobar una taronja.

Ho has d'intentar!!! Has de fer tot el possible per salvar la seva vida!!!; deixes la teva parella a un pas de la mort i inicias un viatge desesperat als camps més propers allà on sou.

Després de molt buscar arribes a un hort on veus que hi ha un taronger; sembla que és mort però, quina sort!!!encara conserva una taronja. De sobte, un altre visitant arriba amb les mateixes intencions d'endur-se la taronja.

Tu necessites la taronja i et queden pocs minuts per a salvar la vida de la teva parella.

**ACONSEGUEIX-LA!**

Un cop cada parella ha realitzat el joc de rol, es posa en comú el que ha passat: què s'ha decidit què faran amb la taronja? Què ha passat? La situació plantejava una problemàtica, com s'ha resolt? Com us heu sentit? Esteu satisfets de com s'ha resolt? S'hagués pogut resoldre d'alguna altra manera? En cas afirmatiu, de quina altra manera? Com us heu sentit?

L'interessant de l'activitat és que els joves se n'adonin de la importància de parlar i negociar, ja que malgrat tenir interessos comuns (la taronja), cada un d'ells perseguia coses diferents: un el suc i l'altre la pell. És important remarcar que les actituds col·laboradores són les que ens permeten construir relacions positives entre les persones i, si s'arriba a un acord i es negocia pensant en com satisfer els meus propis interessos i necessitats i els de l'altre, tots dos acaben guanyant. Perquè això passi és important preguntar a l'altre què necessita, què l'interessa i no el que vol; els dos volen la taronja, però per què la necessiten? Per què els hi interessa? Aquí és on està la clau per poder resoldre un conflicte de forma satisfactòria per les dues parts.

Cal tenir en compte que en el supòsit que la situació es resolgui partint la taronja en dos i quedant-se la meitat cada una de les parts, el conflicte no s'ha resolt satisfactòriament; en aquest cas la solució és salomònica i s'ha resolt per un estil d'evitació tal i com veurem més endavant perquè han evitat el conflicte, la confrontació, i el resultat és "perdre-perdre"; ningú s'ha endut TOTA la taronja tal i com es plantejava a l'activitat.

Com a conclusió d'aquesta activitat, visualitzem el vídeo de "El puente" on es pot veure la importància del diàleg per poder resoldre una situació de conflicte, la necessitat de fer espai als altres, d'incloure'ls, sense utilitzar la força com a resposta al conflicte, posar-te en el lloc de l'altre i intentar entendre el que li passa a l'altre.



## ACTIVITAT 2

### ELS QUADRATS<sup>16</sup>

A continuació proposem realitzar l'activitat dels Quadrats: Es demanen 4 voluntaris i els altres faran d'observadors de l'activitat<sup>17</sup>. Cada voluntari (jove) rep 4 sobres que contenen les peces d'un trencaclosques. Cada jove ha d'agafar un sobre que no s'ha d'obrir fins que no s'expliquin les normes de l'activitat. L'objectiu de l'activitat és que cada membre del grup ha de construir un quadrat d'igual dimensió. És a dir, tot els quadrats han de tenir la mateixa mida..

Normes de l'activitat (es poden penjar a l'aula per tenir-les present durant la dinàmica):

- Als sobres hi ha peces que corresponen a 4 quadrats iguals. Aquests quadrats estan desordenats i els heu de construir correctament.
- L'activitat finalitzarà quan cada membre del grup hagi construït un quadrat d'igual dimensió (1 quadrat d'igual mida per membre).
- Durant l'activitat no es pot dir ni una paraula.
- Es poden intercanviar senyals amb els ulls, però no amb les mans.
- No està permès senyalar peces d'un altre jugador.
- L'únic mitjà d'aconseguir la peça de l'altre company és que ell us la doni.
- Podeu passar les vostres peces als companys de grup sempre que vulgueu.
- Els observadors seran els encarregats que es compleixin les normes.

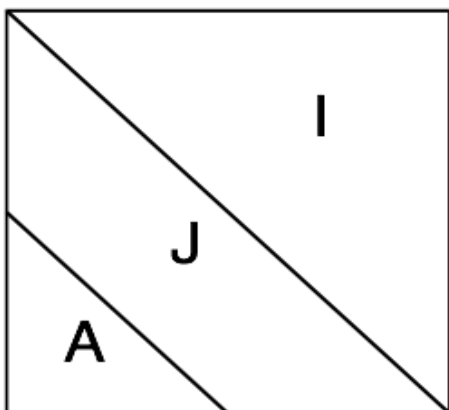
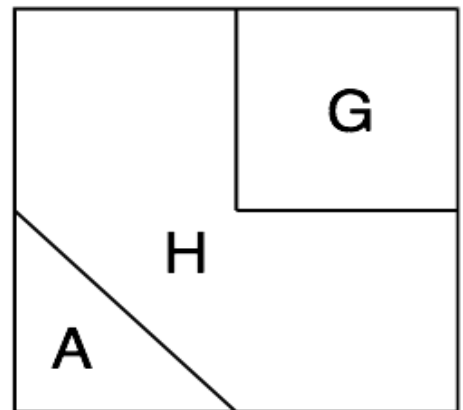
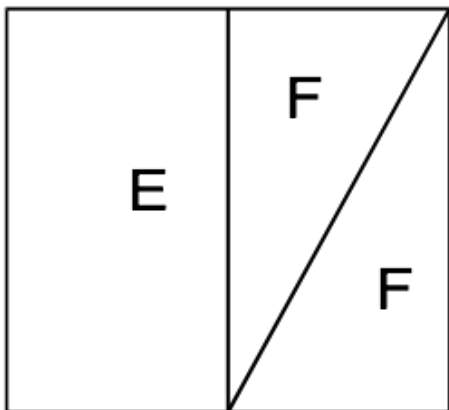
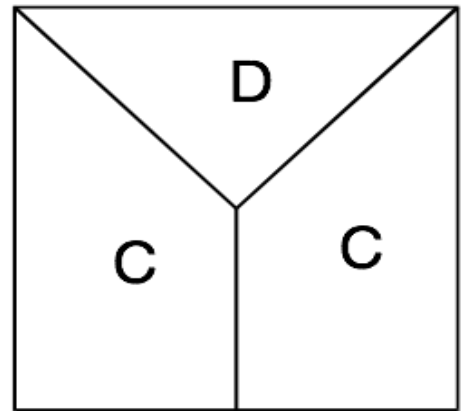
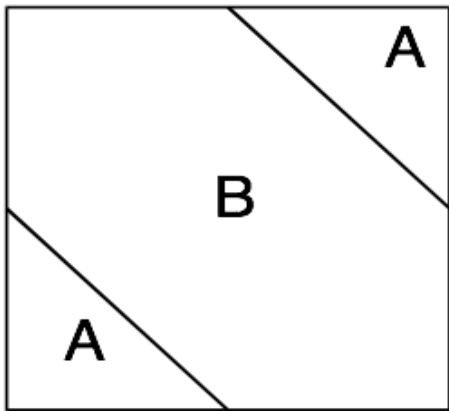
L'activitat té una durada de 35' distribuïts de la següent manera: 20' per a la construcció dels quadrats i 15' per a la posada en comú i la discussió.

---

<sup>16</sup>Pallarés, M. (1990). Técnicas de grupo para educadores. ICE. Madrid

<sup>17</sup>En el cas que aquell dia no hi hagi suficients joves per realitzar l'activitat, es proposa l'activitat de les orientacions individuals o bé que l'observador sigui el dinamitzador, en funció del que el tècnic consideri més adient.

SOLUCIONS I PECES DELS QUADRATS:



Les peces s'han de distribuir als sobres de la següent manera:

4 sobres marcats amb A, B, C i D. Dins de cada sobre es posen les següents peces fetes amb cartolina:

- Sobre A: peces a, c, h, f
- Sobre B: peces a, a,c, e
- Sobre C: peça b
- Sobre D: peces d, f, g

Acabada l'activitat, es posa en comú el que ha succeït a l'activitat:

- En algun moment de l'activitat, heu necessitat una peça i no us la donaven?
- Què sentíeu quan algú tenia una peça que necessitàveu i no us la donava?
- Com actuàveu?
- Us fixàveu quan algú completava el seu quadrat?
- Com actuava?
- Us fixàveu si els altres necessitaven les vostres peces?
- Heu destruït el vostre quadrat per donar una peça al company/a?
- En cas afirmatiu, què heu sentit? I la persona que ha rebut la peça, com s'ha sentit?

En aquesta activitat ningú pot fer escarni a ningú; les regles de l'activitat eliminen totes les armes verbals. "Tots necessiten de tots". No és possible la formació de grups de pressió.

- Què ha fet possible que aconseguíssiu acabar els cinc quadrats?

(Posar diapositiva 3 de la sessió )

L'actitud de cooperació és el que fa possible que es pugui realitzar l'exercici respectant les normes proposades:

#### ACTITUD DE COOPERACIÓ

- Necessitat de l'aportació de tots els membres del grup.
- Observació de les actituds dels altres.
- No centrar-se en un únicament.
- Possibilitat i necessitat d'ajuda mútua.
- Respecte a les diferències individuals.
- Acceptació o no de bloquejos.
- Acceptació de les normes.

A partir del que ha passat en la dinàmica, és un exercici que també ens permet identificar els diferents estils d'enfrontament al conflicte:

(Posar diapositives 4 i 5 de la sessió )

L'actitud de voler sempre guanyar (competir), no respectar a l'altre ni preocupar-se, entorpeix i destrueix. Només pensa en el seu propi benefici, possiblement aconseguim el que volíem, però es perd una amistat, una parella, un familiar, si de manera sistemàtica utilitzo aquest estil. No és una bona

manera de resoldre els conflictes amb els demés, perquè utilitzem formes desagradables, que intimiden i rebaixen a la persona que tenim al davant.

L'acomodació seria l'altre extrem; és quan em preocupo massa per l'altre i poc de mi, cedeixo en tot i m'oblido de defensar allò que per mi és important o just.

L'evitació és quan no faig res per solucionar-ho, pot ser útil quan l'altre està massa enfadat i podem preveure que sigui impossible parlar, o quan s'ha intentat però no veiem en l'altre cap intenció o voluntat per parlar. En aquest cas tots dos perden. En determinats casos, per tant, pot ser útil evitar a certes persones amb les quals és impossible que em pugui arribar a entendre. No sempre parlant solucionem les coses, cal que l'altre també posi de la seva part.

Per últim la col·laboració seria el que més utilitza un estil comunicatiu assertiu que vam veure a la sessió anterior. Em preocupo d'allò "meu" però sense desconsiderar ni menysprear el que l'altre demana, vol o necessita. Intento arribar a un acord i, en cas que ho aconsegueixi, tots dos surten guanyant. L'altre persona també té una actitud oberta, dialogant i flexible.

Tot i així, els quatre estils són correctes, l'important és saber quan és adequat utilitzar un estil o un altre. Si vull saber si estic utilitzant de forma adequada un estil, cal que tingui en compte tres qüestions:

- Resolució. Si el conflicte s'ha resolt i el problema ha desaparegut.
- Practicitat. En quina mesura la solució a la que s'ha arribat és eficaç i perdura en el temps. O bé, al cap d'un temps ens trobem amb la mateixa situació de conflicte.
- Component ètic. Si la solució a la que s'ha arribat beneficia a les dues parts.

Quan creieu que és adequat utilitzar cada un dels estils i quan no? Es recomana dinamitzar aquesta part de la sessió a la pissarra per tal de no fer-se tan feixuga.

## Acomodar

Quan és apropiat?

- Realment no has de preocupar-te pel tema
- No vols bloquejar l'altra persona a qui veus debilitada

Quan no és apropiat?

- Estàs encobrint un ressentiment
- Vols guanyar acceptació
- És la condició per obtenir la col·laboració dels altres

## Evitar

Quan és apropiat?

- El tema és trivial
- La relació és insignificant
- Hi ha poc temps i no cal prendre una decisió
- Tens poc poder i vols bloquejar l'altre

Quan no és apropiat?

- Has de protegir tant les relacions com els temes implicats
- Si es fa servir per a gairebé tot
- Si hi ha sentiments negatius

## Competir

Quan és apropiat?

- En situacions d'emergència
- Estàs segur de tenir la raó i t'interessen més els resultats que no les relacions
- El tema és trivial
- Els altres no es fan càrrec del que passa

Quan no és apropiat?

- La col·laboració encara no s'ha intentat
- La col·laboració amb els altres és important
- Es fa servir de manera rutinària
- Afecta negativament i innecessàriament l'autoestima dels altres

## Col·laborar

Quan és apropiat?

- Els temes i la relació són importants
- La cooperació en si és important
- Un final creatiu és important
- Hi ha una esperança fonamentada d'assolir els objectius

Quan no és apropiat?

- Hi ha poc temps
- Els temes no són importants
- Els objectius dels altres estan amb tota certesa equivocats

Davant d'un conflicte no hi ha una sola manera d'actuar. Nosaltres decidim quina resposta és la més adequada. Hem de tenir clar què ens interessa a nosaltres i que interessa a l'altre.

### **e) Resum**

( Posar diapositiva 6 de la sessió )

Hem après:

- Hi ha quatre estils d'enfrontament al conflicte: evitació, acomodació, competició i col·laboració.
- No hi ha un estil millor que un altre.
- Si el problema s'ha resolt, la solució és pràctica i beneficia a les dues parts, podem dir que l'estil que s'ha escollit és el correcte.
- Amb una actitud cooperativa tots guanyem.

### **f) Treball individual<sup>18</sup>**

La sessió individual es centra, principalment, en com el jove viu les situacions de conflicte<sup>19</sup>.

---

<sup>18</sup>Boqué, M.C. (2002). Guia de la mediació escolar. Programa comprensiu d'activitats, etapes primària i secundària. Barcelona. Associació de Mestres Rosa Sensat-



Per tal de posar en pràctica els continguts treballats, es proposa realitzar una activitat que consisteix en la descripció de quatre situacions, on en cada una d'elles hi ha quatre maneres diferents de respondre. Aquestes quatre maneres corresponen als diferents estils de conflicte treballats els quals ha d'identificar el jove (entre parèntesi està l'estil al qual fa referència cada situació per tal que el dinamitzador tingui la solució).

### Situacions

«La festa»

La Marta i tu aneu a una festa amb el seu xicot. Ell és dos anys més gran i no ha parat de beure alcohol i de comportar-se grollerament amb les noies. Tu t'ho has passat molt malament i només esperaves el moment de marxar. La Marta sembla no adonar-se de res i està realment encantada de sortir amb aquest noi. Com que prevèieu que faríeu tard, la Marta t'ha convidat a quedar-te a dormir a casa seva i, lògicament, comenteu la festa. La Marta vol saber què n'opines del seu xicot.

Què li dius?

1. Li dius el que penses sense ofendre. Escoltes els motius pels quals a la Marta li agrada aquest noi. Vas amb molt de compte a l'hora de manifestar la teva opinió. (Col·laboració)
2. Li dius que tens molta son i que ja en parlareu un altre moment. (Evitació)
3. Mires de convèncer-la de com és el noi en realitat, ja que ella n'està massa enamorada i no se n'adona. (Competició)

---

<sup>19</sup>En el cas que s'utilitzi aquesta activitat per a la sessió grupal, es recomana la representació de cada una de les situacions per tal que sigui una activitat més dinàmica i més vivencial. Després de cada una de les representacions es reflexiona en torn a com s'han sentit amb cada una de les respostes.

En aquest cas, la sessió individual estaria enfocada en la segona part de l'activitat: quina és la resposta que ells donarien i reflexionar sobre l'estil amb el que acostumen a enfrontar-se als conflictes.

4. Intentes manifestar la teva opinió però quan veus que la Marta està molt segura del seu xicot, penses que, probablement, estàs equivocada. (Acomodació)

«L'equip de futbol»

L'equip de futbol del teu poble ha perdut dos partits seguits. Tu ets el germà gran d'un dels jugadors i creus que ni l'entrenador ni cap company es preocupa d'acompanyar a uns jugadors que no tenen com desplaçar-se quan juguen fora; durant setmanes, ho has hagut de fer tu. Tu tens un altre germà que juga a bàsquet i no el pots acompanyar ni veure jugar gairebé mai. Fa quinze dies vas dir que tenies el cotxe espatllat per forçar a algú a assumir la seva part de responsabilitat. El resultat ha estat que només han comparegut cinc jugadores cada partit i, sense ningú a la reserva, està clar que sempre perdran.

Què fas?

1. Decideixes parlar amb la presidenta del Club i li dius que o bé arregla la situació no es queda sense jugadors. (Competició)
2. Consideres que no té cap importància perdre els partits i que l'important és participar. (Acomodació)
3. Decideixes parlar amb les famílies dels jugadors per esbrinar com és que no ofereixen suport a aquests joves. Expliques com et trobes i escoltes les seves raons. Mireu de posar-vos d'acord entre tots/es. (Col·laboració)
4. No vols portar problemes i decideixes seguir fent el transport. (Evitació)

«El cinema»

Avui és el dia de l'espectador i els teus amics Juan Carlos, Rubén, Antonio, Iván i tu heu quedat per anar-hi. Heu de decidir quina pel·lícula aneu a veure. A tu t'agraden els thrillers, al teu amic Antonio les pel·lícules de ciència ficció i a la

resta els hi és igual. Les darreres dues pel·lícules heu anat a veure ciència ficció, l'Antonio és qui sempre ha escollit. Tu tens moltes ganes de veure la última pel·lícula que ha sortit "Non stop (sense escales)"; t'han dit que és molt emocionant i que estàs amb un "ai" tota la pel·lícula. Proposes tot il·lusionat veure la pel·lícula, però l'Antonio diu que no, que millor veure la última de ciència ficció que hi hagi a cartellera. La resta d'amics no diuen res. Tu t'has quedat sorprès davant la reacció de l'Antonio.

Què fas?

1. Entres a veure la pel·lícula que diu l'Antonio i quan s'acaba dius que tens molta pressa i marxes cap a casa. (Evitació)
2. T'acostes a l'Antonio per dir-li que segurament és una pel·lícula molt bona i que segur que us ho passareu molt bé. (Acomodació)
3. Discuteixes amb l'Antonio i decideixes que el millor és que cada u entri a veure la pel·lícula que més li agradi. (Competició)
4. Dius a l'Antonio que et sap greu que no tingui en compte quina pel·lícula volen veure la resta. Proposes que cada u digui quina pel·lícula vol veure i aneu a la més votada. (Col·laboració)

«La porra»

L'altre dia vàreu fer una porra pel partit futbol. Vas guanyar tu i vas decidir anar-te'n amb uns amics a menjar unes hamburgueses i convidar-los amb els diners de la porra. Al cap d'uns dies et vas trobar amb l'Albert, és un dels teus millors amics i feia molt que no el veies perquè està molt ocupat "amb els seus nous amics del barri". Et va preguntar què vas fer amb els diners de la porra. Tu et vas quedar aturat perquè no sabies què respondre. Saps que li sabrà greu que no l'hagis convidat. Ho volies fer, però estàs dolgut perquè últimament no et diu res.

Què fas?

1. Quan veus a l'Albert aprofites l'ocasió i li dius que vols quedar amb ell per parlar de com et sents. Estàs disposat a escoltar-lo però també vols explicar el teu punt de vista. (Col·laboració)
2. Dius a l'Albert que no té sentit que continueu sent amics quan ell passa de tu. (Competició)
3. Comentes a l'Albert que vas convidar a uns amics. Ell et diu que també està sortint amb un altre grup de nois, que aquestes coses passen, que vas coneixent a gent nova i comences a sortir amb altre gent. No li dóna importància, de manera que ho deixes així. (Acomodació)
4. No vols que li sàpiga greu que no l'hagis convidat i decideixes dir-li que el volies convidar i en aquell moment aneu a menjar una hamburguesa. (Evitació)

Una vegada identificada cada resposta amb el seu estil, es pregunta amb quin estil ell hagués respost. A partir de les respostes que ha donat, se li explica que identificar l'estil de cada persona ajuda a entendre el seu punt de vista, com viu la situació i se li plantegen les següents preguntes a mode de reflexió sobre l'estil que més acostuma a utilitzar:

Quina és la resposta que acostumo a donar amb més freqüència? Quines conseqüències comporta? Quina responsabilitat té ell/a davant la resposta seleccionada? La resposta escollida, compleix els tres criteris d'adequació de l'estil (practicitat, resolució i component ètic)? Considero que és l'adequada? Què suposaria escollir una altra? Per què no l'escullo? Quins beneficis hi ha entre escollir una o una altra? M'agradaria canviar-la? En cas afirmatiu, què podria fer per canviar-la?

## **SESSIÓ 5. Actituds i valors**

### **a) Objectius**

- Reflexionar sobre les pròpies actituds i valors.
- Promoure el sentit d'agència (responsabilitat) davant la presa de decisions.
- Fomentar l'actitud de superació personal.

### **b) Continguts**

- Les actituds.
- Els passos a seguir davant la presa de decisions pel canvi d'actituds i comportaments.
- Els valors.

### **c) Introducció**

( Posar diapositiva 1 de la sessió )

Començarem la sessió recordant l'anterior sessió sobre els estils d'enfrontament al conflicte:

( Posar diapositiva 2 de la sessió )

Es pregunta als joves quins són els estils (acomodació, evitació, competició i col·laboració); quin dels estils és el més adequat (cap d'ells, el més adequat és aquell que millor respon a la situació plantejada); i què hem de tenir en compte si l'estil que hem utilitzat és l'adequat o no (practicitat, resolució i component ètic). A partir d'aquí es planteja que la utilització d'un estil o d'un altre ens diu molt de com és una persona, de l'actitud que té davant d'una situació i els valors que té. De tot això dependrà que actuem d'una manera o d'una altra, per això a la sessió d'avui treballarem les actituds i els valors.

### **d) Desenvolupament de la sessió**

La sessió d'avui comença tractant les actituds que tenim davant a diferents qüestions de la vida per tal de veure que cada u pot tenir actituds diferents. A continuació, fem activitats on els joves veuen com les actituds tenen un resultat. Aquest resultat té unes conseqüències i és la persona qui valora si el resultat és positiu o negatiu. Aquí entren en joc els valors. A partir d'una altra activitat, els joves treballen la importància que els valors tenen en la determinació de la nostra manera de veure la realitat. Finalment, si hi ha temps suficient o bé es considera adient, s'aborda el tema de la resiliència.

Cada u de nosaltres té una sèrie d'actituds en relació a diferents temes que organitzen la nostra vida. Aquests temes són comuns per tots però cada persona tria la manera sobre com vol viure aquestes qüestions. El llistat que a continuació us presento forma el projecte vital d'una persona. A quins assumptes m'estic referint?:

(Posar diapositiva 3 de la sessió)

- La higiene personal
- La imatge personal (pentinat, maquillatge, tatuatges, etc.)
- Vestir (el meu estil, seguir la moda, etc.)
- Ordre i neteja (la meva habitació, el meu armari, etc.)
- Cura dels meus objectes personals (les meves coses, etc.)
- Alimentació (entrepanes, pizzes, menjo poc, massa, fruites, peix, etc.)
- Salut personal (esport, drogues, anar o no al metge, etc.)
- Estudis (els meus interessos, la meva dedicació, etc.)
- Amistats personals (coneguts, amics de veritat, com son, etc.)
- Sexualitat (els riscos que assumeixo, relació profunda o sense importància)
- La família (poc o molt temps amb ella, compromís...)

( Posar diapositiva 4 de la sessió )

Tots temes defineixen com sóc, són el meu carnet d'identitat. A continuació, donem pas a la primera activitat.

## ACTIVITAT 1

### COM SÓC?<sup>20</sup>

Els joves comencen responent, a nivell individual, a següent pregunta:

Explica com ets en relació a tres d'aquests temes (higiene personal, imatge personal, ordre i neteja, cura dels meus objectes personals, alimentació, salut, estudis, amistats, sexualitat, família), pots triar els que tu vulguis.

Cada un dels joves explica a la resta del grup el que ha escrit. Els joves han reflexionat sobre ells mateixos i el fet d'exposar-ho en grup permet que la resta pugui conèixer millor als seus companys/es.

Se'ls planteja que possiblement en alguns dels temes hauran coincidit, però en d'altres cadascú d'ells és diferent. Això és perquè cada persona porta aquests temes a la seva manera, en funció de les seves preferències, del que està bé o malament per ell i, sobretot, acaba fent allò que li ha funcionat bé. Per exemple, en temes d'higiene, si només em dutxo un cop a la setmana, sóc brut, probablement la gent s'aparti i algú em comentarà que faig mala olor. Si jo sóc brut però veig que el resultat és negatiu per mi, possiblement faci un canvi d'actitud i procuri ser més net. En el futur mantindré aquesta actitud i el comportament perquè veuré que la gent no em rebutja, sinó al

Les actituds passen per la pròpia persona, són personals i pròpies. Tal i com hem comentat abans, tots aquests temes són comuns per tots, però cada

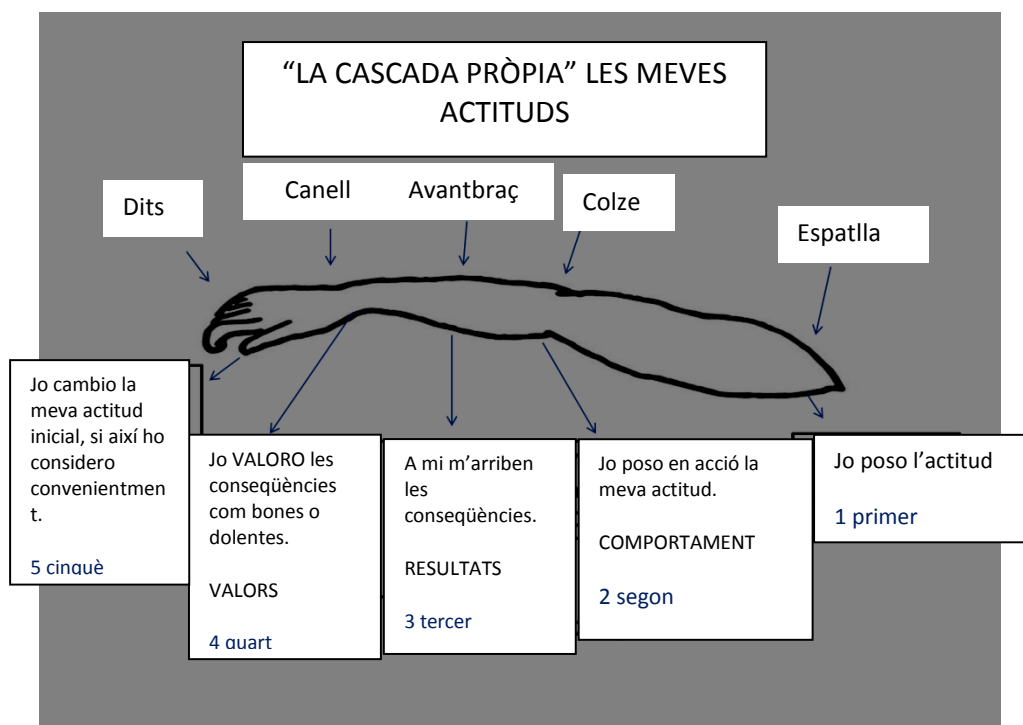
---

<sup>20</sup>Activitat realitzada per l'equip de recerca

persona els porta a la seva manera. Anem a veure quins serien els passos a seguir en cas de voler canviar algunes d'aquestes actituds.

( Posar diapositiva 5 de la sessió )

Utilitzarem el dibuix d'un braç perquè s'entengui millor. Tot comença per l'espatlla (poso l'actitud), el colze (executo un comportament), l'avantbraç (tinc un resultat), el canell (és el moment per valorar) i els dits (hi ha mobilitat per introduir noves actituds).



1r pas) Les actituds personals són les que fan que nosaltres ens posicionem o ens definim davant les nostres obligacions, activitats o tasques a fer o situacions de la vida.

2n pas) Aquesta actitud, com la podem veure? Amb la nostra manera de comportar-nos. Tornant a l'exemple d'abans, si jo tinc una actitud de ser poc net, segurament aniré brut. Així, la persona, a partir d'una actitud, executa un comportament.



3r pas) L'actitud i el comportament tindrà un resultat. Es generen, per tant, unes conseqüències per mi, tant si es tracta d'un resultat negatiu o d'un positiu.

4r pas) Segueix sent la pròpia persona qui, a partir d'aquestes conseqüències, es pot donar l'oportunitat de valorar (pensar) si ha resultat bo per ella aquest resultat. Per tant, la persona pot valorar: la seva actitud inicial, la seva conducta i, per últim, el resultat. Per això, el dibuix és "el canell" de la mà, ja que té moviment, és flexible i dóna marge al canvi.

5è pas) Finalment serà la pròpia persona qui té la capacitat de canviar i el poder de modificar les seves actituds personals. Això li ha de permetre aventurar-se en noves actituds i maneres de comportar-se en els temes que hem vist abans.

Nosaltres, per tant, som els responsables, ja que tot passa "per mi" o "per la meua pròpia persona".
--

Fixem-nos que en el quart pas apareixen els valors. Les persones no tenim una actitud indiferent i passiva amb allò que veiem o amb el que ens passa, sinó que o ho veiem bé o malament, just o injust, correcte o incorrecte, agradable o desagradable segons la nostra manera de pensar. Li donem valor a les coses quan, per nosaltres, té una qualitat important (negativa o positiva) i pot ser que justifiqui a vegades una actitud i un comportament pels valors que jo tinc. Si jo li dono valor a la família, segurament faré el possible per estar bé amb ella, i si no m'entenc amb ella potser ho passo malament perquè, per mi, és important, té un valor. Molt sovint acostumem a prendre decisions, i aquestes es prenen segons els valors propis de cada u.

A continuació es presenta una activitat on els joves hauran de prendre una decisió en funció dels seus valors i els seus esquemes de pensament.

## ACTIVITAT 2

## EL TRASPLANTAMENT DE COR<sup>21</sup>

Consisteix en presentar un dilema moral a resoldre en grup.

Consta de 3 fases:

1º. Es presenta la situació-dilema:

“Ets cirurgià d’un gran hospital. Pertany a una comissió que ha de prendre una important decisió:

Teniu 7 pacients en espera urgent d’un trasplantament de cor. Ara mateix, només teniu un donant. Tots els pacients podrien rebre el cor.

Quin pacient creus que hauria de rebre el cor? Per què?

La comissió ha d’arribar a un acord abans de 15 minuts.

Pacients:

- Una famosa cirurgiana a la cresta de la seva carrera. Té 31 anys. No té fills.
- Una nena de 12 anys. Estudia música.
- Un professor de 40 anys. Té 2 fills.
- Una noia de 15 anys embarassada. Soltera i sense fills.
- Un sacerdot de 35 anys.
- Un jove de 17 anys. És cambrer i manté als seus progenitors amb els seus ingressos
- Una dona científica a punt de descobrir la vacuna de la SIDA. No té fills i és lesbiana.”

2º. Es deixa un temps per prendre una decisió individualment.

3º. Ens organitzem per subgrups o parelles. Es deixa un temps per a debatre i prendre una decisió conjunta.

---

<sup>21</sup>Torrego. J.C. (2000). Mediación en instituciones educativas. Manual de formación de mediadores. Editorial Narcea

A mesura que arribem al temps límit, anar informant dels minuts restant (per augmentar la tensió).

4º. S'exposa al grup gran les decisions que ha pres cada subgrup.

Reflexió amb el grup gran. Es pregunta:

- Quin paper ha tingut el temps en la presa de decisions?
- Quins elements heu tingut en compte alhora de decidir?
- Què és allò que sí tenia el pacient que li heu donat el cor?
- Què és allò que heu valorat negativament que tingués o tinguessin els pacients?
- Et diu alguna cosa sobre les teves idees preconcebudes? I en relació a les idees socials?

(explicar els conceptes de: prejudicis, discriminació)

- Quins elements creieu que han facilitat que us hagueu posat d'acord?
- Quins elements creieu que han dificultat que us hagueu posat d'acord?
- Quins valors han sortit? A partir dels valors que sorgeixin els ampliem amb altres valors. Es facilita un llistat de valors pel dinamitzador:

Agraïment, criteri propi, optimisme, alegria, curiositat, ordre, amabilitat, dignitat, paciència, amistat, disciplina, participació, amor, equanimitat, pau, autodomini, esforç, prudència, autoestima, estalvi, respecte a l'altre, autonomia, felicitat, respecte a l'entorn, autorealització, fidelitat, respecte a si mateix, capacitat de diàleg, fortalesa, responsabilitat, coherència, generositat, seguretat, col·laboració, higiene física, sensibilitat, companyia, higiene mental, sentit crític, compassi, honestat, senzillesa, compromís, honradesa, sinceritat, confiança, imaginació, sobrietat, constància, implicació, consum crític, iniciativa, superació, convivència, justícia, tolerància, cooperació, llibertat, tranquil·litat, coresponsabilitat, no violència, treball, creativitat, obediència, urbanitat.

A partir dels valors que sorgeixin, es pregunta què és un valor?

Els valors són principis que ens permeten orientar el nostre comportament en funció de realitzar-nos com a persones. Són creences fonamentals que ens ajuden a preferir, apreciar i escollir unes coses en lloc d'unes altres, o un comportament en lloc d'un altre.

Hem vist com les actituds determinen la nostra manera de veure la realitat. A continuació es planteja una altra activitat.

### ACTIVITAT 3

#### EL MEU MIG MINUT DE FAMA<sup>22</sup>

En aquesta activitat es reafirma que els valors són unipersonals i sobre el que no s'ha de discutir, sinó respectar, debatre i fer reflexionar:

"Com algú va dir una vegada, tots acabarem per tenir el nostre mig minut de fama a la televisió.

En aquesta dinàmica farem ús dels nostres 30 segons per comunicar a tot el grup què és el que més ens preocupa i importa. Heu d'imaginar que el vostre "anunci" es retransmetrà en hora de màxima audiència a tothom: els presidents, reis, governants, artistes, militars, científics... de tot arreu us podran escoltar. Què els diríeu?

"Perquè el vostre anunci tingui un fonament que puguem debatre, dedicarem primer 15 minuts a reflexionar sobre el que més ens importa, allò que voldríeu explicar perquè els més poderosos us escoltessin. Heu d'elaborar una llista de valors que us importen, posant primer els més fonamentals, i després els secundaris. Després, dedicarem 5 minuts a pensar la manera de com podem fer l'anunci. Com els de la televisió, hauria de tenir una frase curta i fàcil de recordar, un eslògan impactant que ens deixi pensant... per poder influir en els altres".

---

<sup>22</sup>Aquesta activitat és extreta de:  
[http://www.laureanobenitez.com/actividades\\_de\\_dinamica\\_de\\_grupos.htm](http://www.laureanobenitez.com/actividades_de_dinamica_de_grupos.htm)

Es facilita un guió per fer el vídeo que consisteix en:

1. Títol de l'anunci
2. Idea principal (que es vol transmetre)
3. Argument (breu)
4. Missatge d'acomiadament

Després dels 20 minuts de treball individual, alguns joves (o tots si es considera convenient) intervenen exposant el seu anunci als altres. Convé dedicar una mica de temps al final per debatre en grup els valors que hem escollit i la forma en què els hem presentat als altres<sup>23</sup>. Una possibilitat pot ser gravar els vídeos amb el telèfon mòbil i projectar-los a la sala.

Preguntes pel debat

1. Quins valors han estat escollits per la majoria com a fonamentals? Estem tots d'acord en els valors bàsics?
2. Quina frase o frases us han semblat més impactants? Hi ha alguna que us hagi fet pensar, o que se us hagi quedat gravada a la ment?
3. Creieu que, si poguessin veure el vostre anunci, "els poderosos" es pararien a reflexionar sobre la vostra proposta? Per què?
4. Com creus que podem influir nosaltres en les persones que ens envolten perquè la nostra escala de valors els faci reflexionar i qüestionar-se coses?

Els valors són particulars de cada u, ens defineixen com som i determinen la nostra manera d'actuar davant d'un conflicte (o no). No podem "obligar" a algú que els modifiqui, tampoc podem pretendre que l'altre tingui els mateixos valors que jo, per això cal respectar-los i pensar que ens uneix un metavalor: el respecte. Ara bé, sí que podem reflexionar en torn a ells, qüestionar-los, debatre'ls i pensar si com estem actuant és correcte o no. La nostra actitud està carregada de valors, la nostra presa de decisions està carregada de valors i el nostre estil d'enfrontament al conflicte està carregat de valors. Ara ens hem de plantejar, són correctes els valors que tinc? A què són deguts aquests valors? (experiències viscudes, amics i amigues, famílies, etc.).

<sup>23</sup> Si es considera que no es pot fer l'anunci individualment, es proposa en parelles però llavors hauran de fer dos anuncis, un per cada u donat que els valors seran diferents.

**En el supòsit que hi hagués temps suficient o bé que l'activitat anterior no acabés de sortir, es proposa una altra activitat.**

#### ACTIVITAT 4

##### EL CIRCO DE LAS MARIPOSAS

Aquesta activitat consisteix en veure el curtmetratge de “El circo de la mariposa” on s'aborda la resiliència (capacitat dels subjectes per sobreposar-se a períodes de dolor emocional i traumes. Superació personal)<sup>24</sup>.

Els valors que apareixen són:

**AMOR:** En l'àmbit filosòfic, l'amor és una virtut que representa la compassió i l'afecte de l'ésser humà. Com a concepte universal podem definir l'amor com un sentiment relacionat amb l'afecte que permet l'afinitat entre éssers. En línies generals, podem interpretar l'amor des d'una perspectiva altruista (com a col·laboració i compassió) o des d'una perspectiva egoista (basada en l'interès individual).

**AMISTAT:** És una relació afectiva entre dues o més persones. L'amistat és una de les relacions interpersonals més comuns que la majoria de les persones té a la vida. L'amistat es dona en diferents etapes de la vida i en diferents graus d'importància i transcendència. L'amistat neix quan les persones troben inquietuds comuns. Hi ha amistats que neixen als pocs minuts de relacionar-se i altres que triguen anys en fer-ho. La veritable amistat dura tota la vida.

**LLEIALTAT:** És sempre estar present, complir sempre, fidelitat. És un valor que bàsicament consisteix a no donar-li l'esquena a determinada persona o grup social i que estan units per llaços d'amistat o per alguna relació social, és a dir, el compliment d'honor i gratitud. El contrari a la lleialtat és la traïció.

---

<sup>24</sup>La proposta de treball que es realitza a continuació és extreta de:  
<http://cineyvalores.apoclam.org/las-peliculas/educacion-secundaria-obligatoria/segundo-ciclo-secundaria/el-circo-de-la-mariposa-eso2.html>

**INCLUSIÓ:** Inclusió indica entrada, trànsit des de fora cap a dins per adquirir la condició de pertinença. Parlant de persones amb discapacitat o dificultats que plantegen necessitats específiques de suport educatiu, la "igualtat" és la condició desitjable a assolir mitjançant una acció inclusiva. La inclusió és la forma en què l'escola ha de respondre a la diversitat, sent la institució (amb els seus recursos, planificació i organització) qui s'adapti als alumnes i no al contrari. Però la inclusió transcendeix els murs de l'escola i pretén la immersió total de tota persona amb alguna necessitat específica en tots els entorns que l'envolten (educatiu, familiar, social, institucional, laboral, ..). Un dels principis rector d'aquest valor és la "normalització", és a dir, procurar per a tota persona, partint de les seves potencialitats i capacitats singulars, una vida el més normalitzada possible en relació amb els altres.

**IGUALTAT D'OPORTUNITATS:** Indica equiparació, homogeneïtat, absència de diferència, i en aquest sentit és l'absència de discriminació sumada a mesures d'acció positives. La igualtat d'oportunitats és un principi general que els seus dos aspectes essencials són la prohibició de la discriminació per raó de la nacionalitat i la igualtat entre dones i homes. Aquest principi s'ha d'aplicar en tots els sectors, principalment en la vida econòmica, social, cultural i familiar. És una forma de justícia social que propugna que un sistema és socialment just quan totes les persones potencialment iguals tenen bàsicament les mateixes possibilitats d'accedir al benestar social i posseeixen els mateixos drets polítics i civils.

**VOLUNTAT:** És l'impuls, tendència, tensió operativa i principi de l'acció humana. La voluntat és voler, és l'energia del nostre esperit. L'alè de la voluntat fa possibles els projectes, ja que la voluntat es mou a si mateixa en raó de la fi proposat. La tenacitat, constància i perseverança són virtuts molt pròpies de la voluntat, i per arribar-hi cal recórrer el camí de l'esforç i la superació constant.

**CONFIANÇA:** La confiança és l'opinió favorable en què una persona o grup serà capaç i desitjarà actuar de manera adequada en una determinada situació i pensaments. La confiança es veurà més o menys reforçada en funció de les accions, els actes previs i les possibles proves trobades. La confiança és la

seguretat o esperança ferma que algú té d'un altre individu o d'alguna cosa. També es tracta de la presumpció d'un mateix i de l'ànim o vigor per obrar.

**TOLERÀNCIA:** La tolerància a les societats modernes es defensa plenament i busca el respecte dels drets i els interessos de totes les persones amb independència de les seves circumstàncies individuals, per a la coexistència pacífica.

A nivell individual és la capacitat d'acceptació d'una situació, o d'una altra persona o grup considerat diferent, però no tots els individus estan capacitats per ser tolerants. És l'actitud que una persona té respecte a allò que és diferent dels seus valors. És també l'acceptació d'una situació injusta en contra dels interessos propis o en contra dels interessos de terceres persones. És també la capacitat d'escoltar i acceptar els altres.

**IL·LUSIÓ:** Esperança posada en una cosa positiva, com un somni o projecte, el compliment resulta especialment atractiu. És també el sentiment d'alegria que produeix davant alguna cosa beneficiós o molt desitjat, generant una viva complaença sobre una cosa, una tasca, un entreteniment, etc.

**SATISFACCIÓ:** La satisfacció acompanya la seguretat racional d'haver-se fet el que estava dins de l'abast del nostre poder, amb cert grau d'èxit. Aquesta dinàmica contribueix a sostenir un estat harmoniós dins del que és el funcionament mental. La satisfacció és un estat del cervell produït per una major o menor optimització de la retroalimentació cerebral, on les diferents regions compensen el seu potencial energètic, donant la sensació de plenitud i inapetència extrema. La major o menor sensació de satisfacció, dependrà de l'optimització del consum energètic que faci el cervell. Com més gran sigui la capacitat de neurotransmetre, major facilitat d'aconseguir la sensació de satisfacció.

**FELICITAT:** La felicitat és un estat d'ànim que es produeix en la persona quan creu haver aconseguit una meta desitjada. Tal estat propícia pau interior, un enfocament del mitjà positiu, al mateix temps que estimula a conquerir noves metes. És definida com una condició interna de satisfacció i alegria. S'entén en aquest context com un estat d'ànim positiu, la capacitat d'abordar una tasca



portant-la al terme proposat. El resultat final complau a la persona que emprèn aquesta tasca.

**GRATITUD:** Emoció o actitud de reconeixement d'un benefici que s'ha rebut o rebrà. Amb l'arribada de la psicologia positiva, la gratitud ha passat a formar part de l'estudi de la psicologia convencional. L'estudi de la gratitud dins de la psicologia s'ha centrat en la comprensió de l'experiència a curt termini de l'emoció de la gratitud (l'estat de gratitud), les diferències individuals en la freqüència amb què la gent se sent gratitud (els trets de gratitud), i la relació entre aquests dos aspectes.

**PACIÈNCIA:** La paciència és l'actitud que porta l'ésser humà a poder suportar contratemps i dificultats per aconseguir algun bé. D'acord amb la tradició filosòfica, "és la constància valerosa que s'oposa al mal, i malgrat el que pateixi l'home no es deixa dominar per ell". Amb ella s'aconsegueix sobreposar-se a les emocions fortes generades per les desgràcies o afliccions. Per a això és necessari un entrenament pràctic davant el setge dels dolors i tristeses de la vida. La paciència és un tret de personalitat madura. És la virtut dels que saben patir i tolerar les contrarietats i adversitats amb fortalesa i sense lamentar-se. Això fa que les persones que tenen paciència sàpiguen esperar amb calma que les coses succeeixin, ja que pensen que a les coses que no depenguin estrictament d'un cal donar-los temps.

**ALEGRIA:** La paraula alegria deriva del llatí ALICER-alecris, que significa viu i animat. És una de les emocions bàsiques, juntament amb la por, la ira, el fàstic, la tristesa i la sorpresa. És un estat interior fresc i lluminós, generador de benestar general, alts nivells d'energia i una poderosa disposició. L'alegria és una emoció, l'acció constructiva, que pot ser percebuda en tota persona, sent així que qui l'experimenta, la revela en la seva aparença, llenguatge, decisions i actes. També es pot definir com l'estat d'ànim més confortable pel qual es pot passar, la tristesa és un factor important, ja que sense ella no es podria sentir l'alegria i segons estudis mèdics l'alegria ajuda a la millora de la salut.

**LLIBERTAT:** Capacitat d'autodeterminació de la voluntat que posseeix l'ésser humà per a poder obrar segons la seva pròpia voluntat, al llarg de la seva vida;

pel que és responsable dels seus actes. En aquest sentit, sol ser anomenada llibertat individual. La llibertat es defineix com el dret de la persona a actuar sense restriccions sempre que els seus actes no interfereixin amb els drets equivalents d'altres persones. L'equilibri perfecte entre el dret de l'individu a actuar sense interferències alienes i la necessitat de la comunitat a restringir la llibertat ha estat buscat en totes les èpoques, sense que s'hagi aconseguit arribar a una solució ideal al problema. Les restriccions són en no poques ocasions opressives.

**GENEROSITAT:** La generositat de l'ésser humà és l'hàbit de donar i entendre als altres. Comparat sovint amb la caritat com a virtut, la generositat s'accepta extensament en societat com un hàbit desitjable. En moments de desastres naturals, els esforços de l'ajuda són amb freqüència proporcionats, voluntàriament, pels individus o els grups que actuen de manera unilateral en el seu lliurament de temps, de recursos, de mercaderies, de diners, etc.

**CONTRAVALORS:** Solitud, tristesa, ingratitude, insatisfacció, gelosia, apatia, odi, desil·lusió, pessimisme, intolerància, tristesa, abúlia, discriminació.

Acabat el visionat del curtmetratge, es posa en comú plantejant les següents qüestions:

- Quins valors i sentiments pots veure entre les persones del circ?
- Per què abraça a Will el nen de les crosses? I la seva mare per què li dóna les gràcies?
- Per què Will es sent bé al Circ?
- Què sent Will quan veu que pot caminar i nedar?
- Alguna vegada t'has sentit com si formessis part del Circo de la mariposa? Quan?

Aquest curtmetratge ens mostra un important aprenentatge sobre la lluita diària de l'ésser humà i els seus propis valors per aconseguir la superació personal i arribar a la plenitud de la felicitat en les nostres vides sense ser humiliats per ningú, a lluitar abans de res pels nostres principis i per allò que volem aconseguir sense rendir-nos.

## **e) Resum**

(Posar diapositiva 6 i 7 de la sessió)

Hem après:

- Les actituds passen per la pròpia persona, són personals i pròpies.
- Les actituds personals són les que fan que nosaltres ens posicionem o ens definim davant les nostres obligacions, activitats o tasques a fer o situacions de la vida.
- La persona, a partir d'una actitud, executa un comportament.
- L'actitud i el comportament tindrà un resultat. Es generen, per tant, unes conseqüències per mi, tant si es tracta d'un resultat negatiu o d'un positiu.
- La persona pot valorar: la seva actitud inicial, la seva conducta i, per últim, el resultat.
- La pròpia persona és qui té la capacitat de canviar i el poder de modificar les seves actituds personals.
- Nosaltres, per tant, som els responsables, ja que tot passa "per mi" o "per la meva pròpia persona".
- Els valors ens proporcionen una pauta per formular metes i propòsits personals o col·lectius. Reflecteixen els nostres interessos, sentiments i conviccions més importants.
- És important lluitar pels nostres principis i per allò que volem aconseguir sense rendir-nos.

## **f) Treball individual**

A nivell individual es reprèn el vídeo del “Circo de la mariposa” tot recordant el seu contingut i les conclusions a les que havíem arribat a la sessió grupal<sup>25</sup>. Es proposa analitzar les següents frases de la pel·lícula, quan es produeixen, qui les diu i per què:

"Però ells són estranys"

"Ets una perversió de la naturalesa"

"Déu mateix ho ha rebutjat"

"Ets magnífic"

"Aquí no hi ha un circ de curiositats"

"No hi ha res positiu en exhibir les imperfeccions dels altres"

"Tu pots fer tot el que vulguis"

"El que aquest món necessita és una mica de meravella"

"La bellesa que pot venir de les cendres"

"Jo dic que t'han deixat anar massa aviat"

"Mentre més gran és la lluita més gloriós és el triomf"

Acabat l'anàlisi es pregunta al jove què és el que més li ha sobtat de la pel·lícula, el que més li hagi cridat l'atenció; si després d'haver treballat els valors hi ha hagut quelcom que l'hagi remogut per dins, que li hagi fet pensar o reflexionar, quelcom que hagi pensat que hauria de modificar. Per què sí o per què no? Si és que sí, de quina manera ho pot fer? Aquest canvi tindrà una resposta en les actituds, creus que així aconseguiràs o modificaràs alguna cosa?

---

<sup>25</sup>En el cas que no s'hagi visionat el vídeo a la sessió grupal, llavors es veu al treball individual.

## **INTRODUCCIÓ**

En un programa de competència social és fonamental dedicar una àrea de treball al pensament. Durant els darrers anys s'han dut a terme una gran quantitat d'investigacions sobre la relació entre les deficiències en les competències cognitives i una pobre adaptació social, incloent la delinqüència i la criminalitat.

La investigació de Ross (1980, citat a Graña i Rodríguez 2010) ja havia revelat que gairebé tots els programes de tractament efectius per a delinqüents compartien almenys una característica comuna: alguna de les tècniques que s'empraven anava dirigida a modificar l'estil de pensament del delinqüent. L'entrenament en competències cognitives i de conducta s'ha revelat com el model més eficaç d'actuació.

Es pretén que els participants entenguin la presentació teòrica i sobretot practiquin i generin quan més pensament millor, activant aquest mitjançant exemples i exercicis. La finalitat és que els joves canviïn la seva manera de pensar, moltes vegades distorsionada per la manera de percebre i de prendre decisions.

Per aquestes raons el mòdul cognitiu l'hem centrat en la percepció, en la presa de decisions i en les distorsions cognitives. A la percepció treballarem els factors que poden influir en ella, tals com les projeccions personals, les barreres mentals, la informació de la que disposem... En la presa de decisions es treballaran aspectes com identificar i analitzar problemes, les fases de la presa de decisions, conèixer diferents formes de pensar, aprendre a generar idees, el paper que juga la pressió de grup i les normes, així com els pensaments que intervenen en la presa de decisions. Finalment, sobre les distorsions cognitives treballarem en la identificació dels pensaments erronis, en la conscienciació de com influeix el pensament en les nostres emocions i en

la nostra conducta i en aprendre a generar pensaments alternatius positius i tècniques per a combatre els pensaments negatius.

El mòdul cognitiu s'estructura en les següents sessions:

1. Percepció I
2. Percepció II
3. Presa de decisions
4. Habilitats cognitives i presa de decisions
5. Distorsions cognitives
6. Distorsió i reestructuració cognitiva.

Donada la quantitat de conceptes a treballar, en les sessions 5 i 6 hi ha un gran nombre d'activitats proposades per a fer. El dinamitzador pot fer una selecció d'aquestes, no és necessari treballar-les totes si no donés temps a fer-les.

## Sessió 1. Percepció

### a) Objectius

- Identificar els factors que poden influir en la percepció.
- Detectar les projeccions personals.
- Conèixer la disposició a les atribucions.
- Reflexionar sobre les distorsions cognitives que apareixen a la comunicació.

### b) Continguts

- Percepció.

- Diferència entre percepció, pensament, emoció i comportament.

### **c) Introducció**

Si s'ha realitzat prèviament el mòdul d'interacció, preguntem als nois i noies què es va fer el dia anterior. A partir de les diferents aportacions sorgides, recordem el que varem estar treballant

Se'ls comenta que en les sis sessions següents, parlarem de percepció, presa de decisions, distorsions cognitives i tècniques de control de pensament.

En el cas que aquest mòdul es dugui a terme de forma independent, és a dir, sense haver realitzat cap altre mòdul prèviament, s'introdueix el contingut de les 6 properes sessions i ho lliguem amb els continguts del bloc cognitiu i es presenta :

En un programa de competència social, és fonamental dedicar una àrea de treball al pensament. El mòdul cognitiu l'hem centrat en la percepció, presa de decisions i en les distorsions cognitives. En la percepció treballarem els factors que poden influir en la percepció (projeccions personals, les barreres mentals, la informació de la que disposem...) En la presa de decisions es treballarà com identificar i analitzar problemes, les fases de la presa de decisions, conèixer diferents formes de pensar i utilitzar el pensament, el paper que juga la pressió de grup i les normes. Finalment sobre les distorsions cognitives aprendrem a identificar-les, reflexionar en com influeixen els pensaments en les nostres emocions i conductes i aprendrem a generar pensaments alternatius positius i algunes tècniques per a combatre els pensaments distorsionats i negatius. Dedicarem 6 sessions per poder treballar-ho.

Se'ls pregunta si ho han entès, si tenen alguna pregunta...i iniciem la primera sessió del bloc.

( Posar diapositiva 1 de la sessió )

El dinamitzador farà referència al que a la vida real fem servir, com és el parlar sense tenir la informació suficient i donar opinions; fins i tot fer judicis només amb el que hem sentit o ens han dit.....

Aquesta sessió i la següent, que també és de percepcions, són indicatives de les actituds errònies que utilitzem i que deuríem aprendre a no fer servir. Fem molt mal a nosaltres mateixos i al altres.

#### **d) Desenvolupament de la sessió**

En aquesta sessió s'aborda el tema de com les percepcions influeixen en la construcció de la realitat; no existeix una realitat verdadera, sinó que és la suma de les diferents realitats que la construeixen. Es realitzen diferents activitats per reflexionar sobre això i es treballa sobre un vídeo per prendre consciència del tema.

Començarem explicant què és la percepció i farem una mica de referència a que les percepcions encoratgen, en part, el comportament de l'esser humà i incideixen en les nostres actituds. No tots veiem i observem de la mateixa manera, ni des del mateix angle perceptiu.

( Posar diapositiva 2 de la sessió )

Se'ls pregunta què els suggereix les dues primeres frases (“les percepcions són l'assumpció de responsabilitats”):

Les **coses No** són com són elles, sinó com som **nosaltres**”

“Tot **depèn** del **color del cristall** amb el que es mira”

El fet que utilitzem la taula de colors (diapositiva) per introduir el tema, o les ulleres, es perquè nosaltres pintem el que ens succeeix. Utilitzar, per exemple, el vermell o el verd farà que veiem la realitat d'una determinada forma, i que en



base a això reaccionem utilitzant sentiments positius (per ex. serenitat) o negatius (per ex. ràbia).

La manera d'enfocar el problema, en com pintem el que ens succeeix, és per la nostra forma de pensar i veure les coses, d'enfocar el problema o la relació que tinc amb l'altra persona.

No tots veiem i observem de la mateixa forma.

El com enfoquem els problemes depèn de com pensem i interpretem les coses.

Nosaltres som els responsables de les nostres reaccions emocionals.

(Posar diapositiva 3 de la sessió )



Se'ls mostra la foto del vestit<sup>26</sup>, i es pregunta de quin color ho veuen. Alguns els veuran de color blanc i d'altres el veuran de color blau.

( Posar diapositiva 4 de la sessió )

---

<sup>26</sup>Imatge extreta de <http://ciencia.ara.cat/centpeus/2015/02/27/de-quin-color-es-el-vestit/>



Aquestes diapositives ens serviran com preàmbul a l'activitat 1, on es desenvoluparan tots els aspectes que incideixen en la percepció.

## ACTIVITAT 1

“L'ANIVERSARI<sup>27</sup>”/“L'ULL DE L'ESPECTADOR” (vídeo a escollir)

Primer es visualitzarà la primera part del vídeo.

Es separen en dos grups, depèn del número de participants, i posteriorment s'atura i se'ls realitzaran les següents preguntes:

- a) Què penseu del protagonista? Si *haguéssiu* dependre una decisió relativa a la seva personalitat, què diríeu?
- b) Quina de les diferents versions exposades us sembla que es correspon millor amb la realitat?
- c) Heu notat contradiccions en la pel·lícula (vestimenta, posat, aparença, colors, paraules, etc.)?

Es farà un posada en comú per veure les seves opinions i, seguidament es passarà l'altre part del vídeo. (sense donar les respostes adequades)

La segona part de la pel·lícula mostra la situació del protagonista tal i com ell l'ha percebut. Es pot comparar aquesta versió amb la d'una persona que

---

<sup>27</sup>El vídeo “L'aniversari” està Elaborat per el grup de recerca GRISIJ de la Facultat de Pedagogia, Universitat de Barcelona.

comenta la seva pròpia vida sense saber si correspon a la veritat de la versió dels altres. Es plantegen les preguntes següents (una altra vegada en grup):

- 1) Què penseu de la comunicació que existeix entre el protagonista i els altres personatges? ¿quines creieu que són les dificultats que impedeixen una correcta comunicació, allò que ens impedeix comprendre correctament el que ens expliquen?
- 2) Perquè cada un dels altres personatges percep el protagonista de forma diferent. Creieu que se'ls podria convèncer de que tots s'equivoquen en el seu judici sobre el protagonista?
- 3) Quines són les qualitats necessàries per saber jutjar als altres i quins són els mitjans per evitar les “distorsions” i els “sorolls”, allò que no ens deixa ser capaços d'escoltar el que ens diuen?

Després es recolliran les respostes i es comentaran les conclusions a les quals han arribat. Fora convenient que el dinamitzador, en la pissarra o el paperògraf, anés apuntant les conclusions, aquestes anirien cap aquesta direcció:

- Els judicis ràpids basats en les primeres impressions.
- La projecció o tendència a atribuir als altres les pròpies motivacions o frustracions.
- El prejudici o judici preconcebut provocat per experiències passades.
- La predisposició o tendència a treure conclusions abans de conèixer tots els fets.
- La falta de consideració per les fantasies, les idees o els ideals dels altres (motivació)

Amb aquesta activitat podem treballar els prejudicis, les projeccions personals, el treure conclusions sense tenir la suficient informació, el jutjar els altres, el no empatitzar, etc..

( Posar diapositiva 5 de la sessió )

Quan no acaben d'entendre les coses o no les hem sentit de la manera que hauríem de sentir-les, com hem vist en el vídeo, ens pot passar que:

Es normal que davant de comentaris desagradables d'altres persones, problemes o mal entesos amb els altres surtin sentiments com l'enuig, la por, la tristor, la preocupació, però el que no està bé és alterar aquests sentiments per tres (+++). Quan alterem aquests sentiments i els intensifiquem ja no parlem d'enuig (seria el sentiment per ú +) sinó d'altres sentiments que ens resulten molt més complicats dominar-los (de tres +++).

Preguntar als joves que pensin en quins sentiments apareixen si els multiplico per tres, en el cas de l'enuig, la por, la tristor i la preocupació.

Quan les persones es troben en una situació **de tres (+++)** és quan es donen reaccions “explosives/destructives” vers a un mateix i els altres (ràbia, pànic, depressió, obsessió). És llavors quan s' expressa cridant, aixecant la veu, tallant la paraula a l'altre, posant males cares etc.

SI NO PUC ADMETRE COM A PROPIS ELS NOSTRES PENSAMENTS, PERCEPCIONS I EMOCIONS, LLAVORS CONTINUAREM PENSANT QUE ÉS L'ALTRA PERSONA LA CAUSA DE LES NOSTRES REACCIONS.

Aquest és un acte d'assumir la pròpia responsabilitat de les nostres accions, sense donar les culpes als altres sobre la nostra manera de maniobrar davant de diferents situacions conflictives. (Locus de control intern versus locus de control extern).

Per tant, recordar que la nostra forma de pensar/percebre la realitat determinarà la nostra resposta emocional (per 1+, 2+, o 3+++) i, en conseqüència, la nostra manera de comportar-nos.

Es pot presentar gràficament el següent esquema:

Pensament/percepció → emoció → comportament

Posem exemples per facilitar la comprensió:

Imaginem a quatre persones i totes elles amb una relació sentimental amb una altra persona, la qual l'està sent infidel. Reaccionaran emocionalment igual aquestes cinc persones davant aquesta situació? Com reaccionaries tu? Aquestes són preguntes que es poden formular al grup per a generar un debat. Se'ls explica que el més probable és que NO reaccionin tots de la mateixa manera.

**Observem:** sota quin "color" han vist aquestes persones el problema que tenen amb la seva parella?

**La primera persona:** es **deprimeix** (entristeix per tres+++)<sup>+</sup> donat que la seva parella manté una relació amb una altra persona. *En ell tindrà efecte aquest pensament:*



*“És el **pitjor** que **mai** m'ha passat a la vida. El fet que la meua parella em rebutgi significa que **no em valora**. Me'n vaig a **beure fins a rebentar**”.*

**La segona persona:** S' enfada (per tres +++)<sup>+</sup> pel que ha succeït amb la seva parella, amb la qual cosa aquesta persona generarà el següent pensament:



*“La meua parella **NO** m'hauria de tractar d'aquesta manera **tan immerescuda**, així que vaig a resoldre això, ja que es **mereixen la mort**, vaig a **donar-li una pallissa**.”*

**La tercera persona:** Es sent **ferida, trista, enfadada, frustrada** (només per un +)<sup>+</sup> ja que el que ha fet la seva parella li generarà el següent pensament:



*“Quina **mala sort** he tingut a l’ajuntar-me amb aquesta persona que m’ha estat infidel. **No pensava** que això em podria passar a mi. Jo **no vull per mi** una persona que sigui d’aquesta manera. Demà mateix **em separo**, i així podré plantejar-me en el futur una **altra relació**”*

**La quarta persona:** Es sent preocupada i trista (només per 1+) per la infidelitat de la seva parella, amb el que pensarà el següent:



*“ **Reconec** que el que ha fet la meva parella es deu a la **“crisis de parella”** o **“crisis personal”** per la que està passant i que això **res té a veure amb mi**. Intentaré perdonar-la/lo per ser-me infidel, i esperaré que superi la crisi que està tenint”*

El problema és el mateix però el com afrontem el succeït és diferent. No és tanta la gravetat dels fets sinó la manera d' enfocar-los. Les dues últimes persones són capaces de minimitzar (no donar-li tanta importància) i relativitzar “el dany emocional” que senten i són capaces de portar a terme accions responsables que les ajuden a evitar fer-se mal a elles mateixes o als altres.

És important comprendre que les persones amb les que ens relacionem no són les que fan que ens sentim profundament rabiosos o deprimits sinó que nosaltres escollim **“el cómo viure i afrontar” els problemes** que puguin aparèixer a la nostra relació diària amb els altres. És normal sentir-nos malament per comentaris desagradables d'una altra persona i que ens enutgem; si no sentíssim res en aquests moments difícils no seriem humans,

sinó que seriem de pedra. Una altra cosa és arribar a un nivell de tres (+++) i, per tant, d'emocions extremes.

Una altra idea important a transmetre és que nosaltres tenim poder sobre “nosaltres” però no en els altres. Nosaltres podem escollir els nostres pensaments, sentiments i reaccions però no sobre l'altre, això està fora de les nostres possibilitats.

Nosaltres escollim com viure i afrontar els problemes. Estar en les nostres mans no alterar-nos.

Tenim poder sobre nosaltres però no sobre els altres.

Realment val la pena canviar el nostre pensament i la percepció del problema, de manera que puguem plantar cara d'una manera més tranquil·la.

Quan ens adonem que estem pujant de "plusos (+)" en les nostres emocions i que hi ha el risc de fer-nos mal a nosaltres o als altres ens podem formular les següents preguntes:

- Quin pensament/percepció imposat per mi diu que **he d'obtenir sempre el que vull i a qualsevol preu?**
- Quin pensament/percepció diu que davant les **males paraules** d'una altra persona jo m'hagi de **sentir sempre malament?**

### Resposta:

- No aconseguir allò que vull no significa que un hagi de sentir-se “obligatòriament fracassat”. És útil pensar que les coses es fan amb temps, “el camí es construeix al caminar, pas a pas..”.
- No existeixen lleis que diguin com els altres han de tractar-me. Existiran situacions que els altres diran coses que NO ens agraden escoltar. Si li donem massa importància a l'altre o ens fem molt petits davant aquests comentaris o molt més grans, estem escollint una situació de perill i

conflicte assegurat. **Surt d'aquesta situació i ja la tornaràs a agafar quan estiguis més tranquil/a.**

Se'ls explica que, evidentment, ens agradaria que sempre ens tractessin bé, o aconseguir allò que anhelem però que no està a les nostres mans que això sempre serà així, hi ha moltes coses que se'ns escapen i que no podem canviar. El que sí està a les nostres mans és no permetre alterar-nos (donar-se un bon tracte a un mateix), no afegir més llenya al foc (solucionar els problemes des d'un plus (+) no des de tres (+++), i no pretendre canviar a l'altre sinó la nostra forma de pensar i d'actuar.

- No són els fets de la vida el que ens altera profundament per tres (+++), el que ens altera realment és la nostra forma de veure'ls.

- Nosaltres no hauríem ni podríem modificar a l'altre, però si tenim el poder de canviar el nostre propi comportament i la nostra manera de pensar.

- Per tant, recordar que la nostra forma de pensar/percebre la realitat determinarà la nostra resposta emocional (per 1+, 2+, o 3+++) i, en conseqüència, la nostra manera de comportar-nos.

## ACTIVITAT 2<sup>28</sup>

Es presenten diferents situacions i després es comenta de quina manera podríem fer per solucionar la situació de la manera més adequada.

### 1.- ENUIG PER TRES-----RÀBIA

- Maria no m'ha trucat.

-M'he assabentat que la Maria va anar el dissabte al cine amb els seus col·legues.

---

<sup>28</sup>Activitat d'elaboració pròpia.



- La Maria m'ha demanat que li deixi el meu jersei verd que li agrada molt, i ha d'anar a una festa i es veu que li aniria molt bé.

Com podria analitzar aquesta situació per què no em faci mal i no tenir d'arribar a la RÀBIA?

Comenta-ho amb els teus companys de grup i si voleu poseu un altre exemple.

## 2.-POR PER TRES-----PÀNIC

-Tinc por a la foscor.

- Vaig anar amb els meus col·legues al TIBIDABO i volien que entrés al Castell Encantat (que és fosc)

- Ells van entrar i jo em vaig quedar a fora, sola i era de nit.

Analitzem la situació i busquem una solució per no arribar al PÀNIC

## 3.- TRISTOR PER TRES-----DEPRESSIÓ

- M'ha deixat el meu nuvi.

- M'han dit que està amb una altre noia.

- Que estaven molt "acaramel·lats"i que estaven força bé.

Com podríem viure una situació semblant sense haver d'arribar a la DEPRESSIÓ?

## 4.- PREOCUPACIÓ PER TRES ----- OBSESSIÓ

- Crec que no aconseguiré aprovar el curs.

- No puc concentrar-me perquè sé que no ho aconseguiré.

- El profe em mira malament perquè veu que no podré aprovar el curs.

Com puc superar aquesta situació i no arribar a OBSESSIONAR-ME?

En general, analitzeu aquestes situacions i busqueu alternatives per no arribar a una situació negativa que segur em farà mal. Veieu altres situacions semblants que puguin arribar a la ràbia, el pànic, la depressió i l'obsessió. Exposar-les i comentar-les

### **e) Resum**

( Posar diapositiva 6 de la sessió )

Hem après:

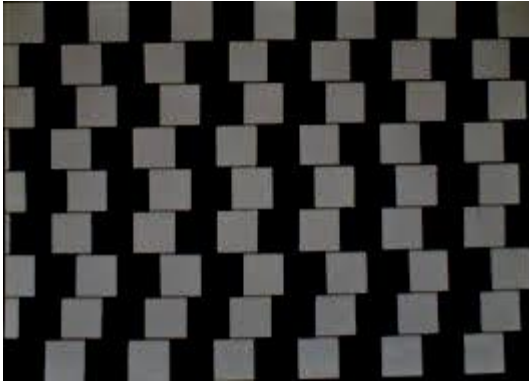
- que les coses no són com semblen en un principi.
- que necessitem analitzar-les amb l' informació adient, recollint tots el punts de vista.
- que necessitem comunicar-nos de forma assertiva, preguntant allò que necessitem saber i intentar dir el que necessitem amb respecte.
- que abans de donar un resposta errònia, pensem el que volem dir.
- que no cal començar amb les conclusions negatives, ens fan mal. Busquem alternatives positives.

### **f) Treball individual**

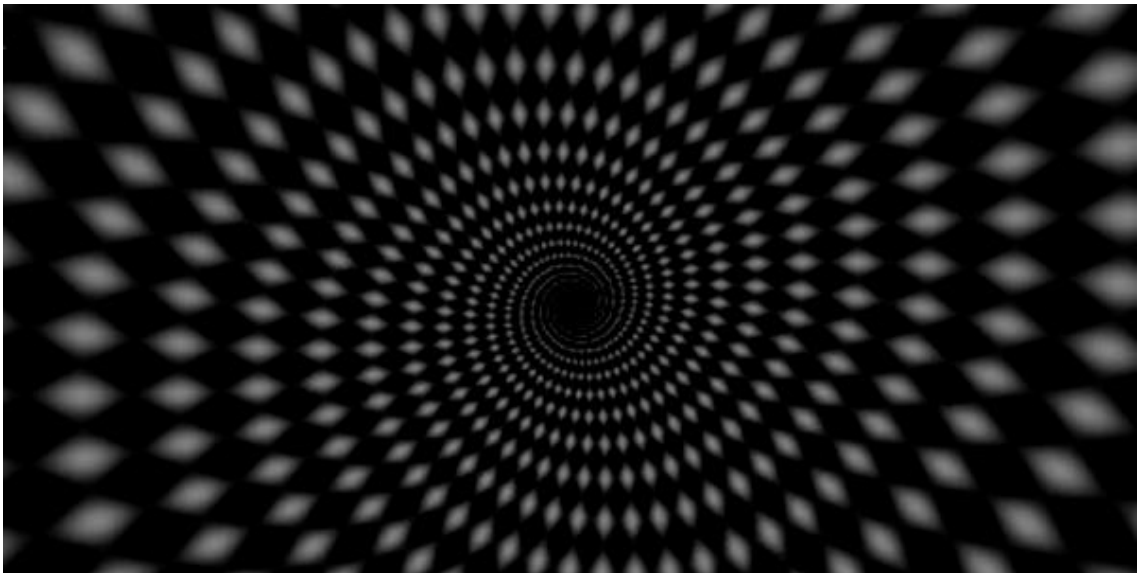
Per incidir en algú aspecte referent a la percepció, a part de les activitats que estan incloses en aquesta sessió, podríem introduir la següent activitat:

Es mostren aquestes imatges<sup>29</sup> i se li diu que es fixi en els dibuixos i expliqui el que hi veu

1)



2)



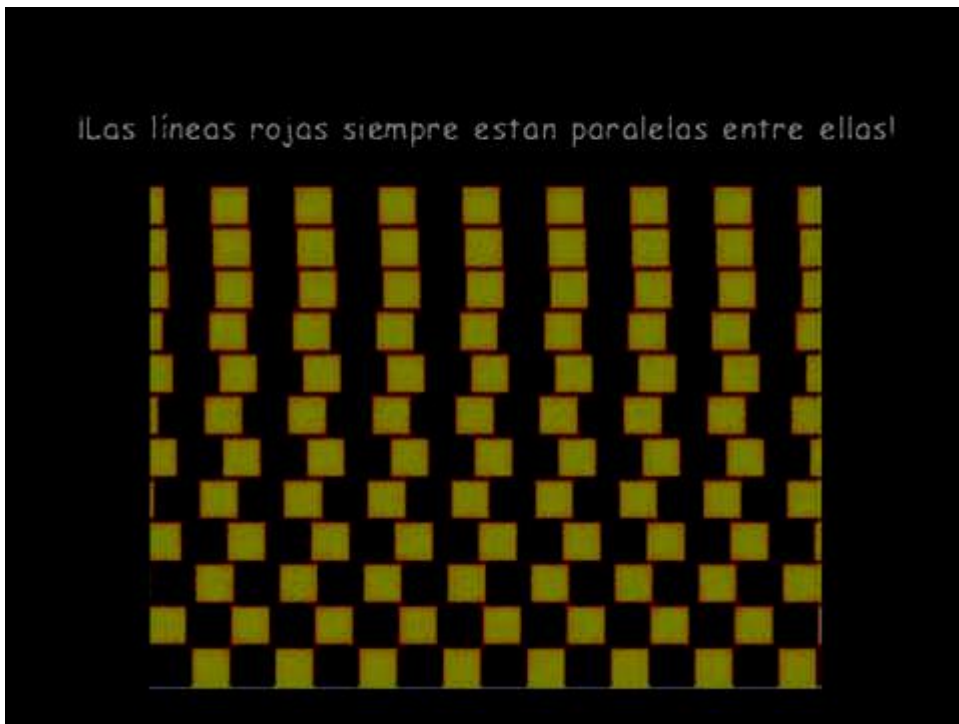
3)

---

<sup>29</sup>Extret de google.



4)



1) Ens dona la impressió que les línies no són paral·leles i si que ho són

2) Si mirem als fons fixament veurem com tot va girant i la sensació de profunditat .

3) De vegades, segons com ho mirem, no es veu el gos, es dissimula amb totes les taques.

4) Igual que el 1 però amb color.

I acabem diem que:

- Les coses no són com semblen a primera vista.
- Tenim que buscar tota la informació possible per arribar a conclusions.
- Necessitem ser capaços de ser grans observadors per poder entendre millor als altres.

## Sessió 2. Percepció II

### a) Objectius

- Analitzar les tendències que tenim a posar-nos barreres mentals.
- Detectar les tendències a treure conclusions sense tenir la suficient informació.
- Reflexionar sobre el prejudicis o judicis anteriors.

### b) Continguts

- Els diferents punts de vista.
- L'observació com factor prioritari en la Percepció.
- Els límits mentals

### c) Introducció

( Posar diapositiva 1 de la sessió )

S'inicia la sessió recordant què es la percepció i de quina manera influeix en la comprensió de la realitat.

( Posar la diapositiva 2 de la sessió )

També es comenta que tenir sentiments d'enuig, de tristor, de preocupació, etc., davant una situació és completament normal i lícit. En canvi, si la situació que percebem està esbiaixada per la nostra mirada, llavors aquests sentiments els elevem a +3 i és quan apareixen la ràbia, la depressió i l'obsessió. Recordem els aspectes principals de la sessió anterior fent èmfasi en la percepció com l'assumpció de responsabilitats; per tant, la importància de prendre consciència de quina és la nostra mirada vers la situació, la realitat.

#### **d) Desenvolupament de la sessió**

Aquesta segona sessió sobre percepció ens servirà per ampliar conceptes i realitzar altres activitats més vivencials.

#### ACTIVITAT 1

##### EL CÒCTEL PERCEPTIU<sup>30</sup>

Consisteix en reflexionar vers la construcció de la realitat i com la percepció juga un paper important i clau. Es projecten diferents imatges al canó o bé, si no tenim projector, repartim fotocòpies de les imatges als participants. Demanar que diguin què veuen. Posar en comú què ha vist cada u i decidir quina és la imatge correcta, què és de tot el que diuen el que realment hi ha.

( Posar diapositives 3, 4 i 5 de la sessió )

---

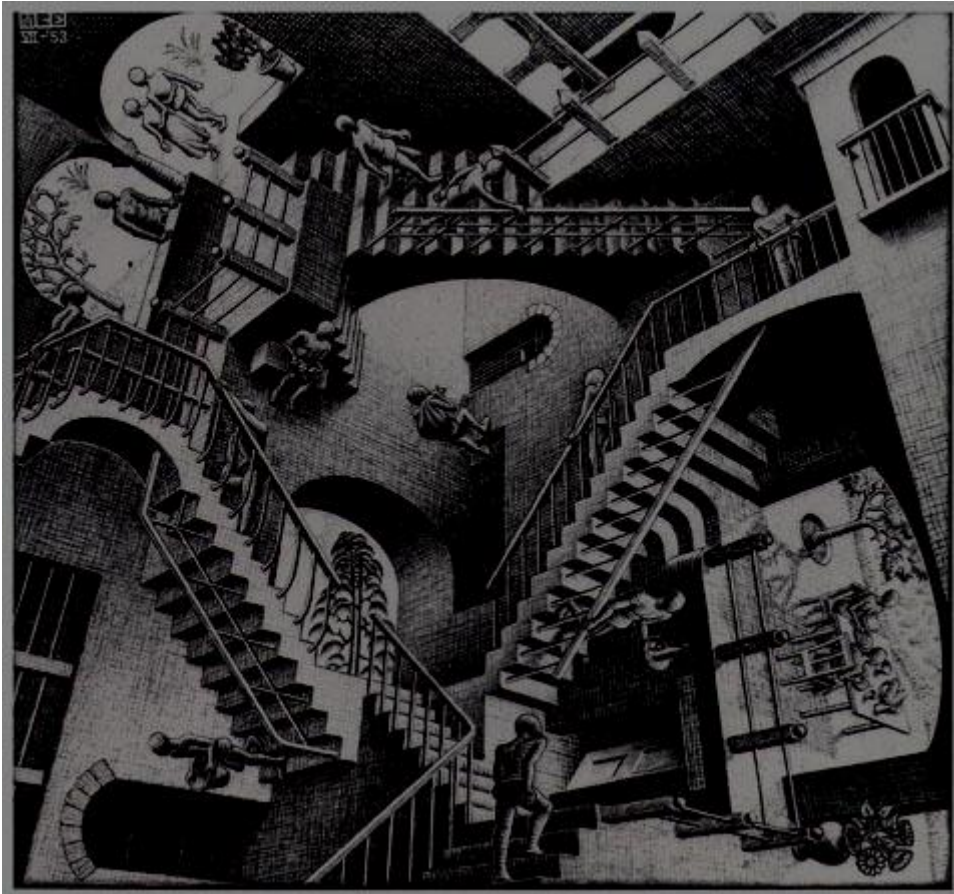
<sup>30</sup>Imatge dona extreta al portal "A Ilusao Ótica da Namorada"  
<http://www.ceticismoaberto.com/ciencia/1611/a-iluso-tica-da-namorada>

Imatge home-dona extreta a "Filogala. Imagen sobre la diferencia entre Fondo-Figura"  
<https://filogala.wordpress.com/2012/02/20/imagen-sobre-la-diferencia-entre-fondo-figura/>

*Imatge de les Mans en blanc i negre* correspon a l'obra de l'autor M.C. Escher "Mans dibuixant" (1948). Surt a un munt de webs que tracten il·lusions òptiques, etc. Per exemple a "La Cartilla Digital" a l'article "Lápices"

<http://lacartilladigital.blogspot.com.es/2012/12/lapices.html>



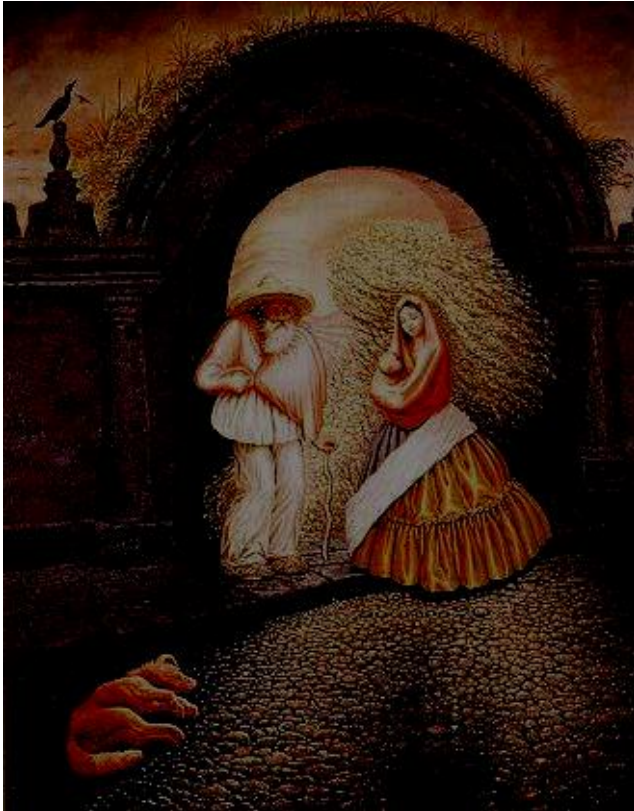


Els hi podem fer aquestes preguntes:

- Què veiem en aquest còctel perceptiu?
- Podem veure varis dibuixos però tothom veu el mateix?
- Què és el que fa que cadascú vegi només una part de la totalitat?
- Què podem fer per veure més de la informació que ens donen?

( Posar diapositiva 6 i 7 de la sessió )





La percepció té un poder important en la construcció de la realitat. Per això és fonamental:

- recollir tota la informació abans d'emetre qualsevol judici o opinió.
- estar obert al que els altres puguin veure o aportar.

## SOLUCIONS DIBUIXOS

DONA	Una dona vella i altre jove	AC TIV ITA T 2. EL S CA VA LL S <sup>31</sup>
Escales "lego"	Depèn de com ho miris hi ha una direcció o una altre	
Mans	Una pinta l'altre.....	
Senyor sota l'arc	(4 perfils de noies; un senyor gran amb barret en el nas del senyor que es veu a sota de l'arc; una dona amb un nadó a l'alçada de l'orella del senyor i un gos en el que fa de ma del senyor	
Perfils dels vells	Una copa en mig; dins la cara de la dona hi ha una altre amb un barret mexicà i dins la cara del senyor hi ha un mexicà tocant la guitarra. Dins l'orella del senyor hi ha una figura d'una dona.	

( Posar diapositiva 8 de la sessió )

1.- S'entreguen les peces tallades per les línies. Seran 4: El model dels genets a sobre dels cavalls i tres peces. Se'ls hi diu que amb les tres peces han de fer el model. Se'ls hi comenta que no es pot doblegar, ni retallar però si que es pot aconseguir muntar.

Passat uns minuts se'ls hi fa una sèrie de preguntes i l'animador va anotant les respostes en la pissarra :

1ª Què has sentit quan se us ha presentat el material?.

(sorpresa, no veia la relació, dubte...)

2ª Al donar les normes i començar a intentar-lo fer.....què has pensat, com t'ha anat?

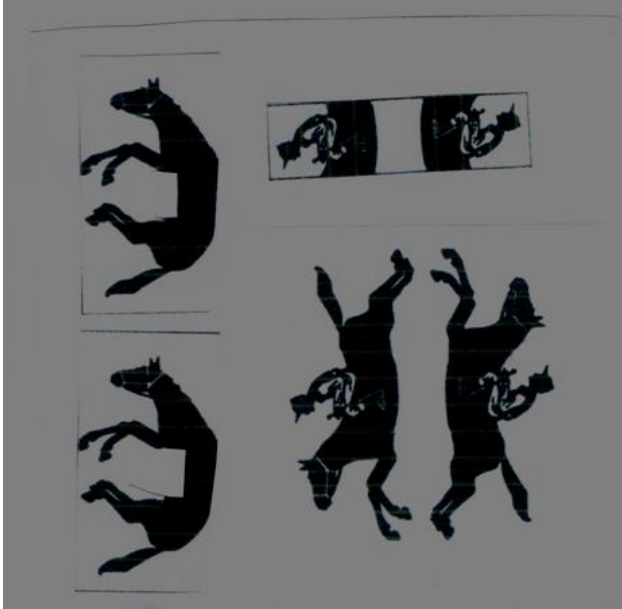
---

<sup>31</sup>Samloyd, D. (1841). Puzzle de los jinetes.

(frustració per què no em surt; dedicació ( ho *hed'*aconseguir); concentració, atenció,...

3ª Quan ja ho he aconseguit o no....com m'he sentit?

(satisfet/a, frustrat/da; content/a; alegre...)



A què es pot comparar tot aquest <sup>Model</sup>procés? Es clar! A la vida mateixa. Què necessitem per la vida? Dedicació per aconseguir el que ens proposem; però ja hem vist que hauríem de tendir a obrir una mica més la ment, veure les possibilitats que existeixen, l'esforç en intentar aconseguir el nostre objectiu. També podríem demanar ajuda, no passa res, és una característica personal, no som perfectes....

Podem afegir que mai ens podem refiar de la primera impressió; les coses s'han d'anar provant, tantejant, experimentant fins arribar al que volem aconseguir. Tenim d'obrir la nostra ment per veure les coses des de tots els angles. La nostra percepció és concreta i ens podem quedar en "no ho aconseguiré...això te truco, és impossible...", com en aquesta activitat. Tenim d'ajudar amb la reflexió, la tenacitat, la dedicació, concentració, l'esforç, etc., per aconseguir el que volem , intentar equivocar-nos el mínim i així estalviar-nos situacions conflictives.

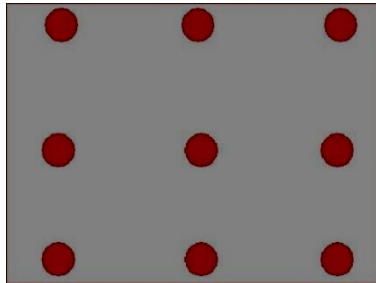
ACTIVITAT 3

## ELS 9 PUNTS<sup>32</sup>

( Posar diapositiva 9 de la sessió )

S'explica que aquesta activitat planteja com solem posar-nos barreres mentals nosaltres mateixos.

Primer se'ls dóna el paper amb els nou punts o se'ls dibuixa a la pissarra o a un paperògraf i se'ls dóna la següent instrucció: Uneix els 9 punts amb 4 línies rectes sense aixecar el llapis del paper i sense passar dues vegades pel mateix punt.



Es deixa uns 5'-10' i es posa en comú com ha anat. Es pregunta:

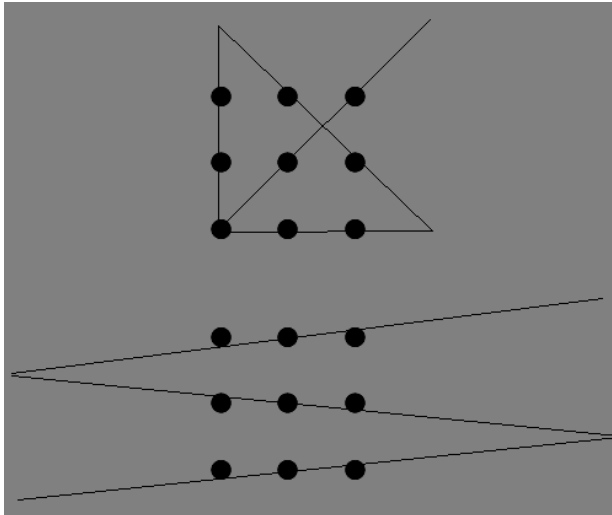
1. Què ha passat?
2. Heu pogut unir els 9 punts tal i com us he indicat? En cas negatiu, per què no? La idea clau és que percebem un quadrat, cal que "obrim" la mirada i "veiem" més enllà dels 9 punts.

( Posar diapositiva 10 de la sessió )

3. Se'ls demostra la solució. Què ha fet possible que es pugui realitzar? Què necessitem per poder realitzar els 9 punts?

---

<sup>32</sup>Enfoque Detroit (1970). Los nuevos puntos.  
<http://stackoverflow.com/questions/29549845/animating-a-line-drawn-between-2-elements-without-canvas-linking-by-ids>



(També es pot posar els mateixos 9 punts però unint-los amb tres línies rectes).

Barreres mentals: les limitacions les posem nosaltres.

Necessitem de l'esforç per aconseguir resultats.

Necessitem dels altres per veure al màxim.

#### ACTIVITAT 4.

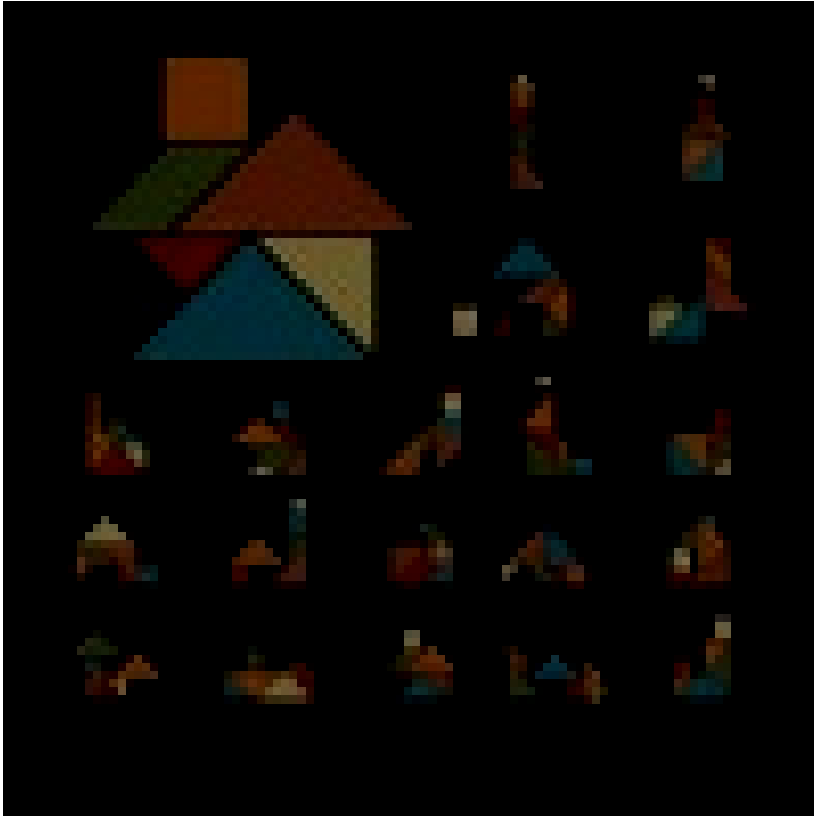
#### TAN GRAMS<sup>33</sup>

( Posar diapositiva 11 de la sessió )

(Aquesta activitat es farà depenent el ritme de treball del grup, per tant és opcional)

---

<sup>33</sup>Elffers, J. (1977). "Juego de formas chinas" <http://all-free-download.com/free-vector/tangram-vector.html>



S'explica que aquesta activitat s'anomena Tan gram . És un joc que estimula la creativitat.

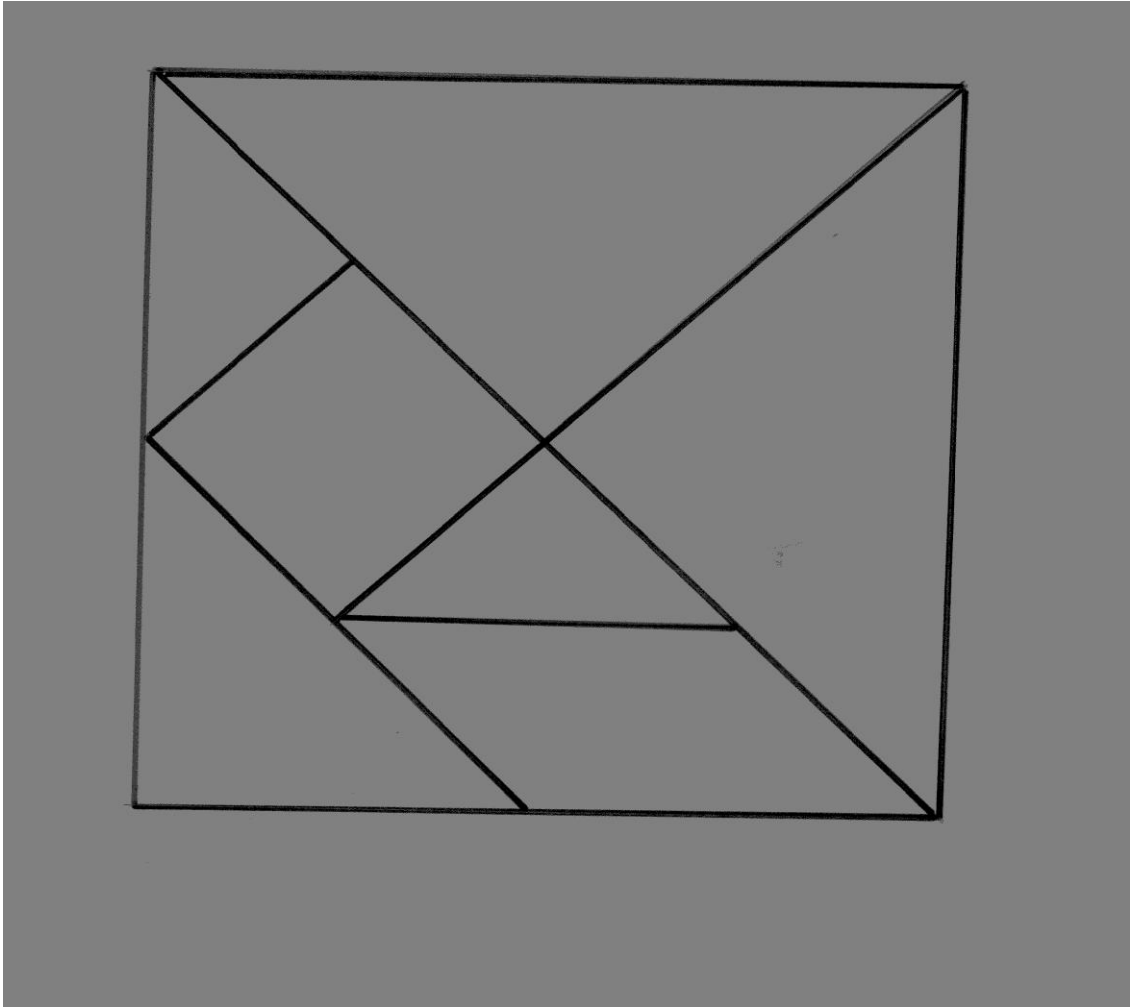
El joc consta de 7 peces anomenades TANS :

- . 5 triangles de diferents mides ( Dos grans , dos petits i un mitjà )
- . 1 quadrat
- . 1 paral·lelogram.

Amb aquestes peces es poden construir moltes figures diferents. La màgia consisteix en veure com poc a poc, els TANS perden la seva forma, per convertir-se tots en una nova figura.

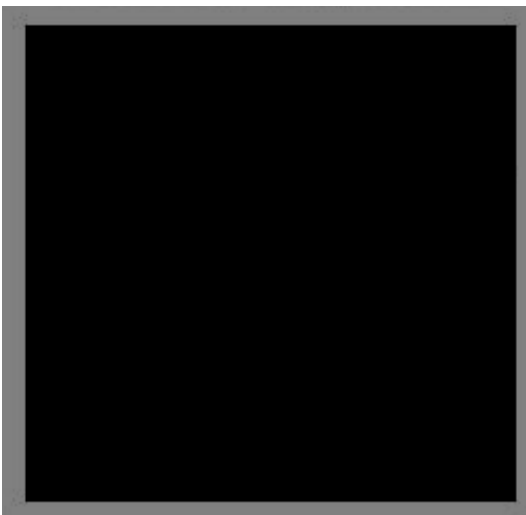
L'activitat que us proposem consisteix en utilitzar les 7 peces o TANS i confeccionar la figura. S'han d'utilitzar en una superfície plana. No es poden col·locar verticalment i tampoc una damunt de l'altra.

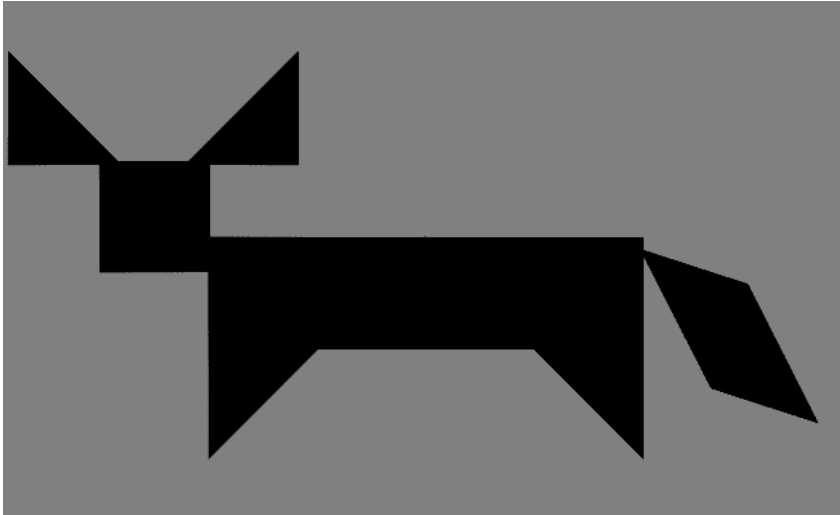
1. Retalla els tan grams.



( Posar diapositiva 12 de la sessió )

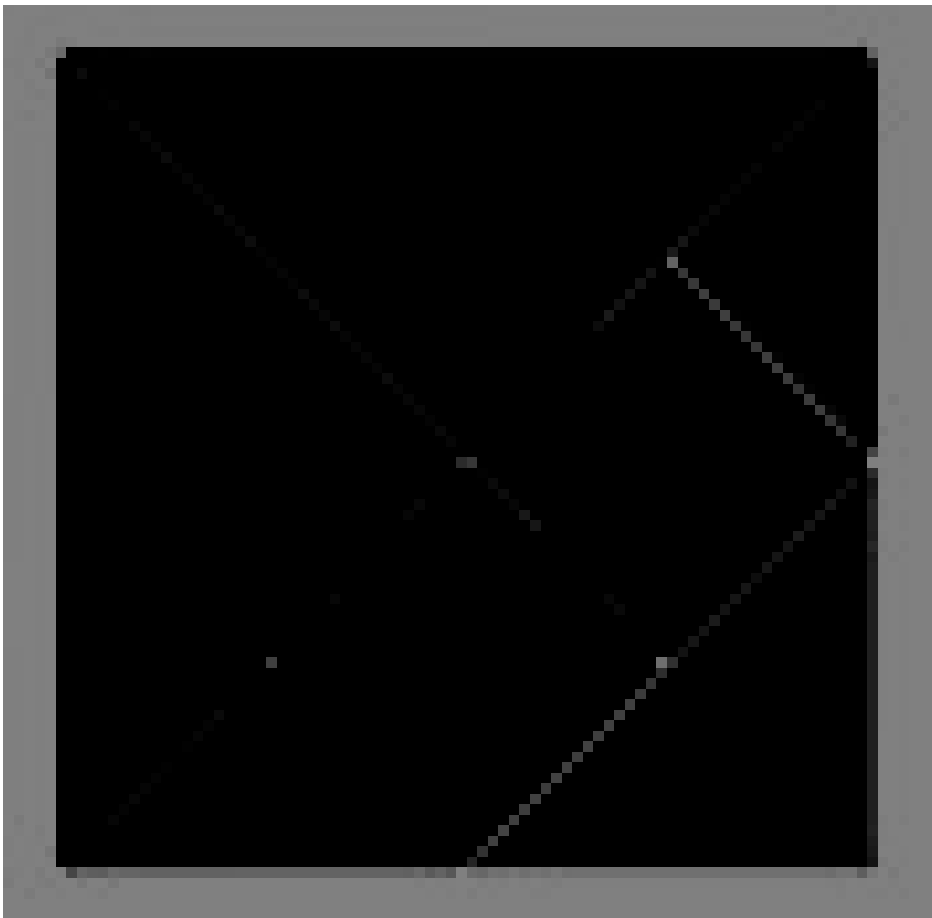
2. Construeix aquestes dues figures utilitzant els 7 tan grams:



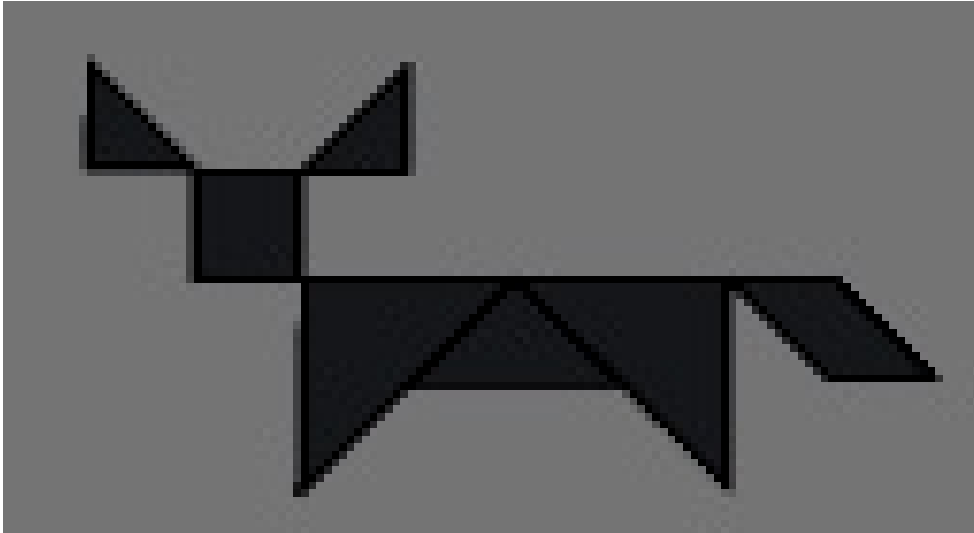


( Posar diapositiva 13 de la sessió )

3. Solucions:







## ACTIVITAT 5

### EL CONTE DE L'ELEFANT<sup>34</sup>

( Posar diapositiva 14 de la sessió )

A continuació se'ls explica el conte de l'elefant:

Un grup de cecs es troben per primera vegada amb un elefant. Agafant-lo per la cua, un d'ells diu:

*"Un elefant és com una corda". Agafant-lo per l'orella,*

*l'altre cec exclama: Què va! Sembla cartró*

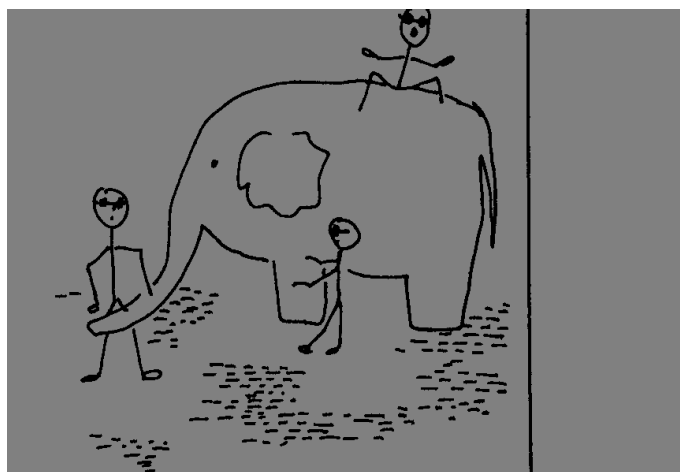
*gruixut ". Un altre, abraçant-lo per la*

*cama, explica: "A mi em sembla més bé*

*com un tronc d'arbre ". Però un altre més,*

*prenent-li la trompa, diu: "Jo diria que és*

*com una serp".*



---

<sup>34</sup>Conte popular de la India. Adaptació, Karem Bac Kreetein.

Es plantegen les següents preguntes per generar debat:

1. Fixeu-vos en el dibuix: què heu vist en les imatges?
2. De tot el que diuen: quina és la resposta correcta?
3. Per què creieu que això passa?
4. Alguna vegada us ha passat alguna situació similar amb la vida real?

( Posar diapositiva 15 de la sessió )

Respostes possibles: No hi ha una única resposta possible, tots tenen raó.

El que detecten és el que diuen i és la seva pròpia realitat.

Per treballar sobre la realitat, com hem anat veient al llarg de la sessió necessitem recollir tota la informació possible.

"Com que ningú d'ells el va percebre en la seva totalitat, cadascú tenia una idea parcial del que era. Si bé cada percepció era veritable, aquesta percepció no era més que una part de la totalitat".

## ACTIVITAT 6

### Vídeos malentesos

Finalment es visionen uns curtmetratges com a mode de conclusió final per generar reflexió vers el paper important que tenen les percepcions en la construcció de la realitat: "Don't Judge Too Quickly Ameriquet Commercial Funny"<sup>35</sup>

Després de veure els curtmetratges els comentem, orientant el diàleg cap a les següents conclusions:

---

<sup>35</sup>Vídeo extret de: <https://www.youtube.com/watch?v=F2-BfThJI6g>

- No tot és com sembla a primera vista.
- No podem jutjar *si* no tenim la informació necessària
- Quan ens falta informació és bo que preguntem

### **e) Resum**

(Posar diapositiva 16 de la sessió)

Hem après:

- que necessitem dels altres per veure el màxim.
- que les limitacions ens les posem nosaltres.
- que necessitem de l'esforç i la constància per aconseguir les coses.
- que després de l'esforç, ve la satisfacció per haver aconseguit el que volia.

### **f) Treball individual**

A partir del conflicte que ha tingut el jove i pel qual està complint una mesura en medi obert, es proposa reflexionar de quina manera han influït les percepcions.

Es sol·licita que expliqui què ha après de la sessió i com li pot ajudar en la seva vida quotidiana.

Insistirem en aquelles preguntes que han anat sortint al llarg de la sessió i què és el que a partir d'ara farà servir a l'hora d'emetre un judici.

En tot cas es podria presentar una sèrie de preguntes per ajudar i recolzar el debat:

1.- En quina situació t'has trobat en que per respondre sense recollir tota la informació, t'has adonat que has "ficat la pota"?

2.- Què creus que és necessari per poder opinar sobre una situació?

3.- Creus que en un futur intentaràs reflexionar abans d'emetre una opinió?

4.- Què creus que faràs?

### **Sessió 3. Presa de decisions**

#### **a) Objectius**

- Conèixer diferents formes de pensar.
- Fomentar actituds creatives.
- Aprendre a generar idees.
- Promoure relacions positives.
- Manifestar una mentalitat oberta davant la resolució de problemes i presa de decisions.

#### **b) Continguts**

- Identificar i analitzar problemes.
- Fases de la presa de decisions.

#### **c) Introducció**

( Posar diapositiva 1 de la sessió )

En la darrera sessió vàrem aprofundir sobre aspectes que influeixen en la manera de percebre les coses: les barreres mentals i els prejudicis, i la

tendència a treure conclusions sense tenir la suficient informació. Així, varem aprendre que necessitem dels altres per a veure al màxim, que les limitacions ens les posem nosaltres, i que necessitem de l'esforç per aconseguir resultats.

( Posar diapositiva 2 de la sessió )

#### **d) Desenvolupament de la sessió**

Per començar la sessió el dinamitzador introduirà el tema de presa de decisions amb una petita aportació teòrica, i els participants tindran 4 o 5 fulles molt sintetitzades del contingut, així com dels exercicis.

Tot seguit farem un exercici de presa de decisions, "La NASA". Després, passarem un vídeo on podrem veure, gràficament, maneres de prendre decisions. Continuarem explicant les fases de les que consta el procés de presa de decisions, acompanyarem l'explicació amb un vídeo i finalment, farem una activitat per a treballar-les.

Per introduir aquesta sessió podríem començar per fer una pregunta sobre el que voldrien ser en un futur, quines coses cal saber per poder prendre una decisió que ens ajudi a muntar el nostre futur. Això donarà lloc a establir un feedback que els ajudarà a veure quin tipus de preguntes-respostes necessiten per poder prendre una decisió.

( Posar diapositiva 3 de la sessió )

La **presa de decisions** és el procés mitjançant el qual es realitza una elecció entre les alternatives o formes per resoldre diferents situacions de la vida. Aquestes es poden presentar en diferents contextos: a nivell laboral, familiar, sentimental, etc. És a dir, en tot moment es prenen decisions, la diferència entre cada una d'aquestes és el procés o la forma en la qual s'arriba a elles. La presa de decisions consisteix, bàsicament, a triar una alternativa entre les disponibles, als efectes de resoldre un problema actual o potencial (encara que no s'evidenciï un conflicte latent).

La presa de decisions a nivell individual es caracteritza pel fet que una persona fa ús del seu raonament i pensament per a triar una decisió a un problema que se li presenti a la vida; és a dir, si una persona té un problema, aquesta haurà de ser capaç de resoldre'l individualment a través de prendre decisions amb aquest específic motiu. En la presa de decisions importa l'elecció d'un camí a seguir, pel que en un estadi anterior s'han d'avaluar alternatives d'acció. Si aquestes últimes no estan presents, no hi haurà decisió.

Per prendre una decisió, no importa la seva naturalesa, cal conèixer, comprendre, analitzar un problema, per així poder donar-li solució. En alguns casos, per ser tan simples i quotidians, aquest procés es realitza de forma implícita i es soluciona molt ràpidament; però hi ha altres casos més complexes, per als quals és necessari realitzar un procés més estructurat que pot donar més seguretat i informació per resoldre el problema. Les decisions ens afecten a tots i, gràcies a elles, podem tenir una opinió crítica.

Les decisions es poden classificar tenint en compte diferents aspectes, com ho és la freqüència en què es presenten.

**Les decisions programades** són aquelles que es prenen sovint, és a dir són repetitives. Es presenten amb certa regularitat, ja que es té un mètode ben establert de solució i, per tant, ja es coneixen els passos per abordar aquest tipus de problemes. Per això, també se les anomena **decisions estructurades**. La persona que pren aquest tipus de decisió no té la necessitat de dissenyar cap solució, sinó que simplement es regeix per la que s'ha seguit anteriorment. Les decisions programades es fan servir per abordar problemes recurrents. Siguin complexos o simples.

Les **decisions no programades**, també anomenades **no estructurades**, són decisions que es prenen en problemes o situacions que es presenten amb poca freqüència.

( Posar diapositiva 4 de la sessió )

La presa de decisions és el procés mitjançant el qual es realitza una elecció entre les alternatives disponibles, però per prendre-la necessitem definir i analitzar el problema, avaluar les alternatives (conseqüències) i escollir la que creiem millor.

## ACTIVITAT 1

### “LA NASA”<sup>36</sup>

Per treballar la presa de decisions, la primera activitat proposada és la NASA, en la qual entren factors com la presa de decisions, la diferència del treball individual i de grup, el saber defensar un criteri i el negociar.

Mentre expliquem l'activitat, posarem un tràiler per ambientar l'activitat: “Gravity. Tràiler Oficial en español”, a un volum baixet. S'explica el següent als joves:

A cadascun dels participants se us lliurarà el full d'exercicis. Teniu, com a màxim, 15 minuts per a fer la tasca individual i en silenci. Haureu d'apuntar les respostes a la casella “puntuació individual”.

Un cop acabat el temps, us dividireu en grups de treball. Mitjançant un procés de presa de decisions en grup, haureu de tornar a fer la tasca, anotant les respostes a la casella “puntuació grup”. Teniu 30 minuts. A tenir en compte:

- Heu d'evitar actuar des de la vostra exclusiva percepció. Haureu d'enfocar la tasca des d'una perspectiva lògica.
- Heu d'evitar modificar el vostre comportament només amb la finalitat d'estalviar-vos conflictes o per arribar abans a un acord. Heu d'admetre només aquelles solucions que compartiu almenys parcialment.
- Eviteu les tècniques que us portin a la reducció de conflictes com ara la votació per majoria, per minoria i la cessió mitjana o plena dels punts de vista.

---

<sup>36</sup>Adaptació de l'exercici de JAY HALL, professor Universitat de Texas (EEUU).

Esgotat el temps, indiqueu les respostes correctes que anotareu a la casella “NASA” i, tot seguit, se us explicaran les normes per la puntuació de l'exercici.

El full d'exercicis que s'entrega és el següent:

Formeu la tripulació d'un vaixell espacial que ha arribat a la superfície il·luminada de la lluna, amb dificultats en l'allunatge. Heu de reunir-vos amb un altre navili o nau nodrissa que ha arribat en bones condicions a la lluna, però a uns 350 km. de distància. Durant l'allunatge gran part de l'equip va quedar damnificat i ja que la supervivència de la tripulació depèn d'arribar a la nau nodrissa, els articles més crítics han de ser escollits per empotar-vos-els.

Els articles que van quedar intactes han de ser ordenats d'acord amb la seva importància i utilitat, per ajudar-vos a arribar al punt de trobada amb la nau nodrissa. Posa un 1 en l'article més important, un 2 al que el segueix en importància i així successivament, fins al número 15, que és el de menys importància i utilitat per ajudar-vos en el vostre viatge.

INDIVIDUAL		NASA	GRUP		
PUNTUACIÓ	DIFERÈNCIA		PUNTUACIÓ	DIFERÈNCIA	
					calaix de llumins
					comestible concentrat
					20 m corda niló
					roba paracaigudes
					unitat portàtil calefacció
					2 pistoles calibre 45
					1 caixa llet en pols
					2 tancs oxigen 50 kg.
					1 mapa estel·lar (constel·lació Lunar)
					1 bot salvavides



					1 brúixola magnètica
					25 litres agua
					llums de bengala
					farmaciola 1r auxiliis (agulla injecció hipodèrmica)
					receptor transmissor FM força solar

### SOLUCIÓ I PUNTUACIÓ:

a) Resposta correcta (ordre raonable i els motius)

15	Caixes de llumins	No hi ha oxigen
4	Comestible concentrar	Poden resistir algun temps sense menjar
6	20 m de corda niló	Per a superar dificultats del terreny
8	Roba paracaigudes	Per a transport
13	Unitat portàtil de calefacció	El cantó il·luminat és calent
11	Dues pistoles 45	Utilitat per a la propulsió
12	Caixa de llet en pols	Necessita aigua
1	Dos tancs oxigen	No hi ha aire a la lluna
3	Mapa estel·lar	Necessari per a l'orientació
9	Bot salvavides	Protecció o transport
14	Brúixola magnètica	El camp magnètic de la lluna és diferent
2	25 litres d'aigua	Difícil sobreviure'n sense
10	Llums de bengala	No hi ha oxigen
7	Farmaciola	Pot ser útil, les agulles necessàries
5	Receptor transmissor FM	Per a la comunicació

b) Puntuació

1. Puntueu la diferència entre la vostra resposta i la resposta correcta, sense tenir en compte el signe positiu o negatiu.
2. Sumeu aquestes diferències per obtenir la puntuació individual.
3. Sumeu la puntuació de tots els membres del grup i dividiu-la pel número de participants per arribar a la mitjana..
4. Puntueu la diferència entre la resposta del grup i la resposta correcta.
5. Sumeu aquestes diferències per obtenir la puntuació del grup.
6. Compareu la puntuació mitjana amb la del grup.

Puntuacions:

0 .....	20	Excel·lent
20 .....	30	Bé
30 .....	40	Regular
40 .....	50	Fluix
Més de 50.....	50	Pobre

El formador ha de tenir en compte que haurà d'ajudar als joves a fer les puntuacions, ja que es poden confondre.

Un cop fetes les puntuacions individuals i de grup, i posades en comú, es veu que les puntuacions de grup són més elevades. Es fa un petit debat, fent preguntes del tipus “Per què creieu que és més alta la puntuació individual?; Com heu pres les decisions en el grup?; Ha estat fàcil treballar en grup?”.

La finalitat és que els joves arribin a la conclusió que treballar en equip dóna millors resultats que treballar individualment, i de la importància d'escoltar-se i arribar a acords.

## ACTIVITAT 2

### ELS MINIONS I LA PRESA DE DECISIONS<sup>37</sup>

Un cop finalitzada l'activitat de "La NASA", veurem un vídeo, "Toma de Decisiones Grupo 21", on podrem veure diferents decisions que prenen els personatges. (tallar el vídeo a 2'26").

Amb aquest vídeo, podem explicar el procés per a prendre una decisió. Plantegem als joves aquests tipus de preguntes per a introduir l'explicació:

- Que els hi passa als Minions? Què és el que volen aconseguir? (Que no podien passar a l'altra banda, i volien passar)
- Què decideixen fer? Ho han pensat detingudament? (Provar maneres que se'ls hi acudeix al moment, sense pensar si seria útil aquella manera de fer)
- Aconsegueixen el què volen? Qui? Per què? (No, només un, el que ha analitzat la situació, perquè ha pensat la millor manera de poder passar a l'altra banda).

Treballar en equip dóna millors resultats.

Remarcar la importància d'escoltar i arribar a acords.

( Posar diapositiva 5 de la sessió )

---

<sup>37</sup>Procedent de [https://youtube.com/watch?v=pe\\_XWq7wOWQ](https://youtube.com/watch?v=pe_XWq7wOWQ)

Un cop finalitzades les preguntes, passem a explicar **el procés de presa de decisions**. Per a prendre una decisió, i que tingui resultats, cal seguir un procés. El procés de presa de decisions consta de 8 etapes:

#### 1. Identificar i analitzar el problema

Aquesta etapa consisteix a comprendre la condició del moment i de visualitzar la condició desitjada; és a dir, trobar el problema i reconèixer que s'ha de prendre una decisió per arribar a la solució d'aquest.

En el cas del vídeo, el problema era poder passar a l'altra banda, i havien de pensar de quina manera aconseguir-ho.

#### 2. Identificar els criteris de decisió

Consisteix en identificar aquells aspectes que són rellevants al moment de prendre la decisió, és a dir, aquelles pautes de les quals depèn la decisió que es prengui.

En el vídeo, veiem que un Minion volia prendre mesures, analitzar la situació per a decidir la millor manera de passar a l'altra banda. Així, pot arribar a la conclusió que necessita la força d'un canó per a poder arribar a l'altre costat. De fet, és l'únic que ho aconsegueix.

#### 3. Definir la prioritat per atendre el problema

La definició de la prioritat es basa en l'impacte i en la urgència que es té per atendre i resoldre el problema. És a dir, l'impacte descriu el potencial al qual es troba vulnerable, i la urgència mostra el temps disponible que s'explica per evitar o almenys reduir aquest impacte.

#### 4. Generar les opcions de solució

Consisteix a desenvolupar diferents possibles solucions al problema. Si bé no és possible en la majoria dels casos conèixer tots els possibles camins que es poden prendre per solucionar el problema, com més opcions hi hagin, serà molt més probable trobar una que resulti satisfactòria.

Tot i que no aconsegueixen arribar a l'altra banda, podem veure que els Minions han pensat diferents maneres d'intentar-ho. Tanmateix, al no tenir criteris en què basar-se (llargada, força necessària..), no ho aconsegueixen.

#### 5. Avaluar les opcions

Consisteix en fer un estudi detallat de cadascuna de les possibles solucions que es van generant per al problema. És a dir, preveure com poden funcionar.

En el vídeo, veiem que aquest pas no l'han fet, ja que no han tingut en compte, com hem dit, criteris com la llargada a saltar, la força necessària,...

#### 6. Elecció de la millor opció

En aquest pas s'escull l'opció que segons l'avaluació va obtenir millors resultats per al problema. Els següents termes poden ajudar a prendre la decisió segons el resultat que es busqui:

- Maximitzar: Prendre la millor decisió possible.
- Satisfer: Triar la primera opció que sigui mínimament acceptable satisfent d'aquesta manera una meta o objectiu buscat.
- Optimitzar: La que generi el millor equilibri possible entre diferents metes.

#### 7. Aplicació de la decisió

Posar en marxa la decisió presa per així poder avaluar si la decisió va ser o no encertada. La implementació probablement derivi en la presa de noves decisions, de menor importància.

## 8. Avaluació dels resultats

Després de posar en marxa la decisió cal avaluar si es va solucionar o no el problema, és a dir si la decisió està tenint el resultat esperat o no.

Si el resultat no és el que s'esperava, s'ha de mirar si és perquè s'ha de donar una mica més de temps per obtenir els resultats, o si definitivament la decisió no va ser l'encertada. En aquest cas s'ha d'iniciar el procés de nou per trobar una nova decisió. El nou procés que s'iniciï, en cas que la solució hagi estat errònia, comptarà amb més informació i amb coneixement dels errors comesos en el primer intent.

( Posar la diapositiva 6 de la sessió ) i així fem un repàs de les etapes, amb una explicació més curta de cadascuna.

Procés de la presa de decisions: 1. Identificar problema. 2. Identificar criteris de decisió. 3. Definir la prioritat. 4. Generar solucions. 5. Avaluar les opcions 6. Elecció opció. 7. Aplicar decisió. 8. Avaluar resultats.

## ACTIVITAT 3.

“QUIÉN HA MOVIDO MI QUESO???”<sup>38</sup>

A continuació, veurem el vídeo “Quién ha movido mi queso???” on podrem veure decisions diferents davant una mateixa situació.

Posarem el vídeo fins el minut 4' 42”, i farem les següents preguntes:

1. Què ha passat?

---

<sup>38</sup>Procedent de <https://www.youtube.com/watch?v=sF5bxwVcO6E>

## 2. Com penseu que reaccionaran els ratolins? I els homes?

Es recullen les respostes dels nois, però sense emetre conclusions.

Reprenem el vídeo i, un cop visualitzat, farem un debat, seguint les següents preguntes (adjuntem possibles respostes per a guiar el debat). El dinamitzador pot recordar l'explicació que es fa al començament del vídeo (el queso es lo que usted quiera; el laberinto es donde usted lo busca; los protagonistas – ratoncitos y hombres- representan partes nuestras).

### 1.- Com han reaccionat els ratolins?

Els ratolins no han parat de buscar formatge, s'han mogut. Volien aconseguir una cosa (formatge), i han decidit buscar-ho, moure's fins a trobar-ho. La situació ha canviat i ells canvien la manera de fer.

### 2.- I els homes?

Els homes s'han quedat quietes. No paraven de queixar-se, i de mostrar por per el que els hi és desconegut. No han pres cap decisió, s'han quedat estancats, sense fer res nou, repetint cada dia el mateix. Tenen resistència al canvi.

Després, un dels homes ha reaccionat, al imaginar-se que trobava formatge nou. Tenir un objectiu ha fet que prenguéssin una decisió.

### 3.- Quina diferència veieu entre els homes i els ratolins?

Els ratolins s'han atrevit a buscar allò que volien, han buscat el camí per arribar. Han provat i han fet intents, fins que ho han aconseguit. Han decidit actuar, s'han arriscat.

Els homes han estat passius, queixant-se de la mala sort que tenien al no tenir formatge, però sense fer res per a canviar la situació.

Els ratolins han actuat, han decidit. Els homes no.

### 4.- Com creieu que s'hauria d'actuar?

Com els ratolins, ja que has de buscar per tu mateix el teu formatge, els teus desitjos. Els homes volien estar com sempre, sense acceptar els canvis.

Quan un dels homes perd la por, llavors també busca per ell mateix, seguint el camí dels ratolins.

5.- Quin significat li doneu al formatge? Què representa?

El formatge representa el que desitgem, el que volem aconseguir, els nostres projectes i objectius. Per als homes, era tenir una casa, una família. Es allò que busquem a la vida, però veiem que ho podem buscar de diferents maneres, activament o només amb el pensament, sense decidir-nos a donar el pas.

5.- Què enteneu per "Gaudeix del canvi"?

Les coses canvien, i hem d'aprofitar aquests canvis per renovar-nos i no quedar-nos estancats, com els homes del vídeo han fet en un primer moment. Hem de provar coses noves, aprendre i arriscar-se per a aconseguir noves oportunitats.

6.- Us heu trobat en alguna situació semblant? Com heu actuat?

Si dóna temps, es podria analitzar amb els joves el significat dels rètols que va escrivint un dels homes: "Tener queso te hace feliz"; "Cuanto más importante sea el queso para ti, más deseas aferrarte a él"; "Huele el queso con frecuencia para que sepas cuando se está poniendo viejo"; "¿Qué harías si no tuvieras miedo?"; "Cuando superas tu temor, te sientes libre"; "Cuando tú cambias lo que tú crees, tú cambias lo que tú haces".

Durant la vida s'han de prendre decisions. Les coses canvien, i hem de saber actuar davant els canvis. Les nostres actuacions vindran marcades per les decisions que prenem.

No hem de tenir por als canvis, ja que ens podem quedar estancats. Hem d'atrevir-nos a decidir i actuar, per a poder aconseguir les nostres fites.



## **e) Resum**

(Posar diapositiva 7 de la sessió )

Hem après:

- Que per prendre una decisió primer hem d'analitzar bé tots els aspectes a valorar: què, qui, quan, com....
- Que podem dir el que pensem, però de forma assertiva.
- Que és necessari escoltar els altres per poder avaluar les situacions.
- Que hem de ser respectuosos amb el que pensen i diuen els altres.
- Que les coses ens les tenim de treballar, no ens les donen per què si.
- Que quan veiem que les coses no van bé som nosaltres els que tenim de buscar les solucions, no ens venen del cel.

## **f) Treball individual**

Per reforçar la presa de decisions, podem fer l'activitat "Campament harmonia". Es dóna una fotocòpia al jove on s'explica el següent:

Aniràs a passar les pròximes dues setmanes, dia i nit, en el "Campament Harmonia". Formaràs part d'un grup de joc de sis campistes amb tu. Pots escollir a las persones que estaran amb el teu grup. Donat que passareu molt temps junts les dues pròximes setmanes, fes una elecció prudent. Hi ha dotze possibles campistes i tens d'escollir cinc. Els campistes són els següents:

*"El ric" d'en Ricard:* El Ricard és molt ric i sempre està disposat a demostrar-lo.

Si ve al campament, es portarà el seu aparell TV., per què el grup la vegi en les seves estones lliures; i aquesta serà l'única oportunitat per veure la TV. També potser que compri llaminadures per tot el grup. Està acostumat a imposar els seus gustos.

*"El folgós" d'en Joan:* En Joan és el noi més divertit del grup. Acostuma a fer riure a tots amb el seu gran sentit de l'humor. En qualsevol reunió avorrida es pot comptar amb en Joan per animar l'ambient. Acostuma a fer objecte de les seves bromes als seus amics i no dubte en posar en un compromís a qualsevol amb tal de riure's una estona.

*"L'acuseta" de la Susanna:* La Susanna sempre diu la veritat. Mai menteix al grup ni oculta coses. Tampoc menteix ni enganya als monitors. Acusarà a tot aquell que incompleixi un regla.

*Miquel "el forçut":* En Miquel és el més atlètic del campament. Si pertany al teu grup de joc, tindreu moltes probabilitats de guanyar la majoria de les competicions esportives. En Miquel és un valent i acostuma a aprofitar-se de la seva força.

*La petita Paula:* La Paula te tres anys menys que la resta del grup. És intel·ligent i resulta fàcil portar-se be amb ella. Se la deu vigilar atentament.

*Lluís, el líder:* Lluís és el principal líder del campament. Es fa respectar i la majoria l'escolta quan parla. Pateix asma i no pot realitzar cap activitat física. Si se li selecciona, el seu grup potser no pugui realitzar excursions.

*L'espavilat del' Emili:* L'Emili és el més creatiu de tots i te una extraordinària habilitat per aconseguir coses para el grup. No s'atura davant de res amb tal d'ajudar als altres, encara que signifiqui tenir que mentir o fer trapes. No respecta cap regla en el seu empeny per aconseguir el que es proposa pel grup.

*La sabuda de la Sílvia:* La Sílvia sap tot sobre la natura i l'acampada. Te moltíssim coneixements i pot informar al grup sobre qualsevol tema. Llegeix molt i es passa la major part del temps sola. No sempre resulta fàcil passar-s'ho be amb ella.

*En Manuel, el músic:* En Manuel sap tocar be la guitarra i es coneix moltes cançons. Acostuma a fer uns bons moments al grup. Se'n recorda molt

dels seus pares i hi ha que donar-li ànims molt sovint. La seva immaduresa tal vegada faci desconcertar el grup.

*"El preferit de l'Olga":* L'Olga coneix molt bé al cap de monitors i li donen un tracte especial. És molt engrevida i es creu que és única.

*El Ilunàtic d'en Leonardo:* En Leonardo acostuma a estar o molt content o molt trist. Quan està de bon humor, es porta bé amb tots i un s'ho passa bé amb ell. Quan està de mal humor, és un dolent company i arriba a ser molt antipàtic.

*El cotilla del Carles:* El Carles se sap totes las peripècies que els passa als membres del grup. De vegades es tracta d'alguna cosa que t'ha passat a tu i no te cap gràcia.

Un cop llegit, i escollits els campistes, es fan les següents preguntes:

- 1.- Què és el que t'ha fet decidir per escollir un i no un altre?
- 2.- Creus que tu t'acostes a algun d'aquests personatges?
- 3.- Penses que tots tenim coses positives i negatives?. Quines serien les teves coses positives i negatives?
- 4.- Acostumen a posar etiquetes, veritat? Creus que és bo? Costa de treure l'etiqueta quan creus que no t'ho mereixes?

## **Sessió 4. Habilitats cognitives i presa de decisions**

### **a) Objectius**

- Conèixer diferents formes de pensar.
- Fomentar actituds creatives.
- Aprendre a generar idees.
- Promoure relacions positives.

- Manifestar una mentalitat oberta davant la resolució de problemes i presa de decisions.

## **b) Continguts**

-Pensament alternatiu, causal, conseqüent, de mitjans i fins i de perspectiva.

-Normes.

-Pressió de grup.

## **c) Introducció**

( Posar diapositiva 1 de la sessió)

En la darrera sessió varem treballar la presa de decisions. Recordeu el que varem fer?

( Posar diapositiva 2 de la sessió)

Després que els joves hagin fet un recordatori del que s'ha treballat, posem el diapositiva 2 de la sessió, per reforçar els continguts treballats i comentar els aspectes que no hagin recordat. Se li recorda que prendre una decisió era elegir entre les diferents alternatives possibles, la que pensàvem que era la millor, però abans havíem de definir clarament el problema ,analitzar-lo, es a dir, què, qui , quan , com... , generar i avaluar opcions i escollir aquella que creiem millor. També varem incidir sobre la importància d'escoltar i de ser respectuosos amb el que pensen i diuen els demás.

En la sessió que iniciem avui, continuarem treballant el procés de presa de decisions però centrant-nos en les habilitats cognitives que hi intervenen.

#### **d) Desenvolupament de la sessió**

Per iniciar la sessió fem una petita introducció teòrica. L'explicació ha de ser breu. El desenvolupament teòric de la sessió està dissenyat per orientar al dinamitzador en els debats que poden sorgir durant la sessió. Per reforçar aquesta part teòrica realitzem un parell de preguntes als joves amb l'objectiu que arribin a la conclusió que pensar és important, seguidament iniciem les activitats.

Aquesta sessió inclou molts continguts i 8 activitats. El dinamitzador pot escollir quines activitats treballar, però el disseny de la sessió està pensada per a que es realitzin i així sigui entenedor el procés de presa de decisions. Hi ha dos activitats relacionades amb la presa de decisions (normes i pressió de grup) però no directament relacionades amb el procés. Creiem important treballar-les, però si no dona temps, proposem treballar-les en l'apartat del treball individual.

Recomanem que si una activitat té diverses situacions, se'n triï una per tal de poder fer totes les activitats plantejades en la sessió.

Iniciem les activitats treballant el pensament causal alternatiu i conseqüent (activitats 1 i 3) . En l'activitat 2 introduïm el pensament de perspectiva. En l'activitat 4 realitzem un exercici on hem de prendre decisions. En l'activitat 5 ens centrem en la importància de cercar informació abans de prendre decisions. Continuem la sessió visionant el curt " liderazgo y motivación" Aquesta activitat ens servirà per reforçar els continguts treballats fins ara.

En les darreres activitats plantejades, treballarem la pressió de grup (activitat 7) i les normes (activitat 8), introduint en aquest darrer exercici el pensament de mitjans i fins.

( Posar diapositives 3, 4, 5 i 6 de la sessió )

Prendre una decisió i enfrontar-te a problemes forma part del procés habitual de la vida. Però alguns cops és complicat.

Moltes vegades actuem o prenem decisions de manera intuïtiva, amb poc coneixement del què passa, basant-nos en informacions parcials, rumors, opinions... Quan cal prendre una decisió important és bo demanar l'opinió de la gent que ens importa, i buscar informació per poder prendre-la de la manera més adequada.

En la presa de decisions pot intervenir l'estat emocionalen que ens troben en aquells moments, però també intervenen altres aspectes com, per exemple, si em cau bé o no una determinada persona, com ens faciliten la informació ( que diu, com ho diu, sobre qui ho diu,...) Altres cops, es produeix una reducció o deformació de la informació sobre una determinada situació o un problema, qüestió que dificulta la presa de decisions i augmenta la probabilitat de prendre-les de manera equivocades.

És important fer un bon coneixement o explicació d'una situació o problema, així podrem:

- Entendre millor el que passa.
- Evitar decisions equivocades.
- Comprendre altres punts de vista.
- Evitar o reduir el conflicte.
- Trobar altres possibilitats d'actuació.

Alguns procediments que ens poden ajudar a conèixer situacions o problemes poden ser:

- Identificar els pensaments i emocions de les persones que puguin estar implicats en el problema.
- Recollir informació objectiva i tan variada com sigui possible.
- Parlar amb altres persones preguntant la seva opinió i el seu punt de vista.

- Reflexionar sobre la situació pensant les diferents causes i factors que intervenen, no fiar-se de les primeres percepcions o idees.

D'una manera u altra estem contínuament implicats en conflictes, però el que és realment important és com els resollem. Para i pensa quins objectius vols aconseguir.

Pots prendre una decisió des de diferents perspectives.

Deixar-se portar pel que ens diuen els demés és sempre una mala opció. Cal tenir criteri personal. A vegades, cal fer valer la nostra opinió passi el que passi.

Decidir és escollir la que creiem que és la millor opció entre diferents possibles. I això no és fàcil, sobretot tenint en compte que sovint no podem valorar si realment la nostra decisió ha estat encertada o no fins que no la posem en pràctica.

Tot i que pensar més no sigui una garantia de prendre una decisió més encertada, haver generat moltes possibilitats i alternatives i haver valorat les conseqüències ens pot ajudar a poder prendre una millor decisió.

Algunes decisions són més fàcils de prendre que altres. Per prendre una decisió hem de definir quin és el problema, buscar informació, identificar alternatives, valorar conseqüències (si és bona, dolenta, si m'afecta a mi o més persones), hem d'escollir l'alternativa i d'analitzar resultats .

Per poder fer tot això necessitem posar en marxa els cinc pensaments o habilitats cognitives.

Quan hem de prendre una decisió primer hem de definir be quin és el problema i quins objectius volem aconseguir. Ens pot influir l'estat emocional en que ens trobem i qui i com ens facilita la informació.

És bo demanar opinió i cercar informació.

Pensar diferents alternatives no és garantia d'èxit però ens pot ajudar a prendre una millor decisió.

( Posar diapositiva 7 de la sessió )

Després d'haver recordat el treball de la sessió anterior i haver introduït alguns aspectes teòrics exposarem aquelles habilitats cognitives o cinc pensaments que utilitzem en la presa de decisions.

L'explicació ha de ser breu, el desenvolupament teòric de la sessió ha de servir per orientar al dinamitzador.

**Pensament alternatiu:** És l'habilitat cognitiva que ens permet pensar el major nombre de solucions a un problema determinat.

Aquest pensament està relacionat amb tots els altres. Puc pensar moltes causes, conseqüències, mitjans... El pensament alternatiu fa funcionar als altres.

**Pensament causal:** Permet al jove situar-se davant els problemes per saber quina és la causa del mateix.

Ens permetrà definir el problema i diagnosticar bé una situació.

Per diagnosticar bé cal informació . No adonar-se d'una causa important pot falsejar el diagnòstic i fer fracassar la solució que s'adopti.

**Pensament conseqüent:** És la capacitat cognitiva que preveu les conseqüències d'un fet. Situa al jove front les conseqüències dels actes propis, tenint en compte diferents moments (curt, mig, llarg termini, etc) i el resultat dels mateixos (positius, negatius, etc.).

**Pensament de perspectiva:** És l'habilitat cognitiva de situar-se en el lloc de l'altre. Té en compte el punt de vista dels altres i ens permet visualitzar la posició de l'altre actor relacionat amb el nostre pensament.

**Pensament de mitjans i fins:** És una capacitat complexa que comporta saber marcar objectius ( fi, finalitat), saber analitzar els recursos de què es disposa per assolir aquest objectiu (mitjans), saber convèncer als altres per tal que col·laborin i saber programar i temporitzar les actuacions que ens portaran al fi.



Els cinc pensaments o habilitats cognitives: Alternatiu, causal, conseqüent, de perspectiva i de mitjans i fins.

## PREGUNTEM

¿Em sabríeu dir quina és la diferencia entre pensar i no pensar?.

¿Creieu que acostumem a pensar tot el que fem i/o diem?

Utilitzar el pensament és útil i necessari. Hem de reforçar la importància de pensar i la necessitat d'utilitzar el pensament i activar-lo.

## ACTIVITAT 1

### EXERCITEM EL PENSAMENT CAUSAL I ALTERNATIU<sup>39</sup>

1.- Pensa com a mínim tres alternatives d'actuació davant dels següents conflictes o problemes:

a) Quan algú et busca les pessigolles.

1.-

2.-

3.-

b) Una mala notícia.

1.-

2.-

3.-

---

<sup>39</sup>Desconeix-te tu mateix. IES Sant Just Desvern. Curs 09-10. Adaptació de Gemma Carreras. Tema 4: Mulla't pel teu futur

c) Una discussió amb els teus pares.

1.-

2.-

3.-

d) Quan et deixa la parella.

1.-

2.-

3.-

És important que generin el major nombre d'idees possible, i que continuïn pensant. Si ho fan, segur que aconseguiran trobar un altra resposta. El dinamitzador ha d'engrescar-lo a continuar pensant. (En aquest exercici no es tant important que generin idees bones, si no que aprenguin a pensar i en generin moltes, hem d'aconseguir que almenys generin tres idees, si en generen més, millor. Després ja es realitzaran altres exercicis on valorarem les conseqüències.

## EXERCITEM EL PENSAMENT CONSEQÜENT I ALTERNATIU<sup>40</sup>

2- Anticipa les conseqüències de la teva elecció: valora els riscos i beneficis de cadascuna de les alternatives de l'exercici anterior.

a) Riscs:

Beneficis:

b) Riscs:

---

<sup>40</sup>Desconèixer-te tu mateix. IES Sant Just Desvern. Curs 09-10. Adaptació Gemma Carreras. Tema 4: Mulla't pel teu futur)

Beneficis:

c) Riscs:

Beneficis:

d) Riscs:

Beneficis:

Totes les nostres conductes tenen conseqüències.

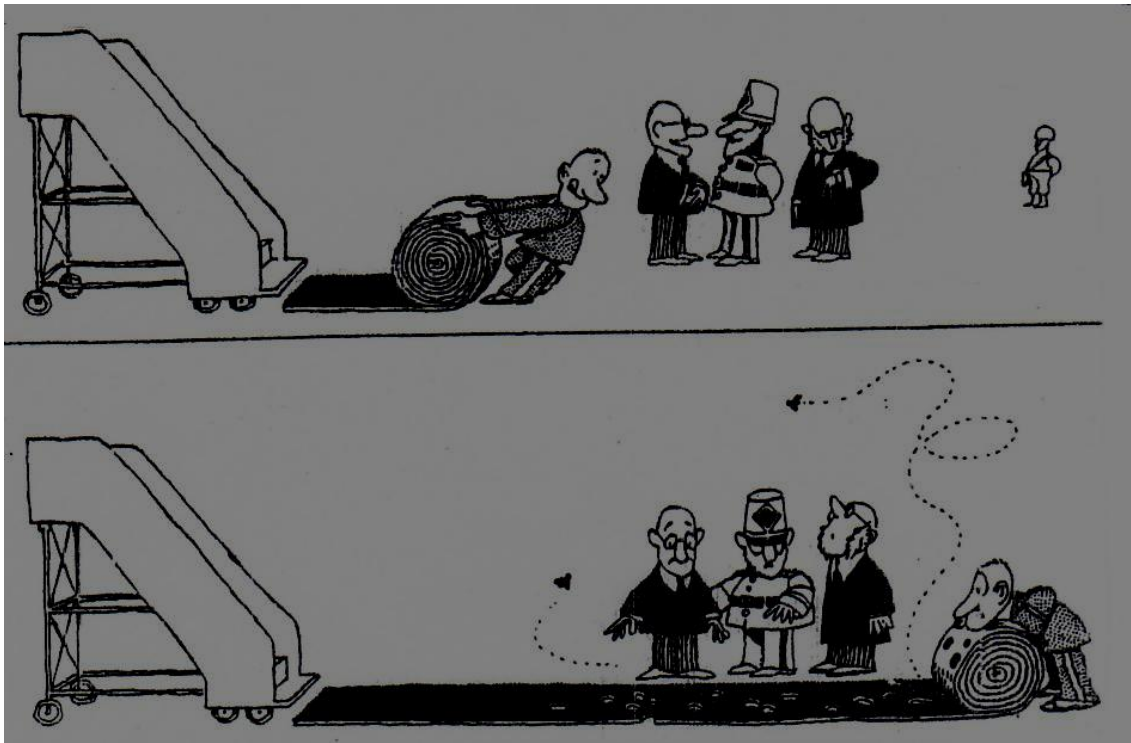
El no fer determinades coses també pot tenir conseqüències (podem enllaçar-ho amb l'estil passiu...)

Les conseqüències poden ser: positives, negatives, a curt termini, a llarg termini.

Algunes conseqüències poden ser positives a curt termini, però negatives a llarg termini. També pot passar a l'inrevés.

## ACTIVITAT 2

EXERCITEM EL PENSAMENT CAUSAL, CONSEQÜENT I ALTERNATIU.



- 1) Hi ha algun problema? Quins personatges el tenen?
- 2) Que volen solucionar? quina es la seva prioritat?
- 3) Quantes coses diferents poden fer per solucionar el problema? Escriu totes les que s'acudeixin.
- 4) Què passaria si fessin cadascuna de les quatre primeres coses que has escrit?
- 5) Quina opció trio?

Establim prioritats i prenem decisions: Marcar-nos prioritats suposa tenir consciència de les nostres limitacions en àmbits diversos, també suposa tenir una jerarquia de valors.

#### EXERCITEM EL PENSAMENT DE PERSPECTIVA<sup>41</sup>

Explica la història des del punt de vista dels personatges implicats.

-Els personatges que estan esperant.

---

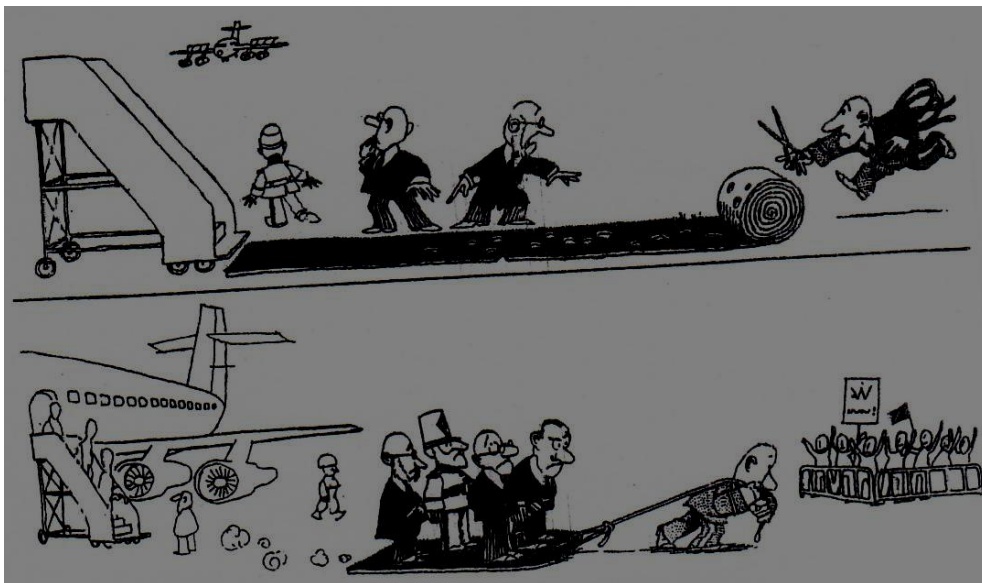
<sup>41</sup>Activitat d'elaboració propia.

- El senyor que porta la catifa.
- El personatge important que arriba.

Per explicar la història:

Què estaven fent abans d'anar a l'aeroport?

Què està passant? Quin problema tenen? Què estan fent? Què pensen? Què senten o com els afecta?



Importància de poder situar-nos en el lloc de l'altre i poder tenir en compte el seu punt de vista.

### ACTIVITAT 3

#### TORNEM AL PENSAMENT CAUSAL, CONSEQÜENT I ALTERNATIU<sup>42</sup>

Indica possibles factors o causes a considerar i conseqüències posteriors.

Primer es realitza l'exercici individualment, després en grup.

- 1- Un noi de la meva edat a qui no conec de res em troba pel carrer i em diu que demà, quan surti de l'institut, em donarà una pallissa.

---

<sup>42</sup>Activitat d'elaboració propia.

Què ha pogut passar per tal que actuï així?

Quines conseqüències pot tenir la seva actuació?

Què decideixes fer?

Quines conseqüències pot tenir per tu?

2.- Em deixen una moto; no tinc carnet, però la sé fer anar.

Per què creus que em deixen la moto?

Què faig?

Conseqüències de la meva decisió?

A l'hora de desenvolupar l'activitat grupal. Indicadors d'avaluació:

Escolten diferents opinions i recullen informació

Tant individual com grupal:

Diuen diferents factors o causes que estan presents en la situació? Saben identificar els factors principals?

Totes les nostres conductes tenen conseqüències.

El no fer determinades coses també pot tenir conseqüències (podem enllaçar-ho amb l'estil passiu...)

Les conseqüències poden ser: positives, negatives, a curt termini, a llarg termini.

Algunes conseqüències poden ser positives a curt termini, però negatives a llarg termini. També pot passar a l'inrevés.

#### ACTIVITAT 4

## LA PRESA DE DECISIONS<sup>43</sup>

Imagina't aquesta situació

Roger ha demanat diners al seu pare per anar a una festa. El seu pare li ha dit que no. Roger pensa que el seu pare no es fia d'ell, ja que abans gastava tots els diners en marihuana i sempre estava implicat en conflictes. Roger pensa que no es just, que ell ha canviat molt i casi no fuma.

Surt molt enfadat de casa i decideix anar a la plaça, allí es troba amb antics coneguts. L'inviten a fumar i accepta. Pensa que si els diu que no, es burlaran d'ell. Al cap d'una estona li proposen entrar en una fàbrica tancada per sostraure una mica de ferralla. Roger pensa que es una bona opció per aconseguir diners i poder anar a la festa, però quan estan dins arriba la policia i acaben tots a comissaria.

### 1.- Anàlisi de la situació

Situació/ Problema:

Alternatives :

Anàlisi d'alternatives: conseqüències: Avantatges: Desavantatges: "Curt termini: "Llarg termini:" Per a mi, Per als demés:

Presca de decisió.

Posada en pràctica.

### 2.- Replantegem la situació.

Situació/ Problema:

Alternatives :

Anàlisi d'alternatives: conseqüències: Avantatges: Desavantatges: "Curt termini: "Llarg termini:"Per a mi, Per als demés:

---

<sup>43</sup>Activitat d'elaboració pròpia.

## Preses de decisió

- 1.- Concretar el problema. Un problema ben plantejat és un problema mig resolt.
- 2.- Plantejament d'alternatives de solució: pensar en totes les possibilitats per a resoldre el problema (pluja d'idees).
- 3.- Anàlisi d'alternatives i conseqüències: a curt i llarg termini, pensament de perspectiva.
- 4.- Quin temps, esforç i benefici et suposarà (avantatges i desavantatges de cada una)
- 5.- Preses de decisió.
- 6.- Posada en pràctica.

## ACTIVITAT 5

### EXERCITEM ELS PENSAMENTS CAUSAL, ALTERNATIU I CONSEQÜENT I LA RECERCA D'INFORMACIÓ<sup>44</sup>

1.- Moltes vegades actuem o prenem decisions de manera intuïtiva, amb poc coneixement del què passa, basant-nos en rumors, opinions, ... No busquem informació del que realment ha passat

Penseu que això passa sovint?

Posa exemples d'algunes decisions que has pres ràpid, sense tenir tota la informació que necessitaves i, posteriorment, hagis tingut problemes.

---

<sup>44</sup>Activitat d'elaboració pròpia.



Creus que es convenient analitzar les situacions abans de prendre decisions o actuar?

Indica algunes situacions. Fes una pluja d'idees.

Que pot passar si tenim poca informació o la tenim equivocada ?

Explica un problema en que t'hagis trobat amb el màxim de detalls i analitza'l: d'on prové la informació, si és fiable, has rebut pressions, actuacions i conseqüències.

Quan cal prendre una decisió important és bo demanar l'opinió d'ella gent que ens importa, parlar amb altres persones i demanar-los el seu punt de vista. Cal també recollir informació i tan variada com sigui possible.

## ACTIVITAT 6

CURT: "LIDERAZGO Y MOTIVACION"<sup>45</sup>

Que volen aconseguir? Quin és el seu objectiu?

Han buscat informació?

Quines alternatives han plantejat i valorat?

Que ha passat? Valora conseqüències.

Per aconseguir el seu objectiu, han utilitzat els mitjans apropiats i necessaris?

Tenien informació suficient?

Quina decisió han pres?

Que ha passat? Valora els nous resultats.

Que creieu que heu de fer quan voleu aconseguir alguna cosa?

Decidir és escollir la que creiem que és la millor opció entre diferents possibles. I això no és fàcil, sobretot tenint en compte que sovint no podem valorar si

---

<sup>45</sup>Activitat d'elaboració propia.

realment la nostra decisió ha estat encertada o no fins que no la posem en pràctica.

Pensar en diferents alternatives no és garantia d'èxit però ens pot ajudar a prendre una millor decisió.

1.- Concretar el problema. Un problema ben plantejat és un problema mig resolt.

2.- Plantejament d'alternatives de solució: pensar en totes les possibilitats per a resoldre el problema (pluja d'idees).

3.- Anàlisi d'alternatives i conseqüències: a curt i llarg termini, pensament de perspectiva.

4.- Quin temps, esforç i benefici et suposarà (avantatges i desavantatges de cada una)

5.- Presa de decisió.

6.- Posada en pràctica.

## ACTIVITAT 7

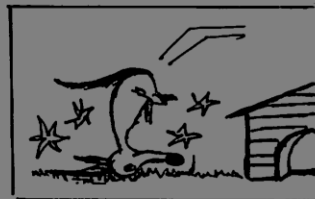
### PRESSIÓ DE GRUP<sup>46</sup>

Analitza la vinyeta.

( Posar diapositiva 8 de la sessió )

---

<sup>46</sup>Dibuix inspirat en una vinyeta del còmic Charlie Brown de Charles M. Schulz.



Què li ha passat al gosset Jazz ?

Per què creieu que el gos s'ha posat a volar?

Creus que s'ha deixat influenciar pels ocells trompeta?

Creus que ha actuat així per sentir-se acceptat, caure bé?

Creus que ho ha fet per experimentar?

Ha pensat en les conseqüències de les seves accions?

Que hagués pogut fer de diferent?

T'ha passat algun cop alguna situació semblant a la del gosset Jazz?

Explica la teva història.

Finalitzem l'exercici amb una reflexió sobre la pressió de grup.

( Posar diapositives 9 i 10 de la sessió )

Els companys que t'envolten, influeixen en la teva vida, inclòs sense adonar-te'n, i poden ser una influència positiva o negativa per a tu. Quan els companys intenten influir en les teves decisions això s'anomena pressió de grup.

Mentre creixem, haurem d'afrontar pressa de decisions difícils. Algunes d'aquestes decisions tenen a veure amb els nostres valors com ara el fumar, consumir alcohol o tòxics, enganyar als pares, conduir de forma perillosa, iniciar relacions sexuals sense estar preparat...

Posteriorment aquesta pressió es mantindrà durant tota la vida, especialment quan cal prendre alguna decisió difícil: Pagar impostos...

Prendre aquestes decisions és difícil i més encara si hi ha persones que intenten prendre-les per tu o pressionar-te per que les prenguis.

La pressió de grup és la influència positiva o negativa que exerceix el grup sobre una persona, fent que aquesta actuï de la mateixa forma que el grup. Alguns cops el grup et diu com has de vestir, el que has de dir, el que has de fer, et fa adoptar una actitud particular sobre l'escola, els pares,...

Alguns cedeixen a la pressió de grup per:

- Caure bé.
- Sentir-se acceptats.
- Evitar sentir-se incòmodes.
- Que no es burlin d'ell.

- Curiositat, experimentar...

La noció: “ Tothom ho fa “ pot fer-nos oblidar del nostre bon criteri.

La influència del grup exerceix gran poder sobre nosaltres.

Pots veure't influenciat per diferents motius.

- Patró de relació del grup: passiu, agressiu, assertiu
- Gestió de poder: democràtic, autoritari.

És difícil rebutjar la pressió de grup, però pots fer-ho.

-Considera els teus valors. Resisteix-te a fer alguna cosa que creus incorrecta.

-Confia en tu mateix.

-Rebutja els intents dels altres per fer-te fer quelcom.

-Busca amics que pensin com tu i també estiguin disposats a dir No...serà més fàcil.

-Pensa abans de prendre una decisió. Valora les conseqüències.

Deixar-se portar pels que ens diuen els demés és sempre una mala opció. Cal tenir criteri personal. A vegades cal fer valer la nostra opinió passi el que passi.

## ACTIVITAT 8

### NORMES<sup>47</sup>

Iniciem l'activitat formulant aquestes preguntes als joves:

Podem fer sempre allò que volem?

Què passaria si ho féssim? Quins serien els principals problemes?

Creus que es important poder conviure sense conflictes?

---

<sup>47</sup>Activitat d'elaboració pròpia.

Creus que són necessàries les normes o les regles? Per a que serveixen? Què passa quan no hi són? Quan són més útils? Es pot funcionar sense normes?

Imagineu que no existissin les normes de circulació? Què passaria?

Imagineu un partit de futbol sense regles? Seria futbol o ja parlaríem d'una altra cosa?

Un cop realitzat aquest petit debat realitzem un exercici.

Imagineu aquesta situació:

Antonio aprofitant que els seus pares han marxat de viatge, organitza una festa a casa. Està il·lusionat amb la idea de fer una festa sense permís dels pares. Només pensa que s'ho passarà molt i molt be. Només hi ha una norma a la festa: passar-s'ho el millor possible.

Aviat s'inicien els problemes: molt soroll, s'ha trencat algun objecte, embruten molt, s'està bevent molt i apareixen les primeres discussions...

- Què ha passat i per què?
- Què ha fallat?
- Què penses que haguessin hagut de fer tots els que han anat a la festa abans de començar-la?
- Pacteu tres normes bàsiques: Penseu que voleu aconseguir. Pensa amb els veïns, pares, amb els teus amics, pensa en tu mateix.
- Reescriu la història tenint en compte les normes que heu pactat.
- Com ha acabat la història?

Finalitzem l'exercici amb una reflexió sobre les normes

( Posar diapositives 11, 12 i 13 de la sessió )

Les persones som diferents. Tenim gustos diferents, actuem cadascú d'una manera. Aquesta diversitat ens enriqueix, però fa necessari unes normes de convivència.

Respectar les normes és una manera de aprendre a respectar als demés.

Les nostres accions i decisions tenen conseqüències en els altres i en nosaltres mateixos.

Tota societat estableix normes i regles per tal que els seus membres puguin viure de forma més organitzada i segura. Tenen el propòsit d'ordenar, donar seguretat i orientar les accions de les persones.

En general, mostrem resistència cap a les normes imposades, les que es decideixen sense tenir en compte la nostra opinió. És important poder pactar i escoltar. Una regla ha de ser coneguda i entesa per tots.

Una regla no és dolenta perquè no m'agrada.

Ha de beneficiar a la majoria de la gent.

S'ha de poder revisar.

Es raona la utilització del pensament de mitjans i fins pel establiment de normes.

Per fer allò que desitjo he de tenir en compte els mitjans de que dispo i la finalitat que persegueixo. Els mitjans poden ser externs (exemple diners) i interns (exemple motivació).

Si no tinc els mitjans i aquest són imprescindibles per aconseguir el meu objectiu, els hauré d'aconseguir, per tant aquest mitja que no tinc es convertirà en un nou objectiu.

Tota activitat humana està regida per normes. La finalitat de les normes és fer que una determinada activitat es desenvolupi de la millor manera possible.

Per inventar les normes, necessitem del pensament mitjans –fins. Hem de tenir clar el nostre objectiu i pensar els mitjans per aconseguir—lo, es a dir les

normes que necessitem. També per poder jutjar les normes que han imposat altres necessitem del pensament mitjans –fins. Només amb aquest pensament sabrem si aquestes regles són eficaces per al fi que es pretén.

### **e) Resum**

( Posar diapositiva 14 de la sessió )

Hem après:

- Decidir és escollir la que creiem que és la millor opció entre diferents possibles.
- Tot i que pensar més no sigui una garantia de prendre una decisió més encertada, haver generat moltes possibilitats i alternatives i haver valorat les conseqüències, ens pot ajudar a poder prendre una millor decisió.
- Per prendre una decisió hem de definir quin és el problema, buscar informació, identificar alternatives, valorar conseqüències ( si és bona, dolenta, si m'afecta a mi o més persones), hem d'escollir l'alternativa i analitzar resultats .
- Per poder fer tot això necessitem posar en marxa els cinc pensaments:

Pensament causal

Pensament alternatiu

Pensament conseqüent

Pensament de perspectiva

Pensament de mitjans i fins

**A L'HORA DE PRENDRE DECISIONS POT INFLUIR:**

- Estat emocional
- Com i qui ens transmet la informació

**NORMES**

**PRESSIÓ DE GRUP I PRESA DE DECISIONS**



## f) Treball individual.<sup>48</sup>

Raquel ha entrenat molt cada dia per poder arribar als campionats nacionals de natació. Raquel s'ha classificat amb uns bons resultats i té moltes possibilitats d'aconseguir una medalla. Aconseguir-la la situaria entre les millors nedadores del país i el seu club pujaria de categoria.

Una setmana abans del campionat Raquel és fa mal a l'esquena agafant un pes.

Raquel ha de prendre una decisió:

- Ho comunica a l'entrenador i decideix no anar als campionats.
- No explica res a ningú i continua esforçant-se i entrenant al mateix ritme de sempre
- Decideix no dir tota la veritat a l'entrenador , i entrenar de manera més suau.

Pensa altres alternatives.

Analitza les conseqüències ( positives, negatives, a curt termini a llarg termini) Tant per ella com pel seu equip.

Que creus que ha de prioritzar Raquel?

Quina decisió prendries si estesis al seu lloc? Raona la resposta.

## Sessió 5: Distorsions cognitives

### a) Objectius

- Saber identificar pensaments erronis.
- Prendre consciència de com influeix el pensament en les nostres emocions i en la nostra conducta.

---

<sup>48</sup>Activitat d'elaboració pròpia.

## **b) Continguts**

- Distorsions cognitives.

## **c) Introducció**

( Posar diapositiva 1 de la sessió)

Iniciem la sessió preguntant als joves si recorden que es va treballar la sessió anterior. El dinamitzador anirà anotant a la pissarra els comentaris dels joves .

Després que els joves hagin fet un recordatori del que s'ha treballat reforcem els continguts treballats i comentem els aspectes que no hagin recordat.

( Posar diapositiva 2 de la sessió)

Se li recorda que es va incidir en la importància de pensar a l'hora de prendre decisions i quins aspectes ens podien influir per prendre-les.

Vàrem continuar treballant el procés de presa de decisions , però centrant-nos en les habilitats cognitives que intervenen, recorda els cinc pensaments (alternatiu, causal, conseqüent, de perspectiva i de mitjans i fins),i la importància de buscar informació i demanar l'opinió a persones altres.

En la sessió que iniciem avui parlarem de distorsions cognitives i aprendrem a identificar-les.

## **d) Desenvolupament de la sessió**

Iniciarem la sessió amb una breu explicació del que són les distorsions cognitives i l'esquema cognitiu que segueixen. Continuem amb una dinàmica grupal: el joc de la veritat.

Seguim la sessió amb la introducció teòrica de les distorsions que treballarem i que proposem que es realitzi amb la participació dels joves. Per reforçar aquest treball visionarem un curt dels Simpson i realitzarem tres activitats

d'identificació de distorsions i en la darrera plantegem que es realitzi un role playing.

Iniciem explicant breument que són les distorsions cognitives i l'esquema cognitiu que segueixen

( Posar diapositiva 3 de la sessió )

De vegades les persones cometem errors al pensar, errors en la forma com un pensa.

Les distorsions cognitives són patrons de pensament que influeixen en com ens sentim i actuem. Es tracta d'esquemes equivocats d'interpretar els fets, i que acostumen a generar conseqüències negatives:

- Alteracions emocionals.
- Conflictes en les relacions amb els altres.
- En la forma de veure la vida (simplista i negativa ).

L'esquema cognitiu d'aquestes distorsions és el següent:

Esdeveniment activador--- pensament--- conseqüències

Creences

Exemple:

- Esdeveniment activador: El meu xicot m'ha deixat
- Pensaments i creences: No puc estar sense ell. Sóc una perdedora. No trobaré cap altre xicot.
- Conseqüències emocional i de conducta: Em sento trista, furiosa. Bec més del compte. No dormo. Falto a la feina.

Moltes vegades ens deixem endur per les emocions i per el que ha passat i deixem de raonar objectivament. Aleshores aquestes emocions ens fan veure el problema d'una manera molt diferent i això causa més conflictes.

Si fóssim conscients de les distorsions cognitives, molts dels problemes i conflictes es podrien resoldre.

A continuació s'exposen les 15 distorsions cognitives proposades per Sacco i Beck (1995) tot i que nosaltres treballarem amb 10 distorsions que ens explicarà el Ton i que valorem com les més freqüents i entenedores.

1. **Filtratge.** Es centren en els detalls negatius magnificant-los i no es filtren els aspectes positius de la situació. El resultat és que els pensaments negatius exclouen tot el demés.

2. **Pensament polaritzat.** Es tendeix a percebre les coses de forma extrema, sense termes mitjos.

3. **Sobregeneralització.** S'extrau una conclusió general d'un simple incident o part de la evidència. Si passa alguna cosa negativa en alguna ocasió esperarà que passi un i un altre cop.

4. **Interpretació del pensament.** Es fan interpretacions de com es senten els demés. També implica fer interpretacions de com reacciona la gent davant les coses que l'envolten i davant la nostra pròpia actuació. Les interpretacions depenen d'un procés anomenat projecció. La persona imagina que la gent sent i reacciona als pensaments de la mateixa forma que ella.

5. **Visió catastròfica.** Sovint aquest pensaments inicien per les paraules "i si". Si algú llegeix una notícia negativa, es pregunta si li podria passar a ell.

6. **Personalització.** Creuen que tot allò que la gent diu o fa és alguna forma de reacció cap a ells. Es comparen amb els demés intentant qui té millor aspecte, etc.

7. **Fal·làcies de control.** Existeixen dues formes de distorsió dels sentit de poder i control d'una persona. Una persona pot veure's a si mateixa impotent i molt controlada o omnipotent i responsable de tot el que passa al seu voltant.

8. **La fal·làcia de justícia.** La persona està ressentida perquè pensa que coneix que és la justícia, però els demés no estan d'acord amb ella.

9. **Culpabilitat.** La persona manté que els demés són els responsables del seu sofriment, o pren el punt de vista oposat i es culpa a si mateixa de tots els problemes aliens.

10. **"Els hauria de".** La persona té una sèrie de normes rígides de com haurien d'actuar tant ella com els demés. Les persones que no segueixen aquestes regles la fan enfadar i també es sent culpable quan ella mateixa se les salta.

11. **Raonament emocional.** S'està en la creença de que allò que la persona sent hauria de ser veritat. Si es sent com un perdedor, té que ser-ho. Si és sent culpable, alguna cosa haurà fet malament

12. **Fal·làcia del canvi.** Una persona espera que els demés canviaran per seguir-lo si els influeix suficientment. Necessita canviar als demés perquè les seves esperances de felicitat depenen d'això.

13. **Etiquetes globals.** tot i que poden ser certes en part, en el judici global es generalitzen una o dues qualitats, ignorant l'evidència contrària i convertint la visió del món en estereotipada i unidimensional .

14. **Tenir raó.** Contínuament està en un procés per provar que les seves opinions i accions són correctes. És impossible equivocar-se i es farà qualsevol cosa per demostrar que es té la raó.

15. **La fal·làcia de la recompensa divina.** La persona es comporta correctament perquè espera obtenir una recompensa. Es sacrifica i s'esforça per aquest benefici . Aquestes recompenses mai arriben i la persona poc a poc es va frustrant.

## ACTIVITAT 1

## DINÀMICA DE GRUP : EI JOC DE LA VERITAT<sup>49</sup>

Es col·loquen tots els joves i el dinamitzador en rotllana asseguts en cadires. El dinamitzador dona les següents instruccions:

1.- L'exercici consisteix en que heu de passar al company que teniu a la dreta dos retoladors, un a cada mà i els heu de dir com els heu rebut i com els ho passeu (Exemple: "Els he rebut creuats i els passo separats") i dona els retoladors al company. Així successivament.

Els joves han d'estar informats de que:

- 1.- Jo (dinamitzador) sempre dic la veritat.
- 2.- Jo us diré si vosaltres heu dit la veritat o heu mentit.
- 3.- Heu d'endevinar el motiu pel qual mentiu o dieu la veritat.

La solució del joc no està en com passem els retoladors i la posició dels braços (allò més visible), si no en com posen els peus( separats /creuats) al rebre'ls i passar-los.

Molts cops el que pensem que ha passat, És una interpretació del que realment ha passat. Molts cops distorsionem la realitat.

## ACTIVITAT 2

### APRENEM AMB TON ALGUNES DISTORSIONS<sup>50</sup>

Introducció teòrica de les distorsions que treballarem. És una introducció amb molts conceptes i definicions . Per tal que no es faci massa dens i que els joves s'impliquen activament, proposem que siguin ells qui s'encarreguin

---

<sup>49</sup>Activitat procedent del curs "Intervenció en agressors sexuals" realitzat per el Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada. 2015

<sup>50</sup>Dibuixos inspirats en B. Simpson. Les distorsions cognitives.

d'explicar les 10 distorsions que hem pensat treballar ( tot i que com hem exposat en la introducció n'hi ha més) i que valorem com les més freqüents i entenedores. L' objectiu principal no és tant el posar nom a les distorsions si no que reconguin els pensaments distorsionats. Creiem però que han de saber que hi ha diferents tipus de distorsions i que tenen un nom .

Proposem que per parelles expliquin 1, 2 o 3 distorsions (segons el nombre del grup) i si són capaços de generar algun exemple propi molt millor. En cas de no ser capaços de posar exemples, poden dramatitzar els que ja hi són.

( Posar diapositiva 4 de la sessió )

### **A) El pensament hauria de.../Imperatiu categòric (exigències)**



Els “hauria de” consisteixen en la transformació d'eleccions, desitjos o preferències en absoluts o imperatius categòrics. Aquest pensament és especial nociu ja que ens pot porta a no fer res. És concentrar-se en allò que un pensa que hauria de... en lloc de veure les coses tal com són. Això es fa extensible a un mateix o als altres.

Cap a un mateix porta a l'autocrítica i a la inhibició del comportament. Cap als altres afavoreixen l'enuig, ràbia, agressivitat...

Exemples:

- “No he de cometre errors”
- “He d’agradar a tothom”.
- “Els altres s’haurien de portar be amb mi”
- “La vida hauria de ser fàcil”
- “Hauria d’estar sempre feliç i tranquil”

( Posar diapositiva 5 de la sessió )

## **B. El raonament emocional**



Aquesta distorsió consisteix en utilitzar les emocions com a única evidència per a avaluar una situació, fet o creença. Formular arguments basats en com un es sent en lloc de la realitat.

Exemples:

- Arribar a casa estressat de la feina i “veure la teva parella amb els ulls de l’estrès” (desenvolupant amb tota probabilitat un conflicte).



- Estar enfadat per un problema de parella i posar-se a increpar tots els cotxes mentre condueixes.
- Veure la vida des de l'angoixa i veure-ho tot malament i negatiu.
- Estar nerviós perquè has de parlar en públic d'aquí una setmana i veure tot des de l'ansietat... no gaudint del menjar, ni del cinema, ni del teu aniversari...

( Posar diapositiva 6 de la sessió )

### **C. Pensament polaritzat o dicotòmic**

Classificar les experiències en dues categories oposades i extremes sense tenir en compte els entremetjos. Interpretar els fets i les persones en termes absoluts “sempre”, “mai”, “tots”... quan el seu ús no està justificat.



Aquest error de pensament consisteix en la tendència a avaluar qualitats personals i fets en extrems (blanc o negre) que provoquen una irrealitat total i absoluta. Acostuma a expressar-se amb paraules com “correcte”, “incorrecte” “bo” “dolent”...

Exemples:

- “Tot em va malament”.

- “Quina mala sort que tinc a la vida”.
- “Tots els homes/dones són dolents/es”.
- “O ho deixo tot ben endreçat o no m’hi val”.
- “Res em surt be a la feina”.

( Posar diapositiva 7 de la sessió)

### **D. Visió Catastròfica**

És una exageració dels defectes, experiències negatives i de les errades d’un mateix; i l’exageració de les aptituds dels altres.



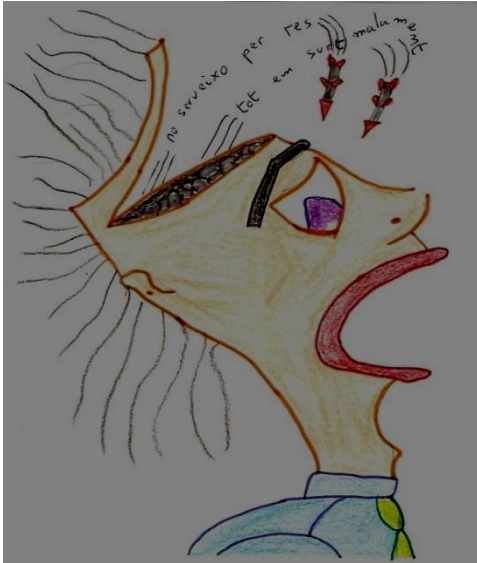
Exemples:

- Algú pot estar tenint dificultats amb una feina del treball i pensa: “Això és horrible. No puc suportar no saber com fer-ho”.
- Posar-se una mica nerviós en una primera cita i pensar: “Això és horrible, com puc estar tan nerviós, això és un infern”.
- Que un amic s’enfadi amb tu i dir-te: “És el pitjor que m’ha passat a la vida, no podré suportar-ho”.

- “Em poso molt nerviós a les entrevistes de feina, crec que els entrevistadors són millors que jo i que saben molt més”.

( Posar la diapositiva 8 de la sessió )

### **E. Sobregeneralització**



Fer una regla o conclusió general en base a un o diversos fets aïllats i aplicar aquesta conclusió a situacions no relacionades entre si.

Consisteix en transformar un fet negatiu en una regla absoluta de derrota. Acostuma a utilitzar paraules com “mai”, “sempre”, “tot”...

Exemples:

- Per què sempre fa mal temps quan vull sortir en bicicleta? Suposo que no puc fer res bé”.
- M’he posat nerviós en un examen i penso: “sempre em posaré nerviós als exàmens”.
- Si he suspès un examen i penso: “Mai aprovaré un examen”.
- Si he tingut un trencament i penso “Ningú m’estimarà”.

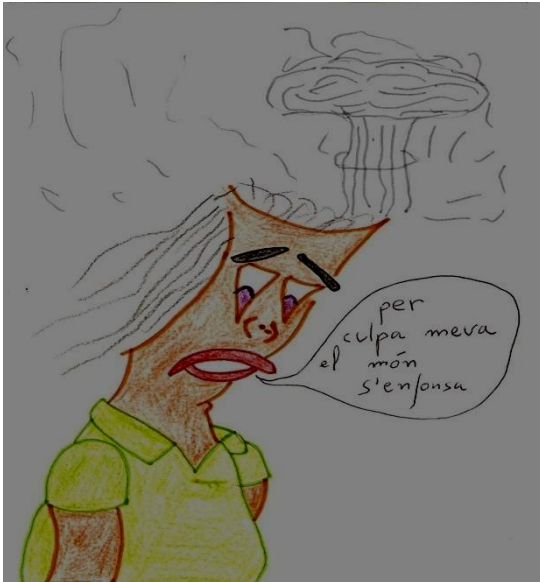
- Si no m'han triat després d'una entrevista de treball i penso: "Mai trobaré feina".

- He tingut una bona setmana excepte una hora a la feina i penso: "La setmana ha estat un infern."

( Posar diapositiva 9 de la sessió )

## **F. Personalització**

Tendència a atribuir-se esdeveniments externs a ell mateix sense que hi hagin evidències. Pensar que tot el que fa la gent o diu ha de veure amb un.



Personalitzar significa responsabilitzar-se d'un fet negatiu quan no existeixen proves de que sigui així. Aquesta errada de pensament pot generar molta culpabilitat.

Exemples:

- Si a un amic el veiem amb mala cara pensem que s'ha enfadat amb nosaltres... "Quelcom li hauré fet..."

- Una mare que veu que el seu fill no troba feina i pensa que ha comés algun error en l'educació del fill.

- Si la nostra parella te un mal dia i està angoixada ens sentim culpables perquè pensem que és per culpa nostra.

( Posar diapositiva 10 de la sessió )

### **G. Etiquetes globals**

Posar una etiqueta global, en base a una o poques característiques observades.



És l'ús d'etiquetes simples i habitualment negatives per definir-se a un mateix i que exagereu la importància de les imperfeccions o errades.

Exemples:

- Estúpid, emprenyat, manaire, agressiu, exigent, lleig, esbojarrat, fracassat, ruc, passiu, impulsiu, incapaç, gandul, compulsiu, pesat, feble, infantil, insensible, massa madur, massa emotiu, insignificant, desendreçat, egoista, tossut, brut...

- Ets un avorrit, ets un rata, ets una mala persona...

( Posar diapositiva 11 de la sessió )

## H. Interpretació del pensament

Creure que es sap el que l'altra persona està pensant, en lloc de reconèixer que s'està projectant el propi pensament en el altre.



Aquest pensament erroni consisteix en assumir el que els altres estan pensant o sentint, amb poca o cap evidència per fonamentar aquesta presumpció i cap intent de confirmar-la o rebutjar-la.

- Exemples:

- "Ella està amb tu per interès".

- "Segur que pensa que soc un desastre".

- "El que vol és posar-me nerviós".

- "Segur que vol burlar-se de mi".

- "No m'ha respòs al whatsapp, segur que és perquè pensa que soc un pesat".

- Saludar a algú i que ni et miri i pensar “Suposo que està enfadat amb mi. Em pregunto que he fet malament.

( Posar diapositiva 12 de la sessió )

### **I. Error d'interpretar el futur**

Aquest pensament irracional consisteix en fer una predicció i pensar que aquesta predicció és un fet establert. El problema sorgeix al confondre la possibilitat amb la probabilitat.



- Exemples:

- “Em fa mal el cap. Segur que és càncer”.

- “Segur que no els hi agrado en aquesta feina i m'acomiaten aviat”.

- “Em posaré nerviós en la meva exposició en públic.”

( Posar diapositiva 13 de la sessió )

### **J. Filtratge**

Posar tota l'atenció en un detall, traient-lo de context, ignorant fets més importants i definint tota l'experiència en base al detall. És una fixació en un sol element sense tenir en consideració la resta (visió túnel).



### ACTIVITAT 3

#### VISUALITZACIÓ CURT SIMPSON<sup>51</sup>

A continuació, visionarem un curt dels Simpson, on podrem veure algunes distorsions.

S'aconsella parar les imatges quan surti una distorsió, per tal de comentar-la. No és important el nom de la distorsió (poden no coincidir amb la nomenclatura que nosaltres els hem donat ), sinó el perquè és una distorsió.

El curt és para definitivament al minut 4.48.

A continuació se'ls donarà una fitxa resum de les distorsions que ens ha explicat el TOM, per tal que els joves puguin realitzar l'activitat que se'ls proposarà seguidament. Es proposa que l'activitat es realitzi en parelles.

---

<sup>51</sup>"Las distorsiones cognitivas por Homer Simpson" Filmoterapia. <https://www.jaimeburque.com>



## **DISTORSIONS COGNITIVES**

### 1.- HAURIA DE...

Normes rígides de com hauríem d'actuar ( un mateix i els demés )

Transformació de desitjos en absoluts. Ens porta a no fer res.

### 2.- RAONAMENT EMOCIONAL

Utilitza les emocions com única evidència per avaluar una situació, fet o creença. Allò que la persona sent hauria de ser veritat.

### 3.-PENSAMENT POLARITZAT

Classificar les experiències en dues categories oposades i extremes, sense tenir en compte entremitjos. (Bo/dolent; correcte /incorrecte)

### 4.-VISIÓ CATASTRÒFICA

Exageració dels defecte, experiències, errades .

### 5.-SOBREGENERALITZACIÓ

Fer una regla general a base de fets aïllats i aplicar aquesta conclusió a situacions no relacionades entre si.

S'extrau una conclusió general d'un simple incident o part de l'evidència. "mai, sempre, tot"

### 6.-PERSONALITZACIÓ

Atribuir-se esdeveniments externs a ell mateix sense que hi hagin evidències

### 7.- ETIQUETES GLOBSALS

Posar una etiqueta global en base a una o poques característiques observades.

Simple i habitualment negatives. Exageren la importància de les imperfeccions. "gandul, estúpid, infantil"

### 8.- INTERPRETACIÓ DEL PENSAMENT

Creure el que l'altra persona està pensant, en lloc de reconèixer que s'està projectant el propi pensament. Imagina que la gent sent i reacciona als pensaments de la mateixa forma que ella.

### 9.- ERROR D'INTERPRETAR EL FUTUR.

Fer una predicció i pensar que és un fet establert

### 10.- FILTRATGE

Posar tota l'atenció en un detall, traint-lo de context. ( Visió de túnel)

## ACTIVITAT 4

### IDENTIFICAR ERRORS DE PENSAMENT

Relaciona cada situació amb la distorsió cognitiva que li correspon:

- Això és qüestió de vida o mort.
- Ho passaré malament a la festa, així que no aniré.
- Em sento tan malament quan el meu germà remena la meva habitació que millor no fer res, és impossible..
- Sempre arribo tard quan quedem amb els amics, hauria de ser més puntual .
- Sóc un estúpid.

A Hauria de

B Raonament emocional

C Pensament polaritzat

D Error d'interpretar el futur

E Etiquetes globals

Identificar distorsions cognitives i esquemes equivocats d'interpretar els fets.
--

### RESPOSTES:

Pensament polaritzat: "Això és qüestió de vida o mort".

Error d'interpretar el futur: "Ho passaré malament a la festa, així que no aniré".

Raonament emocional: Em sento tan malament quan el meu germà remena la meva habitació que millor no fer res, és impossible..

Hauria de: Sempre arribo tard quan quedem amb els amics, hauria de ser més puntual .

Etiquetes globals: Sóc un estúpid.

## ACTIVITAT 5

### IDENTIFICAR DISTORSIONS

El següent exercici es realitza individualment. Després es posa en comú.

El següent exercici suposa una mica més d'esforç. Tria tres de les situacions que tens a continuació, llegeix l'enunciat i encercla les distorsions que vegis.

Si coincideixen en les situacions triades se'ls demana si han encerclat i identificat les distorsions de la mateixa manera.

1. Vaig a sopar amb la meva novia. Li dic que vull un durum, però ella vol una pizza. Li recordo que l'altre dia ja vàrem menjar pizza, que toca durum, però ella insisteix. Ostres, sempre passa el mateix! Ella sempre ha de tenir la raó! Acabem discutint perquè cap dels dos canviem d'opinió.... Tot és un desastre!

2. Aquest matí he fet l'examen de teòrica del carnet, estic content perquè m'ha sortit bé! Em trobo als amics, i van preguntant com m'ha anat. Els hi vaig explicant, i llavors repasso algunes respostes, i crec que les he fet malament. "Segur que les preguntes de mecànica les he contestat malament, i no aprovaré!"

3.-Abderrahim pensa que mai podrà trobar una feina per que no serveix per res.

4.- Antonio demana per ballar a una noia a la discoteca i li diu que no. Antonio pensa que cap noia voldrà ballar amb ell.

5.-La mare de Sonia està molt cansada. Ella pensa que es per culpa seva ja que no l'ajuda en res....

6.-La mare de Susana li truca per dir-li que no podrà acompanyar-la a parlar amb l'advocat .Es troba una mica malament. Susana pensa que tot li surt malament. també pensa que la seva mare sempre l'ha acompanyat , inclòs

quan es troba malament , pensa que deu estar molt malalta , que li passa alguna cosa i no li vol dir.

7.-Estic convençut que la entrevista de feina no em sortirà be.

8.- Joan lliga una nit amb Mercedes i després fa veure que no la coneix. Mercedes pensa que tots els nois són iguals.

Identificar distorsions cognitives i esquemes equivocats d'interpretar els fets.
--

## RESPOSTES

1. Vaig a sopar amb la meva novia. Li dic que vull un durum, però ella vol una pizza. Li recordo que l'altre dia ja vàrem menjar pizza, que toca durum, però ella insisteix. Ostres, sempre passa el mateix! Ella sempre ha de tenir la raó! Acabem discutint perquè cap dels dos canviem d'opinió.... Tot és un desastre!

Sobregeneralització, Raonament emocional, Etiqueta global.

2. Aquest matí he fet l'examen de teòrica del carnet, estic content perquè m'ha sortit bé! Em trobo als amics, i van preguntant com m'ha anat. Els hi vaig explicant, i llavors repasso algunes respostes, i crec que les he fet malament. "Segur que les preguntes de mecànica les he contestat malament, i no aprovaré!"

Error d'interpretar el futur.

3.-Abderrahim pensa que mai podrà trobar una feina per que no serveix per res.

Etiqueta global.

4.- Antonio demana per ballar a una noia a la discoteca i li diu que no. Antonio pensa que cap noia voldrà ballar amb ell.

Error d'interpretar el futur.

5.-La mare de Sonia està molt cansada. Ella pensa que es per culpa seva ja que no l'ajuda en res....

Personalització.

6.-La mare de Susana li truca per dir-li que no podrà acompanyar-la a parlar amb l'advocat .Es troba una mica malament. Susana pensa que tot li surt malament. també pensa que la seva mare sempre l'ha acompanyat , inclòs quan es troba malament , pensa que deu estar molt malalta , que li passa alguna cosa i no li vol dir.

Visió catastròfica, error d'interpretació del futur.

7.-Estic convençut que la entrevista de feina no em sortirà be.

Error d'interpretar el futur.

8.- Joan lliga una nit amb Mercedes i després fa veure que no la coneix. Mercedes pensa que tots els nois són iguals.

Pensament polaritzat.

## ACTIVITAT 6

### EXERCICI DE ROLE PLAYING

Els joves idearan una escena en la que es representa una distorsió. Un breu diàleg que representi una situació en la que es pugui identificar-la. Un cop estigui preparat han de representar les escenes davant el grup. Es tracta que el grup endevini de quina distorsió , si és molt complicat pels joves reconduir la situació en identificar on està la distorsió i per que expliquin el per que creuen que és una distorsió .

Posteriorment han de contestar a la qüestió, Que hauria de fer per evitar pensar així i pensar alternatives a aquest pensament.

Es proposen exemples de situacions per representar per si als joves no se'ls acut cap.

1.- Joan ha d'anar a la festa d'aniversari del seu amic Eric, la festa es celebra a l'altra punta de la ciutat. Ell va tard, quan ha sortit de casa se n'ha adonat que no tenia benzina a la moto.

Abans de sortir **pensa**: Segur que soc l'últim a arribar, tots deuen estar allí en grups. Quan jo arribi em quedaré sol.

Quin error de pensament és? (Error d'interpretar el futur)

Que hauria de fer per evitar pensar així?

Podeu dir una alternativa a aquest pensament?

2.- Cristina ha discutit amb el nuvi.

**Ella pensa**: No em tornarà a parlar, soc la pitjor novia del mon.

Quin error de pensament és? (Personalització).

Que hauria de fer per evitar pensar així?

Podeu dir una alternativa a aquest pensament?

3.- Adrià vol parlar amb una noia que ha començat avui al gimnàs , li sembla molt simpàtica, però quan es va apropant **pensa**:

Segur que creu que soc un estúpid i vaig a parlar amb ella per lligar. No voldrà parlar amb mi.

La noia **pensa** "aquest estúpid m'està mirant".

Quin error de pensament és? (Etiquetes globals i error d'interpretar el futur).

Que hauria de fer per evitar pensar així?

Podeu dir una alternativa a aquest pensament?

4.- Sara és molt exagerada, vol que tot sempre li surti perfecte., exagera els esdeveniments i es sent fatal si no li surten les coses com ella vol. L'altre dia es va confondre fent una divisió a la pissarra i **va pensar:**

Tot el món pensa que no se dividir. Això ha estat l'error més gran de la meua vida.

Quin error de pensament és? (Interpretació del pensament i filtratge).

Que hauria de fer per evitar pensar així?

Podeu dir una alternativa a aquest pensament?

5.- Ilias té una idea al cap que sempre el fa sentir fatal. Pensa que si no marca gols en cada partit de futbol que juga no és un bon jugador.

Durant el darrer partit Ilias no va marcar cap gol . Es va enfonsar i **va pensar:**

Cada cop jugo pitjor, no serveixo per res.

Quin error de pensament és? (Hauria de..., personalització i raonament emocional).

Què hauria de fer per evitar pensar així?

Podeu dir una alternativa a aquest pensament?

6.- Carlos ha passat el dia a la platja amb els amics, han anat a dinar a un bar, han llogat una barca de pedals, han jugat a futbol platja, s'ho han passat molt bé. A l'arribar a casa ha relliscat a la vorera i s'ha fet un esquinç al peu

**Carlos ha pensat:** Ha estat el pitjor dia de la meua vida

Quin error de pensament és? (Visió catastròfica i filtratge).

Que hauria de fer per evitar pensar així?

Podeu dir una alternativa a aquest pensament?

7.- Belen ha fet uns un treball amb les seves amigues, han hagut de fer uns dibuixos pel treball de disseny del PFI que estan fent . Els han posat una mala nota.

**Ella pensa:** Tot és culpa meva

Quin error de pensament és? (Personalització).

Que hauria de fer per evitar pensar així?

Podeu dir una alternativa a aquest pensament?

Identificar distorsions cognitives i esquemes equivocats d'interpretar els fets.
--

### e) Resum

( Posar diapositiva 14 de la sessió )

Hem après:

Les distorsions cognitives són patrons de pensament que influeixen en com ens sentim i actuem. Es tracta d'esquemes equivocats d'interpretar els fets i que generen conseqüències negatives:

- Alteracions emocionals
- Conflictos en les relacions amb els altres
- En la forma de veure la vida ( simplista i negativa ).

L'esquema cognitiu d'aquestes distorsions és el següent:

Esdeveniment activador--- pensament---conseqüències

Creences

Distorsions més freqüents: Filtratge; Pensament polaritzat; Sobregeneralització; Interpretació del pensament; Visió Catastròfica; Personalització; Hauria de...; Raonament emocional; Etiquetes globals i Error d'interpretar el futur.



## **f) Treball individual**

Es reforçarà el treball teòric de la sessió: distorsions cognitives (utilitzar fitxa resum).

Se'ls proposa que realitzin un exercici de reflexió i siguin capaços d'identificar distorsions en la seva vida diària.

També que ideen una història on quedin paleses almenys tres distorsions.

## **Sessió 6: Distorsions i reestructuració cognitiva**

### **a) Objectius**

- Prendre consciència de com influeix el pensament en les nostres emocions i en la nostra conducta.
- Aprendre a generar pensaments alternatius positius o neutres als errors de pensament.
- Aprendre a utilitzar tècniques per combatre els pensaments negatius.

### **b) Continguts**

- Identificació pensaments.
- Tècniques: auto registres, auto instruccions, detenció pensament, reestructuració cognitiva.
- Criteri d'evidència i utilitat.

### **c) Introducció**

Iniciem la sessió preguntant als joves si recorden que es va treballar la sessió anterior. El dinamitzador anirà anotant a la pissarra els comentaris dels joves .

Després que els joves hagin fet un recordatori del que s'ha treballat , posem la diapositiva 2 de la sessió, per reforçar els continguts treballats i comentar els aspectes que no hagin recordat. Se li recorda que vàrem explicar que eren les

distorsions cognitives i l'esquema cognitiu que segueixen. El Ton ens va explicar les distorsions més freqüents i amb alguns exercicis vàrem començar a aprendre a identificar-les.

En la sessió que iniciem avui aprendrem a canviar els pensaments negatius per altres més positius o neutres i algunes tècniques per combatre els pensaments erronis.

#### **d) Desenvolupament de la sessió**

Iniciem la sessió escoltant /visionant una cançó de Miguel Bosé i Shakira que ens ajudarà a recordar les distorsions treballades en la sessió anterior.

Continuem amb una breu explicació teòrica dels conceptes que treballarem en la sessió d'avui. Seguim amb l'activitat de les històries on pretenem que se'n adonin que davant una mateixa situació, els pensaments de les persones (el com s'interpreta la situació) poden ser diferents i que els pensaments influeixen en com ens sentim i actuem. En la segona part de l'activitat comencem a practicar el canvi de pensaments negatius per altres més neutres o positius.

La sessió continua amb una activitat que anomenem criteri d'evidència i d'utilitat on pretenem que reflexionin sobre els pensaments distorsionats (si tenen una base real i la relació d'aquests amb les emocions i conductes posteriors).

Seguim amb una activitat per relacionar pensaments distorsionats, emocions i comportament.

Expliquem algunes tècniques per combatre pensaments erronis i realitzem una activitat per practicar alguna de les tècniques exposades

Finalitzem emfatitzant la importància d'entrenar i practicar tot el que se'ls ha explicat i proposem realitzar una petita activitat d'entrenament mental.

#### **ACTIVITAT 1**

## VISIONEM/ESCOLTEM: "SI TÚ NO VUELVES"

( Miguel Bosé i Shakira)

Per treballar la cançó donem les següents indicacions: Abans d'escoltar-la i visionar-la, se'ls explica que les distorsions cognitives són freqüents i habituals en el dia a dia de totes les persones però l'important és saber-les gestionar i ser capaços de canviar aquest pensaments negatius per altres més positius o neutres (qüestió que es treballarà en la sessió d'avui).

Perquè veieu que les distorsions són presents en la vida diària, escoltarem una cançó de Miguel Bosé i Shakira plena de distorsions.

Primer se'ls hi dona un full amb la lletra de la cançó i se'ls hi explica que mentre la vagin escoltant anirà sortint a la part de baix de les imatges la lletra de la cançó i quan hagi una distorsió sortirà la mateixa frase escrita a la part superior.

Després d'aquesta explicació se'ls dona un segon full on surten les onze frases que es consideren distorsions.

Després d'escoltar la cançó el dinamitzador pregunta al joves per que creuen que aquella frase es una distorsió. El dinamitzador disposa d'un full amb orientacions.

### SI TÚ NO VUELVES ( SHAKIRA I MIGUEL BOSE )

Si tú no vuelves, se secarán todos los mares  
y esperaré sin ti  
tapiado en el fondo de algun recuerdo  
si tú no vuelves , mi voluntad se hará pequeña  
me quedaré aqui  
junto a mi perro espiando horizontes...  
si tú no vuelves, no quedaran más que desiertos  
y escucharé por si  
algun latido le queda a esta tierra  
que era tan serena cuando me querías  
había un perfume fresco que yo respiraba  
era tan bonita, era así de grande y no tenia fin...  
y cada noche vendrá una estrella a hacerme compañía  
que cuente como estoy y sepas lo que hay

dime amor, amor, amor estoy aqui no ves?  
si no vuelves no habrá vida no se lo que haré  
no se lo que haré...no se lo que haré  
si tu no vuelves, no habrá esperanza ni habrá nada  
caminaré sin ti  
con mi tristeza bebiendo lluvia  
que era tan serena cuando me querías  
había un perfume fresco que yo respiraba  
era tan bonita, era así de grande y no tenia fin...  
y cada noche vendrá una estrella a hacerme compañía  
que te cuente como estoy y sepas lo que hay...  
dime amor, amor, amor estoy aqui no ves?  
si no vuelves no habrá vida no se lo que haré  
y cada noche vendrá una estrella a hacerme compañía  
que te cuente como estoy y sepas lo que hay...  
dime amor, amor, amor estoy aqui no ves?  
si no vuelves no habrá vida no se lo que haré  
no se lo que haré, no, no, no, nooo  
si no vuelves no habrá vida no se lo que haré  
no se lo que haré...no se lo que haré  
si no vuelves no habrá vida no se lo que haré

#### SI TÚ NO VUELVES : DISTORSIONS COGNITIVES

1. Si tu no vuelves se secarán todos los mares
2. Esperare sin ti tapiado al fondo de algun recuerdo
3. Si tu no vuelves mi voluntat se hará pequeña:
4. Me quedaré aqui junto a mi perro espiando horizontes
5. Si tu no vuelves, no quedaran más que desiertos :
6. Cada noche vendrá una estrella a hacerme compañía:
7. Que la estrella te cuente como estoy y sepas lo que hay:
8. ¿Estoy aqui no ves?
9. Si no vuelves no habrá vida
10. No se lo que haré
11. Si tu no vuelves, no habrá esperanza ni habrá nada

Les distorsions cognitives són freqüents i habituals en el dia a dia de totes les persones però l'important és saber-les gestionar i ser capaços de canviar aquest pensaments negatius per altres més positius o neutres.

## SI TÚ NO VUELVES : DISTORSIONS COGNITIVES

( Material pel dinamitzador)

1. Si tu no vuelves se secarán todos los mares: Avalua l'absència de l'altra persona de forma exagerada
2. Esperaré sin ti tapiado al fondo de algun recuerdo: Conclusió avançada sense evidències de la seva impossibilitat de superar el dol per l'altra persona i incapacitat per oblidar
3. Si tu no vuelves mi voluntad se hará pequeña: Exagera la dependència cap a l'altra persona i minimitza la seva capacitat de voluntat
4. Me quedaré aqui junto a mi perro espiando horizontes: Exagera situació i la seva soledat i realitza una conclusió avançada i sense evidències de que passarà la resta de la vida sol ja que l'altra persona ha marxat
5. Si tu no vuelves, no quedaran más que desiertos: Avalua l'absència de l'altra persona de manera exagerada
6. Cada noche vendrá una estrella a hacerme compañía: Condiciona la seva situació de benestar a la presència de l'altra persona i personifica l'absència amb un objecte inanimat
7. Que la estrella te cuente como estoy y sepas lo que hay: Valoració errònia de les capacitats de mantenir comunicació entre ell i la persona absent.
8. ¿Estoy aqui no ves?: S'atribueix el fet de sentir-se ignorat per l'altra persona
9. Si no vuelves no habrá vida: Exagera l'absència de la persona i la seva incapacitat de conservar la vida

10. No se lo que haré: Conclusió avançada de la situació, incapaç de prendre decisions sense evidència i exagera la dependència cap a l'altra persona

11. Si tu no vuelves, no habrá esperanza ni habrá nada: Avalua l'absència de l'altra persona de forma exagerada

Un cop s'hagi treballat la cançó, se'ls hi recorda que a la sessió d' avui treballarem la identificació del pensament erroni o distorsió, a identificar les emocions i comportaments associades a aquest pensament, i el com canviar aquests tipus de pensament per altres més positius o neutres.

(Posar diapositives 3, 4, 5, 6 i 7 de la sessió).

El que una persona interpreti una situació d'una determinada manera depèn de la nostra forma de pensar.

La manera de pensar està determinada per una sèrie de factors:

1. Vivències anteriors.
2. Predisposició.
3. Com són les persones que ens envolten
4. Idees i conceptes de com són les coses.

Els nostres **pensaments** poden ser: positius, negatius o neutres. La característica comuna en tots ells, es que desencadenen **sentiments** i aquests influeixen significativament en la manera com **actuem**. Els pensaments precedeixen a les emocions i a la conducta. La persona es sent tal com pensa.

Davant d'una situació estressant, és molt important la valoració que fem de la mateixa, allò que ens diem (monòleg intern) determina com ens sentim, reaccionem i ens comportem.

No són els fets els que generen els diferents estats emocionals sinó com interpretem els esdeveniments. Davant un mateix esdeveniment varies persones poden experimentar-lo de formes totalment diferents.

Si podem controlar els pensaments, podrem controlar els nostres sentiments i la nostra conducta.

La nostra manera de pensar pot ser moltes vegades irracional. Molts cops ens deixem dur per impressions, intuïcions o interpretacions. Allò que pensem pot ser encertat o equivocat.

Els pensaments erronis són pensaments falsos i il·lògics. Són automàtics, **no voluntaris**. Apareixen de forma sobtada i amb gran capacitat de convicció tot i que no es basen en la realitat. Són exagerats i sempre negatius. Generen un gran malestar emocional.

Aquests pensaments poden derivar en exigències. Aquestes poden ser:

- Cap a un mateix: poden produir ansietat i conductes perfeccionistes.
- Cap als altres: poden produir conductes violentes.

Detecta, identifica i canvia els pensaments automàtics.

Detecta: Fes un registre de tots els esdeveniments que et fan experimentar malestar, el tipus de pensament que t'ha generat i la credibilitat dels mateixos . finalment escriu la emoció experimentada.

Identifica els pensaments negatius : distorsions cognitives

Canvia els teus pensaments erronis per altres més realistes, lògics i objectius.

Segueix aquest esquema:

- Descriu l'esdeveniment que te preocupa
- Anota les emocions negatives
- Tècnica de les tres columnes: Pensaments automàtics-Distorsions-Respostes racionals
- Resultats

## ACTIVITAT 2

### HISTÒRIES: LA GRAN INCÒGNITA<sup>52</sup>

L'Àngel, en Pau i en Manel són molt bons amics, a tots tres els agrada anar junts els dissabtes a la tarda a Centre Comercial a mirar vídeo jocs i berenar hamburgueses. El dissabte havien quedat com sempre a les cinc a la parada del bus, però pel matí en Manel li va envia un missatge a l'Àngel i en Pau en el que deia que no podria quedar amb ells ja que tenia una cosa molt important que fer.



Llavors l'**Àngel** va pensar:

Segur que està enfadat amb nosaltres, per allò de l'altre dia, quan li van guanyar als billars. Mira que si no ens torna a parlar!. Això no pot ser, no tornarem a ser el trio d'amics que vàrem ser sempre.

Per una altre banda en **Pau** va pensar:



Què serà això tan important que ha de fer en Manel?, possiblement sigui força important per què sinó no es perdria una tarda de diversió amb nosaltres, o a lo millor no li bé de gust venir..., bé ja parlaré amb ell, jo no puc esbrinar el que pensa, o per què no ha vingut.

---

<sup>52</sup>Pardo, B. *Ejercicios para la compension de las distorsiones cognitivas en niños de 8 a 10 años.*



1.- Quin dels dos amics se sent millor? l'Àngel o en Pau?

---

2.- Per què?

---

---

---

---

---

---

3.- Se t'acudeix quines altres coses podrien pensar l'Àngel o en Pau?

---

---

---

---

---

---

---

---

Al finalitzar aquest primer exercici, hem de remarcar que davant una mateixa situació, els pensaments de les persones (el com s'interpreta la situació) poden ser molt diferents i que els nostres pensaments influeixen directament en com ens sentim i actuem.

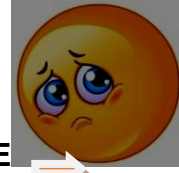
#### HISTÒRIES: AJUDA'LS A SOMRIURE

**Algunes coses fan que ens sentim malament. De quina manera ho podríem canviar per sentir-nos millor?.**

En Marc ha perdut



**SOC UN DESASTRE**



el seu MP 4 favorit

**PENSAMENTS ALTERNATIUS**

---

---

---

Demà he quedat amb la Marta,

que m'agrada molt

**SORTIRÀ MALAMENT**



**NO LI AGRADARÉ**



**PENSAMENTS ALTERNATIUS**



---

---

---

En Marc, la Marta i en Ferran  
hem sortit i ens ha anat fatal,

**EN MARC PENSA:**

**TOT ÉS CULPA MEVA.**



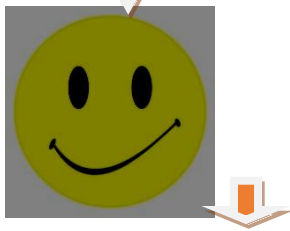
ens hem avorrit

**LA MARTA I EN FERRAN**



**DEUEN PENSAR QUE NO**

**SERVEIXO PER RES**



**PENSAMENTS ALTERNATIUS**

---

---

---

Comencem a practicar el canvi de pensaments negatius per altres més positius o neutres.

ACTIVITAT 3

CRITERI D'EVIDÈNCIA I D'UTILITAT<sup>53</sup>

A la Joana li agrada molt anar a passejar pel centre comercial que està a les afores de la seva ciutat. Li agrada provar roba i sabates i gaudir amb les seves amigues a la zona recreativa del centre comercial. Joana espera sempre els

---

<sup>53</sup>Activitat d'elaboració pròpia.

dissabtes per poder anar-hi. No pot imaginar un dissabte sense centre comercial.

Avui però es diferent, s'ha de comprar roba ja que la propera setmana es casa el seu cosí.

Joana ha quedat com tots els dissabtes amb la Carme. Ella té carnet de conduir. A l'hora acordada Joana acudeix al lloc on acostumen a quedar, però la Carme no arriba, ni truca. Joana primer pensa que no pot ser tenir tant mala sort, aquestes coses només li passen a ella. La Carme deu estar enfadada i per això m'ha deixat tirada, em té mania. No vol que vagi guapa al casament del meu cosí.

Però després comença a pensar que si no ha arribat ni ha trucat segurament ha tingut un accident i que deu estar a l'hospital.

A.- Identificar els pensaments .

B- Com em sento? Quin nivell d'ansietat em produeix ?

C- Em que em baso per pensar d'aquesta manera? Tinc proves per pensar així?

D- Quins avantatges té aquesta forma de pensar? Em serveix d'alguna cosa pensar així?

E- Pensament reestructurat

Identificació de pensaments distorsionats (continguts treballats en la sessió anterior). Si aquests pensaments tenen una base real, la relació dels pensaments amb les emocions posteriors.

També preteníem que es continués practicant el canvi de pensaments negatius per altres més positius o neutres( pensament reestructurat).

## ACTIVITAT 4

### RELACIONA PENSAMENTS DISTORSIONATS I COMPORTAMENT<sup>54</sup>

A partir d'una situació que se't presenta en la columna d'esdeveniments, es tracta que escriguis els pensaments, les emocions i conductes que creguis que aquesta situació et provocaria i analitzes les conseqüències de la conducta.

Continguts que hem volgut treballar: pensaments distorsionats, emocions i conductes que provoca aquest pensament i valorarem conseqüències. (Podem recordar el pensament conseqüent treballat en la sessió 4)

#### **Combatre els pensaments erronis. Algunes tècniques.**

Seguidament es fa una introducció a algunes tècniques que podem utilitzar per combatre els pensaments negatius.

(Posar diapositiva 8 de la sessió)

#### **A.- Auto registre**

Registre que el subjecte fa de la seva conducta ( freqüència, intensitat, durada).

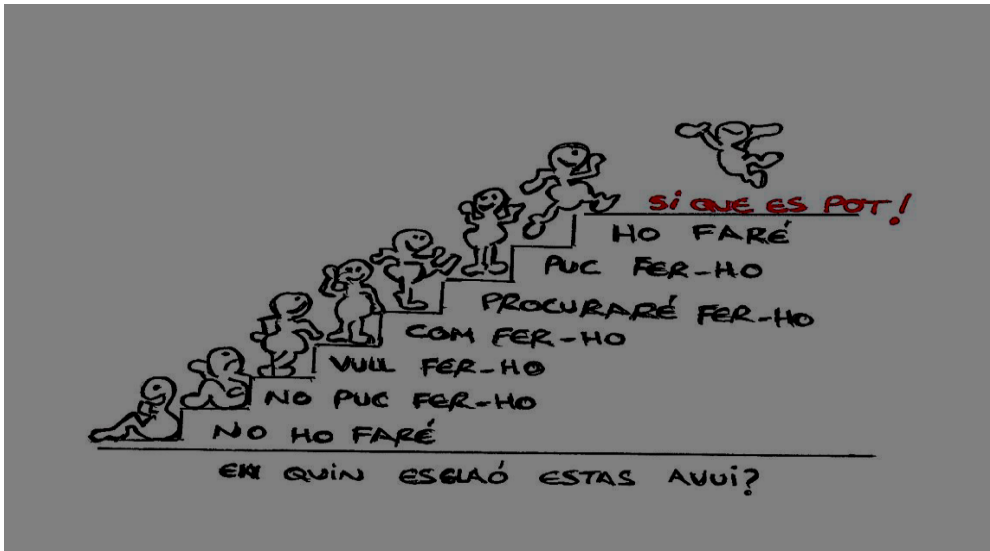
#### **B.- Auto instruccions**

La persona es diu a si mateixa allò que ha de fer.

Controlar les nostres auto instruccions ens ajuda a modificar els nostres sentiments i l'acció conseqüent.

---

<sup>54</sup>Activitat d'elaboració pròpia.



Diferents tipus d'auto instruccions:

**- Per facilitar l'autocontrol:**

- És el moment de relaxar-me
- Respira profundament
- Conta fins a 10 abans de dir res
- Puc controlar-ho

**- Per abordar el problema:**

- Les coses no s'arreglen soles
- Ho he d'afrontar

**- Per millorar la confiança en un mateix:**

- L'única manera de saber si ho puc fer, és fer-ho
- Segur que em sortiré
- Tranquil, puc fer-ho, ho aconseguiré.

**- Per reforçar procés d'afrontament:**

- Si em poso neguitós, se com relaxar-me
- Ja he començat, puc acabar
- Resisteixo això i molt més.
- **Després d'haver afrontat la situació:**
- Ho he aconseguit
- La propera vegada no m'angoixaré tant
- Almenys ho he intentat

### **C.- Detenció del pensament.**

Deixar de pensar el que ens preocupa desviant l'atenció.

A- Identificar els pensaments.

B- Establir estímul per parar el pensament : Dos components

- Una paraula o frase: Stop, prou, Ja està bé.



- Estímul aversiu :Pessic, goma al canell..



C -Centrar l'atenció en una cosa diferent:

- Practica alguna activitat mental: Anar retirant la darrera lletra d'una paraula; A partir d'una sèrie 012345 anar saltant el 0 un lloc cada cop, cantar una cançó, contar de 100 a zero.
- Concentrat en el que està passant al teu costat.



D- Respirar.



E- Auto instruccions positives: puc fer-ho, ho faré el millor que pugui.

### **D.- Reestructuració cognitiva**

(Posar diapositiva 9 de la sessió)

L'objectiu es aconseguir canviar els pensaments erronis i substituir-los per pensaments més realistes

Passos:

- Prendre consciència de la incidència dels pensaments en l'estat d'ànim.
- Identificar el pensament inadequat . Quines proves tinc? Com em sento al pensar això? Quin nivell d'ansietat em produeix? Per a que em serveix pensar així? Què m'estic dient? Com m'ho estic dient?



- Recerca de pensaments alternatius.

Per canviar un pensament equivocacat per un altre més realista podem fer diferents coses:

- Pensar en punts entremitjos
- Comprovar el que ha passat
- Dir les coses de forma realista i útil
- Buscar proves de que és real el pensament
- Analitzar costos i beneficis d'allò que guanyem i perdem
- Pensar en altres implicats
- Preguntar a altres

## ACTIVITAT 5

### PRACTIQUEM ALGUNES TÈCNIQUES<sup>55</sup>

Imagina't que ets el protagonista d'aquesta història. "Partit definitiu on el teu equip està jugant la possibilitat de guanyar el campionat per primera vegada. Ets el porter suplent i l'entrenador mai ha confiat en tu i més d'un cop t'ho ha dit. De fet acaba de dir-t'ho. Temps final del partit el teu equip guanya 1-0 i l'àrbitre pita un penalt en contra expulsant el porter titular. Has de sortir en el moment més important per l'equip". En aquest moment se'ls projecta la primera part de la pel·lícula "El penalti más largo del mundo"<sup>56</sup>.

Quin és el problema?

Quins pensaments et venen al cap?

**Utilitza les tècniques de parada i distracció del pensament.**

---

<sup>55</sup>Activitat d'elaboració pròpia.

<sup>56</sup>Procedent de [www.youtube.com/watch?v](http://www.youtube.com/watch?v)

- Decideix no pensar més d'aquesta manera: **STOP**
- Estímul aversiu.
- Distreu el pensament. Activitats mentals

### **Utilitza tècniques de relaxació**

- Respira i relaxa els teus músculs

### **Utilitza les auto instruccions**

- Auto instruccions positives

### **Reestructuració cognitiva**

Després els fem aquestes preguntes

En que t'has basat per pensar així?

El pensar d'aquesta manera t'ha ajudat a solucionar el problema?

Canvia els pensaments que has tingut (recorda els que has anotat al principi), per altres més positius.

Un cop hem practicat algunes tècniques se'ls comenta que:

Per canviar la nostra forma de pensar i canviar pensaments negatius per positius és molt important que practiquem i entrenem .

Continuem la història: “El partit s’ha de suspendre i es reprèn una setmana més tard just al moment de llançar el penalt.” Es projecta la segona part del vídeo. Es repeteixen les mateixes instruccions.

## **Entrenament mental.**

Quan tenim problemes, adversitats o dificultats ens venen al cap pensaments negatius (**no me'n sortiré, sóc un desastre, ...**) que poden fer-nos sentir preocupats, tristos, desanimats... Aquest pensaments també afecten la nostra autoestima.

Tots hem tingut dificultats i problemes, però el que és important és aprendre a solucionar-los . No ens tenim que desanimar . La nostra forma de pensar, de veure les coses influeix a l'hora d'afrontar els problemes , però podem canviar la nostra forma de pensar . Amb entrenament pots aprendre a canviar els pensaments negatius per altres més positius (**me'n sortiré, ho puc fer...**) d'aquesta manera podràs afrontar i solucionar millor els problemes.

Cal però practicar per saber-ho fer. No val només practicar-ho un cop. Cal ser persistent igual que quan entrenes el teu cos. Amb una vegada no n'hi ha prou.

## ACTIVITAT 6

### ENTRENAMENT MENTAL<sup>57</sup>

Per saber com s'ha de fer i com has de practicar et proposem que:

#### **1.- Canviïs pensaments negatius per positius.**

**Comença a practicar:** Canvia aquests pensaments negatius per altres de positius:

- Segur que em surt malament.
- No ho aconseguiré.

---

<sup>57</sup>Activitat d'elaboració pròpia.

- Per allà ve Antonio, segur que es riurà de mi.
- He de comprar uns pantalons, el meu pare no voldrà donar-me diners.

2.- **Acostuma't a dir-te coses agradables:** Quan fas coses bé, quan ajudes a algú, quan et lleves, quan vas a dormir

**Posa exemples** de coses agradables que et puguis dir...

3.- **Repeteix-te frases com aquestes:**

- Avui ho he fet bé,
- Estar neguitós no m'ajuda a resoldre els problemes.
- Per aconseguir les coses m'he d'esforçar...



### e) Resum

(Posar diapositiva 10 de la sessió)

Hem après:

El que una persona interpreti una situació d'una determinada manera depèn de la nostra forma de pensar i aquesta està determinada per una sèrie de factors:

- Vivències anteriors.
- Predisposició.
- Com són les persones que ens envolten
- Idees i conceptes de com són les coses.

Els nostres **pensaments** poden ser: positius, negatius o neutres. La característica comuna en tots ells, es que desencadenen **sentiments** i aquests influeixen significativament en la manera com **actuem**.

No són els fets, els que generen els diferents estats emocionals sinó com interpretem els esdeveniments.

Si podem controlar els pensaments podrem controlar els nostres sentiments i la nostra conducta.

Els pensaments erronis són:

- Pensaments falsos i il·lògics.
- Són automàtics, **no voluntaris**.
- Són exagerats i sempre negatius. Generen un gran malestar emocional.

Poden derivar en exigències:

- Cap a un mateix: ansietat i conductes perfeccionistes.
- Cap als altres: conductes violentes.

Detecta, identifica i canvia els pensaments automàtics.

Algunes tècniques:

- Auto registres
- Auto instruccions
- Detenció del pensament
- Reestructuració cognitiva

## f) Treball individual

SITUACIÓ	ESTAT EMOCIONAL	PENSAMENT AUTOMÀTIC	CONDUCTA I RESULTAT
<p>Descriu: Situació actual que condueix a la emoció negativa; o imatges, records o corrent de pensament que condueix a ella</p>	<p>1. Especifica: Trist ansiós, irritat.....</p> <p>2. Avaluu el grau o força de cada emoció (0-100)</p>	<p>1. Escriu: pensaments automàtics que acompanyen a l'emoció</p> <p>2. Avaluu el grau de seguretat en els pensaments. (0-100)</p>	<p>1. Escriu: conducta en aquesta situació</p> <p>2. Conseqüències posteriors</p>
Data:			

Realitzar auto registres dels teus pensaments.

Full d'auto registre: Aquesta taula ens permet registrar les nostres pròpies reaccions davant de determinats fets problemàtics per posteriorment ajudar a modificar els nostres problemes emocionals.

### Explicació:

Quan experimentes una emoció negativa:

1. Anotes la situació que sembla que dispara aquesta emoció (Si l'emoció passa mentre estaves pensant, recordant o imaginant quelcom... anotes aquesta circumstància específica).
2. Després anotes el pensament automàtic associat a aquesta emoció.
3. Avaluu el grau de seguretat que tens en aquests pensaments (1% seguretat fins 100% Total seguretat). 4. Avaluu el grau d'intensitat de cada emoció (1% Gens intensa fins 100% Molt Intensa).
4. Descriu com vas actuar en aquesta situació (què vas fer i què vas dir) i el resultat de la mateixa (si et va ajudar o no com van reaccionar els altres, si havia altres persones).

SITUACIÓ	ESTAT EMOCIONAL	PENSAMENT AUTOMÀTIC	CONDUCTA I RESULTAT

### MÒDUL III. AFECTIU

#### Introducció

Aquest bloc té com a finalitat el desenvolupament de la competència afectiva en els joves per a la gestió positiva de conflictes. Per ser veritablement competents en habilitats socials, és indispensable que siguem capaços de controlar les nostres emocions. Alguns autors assenyalen que els qui són capaços de controlar les seves emocions són persones amb més capacitat d'empatia, gaudeixen de major reconeixement i èxit social, són més estimades i acostumen a tenir més èxit en els estudis i a la feina<sup>58</sup>.

Per tant, i en aquesta línia, en aquest bloc es plantegen els següents objectius a assolir:

- Identificar les emocions.
- Reconèixer les pròpies emocions i la dels altres.
- Saber transformar les emocions en positives o negatives.
- Aprendre a controlar les emocions.
- Reflexionar sobre l'autoestima de cada u.

---

<sup>58</sup>Programa de Competència Social. Educació Secundària Obligatòria. 2on Cicle. Material Publicat i cedit al Departament d'Ensenyament per la Consejería de Educación del Gobierno de Canarias. Departament Ensenyament. Generalitat de Catalunya.

Tal i com es pot veure en els objectius, en aquest bloc es treballa tant l'aprendre a interpretar i a reconèixer les emocions dels altres, com a reconèixer i interpretar el nostre propi comportament no verbal: molts menors i joves no es plantegen que d'altres persones puguin arribar a interpretar equivocadament els seus sentiments o les seves intencions. Els missatges que transmeten amb el seu cos, els seus gestos, les seves expressions no sempre es corresponen amb les seves veritables emocions o amb allò que volen transmetre. En ocasions, el problema consisteix en la dificultat d'interpretar els seus propis pensaments, les seves emocions o les seves pròpies respostes fisiològiques. Per tant, és important que puguin reconèixer les seves emocions per tal que puguin controlar-les<sup>59</sup>.

Per controlar les emocions cal conèixer-les en nosaltres mateixos i en les altres persones. Cal saber identificar aquestes emocions quan les sentim i quan altres persones les expressen.

El fet de no controlar les nostres emocions, i a vegades ni conèixer-les, es pot anomenar “analfabetisme emocional”. Aquest analfabetisme és compatible amb el fet de tenir molts coneixements en altres camps de la cultura. Així, persones amb alta formació tenen dificultats per gestionar la seva ira o sobreposar-se a les seves tristeses.

De fet, aquest “analfabetisme emocional” és darrera de molts problemes actuals. Entre els adults, les emocions incontrolades porten a separacions matrimonials, a decisions equivocades, a enemistats que fan patir famílies senceres, a despeses inútils, a tractaments mèdics que s'haurien pogut evitar, a embarassos no desitjats, a relacions interpersonals tenses o agressives. Tot això sense esmentar delictes com la violència, l'assassinat o la droga. Entre els joves, el descontrol emocional produeix agressivitat gratuïta i difusa, embarassos no desitjats, depressions que poden arribar a ser greus, anorèxia o bulímia, fracàs escolar, drogoaddicció.<sup>60</sup>

---

<sup>59</sup>V. Garrido et al. “Programa Pensamiento prosocial” (Versión corta para jóvenes). Universidad de Valencia.

<sup>60</sup>Programa de Competència Social. Educació Secundària Obligatòria (Opus Cit. Pàg. 92-93)



Així doncs, donada la importància que té la gestió emocional en la competència social per a la resolució de conflictes, s'han dissenyat aquestes 10 sessions (5 de caràcter grupal i 5 de caràcter individual) amb la finalitat que els joves puguin arribar a desenvolupar el que per Goleman (1995) consisteix la intel·ligència emocional:

- Conèixer les pròpies emocions
- Gestionar les emocions
- Motivar-se a sí mateix
- Reconèixer les emocions dels altres
- Establir relacions

## **Sessió 1. Identificar les emocions**

### **a) Objectius**

- Ser capaç d'identificar les emocions.
- Aprendre a descriure i a expressar les emocions.
- Promoure la reflexió sobre les emocions i les situacions que les provoquen.
- Connectar amb l'emoció de l'amor i de la ràbia.

### **b) Continguts**

- Conèixer què són les emocions.
- Escenificar les emocions.
- L'expressió plàstica de les emocions d'amor i ràbia.

### **c) Introducció**

Si s'ha realitzat prèviament el mòdul de la competència cognitiva, preguntem als nois i noies què es va fer el dia anterior.

A partir de les diferents aportacions sorgides, els recordem que vam estar treballant distorsions cognitives i tècniques de control de pensament, on vam veure que si un controla els seus pensaments, pot controlar les seves emocions i la seva conducta. De la conducta ja hem parlat, però, i les

emocions? Què són? Precisament de les emocions és del que parlarem al llarg d'aquestes 5 sessions.

En el cas que aquest mòdul es dugui a terme de forma independent, és a dir, sense haver realitzat cap altre mòdul prèviament, s'introdueix el contingut de les 5 properes sessions. En primer lloc se'ls pregunta què és el que farem? Què penseu que treballarem? A partir del que comentin, ho lliguem amb els continguts del bloc i es presenta: avui comencem a treballar les emocions, la part afectiva i emocional de la persona.

(Posar diapositiva 1 de la sessió)

Les emocions estan presents en nosaltres constantment: davant qualsevol situacióensem, sentim i actuem en conseqüència; és en aquest sentir on ens aturarem aquests 5 dies que estarem junts per poder treballar-ho i conèixer-nos una mica més a fons. Començarem per identificar les emocions: què són les emocions; continuarem per reconèixer les nostres emocions; tot seguit farem la sessió de transformar les emocions negatives en positives i com autocontrolar-les; després ens centrarem en el reconeixement de les emocions dels altres i, finalment, acabarem treballant l'autoestima. Se'ls pregunta si ho han entès, si tenen alguna pregunta, etc. Acabat de respondre les preguntes, comencem amb la sessió d'identificar les emocions.

#### **d) Desenvolupament de la sessió<sup>61</sup>**

En aquesta sessió es pretén que el jove sàpiga què és una emoció. Per tal d'assolir aquest objectiu, es visionarà un vídeo on surten diferents emocions; és important que diferenciïn emoció d'acció. Es proposa una activitat on els joves han d'escenificar les emocions, una altra on han d'associar emocions a situacions i, per últim, han d'identificar-les a partir de la música.

---

<sup>61</sup>Al llarg de la sessió hi ha continguts extrets de: <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/importancia-emociones.html>

## ACTIVITAT 1

### LES EMOCIONS EN SITUACIONS

Són cinc talls de diferents dibuixos animats coneguts i propers als joves i en cada un d'ells s'expressa una emoció. En acabar el vídeo, cal que diguin quina emoció és. Cal prendre atenció del que diuen perquè de vegades no diferencien l'acció de l'emoció (per exemple, de vegades diuen "agressiu" en l'escena de *l'ànec Donald*; en aquest cas no és una emoció, sinó una acció. Una alternativa a aquest vídeo és "Identificar emociones".

Finalitzat el vídeo, se'ls demana que diguin més emocions i fem un llistat a la pissarra i, en acabat, presentem la sessió d'avui: identificar les emocions, ampliant més el llistat d'emocions que hagin dit (s'adjunta un llistat d'emocions pel tècnic per tal de poder ajudar a dinamitzar el llistat).

(Posar diapositiva 2 de la sessió)

Llistat d'emocions pel dinamitzador:

Ràbia, còlera, odi, fúria, indignació, exasperació, tensió, excitació, agitació, acritud, irritabilitat, hostilitat, violència, enuig, enveja, impotència, temor, horror, pànic, espant, fòbia, angoixa, desesperació, inquietud, estrès, preocupació, consternació, depressió, frustració, decepció, pena, dolor, pessimisme, solitud, abatiment, disgust, culpabilitat, timidesa, inseguretad, hostilitat, antipatia, fàstic, entusiasme, eufòria, excitació, content, diversió, plaer, gratificació, satisfacció, somriure, el riure, rialla, afecte, tendresa, simpatia, empatia, acceptació, cordialitat, amabilitat, respecte, devoció, adoració, enamorament, gratitud, tranquil·litat, pau, satisfacció, benestar, desconcert, confusió, perplexitat, imprevist, motivació.

Acabat el llistat es pregunta als joves: creieu que hi ha emocions negatives i emocions positives? Per què creieu que és així?

Es reflexiona amb els joves que la major part de les persones hem après, equivocadament, que l'important és sentir-se sempre bé. Aquesta idea ens porta a tractar d'evitar, per sobre de tot, el que anomenem emocions "negatives". Com?

- Negant-les.
- "Anestesiament-nos" amb alcohol, drogues o medicaments.
- Evitant enfrontar-nos a la realitat a través de qualsevol tipus d'addicció: menjar, esport, treball, compres, etc.
- Buscant activitats perilloses que ens provoquen fortes descàrregues d'adrenalina.
- Etc.

(Posar diapositiva 3 de la sessió)

Els sentiments es qualifiquen com a positius o negatius quan en realitat no són ni bons ni dolents. Han de ser considerats com adequats o inadequats, depenent del moment en el que sorgeixen, la seva intensitat i la manera com ens afecten.

Per exemple: la por davant una situació que posa en perill la nostra vida, ens permet protegir-nos. En aquest moment es considera positiu. La por a la crítica dels altres, ens impedeix fer moltes coses i ens desgasta constantment, per tant, en aquestes situacions es qualificaria com a negatiu.

## ACTIVITAT 2

### LA MÍMICA DE LES EMOCIONS<sup>62</sup>

A continuació, es planteja un joc que consisteix en exterioritzar sentiments diferents a través de la mímica. Del llistat d'emocions que hi ha a la pissarra, els joves han d'escollir dues i escriure-les en un paper. Posem tots els papers escrits al mig de la taula o en una bossa i els barregem. Cada jove ha d'agafar un paper, amb la mímica escenificar l'emoció i els altres han d'endevinar quina emoció és. Després un altre noi/a i així successivament fins acabar els papers. Si surt alguna emoció repetida, podem escollir que l'escenifiquin igualment (ja que és interessant veure com cada u representa la mateixa emoció de forma diferent) o bé agafar un altre paper. Això, a elecció del dinamitzador/a. Algunes preguntes per dinamitzar la posada en comú de com ha anat la dinàmica són:

- Què us ha semblat escenificar les emocions?
- Us heu sentit còmodes?
- Us ha costat? Algunes sí i d'altres no?

De vegades hi ha emocions que ens poden resultar més difícils d'escenificar que d'altres. Pot ser que tinguem algun tipus de barrera o tabú que limita l'expressió de les nostres emocions. Ser conscients d'això és molt important per poder treballar-ho i així poder-nos expressar completament sense cap

- Per què sí o per què no?

Aprofitem la dinàmica per reflexionar sobre la diferència entre emoció i sentiment. Si bé cal deixar clar que quotidianament fem servir les dues paraules indistintament, és important que les sapiguem diferenciar.

---

<sup>62</sup>Activitat extreta de: <http://www.livestrong.com/es/actividades-ninos-identifiquen-info>

Es pregunta als joves, què és una emoció? I un sentiment? És el mateix?

Davant de qualsevol esdeveniment, tots tenim una primera reacció emocional molt ràpida i inconscient. Per exemple, ens comuniquen que ens fan fora de la feina i, de cop, sentim por. És una reacció gairebé instantània que apareix en nosaltres sense que sapiguem d'on ha sortit. Segons alguns autors, aquesta primera reacció inconscient seria una emoció.

Just després que aquesta reacció s'hagi produït, comencem a analitzar conscientment el que ens està passant: comencem a tenir pensaments conscients sobre la situació. Seguint amb l'exemple de la feina, podem començar a pensar coses com: "per què m'ha tocat a mi?", "i ara què faré?", etc. I aquests pensaments que venen després modifiquen la primera emoció que havíem sentit.

Per exemple, si la primera reacció havia sigut la por, depenent del que pensem després aquesta emoció pot canviar cap a ràbia contra l'empresa, desesperació, tristesa, etc. Aquesta segona reacció, modificada pels nostres

Quina diferència hi ha<sup>63</sup>?

### ACTIVITAT 3

#### DESCOBRINT LES EMOCIONS<sup>64</sup>

Una vegada coneixem què és una emoció, anem a associar-les a situacions a partir d'una dinàmica: es col·loca a cada jove un post-it al front amb una emoció escrita prèviament pel dinamitzador/a (utilitzar cinta adhesiva perquè no es caigui), de tal manera que, tots menys ell puguin veure l'emoció que té. Així, la resta del grup ha de dir-li situacions que provoquin aquesta emoció perquè,

---

<sup>63</sup>La diferència entre emoció i sentiment exposada al requadre és extreta de: <http://www.jananguita.cat/emocions-i-sentiments>

<sup>64</sup>Activitat extreta de: <http://www.aulafacil.com/cursos/l11591/psicologia/psicologia/taller-de-habilidades-sociales-y-comunicacion/dinamica-para-identificar-y-expresar-emociones-descubriendo-emociones>

amb aquesta informació, el jove pugui auto descobrir de quina emoció es tracta. Aquest procés es realitzarà amb cada jove.

Una possibilitat d'emocions a treballar són: la culpa, la tristesa, l'alegria, la por la ira i l'amor. Aquestes emocions acostumen a ser les més freqüents en la vida diària i les més comunes entre els joves. Quan el jove hagi dit de quina emoció es tracta podem generar reflexió preguntant: al jove amb el post-it: què t'ha fet endevinar que aquesta és l'emoció que tens al post-it? Als joves que han descrit la situació: les situacions que heu descrit, són reals o inventades? Us ha costat molt pensar en una situació? Perquè sí o perquè no? Què us ha costat pensar més: una situació d'alegria i amor o una situació de culpa, tristesa i ira? Perquè creieu que ha estat així? Dinamitzar l'activitat en funció de les respostes que el grup vagi donant amb l'objectiu que cada u reflexioni sobre quin tipus d'emocions li resulta més fàcil i més difícil identificar.

Una situació pot provocar a cada persona emocions diferents, depèn de les experiències viscudes per cada u i d'altres qüestions que veurem a la següent activitat. Per això, cada persona, a una situació determinada, ha entès una emoció diferent o bé ha pogut pensar "doncs jo això no ho hagués sentit, hagués sentit una altra cosa diferent".

#### ACTIVITAT 4

#### EMOCIONS A TRAVÉS DE LA MÚSICA I L'EXPRESSIÓ PLÀSTICA<sup>65</sup>

Una vegada hem associat les emocions a situacions anem a veure com les expressem i si hi ha dificultats en expressar alguna més que una altra. Comencem la dinàmica repartint un foli a cada jove i una caixa de colors per cada dos i els expliquem que anem a posar música i que podran expressar el que sentin a través de la música en els folis que s'han repartit. Es posa la música de ràbia (Nuba, passion for percussion; cowboys from hell, pantera).

---

<sup>65</sup>Activitat extreta de: <http://luciamateu.blogspot.com.es/p/dinamicas-emocionales.html>

Deixem 3' i en acabat els hi diem que donin la volta al foli i que facin el mateix però amb una altra música (música d'amor: Clair de Lune, de Robert Pattinson; Ternura, Cat Stevens). Deixem 3' i posem en comú. Se'ls dóna la possibilitat d'explicar a la resta del grup què és el que han dibuixat. Mentre van explicant els dibuixos podem intercalar preguntes que vagin sorgint segons el que expressin: quines emocions heu sentit? Hi ha alguna emoció que us resulti més fàcil de parlar/expressar que d'una altra? De quina manera heu expressat als dibuixos les emocions que heu sentit mentre escoltàveu la música? Heu connectat amb la ràbia i l'amor? Amb alguna més que amb una altra? Per què creieu que és tan important saber expressar les emocions?

(Posar diapositiva 4 de la sessió)

Perquè les emocions tenen funcions. Les emocions o sentiments són molt importants a la nostra vida perquè:

- Reflexa el nostre món intern. Ens informen de com vivim, al nostre interior, el que succeeix al nostre voltant. Això ens permet conèixer-nos millor i satisfer les nostres necessitats i desitjos i entendre moltes de les nostres conductes.
- Dirigeixen una gran part de les nostres conductes.
- Ens indiquen com estem avaluant i jutjant les diferents situacions que vivim.
- Ens ajuda a prendre decisions, perquè per molt que analitzem i pense, sobre els pros i els contres de les coses, el que sentim d'aquest anàlisi també influeix a la presa de decisions.
- Ens permet adonar-nos dels nostres pensaments i actituds i ens ajuda a canviar-los, quan és necessari.
- Facilita la nostra adaptació al medi ambient i ens ajuda a actuar adequadament. Per exemple:



\*L'enuig ens indica que quelcom ens està molestant i ens motiva a solucionar-ho.

\*La por ens serveix per reconèixer que ens enfrontem a una situació que pot ser perillosa i ens ajuda a protegir-nos.

\*La tristesa ens indica que estem davant un fet dolorós i ens impulsa a reorganitzar-nos.

\*L'alegria destaca circumstàncies de plaer i ens estimula a buscar altres similars.

\*Ens ajuden a relacionar-nos millor. Expressar oberta i adequadament les nostres emocions, ens ajuda a relaciona-nos millor, perquè:

- Permet que les altres persones ens coneguin millor i ens puguin entendre amb major facilitat.
- Quan no expressem els nostres sentiments, les persones tendeixen a suposar o endevinar el que ens succeeix i això pot generar conflictes.
- Pot regular la conducta dels altres, perquè els mostra quina actitud prendre davant nosaltres en aquests moments.

(Posar diapositiva 5 de la sessió)

Les emocions conegudes com a primàries (por, sorpresa, aversió, ira, alegria i tristesa), són reaccions que poden sorgir de forma automàtica. Són intenses i

Si qualsevol emoció es perllonga, és perquè està sent "alimentada" pels nostres pensaments.

Cada persona viu i expressa els seus sentiments d'una forma molt personal. Això succeeix per la seva càrrega genètica i per les experiències viscudes, que fan que percebi i interpreti la realitat de manera diferent als altres.

de curta durada.

Per exemple: dues persones pel costat d'un gos gran. Una d'elles pot "veure'l" com perillós, si en alguna ocasió va ser mossegat per un. L'altre pot "veure'l" com a bonic i amigable, sobretot si sempre va tenir un gos a casa seva. La primera persona, segurament sentirà por i tractarà d'evitar-lo, mentre que la segona es sentirà tranquil·la i inclús contenta i, probablement, l'acariciï.

Les experiències viscudes són com un vidre de color a través del qual veiem el món. Aquesta percepció influeix a les nostres emocions. Certes experiències ens fan veure-ho tot a través d'una lent summament fosca i altres, a través d'una clara i ple de llum. En canvi, nosaltres podem treure aquest vidre que distorsiona i afecta la nostra manera de veure el món i de reaccionar davant d'ell. Quan aquest vidre va començar a ser part de nosaltres mateixos, no teníem la capacitat, les eines i les forces necessàries, per avaluar i qualificar adequadament el que vivim i la nostra forma de reaccionar. Ara podem veure les coses des d'un altre punt de vista diferent, perquè som més forts i capaços. Podem solucionar els problemes o buscar ajuda, si la necessitem. Podem gestionar el dolor i les nostres emocions "negatives".

Ningú pot valorar, aprovar o desqualificar els nostres sentiment perquè les emocions són subjectives, basades en el nostre aprenentatge i experiències molt particulars. El que sí pot ser qualificada és la manera d'expressar-los. Cada persona és responsable dels seus sentiments i del que fa amb ells.

Ningú ens pot obligar a tenir determinades emocions. Una persona pot fer o dir certes coses, inclús amb la intenció de fer-nos sentir malament. Però el malestar no sorgeix de la conducta de la persona, sinó del que nosaltres pensem de la seva conducta, de les seves paraules i de nosaltres mateixos.

Per exemple: una persona ens diu que som moltrucs. Si la creiem i pensem que té raó, ens podem sentir devaluats o humiliats. Si pensem que ens vol fer mal a propòsit, ens enfadem. Però si ens diem: "aquesta és la seva opinió, però

jo sé que no sóc ruc i no val la pena donar-li importància al que diu”, ens sentirem tranquils.

Acabada l'activitat es tanca la sessió amb un resum sobre la importància de saber identificar les emocions (veure a continuació).

(Posar diapositiva 6 de la sessió)

### e) Resum

A l'acabar la sessió es pregunta als joves: què heu après avui?

A partir del que diuen se'ls recorda la importància de...

#### **Saber identificar les emocions** (Caruso i Salovey, 2005)



És primordial ja que ens aporta informació per a la presa de decisions i per realitzar la nostra activitat diària. També són un element per al nostre benestar ja que les emocions positives, per exemple, ens ajuden a desenvolupar-nos i a créixer com a persones indicant-nos que anem pel bon camí.



Les emocions són bàsiques per relacionar-nos amb els altres (només un 10% és comunicació verbal, quedant la resta a la comunicació no verbal).

És important poder identificar correctament els sentiments per poder expressar-nos correctament, utilitzar-los bé, comprendre'ls i regular-los. Per a la identificació emocional cal que no ocultem les emocions, que tinguem accés a elles almenys en algun moment del dia, en els moments més emocionals.

### **Què podem fer?**

Escriure algun tipus de diari emocional, tant orientat a les emocions com als estats d'ànim com a les emocions positives, o bé pensar en algun moment del

dia, i així permetre'ns reflexionar sobre les nostres emocions i els seus efectes. Amb aquest exercici podrem conèixer-nos millor i regular-nos emocionalment.

A vegades el que diem amb el que sentim no es correspon. Per això, és important ser conscients de com expressem les nostres emocions per poder expressar el que sentim juntament amb el que diem. Un bon exercici seria practicar una conversa amb un amic/ga davant d'un mirall veient l'expressivitat que tenim a la cara, és a dir, veure com expressem les nostres emocions ja que això és el que veuen els altres.

#### **f) Treball individual<sup>66</sup>**

Per tal de poder treballar la identificació de les emocions a nivell individual a partir del treballat en grup, es proposa reflexionar amb el jove sobre quines de les emocions del llistat que es van posar a la pissarra acostuma a sentir amb més freqüència. La idea és refer, en primer lloc, el llistat de la pissarra per assegurar que sap què és una emoció. En el cas que costi construir de nou el llistat, podem oferir el que té el dinamitzador. A partir de les emocions que el jove diu que acostuma a sentir, que descrigui una situació real on es va sentir així. Plantejar al jove si el sentiment que va tenir en aquella situació era l'adequat o no. També si el que va expressar corresponia amb el que sentia.

Si hi ha suficient temps, es planteja un exercici d'identificar les emocions en expressions no verbals:

A continuació es presenten unes imatges relacionades amb determinades emocions (no cal que es treballin totes les imatges, només aquelles que el temps ho permeti). Observa amb cura cada imatge per reconèixer l'emoció reflectida en les expressions facials i corporals de les persones presents. Para especial atenció als aspectes següents:

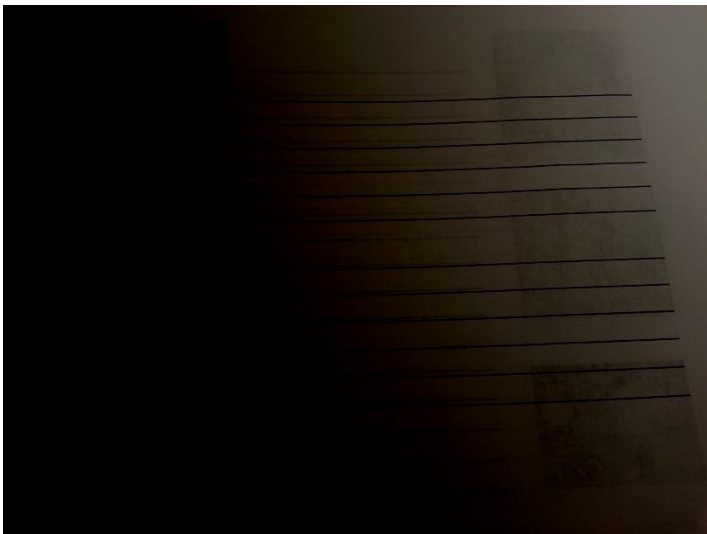
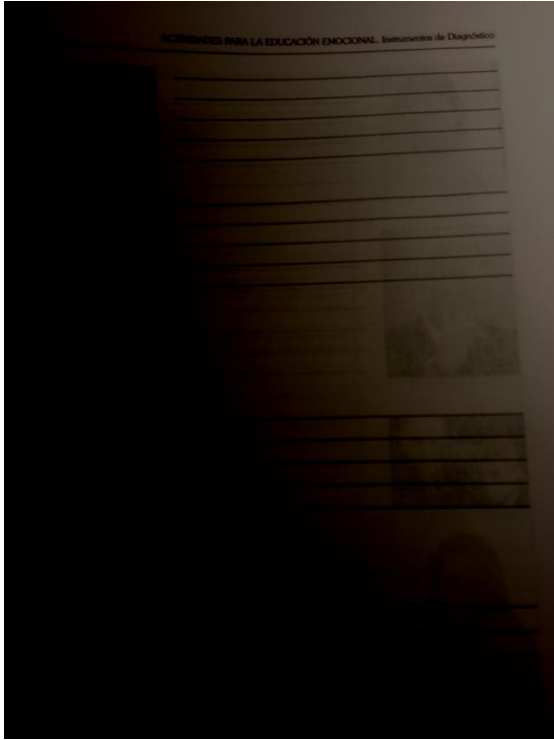
- Què expressa la cara?

---

<sup>66</sup>Activitat extreta de:

[http://www.escoltesiguies.cat/files/u21417/libro\\_educar\\_emociones.pdf](http://www.escoltesiguies.cat/files/u21417/libro_educar_emociones.pdf)

- Com s'observa el cos?
- Per què estarà sentint el que sent?
- Què estarà pensant?



## Sessió 2. Reconèixer les pròpies emocions

### a) Objectius

- Reconèixer les pròpies emocions.
- Quines emocions ens generen determinades situacions.
- Aprendre a distingir quins canvis, senyals i sensacions ens generen en el nostre cos determinades emocions.

### b) Continguts

- Autoconeixement.
- Identificar diferents tipus d'emocions i les seves expressions, efectes i manifestacions en el nostre cos.

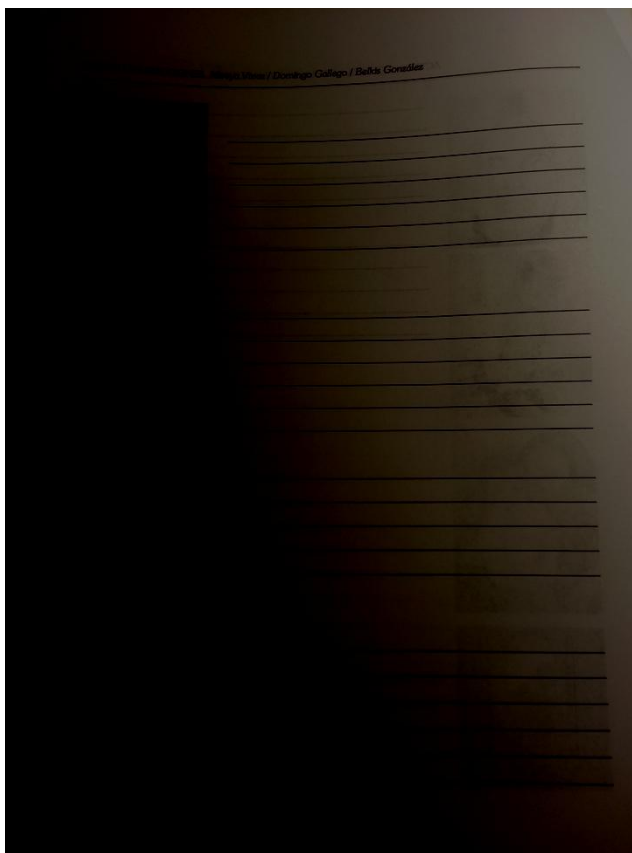
### c) Introducció

(Posar diapositiva 1 de la sessió)

S'inicia la sessió fent recordatori dels aspectes treballats el darrer dia, tot recordant els continguts clau de la sessió anterior.

Preguntem als joves què varem aprendre en la sessió anterior: Identificar les emocions. A partir de les diferents aportacions sorgides els recordem que varem conèixer:

- Què són les emocions.
- Aprendre a descriure algunes de les emocions més comunes, i ser conscients de la importància d'expressar-les (escenificar-les) de manera adequada.



- Reflexionar sobre les emocions i les situacions que les provocaven, així com sobre la importància que tenen per a relacionar-nos correctament amb els altres.

(Posar diapositiva 2 de la sessió)

Quan puguem identificar, descriure i gestionar les nostres pròpies emocions, podrem aprendre a identificar, descriure i gestionar les emocions dels altres.

(Posar diapositiva 3 de la sessió)

En aquest sentit, un cop recordada la sessió, es presenta la sessió d'avui.

d) Desenvolupament de la sessió

Es proposa, per treballar l'apartat de les emocions, dues activitats i també es fa una proposta per a treballar les emocions amb activitats que es poden realitzar individualment, que han de servir per millorar l'autoconeixement i l'autocontrol de les emocions de cada jove.

## ACTIVITAT 1

### ELS MEUS AMICS<sup>67</sup>

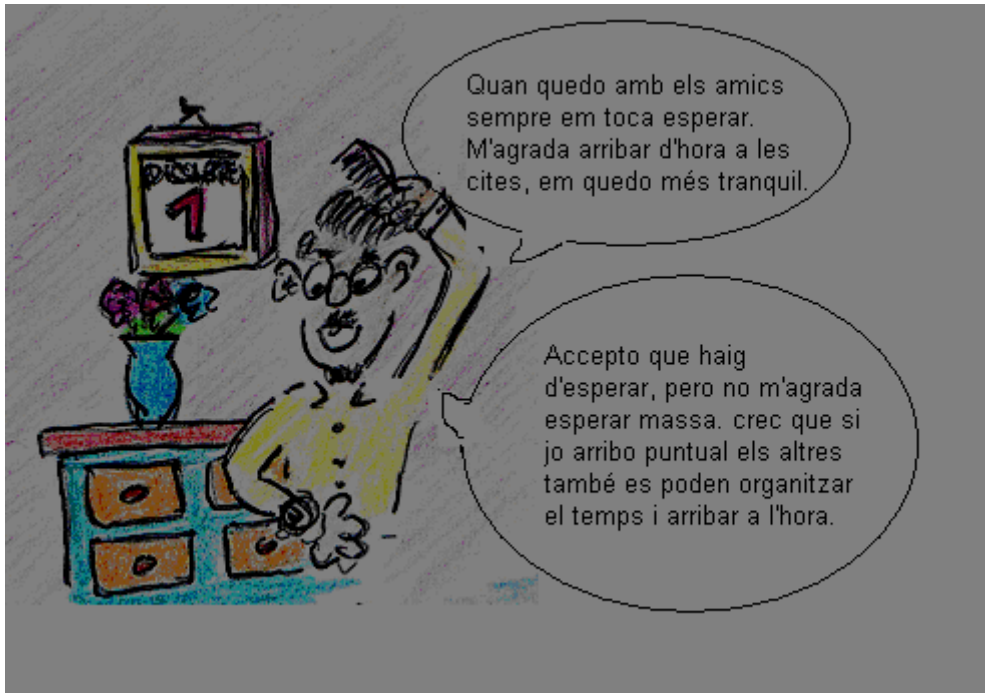
#### 1ª Part

Comencem la sessió facilitant als joves el següent text: Els meus amics i amigues, perquè el llegeixin.

(Posar diapositiva 4 de la sessió)

---

<sup>67</sup> Rozenblum, S. (2007). Adaptació del Seminari Cultura per la Pau.

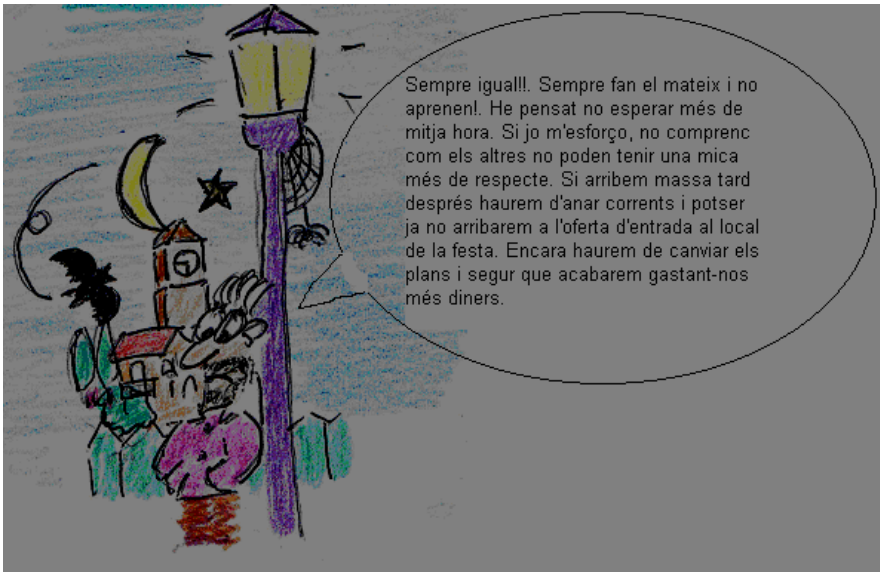


(Posar diapositiva 5 de la sessió)



(Posar diapositiva 6 de la sessió)





(Posar diapositiva 7 de la sessió)



(Posar diapositiva 8 de la sessió)



(Posar diapositiva 9 de la sessió)



Un cop llegit el text demanem als joves que responguin a les preguntes següents:

- Quin tipus d'emocions creieu que ha experimentat el protagonista d'aquesta història?
- Es tractaven d'emocions agradables o desagradables?

c) Quins tipus de pensaments ha tingut?

(Posar diapositiva 10 de la sessió)

Posteriorment, un cop plantejades les preguntes anteriors comentarem amb els joves les seves respostes.

Recordar que les emocions negatives que ha sentit el protagonista de la nostra història han estat les següents, mostrant-se: enfadat, enrabiad, disgustat, etc. Fer èmfasi que aquest només ha estat capaç de manifestar el seu enorme malestar, però que d'altra banda ha estat incapaç de proposar cap solució o proposta de cara a possibles situacions semblants que puguin arribar a tornar a donar-se en un futur, ni tampoc ha estat capaç d'arrencar un compromís als seus amics de que aquestes situacions no tornaran a repetir-se, limitant-se a manifestar la seva ira i el seu disgust als sis amics i prou.

2ª Part.

Recuperem l'últim dibuix de la història anterior on s'expressa el malestar del personatge de la situació plantejada.

(Posar diapositiva 9 de la sessió)

A partir d'aquí es demana als joves que facin un dibuix amb cara de satisfacció, cara de sorpresa, cara d'enuig, cara de tristesa (si els menors o joves es "resisteixen" a dibuixar, els facilitarem dibuixos que representin diferents emocions)

(Posar diapositiva 11 de la sessió)



Després, es demanarà als joves que diguin quan va ser l'últim cop que es varen sentir com la cara del dibuix que han realitzat.

Es pregunta què sentien en el seu cos quan es van sentir com la cara del dibuix: si els passava alguna cosa en el cos, quines sensacions presentaven a nivell físic: palpitations al cor, sensació de tenir un nus a l'estómac, fluïxesa a les cames, què els passava pel cap, quines idees, etc.

Cada persona reacciona d'una manera diferent i que busca solucions que de vegades unes són millors que altres.

## ACTIVITAT 2

### FRASES INCOMPLETES<sup>68</sup>

Amb el desenvolupament d'aquesta activitat tractarem de fomentar l'atenció i la reflexió per aprendre a expressar les emocions i sentiments.

Es facilita als joves un full on trobaran unes frases inacabades que hauran de completar. No poden contestar ni "Bé" ni "Malament". Si contesten "Bé" o "Malament" cal demanar-los què és el que volen dir amb aquest "Bé" o "Malament".

Se'ls donarà un temps suficient perquè completin les frases que tenen escrites al full. Després, se'ls demanarà que llegeixin en veu alta el que han escrit i es comentarà amb els joves el que han posat sobre el paper.

Suggeriment:

En funció del temps disponible, es pot demanar als joves que facin una tria de les frases i n'escullin 4 o 5 de la llista següent.

Algunes frases per completar

- Quan em renyen, em sento...
- Quan em feliciten per alguna cosa, em sento...
- Quan no em deixen anar a veure els amics, em sento...
- Quan m'enfado amb algú, em sento...
- Quan no em surt una cosa com jo vull, em sento...
- Quanestic amb gent que no conec, em sento...
- Quanestic amb una persona i no parla, em sento...
- Quan critico algú, em sento...
- Quan algú que es amb mi plora, em sento...
- Quan dic alguna cosa agradable a algú, em sento...
- Quan em diuen alguna cosa agradable, em sento...

---

<sup>68</sup> Carpena, Anna (1999). *Habilitats socials i educació de valors des de l'acció tutorial*.

– Quan soc injust/amb mi, em sento...

Un cop omplertes les frases, a mida que les van llegint, en veu alta, per saber si els joves són capaços de reconèixer les seves pròpies emocions els preguntarem què els passa a nivell físic per posar una emoció o una altre.

Se'ls pot preguntar:

- Com saps que et sents trist, enfadat,...?
- Davant una determinada situació, has sentit alguna altra emoció diferent?
- Podem comentar amb els joves alguna experiència personal en la que la nostra resposta hagi estat en sentit contrari a la sensació manifestada per aquest.

Ara farem el mateix exercici però a l'inrevés, posarem l'emoció i ells escriuran quina situació els ha fet sentir així.

- Em sento trist/a quan....
- Em sento feliç quan.....
- Em sento angoixat/da quan....
- Em sento enfadat/da quan...
- Em sento satisfet/a quan...
- Em sento tranquil/a quan...
- Em sento espantat/da quan....

Determinades situacions ens provoquen unes sensacions i uns sentiments concrets. Les situacions agradables ens produeixen emocions i sensacions agradables. Mentre que les situacions desagradables o que ens fan sentir incòmodes o insegurs ens generen emocions o sensacions desagradables.

Cada situació ens genera unes emocions o uns sentiments concrets. És important saber identificar quines situacions ens generen sensacions o emocions desagradables per ser conscients i per evitar que aquestes determinin les nostres posteriors accions. Així serem més capaços de minimitzar el risc de respondre inadequadament davant determinades situacions o esdeveniments que ens puguin afectar negativament.

Per ser capaços de reconèixer les nostres emocions i sentiments també hem de saber expressar-los correctament.

(Posar diapositiva 12 de la sessió)

Podem finalitzar aquesta sessió amb alguns consells pràctics o tècniques senzilles per intentar controlar algunes emocions com: la ira, l'angoixa, la tristesa o la depressió<sup>69</sup>.

(Posar diapositiva 13 de la sessió)

### QUÈ ÉS L'AUTOCONTROL?

És la capacitat que ens permet gestionar de forma adequada els nostres comportaments i emocions i no permetre que siguin les emocions les que ens controlin. Del que es tracta és que totes les emocions (agradables o desagradables) es visquin i expressin de forma adequada.

Som els actors de la nostra vida. Hem de ser capaços d'escollir com expressem les nostres emocions.

(Posar diapositiva 14 de la sessió)

### QUÈ ÉS L'ANSIETAT?

És una d'aquestes emocions que són viscudes com desagradables i poden provocar conductes o situacions incòmodes o inapropiades, sobre tot quan hem de parlar en públic, presentar-nos a un examen, el primer dia d'escola o de feina, etc.

L'ansietat o l'angoixa consisteix en un conjunt de sentiments de por, inquietud, tensió, preocupació i inseguretats que experimentem davant de situacions que considerem com amenaçadores (tant física com psicològicament). Quan ens passa això, tendim a tenir pensaments o a visualitzar imatges que ens atemoreixen, ens posem neguitosos i acabem actuant de manera poc encertada. Ens domina la por i deixem d'actuar com

---

<sup>69</sup> Programa de competència Social. Educació Secundària Obligatòria 2on Cicle. (Opus. Cit.)

actuariem normalment. Per això és molt important aprendre a controlar aquest tipus d'emocions.

#### ALGUNS SUGGERIMENTS:

Per controlar l'angoixa o l'ansietat:

Què hem de fer:

1. Fer exercici físic relaxant: exercicis respiratoris, passejar, nedar pausadament, pescar, etc.
2. Discutir els pensaments angoixants amb un amic de tota confiança, perquè ens ajudi a objectivar-los i trobem així solucions realistes.
3. Enfrontar-nos a aquestes situacions en petites dosis, com si fos una vacuna per a acabar venent-les.
4. Rebre l'afecte i les carícies dels qui ens estimen.
5. Distreure'ns amb activitats interessants: cinema, lectura, ballar, conversar, tocar un instrument musical o cantar.

(Posar diapositiva 15 de la sessió)

Què no hem de fer:

1. Rumiar i donar-hi voltes constantment. Cal distreure'ns i no encaparrar-nos.

#### QUÈ ÉS LA IRA?

Fa referència a un conjunt de sentiments que inclouen l'estar enfadat, la irritació, la ràbia, etc. i que acostuma a aparèixer davant d'una situació en la qual no aconseguim el que desitgem.

Les reaccions fisiològiques davant la ira són similars a les que es produeixen davant de l'ansietat; el que les diferencia és el tipus de situacions que les provoquen, els pensaments que es produeixen en aquestes situacions i les conductes que es desencadenen.

(Posar diapositiva 16 de la sessió)

Per controlar la ira, el ressentiment, o l'odi:



Què hem de fer:

1. Fer un esforç per calmar-se al primer símptoma, no esperar quan el procés arriba al seu punt més alt.
2. Buscar ambients o entorns que facilitin la calma: el camp, la platja, un parc .
3. Fer exercicis relaxants, no violents: nedar, passejar, assajar llançaments a una cistella, sortir a córrer, etc.

(Posar diapositiva 17 de la sessió)

Què no hem de fer:

1. Continuar a casa o en un entorn en el que ens hem enutjat, o en el que puguem trobar nous estímuls que ens puguin tornar a conduir a un estat alterat o que ens facin tornar a estar nerviosos.
2. La tècnica de colpejar un coixí o “engegar pel boc gros” a qui ens molesta NO és una bona pràctica, ja que això augmenta l’ira i l’agressivitat.

En d’altres ocasions ens podem sentir tristos i no tenir esma per a fer res de bo. En aquests casos us suggerim el següent:

(Posar diapositiva 18 de la sessió)

Per controlar la tristesa i la depressió (en casos lleus que no exigeixin la consulta a un metge o psiquiatre):

Què hem de fer:

1. Distreure’s amb activitats interessants, per vèncer casos d’angoixa.
2. Fer exercici físic, però NO lent i pausat, sinó el més enèrgic possible, segons l’edat i la salut de cadascú: córrer, remar, fer aeròbic, etc.
3. Cercar un triomf, fent el que se sap fer bé, com per exemple: un pastís, dibuixar, etc.

e) Resum

(Posar diapositiva 19 de la sessió)

Hem après:

- Cada situació ens provoca una emoció determinada.
- Una mateixa situació no a tothom li causa la mateixa emoció ni l’expressa de la mateixa manera.
- És important saber i identificar que ens està passant, posar-hi nom i trobar la manera d’aturar certes reaccions que no són beneficioses per la nostra vida.

- Algunes tècniques senzilles per aconseguir-ho.

f) Treball individual<sup>70</sup>

Per a treballar individualment aquesta sessió es proposa la següent activitat.

### COM GESTIONO LA IRA I L'ANSIETAT?

Es demana al jove que recordi una situació que li hagi originat patir emocions d'ira o ansietat i que expliqui:

- Com la va resoldre en aquell moment?
- Quines conseqüències es derivaren de la seva resposta?
- Va resoldre veritablement el problema?

A continuació se li fa reflexionar sobre de quina altra manera hagués pogut resoldre la situació, tenint en compte el què ha après i aplicant els continguts de la sessió.

## Sessió 3. Emocions agradables/desagradables

### a) Objectius

- Identificar quines emocions ens generen benestar i quines ens causen perjudicis
- Recordar com influeix el pensament en les nostres emocions
- Aprendre estratègies per gestionar les emocions que ens generen malestar i transformar-les.

### b) Continguts

- Emocions agradables i desagradables
- Tècniques de gestió de les emocions: semàfor, relaxació, detenció del pensament...

### c) Introducció

(Posar diapositiva 1 de la sessió)

---

<sup>70</sup> Activitat d'elaboració pròpia.

Introduïm la sessió preguntant a cada jove com es senten en aquest moment. En principi han après a identificar algunes emocions i reconèixer les pròpies. A partir del que diguin els joves farem recordatori dels aspectes treballats en l'anterior sessió especialment en com les emocions que sentim venen derivades dels pensaments, fent referència als exemples utilitzats en l'anterior sessió.

( Posar diapositiva 2 de la sessió)

#### **d) Desenvolupament de la sessió**

Al llarg d'aquesta sessió els joves aprendran què són les emocions agradables i desagradables i a saber identificar si aquesta emoció que es sent és l'adequada o no a la situació en la que un es troba. També es treballa la vinculació entre pensament i emoció i tècniques de relaxació.

S'inicia la sessió preguntant als joves què entenen per emocions agradables i desagradables, demanant que posin algun exemple.

Després afegim un parell de definicions i una classificació d'algunes emocions a mode de recordatori, donat que ja s'han treballat en les dues anteriors sessions d'aquest bloc.

*Emocions desagradables:* impliquen sentiments de malestar, valoració de la situació com perjudicial i la mobilització de molts recursos per afrontar-la. Ex: la por, l'enuig, la tristesa, el fàstic.

*Emocions agradables:* són aquelles que impliquen sentiments de benestar, valoració de la situació com a beneficiosa, generalment tenen una durada temporal molt curta i mobilitzen pocs recursos per afrontar-la. Ex.: alegria, felicitat, amor...

*Emocions neutres/ ambigües:* són les que a priori no produeixen reaccions ni agradables ni desagradables, és a dir que no poden considerar-se ni com positives ni com negatives, i tenen com a finalitat el facilitar l'aparició de posteriors estats emocionals. Ex.: la sorpresa, l'esperança,...

( Posar diapositiva 3 de la sessió )

Preguntem als joves a on classificarien algunes de les emocions que surten a la diapositiva, per exemple: l'enamorament quin tipus d'emoció creieu que és? I l'enuig? I la confusió?

## ACTIVITAT 1

### EMOCIONS AGRADABLES/DESAGRADABLES

Fem aquesta activitat per ajudar als joves a classificar emocions.

Amb el desenvolupament d'aquesta activitat tractarem de que els menors o joves aprenguin a distingir entre emocions negatives i emocions positives.

Es faran dos grups. Un grup treballarà les emocions considerades com desagradables i l'altre les emocions considerades com agradables<sup>71</sup>.

En una pissarra o paperògraf dibuixarem 6 cercles i en cada cercle i escriurem una de les següents emocions: IRA, POR, ANSIETAT, TRISTESA, VERGONYA, i AVERSIÓ.

Els facilitarem uns post-it en els que estaran escrits altres sinònims que es correspondran amb cadascuna de les emocions desagradables esmentades anteriorment.

El primer grup, el que treballarà les emocions desagradables haurà de prendre els post-its on estaran escrits sinònims d'aquestes emocions, s'acostarà a la pissarra o paperògraf i els enganxarà en el cercle que correspongui. Un cop enganxades tots els paperets corresponents a les emocions desagradables, el grup tornarà a seure i es demanarà a l'altre grup si hi està d'acord o si s'ha de fer cap canvi.

Aquestes emocions s'hauran d'aplegar de la manera següent:

---

<sup>71</sup>Adaptació de: Seminari Cultura de Paz, Sara Rozenblum de Horowitz. Barcelona, 2007.

EMOCIONS DESAGRADABLES	
IRA	Ràbia, còlera, odi, fúria, indignació, exasperació, tensió, excitació, agitació, acritud ,irritabilitat, hostilitat, violència, enuig, enveja, impotència ,...
POR	Temor, horror, pànic, espant, fòbia,...
ANSIETAT	Angoixa, desesperació, inquietud, estrès, preocupació, consternació, ...
TRISTESA	Depressió, frustració, decepció, pena, dolor, pessimisme, solitud, abaltiment, disgust,...
VERGONYA	Culpabilitat, timidesa, inseguretat, ...
AVERSIÓ	Hostilitat, antipatia, fàstic, ...

El mateix es farà amb l'altre grup, el de les emocions agradables. Escriurem a la pissarra o paperògraf aquestes quatre emocions: ALEGRIA, HUMOR, AMOR, i FELICITAT.

Els facilitarem uns post-it en els que estaran escrits altres sinònims que es correspondran amb cadascuna de les emocions esmentades.

El segon grup, el que treballarà les emocions agradables haurà de prendre els post-it on estaran escrits sinònims d'aquestes emocions, s'acostarà a la pissarra o paperògraf i els enganxarà en el cercle que correspongui. Un cop enganxats tots els paperets corresponents, el grup tornarà a seure i es demanarà a l'altre grup si està d'acord o si s'ha de fer cap canvi.

Aquestes emocions s'hauran de fer correspondre de la següent manera:

EMOCIONS AGRADABLES	
ALEGRIA	Entusiasme, eufòria, excitació, estar content, diversió, plaer, gratificació, satisfacció,
HUMOR	Somriure, el riure, rialla,...
AMOR	Afecte, tendresa, simpatia, empatia, acceptació, cordialitat, amabilitat, respecte, devoció, adoració, enamorament, gratitud...
FELICITAT	Tranquil·litat, pau, satisfacció, benestar,...

Per a acabar l'activitat tots dos grups treballaran units, aquest cop per fer correspondre les emocions neutres. Seguirem el mateix procediment que les vegades anteriors. Escriurem en una pissarra o paperògraf les següents emocions: SORPRESA, ESPERANÇA, i COMPASSIÓ, i farem correspondre els sinònims amb les seves emocions corresponents. Per a discutir-ho finalment en grup.

EMOCIONS AMBIGÜES	
SORPRESA	Desconcert, confusió, perplexitat, imprevist,...
ESPERANÇA	Motivació, ...
COMPASSIÓ	Altruisme, ajuda, empatia,...

Font: Adaptació Bisquerra, 2006.

En cas de no disposar de post-it de colors, els participants de l'activitat poden escriure directament a la pissarra les paraules que prèviament se'ls ha facilitat en un llistat.

( Posar diapositiva 4 de la sessió )

Com ja vam mencionar a la sessió 1 d'aquest bloc és natural i normal sentir tota mena d'emocions, les quals s'han d'entendre com a senyals que ens donen informació; per tant, **no hi han emocions bones ni emocions dolentes**, ni sentiments bons ni mals sentiments. **Són les conductes** derivades de la nostra vida emocional les que **es poden dir correctes o incorrectes**. Amb uns sentiments ens hi sentim bé i amb uns altres ens hi sentim malament, per això els hi posem el nom d'agradables i desagradables. La qüestió és saber identificar si aquesta emoció que sento és l'adequada o no a la situació en la que em trobo.

## ACTIVITAT 2

### EMOCIONS I PENSAMENTS

Continuem amb una activitat, en la que relacionem les emocions amb els pensaments, reforçant el que ja van treballar en l'anterior sessió. *(En el cas que hagin fet el bloc cognitiu, fer una referència del que es va treballar respecte a com els pensaments condicionen les emocions).*

*Demanem als joves que davant dels pensaments exposats, apuntin l'emoció que els genera i si aquesta la defineixen com agradable o desagradable.*

QUAN PENSO QUE...	SENTO...	AGRADABLE DESAGRADABLE	O
"Sóc un desastre"			
"Això no serà tan terrible"			
"Si em esforç tindrè èxit"			
"Segur que ho aconseguiré"			
"Possiblement no s'hagi adonat que allò que està fent em molesta"			
"No ho puc suportar"			
"Em sento desbordat"			
"Avui estic molt content perquè he acabat la feina a temps"			
"Tot sortirà malament"			
"No puc controlar aquesta situació"			
"Sempre ho faig malament"			

<i>“Ho fa a propòsit”</i>		
<i>“Preocupar-se massa no facilita les coses”</i>		
<i>“Sóc capaç de superar aquesta situació”</i>		

Un cop finalitzat de manera individual, fem posada en comú, reflexionant si tots entenem el mateix per emocions negatives i positives.

( Posar diapositiva 5 de la sessió )

Reflexionem sobre el fet de que les **emocions desagradables formen part de la nostra vida**, i a vegades tenen una funció adaptativa com per exemple la por, però en altres ocasions són molt perjudicials per la nostra salut i per les relacions amb els demés. Cal poder-les identificar, acceptar-les i transformar-les quan ho trobem oportú.

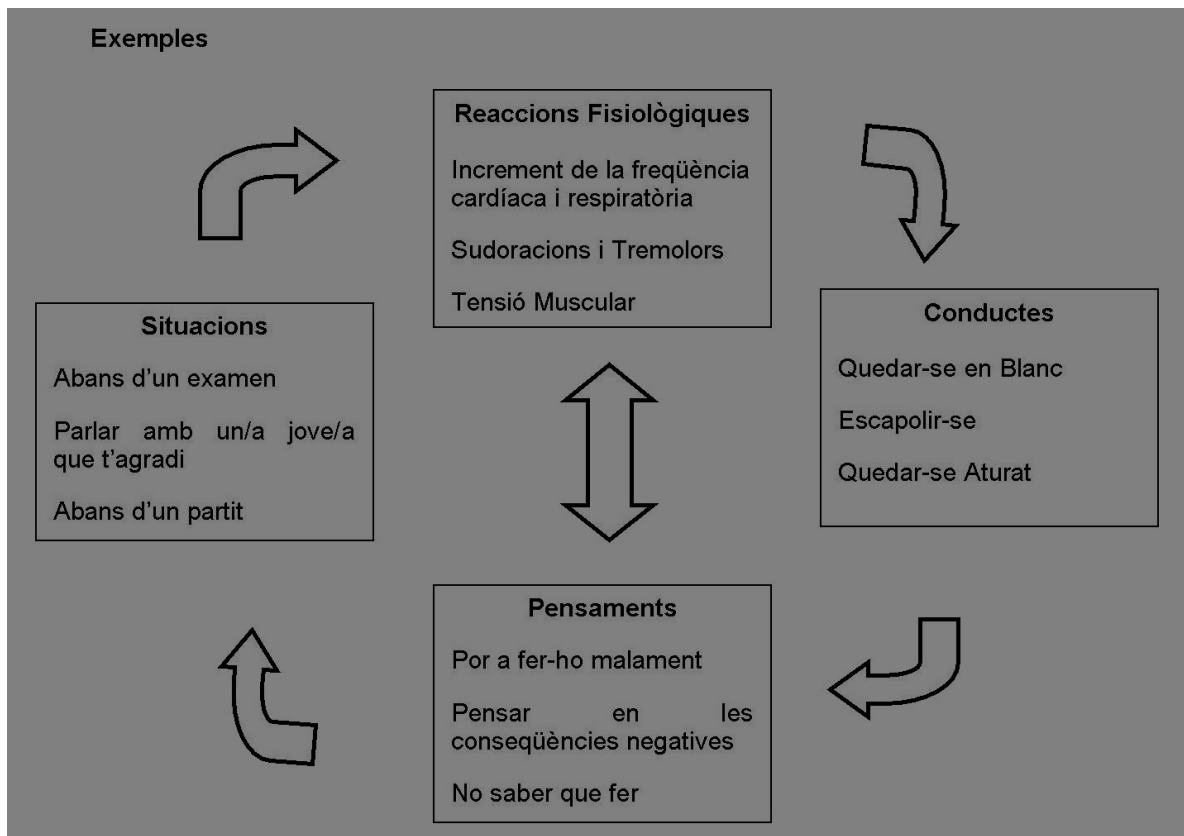
### ACTIVITAT 3

#### GESTIÓ DE LES EMOCIONS: L'ENUIG

Els hi preguntarem quins efectes fisiològics experimenten quan senten determinades emocions: alegria, tristor, enuig. Això ens permetrà ajudar-los a identificar-les com a pas previ per poder-les gestionar. Posem l'exemple de l'enuig, quan estic enrabià.... pulsacions ràpides, sensació de que se'm surt el cor, explotarà el cap,....

( Posem diapositiva 6 de la sessió )





Posem un vídeo sobre aquesta emoció. “ *Manejo de emociones - Locos de ira*”

En aquest punt els hi exposem als joves la necessitat d'aprendre maneres de controlar algunes emocions que ens són perjudicials com es manifesta en el vídeo.

Els hi demanem que en un full escriguin una vivència en la que hagin sentit enuig o ràbia. La guardem per després reprendre-la.

( Posar diapositiva 7 sessió )

## ACTIVITAT 4

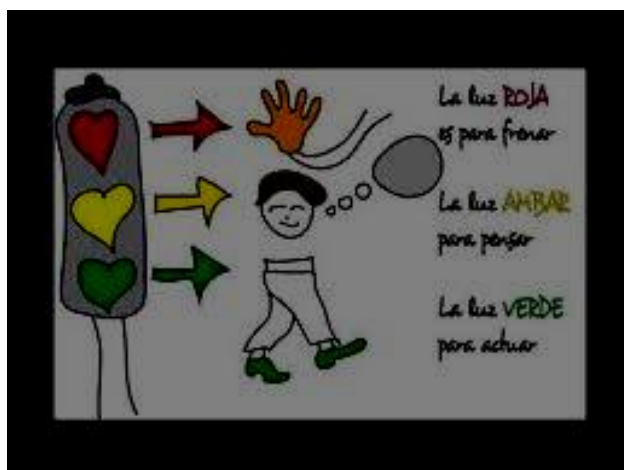
### TÈCNICA DEL SEMÀFOR



**VERMELL = PARAR:** Quan sentis una emoció forta (enfado, ira, ràbia,...) **ATURA'T** de la mateixa manera que ho faries si vas en moto, o cotxe i veiessis un semàfor en vermell . En aquest moment hauràs d'identificar quina emoció estàs sentint.

**GROC = PENSAR:** una vegada t'hagis aturat, pensa i reflexiona quines conductes o quines coses pots fer diferents que puguin ajudar-te a solucionar aquesta situació.

**VERD =ACTUA:** porta a terme la millor solució.



A l'hora d'explicar aquesta tècnica ens ajudarem amb un exemple on identificarem els moments descrits a la tècnica del semàfor.

Situació: el teu germà t'ha agafat la samarreta que més t'agrada, ell tenia avui una cita important i ahir al vespre t'ho va explicar. Quan obres l'armari, veus que no hi és i la teva mare et diu que el teu germà l'ha portava posada al sortir. En aquell moment entres en un estat de ràbia que no et permet ni pensar i comences a escridassar a la teva mare perquè li ha deixat. VERMELL: estàs molt enfadat i la teva mare ni tan sols no pot parlar amb tu, no escoltes i cada vegada et trobes pitjor. GROC: t'atures i recordes l'important que era per ell el dia d'avui i que tu no has estat en tota la tarda, amb la qual cosa no t'ho ha pogut dir. VERD: quan vegis al teu germà li recordaràs que si necessita alguna cosa teva que abans d'agafar-la te la demani. Si abans d'entrar en un estat de ràbia i discutir-te amb la teva mare haguessis pensat en aquesta darrera opció, possiblement t'haguessis estalviat una mala estona.

Reprenem la vivència i els hi demanem que identifiquin els tres colors, analitzant la situació i reconvertint-la amb la tècnica del semàfor. Quin era el moment verd i ens permetia actuar? Quin era el moment groc i quines alternatives teníem? Quan va arribar el vermell, vam parar? Què vam fer? En quin moment vam parar i quin va ser el motiu per fer-ho?

## ACTIVITAT 5

### TÈCNICA DE RELAXACIÓ

En aquest punt els explicarem als joves la importància de la respiració i la relaxació per afrontar situacions que ens generen ansietat o estrès.

( Posar diapositiva 8 sessió )

És important que abans d'iniciar la tècnica de relaxació, practiquem amb els joves la respiració, inspirant i expirant l'aire mantenint-lo 5 segons. També explicarem que significa tensar un múscul i relaxar-lo, ho practicarem.

Fem un petit exercici abans d'aplicar la relaxació:

Seure amb la columna recta, els peus separats a l'alçada de les espatlles, les mans reposen sobre les cuixes o s'agafen en la falda. Es mira un punt fix davant dels ulls i s'intenta tancar els ulls. Ara es fan de cinc a deu respiracions profundes sense fer soroll. L'aire entra lent i surt, és a dir, s'expira molt lentament per la boca fins a buidar els pulmons. No cal forçar-ho, amb naturalitat. Es pren consciència de la pròpia respiració com entra l'aire i surt tranquil·lament.

A partir d'aquí posarem música ambient i iniciarem la relaxació<sup>72</sup>..

Procediment abreviat per a la relaxació muscular :

El procediment que es descriu a continuació és una forma abreujada per a practicar la relaxació muscular profunda d'una manera més ràpida. En ell, tots els músculs es tensen i es relaxen a l'hora. Igual que ho has fet abans, repeteix cada processal menys una vegada, tensant cada grup muscular de cinc a set segons i relaxant-lo després de vint a trenta. Not'oblidis d'observar la diferència entre les sensacions de tensió i relaxació.

Demaneu que tanqui na els ulls i donem els Següents Indicacions:

1. Tanca els dos punys, tensant els bíceps i els braços (posició de fisiculturista). Relaxa't
2. Arruga el front, al mateix temps, mou el cap cap enrere tant com puguis i gira-descriuint un cercle complet, primer en el sentit de les agulles del rellotge i després en sentit contrari. Ara arruga els músculs de la cara com si volguessis semblar una passa: arruga les celles, tanca els ulls amb força, estreny els llavis, estreny la llengua contra el paladar i encongeix les espatlles. Relaxa't.
3. Separa les espatlles arquejant l'esquena com si fossis a fer una inspiració profunda. Vols estar així. Relaxa't. Ara fes una inspiració profunda comprimint la regió de l'estómac amb la mà. Sostingues la respiració. Espira. Relaxa't.

---

<sup>72</sup>Podem posar àudio de relaxació ( tècnica de relaxació progressiva Jacobson) o donar les indicacions nosaltres mateixos, però caldrà que prèviament l'haguem assajat

4. Estén els peus i els dits, dirigint les puntes cap amunt, fortament, per tensar així les canyelles Mantingues aquesta posició. Relaxa't. Flexiona els dits tensant amb això les cames, els músculs i les natges. Relaxa't.

Centra't en el teu cos, en les sensacions agradables que produeix la relaxació sobre aquest. Identifica les parts del cos tenses que no has pogut relaxar, i relaxa-les.

Fes la respiració, agafa aire pel nas inflant la panxa, i després treu l'aire suaument per la boca.

Nota com estar de relaxat el teu cos, del cap fins a les puntes dels teus dits.

Imagina't que estàs en un lloc agradable i tranquil (a la platja, al bosc, a casa plovent, a la piscina...), ens deixarem portar per les sensacions de relaxació.

Incorpora't, a poc a poc i obre els ulls.

Un cop finalitzada la relaxació, podem preguntar als joves com s'han sentit i si han aconseguit relaxar-se del tot, i sinó ho han aconseguit, què creuen ells que ha estat l'impediment per fer-ho. Tot destacant que a moltes persones els hi és difícil arribar a un estat de relaxació total i que per això és molt important l'entrenament en aquestes tècniques.

Si ens dóna temps, compartim algunes altres tècniques i proposem que les practiquin a casa.

( Posar diapositiva 9 sessió )

#### Tècnica n.º 1: Respiració profunda

Aquesta tècnica és molt fàcil d'aplicar i és útil per controlar les reaccions fisiològiques davant, durant i després d'enfrontar-se a situacions emocionals intenses.

\* Inspira profundament mentre comptes mentalment fins a 4

\* Mantingues la respiració mentre comptes mentalment fins a 4

\* Treu l'aire mentre comptes mentalment fins a 8

\* Repeteix el procés anterior

Del que es tracta és de fer les diferents fases de la respiració de forma lenta i un poc més intensa de lo normal, però sense arribar a forçar-la en cap moment. Per comprovar que fas la respiració correctament pots posar una mà en el pit i altre en l'abdomen. Estaràs fent correctament la respiració quan només se't mogui la mà de l'abdomen al respirar, és el que s'anomena respiració abdominal.

### Tècnica n.º 2: Detenció del pensament.

Aquesta tècnica es pot utilitzar també abans, durant o després de la situació que ens causa problemes. Aquesta estratègia es centra en el control del pensament.

Per posar-la en pràctica has de seguir els següents passos:

\* Quan comencis a sentir-te incòmode, nerviós o alterat, has de prestar atenció al tipus de pensament que estàs tenint, i identificar aquells amb anotacions negatives (centrats en el fracàs, l'odi cap altres persones, la culpabilització, etc)

\* Digues tu mateix : "Ja n'hi ha prou!"

\* Substitueix aquests pensaments negatius per d'altres de més positius.

El problema d'aquesta tècnica és que es necessita pràctica per tal d'identificar els pensaments negatius amb facilitat, i ser capaç de transformar aquest en pensaments positius amb una certa facilitat.

### Tècnica n.º 3: Treball mental

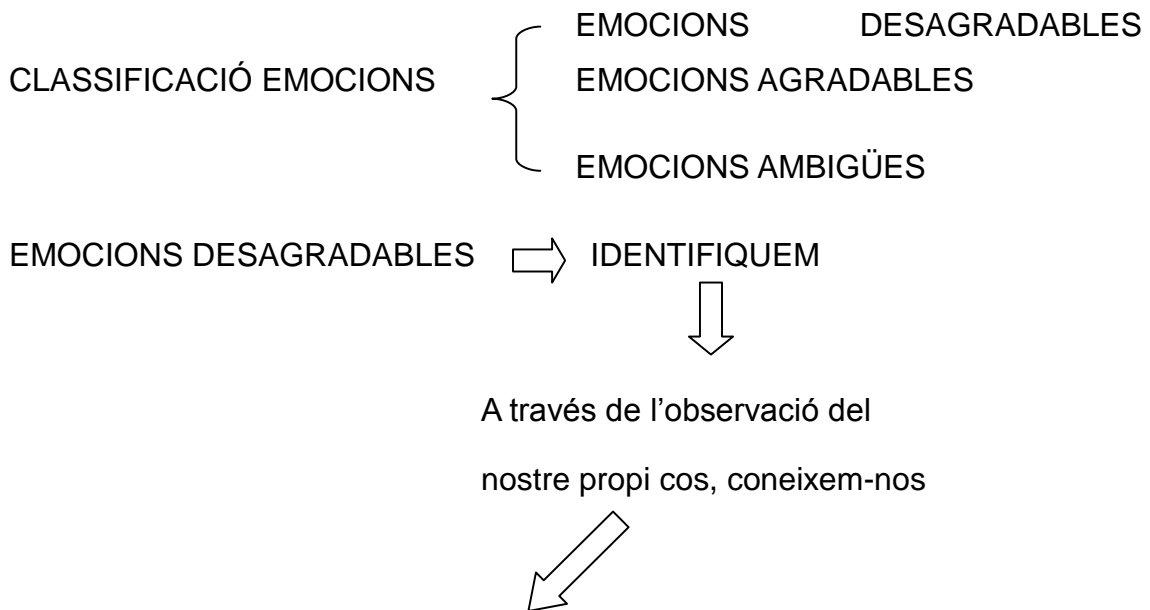
Aquesta tècnica està pensada per ser utilitzada abans d'afrontar situacions en les que no ens sentim segurs. Consisteix simplement en imaginar-te que estàs en una situació (per exemple, una entrevista de feina) i que ho estàs fent bé, a la vegada que et sents totalment relaxat i segur. Has de practicar mentalment el

que has de dir i fer. Repeteix això varis cops, fins que comencis a sentir-te més relaxat i segur de tu mateix.

## Resum

( Posar diapositiva 10 sessió )

Hem après:



Les transformem en EMOCIONS AGRADABLES

COM?

TÈCNICA DEL SEMÀFOR

RELAXACIÓ

### e) Treball individual

Per tal de poder aprofundir en el que s'ha treballat sobre les emocions en aquesta sessió a nivell individual, proposem la següent activitat:

El jove haurà d'omplir els buits del següent text:

L'últim cop que vaig sentir (*emoció*)..... va ser quan ( *situació viscuda*).....

.....  
.....  
Aquella emoció em va ajudar o no en aquella situació per què  
.....  
.....

Quina estratègia pots aplicar per mantenir-la ?  
.....

O bé, què pots fer per canviar-la i sentir-te millor?  
.....

Amb aquest exercici pretenem que el jove identifiqui quan va sentir una emoció determinada i que reflexioni sobre si aquesta (independentment de si era agradable o desagradable) el va ajudar o pel contrari era necessari buscar una estratègia per transformar-la.

#### **Sessió 4. Reconèixer les emocions dels altres**

##### **a) Objectius**

- Reconèixer les emocions alienes.
- Prendre consciència de les mateixes.
- Aprendre tècniques que ajudin a millorar la nostra capacitat empàtica.

##### **b) Continguts**

- Les emocions alienes (reconeixement i anàlisi).
- L'empatia.
- Estratègies concretes per millorar la capacitat empàtica des de la vessant emocional.



### **c) Introducció**

Iniciem la sessió amb la Tècnica de Relaxació de Respiració Abdominal que tindrà una durada de 5' aproximadament. És aconsellable posar una música de relaxació de fons mentre anem pautat els passos a seguir (Arxiu àudio "Música relajante"):

1. Procura estar realment còmode: et pots estirar al terra i quedar-te a la cadira, el que et resulti més còmode. Si t'estires al terra, col·loca't un jersei o jaqueta o el que tinguis al cap a mode de coixí. Pots tancar els ulls o deixar-los oberts. Posa les teves mans a l'abdomen.

2. Abans de començar expulsa a fons l'aire dels teus pulmons diverses vegades, si vols, fent alguns sospirs, amb la finalitat de buidar-los bé d'aire residual, la qual cosa automàticament provocarà la necessitat d'inspirar més profundament.

3. Un cop provocat aquest impuls de respiració profunda, inspira portant l'aire "cap al teu abdomen" com si volguessis empènyer cap amunt les mans posades en ell. Com més estenguis el diafragma i més profund respiris, més "s'inflarà" el teu ventre.

4. Retén uns instants l'aire en els teus pulmons

5. Quan sentis la necessitat d'expulsar l'aire, fes-ho relaxant el teu ventre (aquest es "desinflarà" i les mans baixaran amb ell). I al final de l'exhalació empeny voluntàriament el diafragma cap als pulmons per expulsar tot l'aire.

6. Queda't un instant amb els pulmons buits, sentint com et vas relaxant, i quant sentis novament l'impuls d'inspirar, fes-ho profundament i lentament tornant a omplir els teus pulmons mentre el teu abdomen puja.

Quan acabem la relaxació, es demana que, poc a poc, vagin obrint els ulls, en el cas que els hagin tancat, i ens anem incorporant suaument.

( Posar diapositiva 1 de la sessió)

S'inicia la sessió fent recordatori els aspectes treballats els darrer dia on prenia vital importància la transformació de les emocions desagradables en agradables i el control de les emocions.

( Posar diapositiva 2 de la sessió)

Els recordem el que vàrem parlar sobre la gestió de l'enuig, la tècnica del semàfor que ens pot ajudar a controlar els nostres esclats i com a través de la relaxació podem gestionar la nostra ansietat o estrès.

### **Desenvolupament de la sessió**

Un cop ja hem treballat els estats emocionals en els que ens trobem dia a dia i analitzat com transformar tots aquells pensaments desagradables que ens farien deixar-nos arrossegar per estats apàtics poc afavoridors pel nostre tarannà, és convenient que ens aturem a pensar no només en allò que ens afecta a nosaltres sinó també allò que afecta els altres. Com les emocions dels altres ens poden influir i com de vegades, acostumem a no aturar-nos a pensar en les necessitats dels altres i sobretot en les seves emocions.

( Posar diapositiva 3 de la sessió)

Comencem la sessió explicant què s'entén per emocions alienes: entenem allò que ens permet comprendre la forma de pensar, d'actuar i de ser de les persones que ens envolten i que ens ajuda a entendre la seva forma d'actuar quan estan amb nosaltres.

Tal i com hem treballat a les darreres sessions cal recordar les emocions bàsiques que presenta l'esser humà (alegria, tristesa, esperança, por, seguretat).

Ara demanem als joves que recordin emocions que han estat capaços de detectar durant la setmana. Se'ls motiva perquè ho facin per escrit (fitxa). Un cop finalitzada la posem en comú. Si el grup no sap com transmetre-ho seria convenient que el dinamitzador posés un exemple de situació viscuda.

## ACTIVITAT 1

### FITXA EMOCIONS ALIENES

- Recorda una situació viscuda fa pocs dies on vas detectar que una persona propera a tu es trobava en un estat emocional concret (alegria, tristesa ..), resumeix la situació i pensa en què et vas fixar per notar aquesta situació (expressions facials, forma de parlar ...)

---

---

---

---

- Pensa què va significar per tu detectar aquesta emoció (et va condicionar, et donava igual, et va transmetre la mateixa emoció).

---

---

---

---

- Ara que ha passat el temps, penses que vas reconèixer l'emoció que transmetia l'altre persona, la vas identificar bé, et vas equivocar?

---

---

---

És important fer-los reflexionar sobre de la comunicació no verbal que l'altre persona pot emprar a l'hora d'expressar les seves emocions. De vegades només sentim el missatge que ens volen transmetre amb el llenguatge i ens oblidem dels gestos o els to de veus emprats i que ens ajudaran a reconèixer millor les emocions reals que l'altra persona transmet.

Cal destacar també i fer-los enraonar sobre el sentiment que ens produeix el saber identificar correctament una emoció.

## ACTIVITAT 2

### CURTMETRATGE DIA I NIT

A continuació visionem el curtmetratge Dia i Nit on queden reflectits diversos estats emocionals. Fixeu-vos en les diferències entre tots dos personatges, penseu què pot aportar cadascú o com penseu que es senten.

- Incompatibilitat que presenten els personatges al principi.
- Motiu de la baralla, tots dos es consideren millors i no pensen en les necessitats i emocions de l'altre.
- Com poc després comencen a reconèixer tot allò bo que té l'altre i les emocions que expressa.

- Acceptació de les limitacions de cadascú (por a allò desconegut, rebuig a les necessitats dels altres, prejudicis).
- Valorar el positiu de l'altre i les diferències (dia pot tenir arc de Sant Martí, nit focs artificials)

Enllaçant amb totes dues activitats comencem a introduir el concepte de d'empatia

( Posar diapositiva 4 de la sessió )

**EMPATIA:** és la capacitat que tenim els éssers humans de posar-nos en el lloc de l'altre; gràcies a aquesta habilitat podem cultivar les relacions personals i entendre perquè tendim a actuar d'una manera o una altra.

( Posar diapositiva 5 de la sessió )

Serem capaços de connectar amb les emocions dels altres quan ens fixem i puguem interpretar el llenguatge no verbal que transmetem.

Per assolir una millor capacitat empàtica, hem de fixar-nos en les persones que ens envolten (possiblement ja ho fem sense que siguem conscients, és una habilitat innata que adquirim quan ens desenvolupem com a persones) i pensar que allò que els altres poden pensar i sentir, pot coincidir o no amb allò que nosaltres pensem o sentim. És a dir, si tenim desenvolupada una bona capacitat empàtica serem capaços d'adonar-nos que un comentari que s'hagi fet, ha pogut molestar a una altre persona encara que nosaltres considerem que podria ser una broma o estem totalment d'acord amb les afirmacions que hem donat.

Demanem als joves que posin exemples de situacions viscudes.

( Posar la diapositiva 6 de la sessió )

Per poder millorar la nostra capacitat empàtica és convenient que ens aturem a analitzar i observar amb més detall als altres quan parlen. Tot i així no ens haurem de centrar únicament amb allò que estant dient (comunicació verbal), sinó també, analitzar els missatges que ens envien (comunicació no verbal). Haurem d'esforçar-nos per posar-nos en el seu lloc i analitzar allò que està sentint.



Però l'empatia és molt més que posar-se en el lloc de l'altre i saber el que sent tal i com s'il·lustra a la imatge. Ser empàtic implica respondre d'una manera apropiada a l'emoció que l'altre persona està sentint.

Per exemple, si un amic em comenta que ho ha deixat amb la seva parella i el veig trist, encara que jo consideri que aquesta relació no era l'adequada per ell, no seria empàtic si jo li digués "ostres, que bé, ja era hora". Amb aquesta resposta no estaria empatitzant amb ell, expressaria les meves emocions però no tindria en compte les seves.

Mostrar una bona capacitat empàtica seria ser capaç d'escoltar a l'altre, entendre els seus problemes i motivacions i poder experimentar-les com si fossin les meves pròpies.

### ACTIVITAT 3

#### LES CADIRES<sup>73</sup>

L'activitat de les cadires ens permet posar en pràctica l'empatia "emocional", és a dir, exercitar què sent l'altre per tal de reflexionar sobre les seves emocions i conèixer com es pot sentir.

A continuació es plantegen dues situacions, cal escollir una i, si hi ha temps suficient, repetir de nou l'exercici amb la situació 2.

Situació 1:

En Luís vol sortir de compres i decideix trucar a dos amics perquè l'acompanyin i aprofitar i donar un tomb per la ciutat. En Joan, quan rep la trucada d'en Luis,

---

<sup>73</sup>Activitat d'elaboració pròpia.

no vol explicar-li que ara mateix es troba amb l'Albert i que tots dos ja havien quedat abans però no l'havien trucat perquè se'ls va passar. Com que no li vol fer mal, decideix mentir i li diu que no el deixen sortir. L'Albert li recrimina que hagi mentit al seu amic però tots dos continuen passant la tarda junts.

En Luís truca a l'Albert i aquest no li agafa. Al mateix temps l'Albert, al veure la trucada, no sap què dir i prefereix no contestar.

En Joan i l'Albert es senten malament per mentir al seu amic però continuen donant voltes per la ciutat sense adonar-se que els pares d'en Luís els han vist.

Al dia següent, mentre en Luís parla amb els seus pares, aquests li comenten que ahir varen veure als seus dos amics i li pregunten estranyats si estan tots tres enfadats.

En Luís surt al carrer a buscar-los i quan se'ls troba els retreu la situació d'ahir. Finalment, acaben tots discutint, inclús l'Albert i en Joan que no saben com se'ls ha pogut anar tot de les mans i fer-li més mal al Luís.

Execució:

Posarem tres cadires al centre de l'aula i demanarem un voluntari perquè llegeixi l'explicació del cas (es pot fer també un role playing) i un cop l'hagi entès s'haurà de posicionar davant de cada cadira i fer les tres representacions.

**A la Cadira A es representa el personatge d'en Luis** : ha d'expressar les seves emocions, valorar com es sent, com està vivint la situació i com li pot afectar.

**A la Cadira C es representa el personatge de l'Albert o en Joan**: ha de fer l'exercici de posar-se en el lloc de l'altra persona amb la que ha tingut el conflicte. Analitzar la situació i valorar-la des dels seus sentiments i tot allò que li ha provocat.

**A la Cadira B s'ha de representar el paper d'un mediador**: Aquesta figura haurà de valorar, com un cop ja s'ha arribat al conflicte, què podem fer per

cercar solucions i proposar possibles estratègies a realitzar per gestionar el conflicte.

Situació 2:

En Pablo demana al seu millor amic, en Josep, que li deixi la seva samarreta del FC Barcelona que està signada per tots els jugadors de la plantilla ja que pensa que aquesta li donarà sort quan ell i els companys de classe s'enfrontin a l'equip rival d'una escola de les rodalies. Durant el partit la samarreta es fa malbé i et preocupes perquè en Josep estigui dolgut quan li tornis la samarreta. T'agradaria poder comprar-li una altra però no tens diners i si li demanes als teus pares els diners s'enfadaran molt, ja que sempre et diuen que no volen que et posis la roba de cap amic.

Quan en Josep rep la samarreta trencada s'empipa amb en Pablo, pensa que el seu amic no ha tingut cura d'una cosa molt apreciada per ell i li demana de forma molt seriosa que li compri una altra samarreta i que vagi al camp de futbol perquè li puguin signar tots els jugadors del F.C. Barcelona.

S'executarà d'igual manera que a l'anterior situació amb la representació de les tres cadires (a la cadira A es representarà el paper d'en Pablo, a la B el paper d'en Josep i a la C el paper del mediador).

Preguntes per dinamitzar la posada en comú:

- Quines altres opcions podem trobar davant aquests conflictes que no hagin proposat els voluntaris?
- Com valoreu l'exercici fet pel voluntari de posar-se en el lloc de l'altre? Costa? És fàcil? Quines dificultats penseu que ha tingut?
- Creieu que és important adoptar el rol de mediador? Quins beneficis podem obtenir?

És important que en el moment de posar-se en el lloc de la persona ho faci en primera persona i que verbalitzi el que sent, no el que ha passat. De la mateixa manera passa amb el paper del mediador: és important que reconciliï les dues



versions des de com es senten, com els ha afectat, no tant en els fets i en com reparar aquests fets. Si sabem separar el fet del sentiment generat es podrà resoldre de forma satisfactòria. Per tal de promoure aquesta reflexió en els joves, se'ls pot preguntar si arribant a un acord la relació entre els nois es mantindrà. Possiblement no, perquè no s'ha resolt des del com es senten i, per tant, el malestar continuarà. És a dir, podrà tenir la samarreta signada per tots els jugadors (situació 2), però la relació continuarà trencada sino ens centrem en com es senten els dos davant el que ha passat. És aquí on està el dolor, el malestar.

Aquesta activitat permet practicar l'exercici de l'empatia "emocional": entendre com es sent l'altre persona. Això ens dóna l'oportunitat de reconèixer les emocions alienes, el que implica un canvi de mirada, un punt d'inflexió que afavoreix la gestió positiva de conflictes.

És difícil poder posar-nos en el lloc de l'altra persona des del que sent; els missatges jo en primera persona i preguntar-se com es sentiria un mateix davant la mateixa situació, afavoreix desenvolupar l'empatia.

Ara parlarem de com podem avaluar les nostres emocions, partint de la base que conèixer com ens sentim és la base per poder aprendre a controlar les nostres emocions i actuar de forma adient amb la resta de les persones. Una persona que reconeix les seves emocions i les dels altres i que les expressa de forma adequada, és una persona equilibrada, forta i sensible a tot allò que li envolta.

Tal i com hem vist anteriorment, és fàcil reconèixer les emocions més comunes com ara la tristesa, l'alegria, la por però, que passa amb aquelles que no són tant evidents com ara la inseguretad, l'esperança, el desig o l'apatia? Sabríeu com identificar-les? Algun voluntari podria descriure-les?.

S'anima al grup a participar, primer els demanem que pugui definir aquestes emocions. Exemples:

- Inseguretad: Manca de seguretad, falta de valor o fermesa en el caràcter o la manera de fer .

- Esperança: Confiança en que ocurrerà allò que es desitja .

Posteriorment els animen que identifiquin aquestes emocions en situacions viscudes pròpies i en les alienes.

#### ACTIVITAT 4

#### QÜESTIONARI

A la següent activitat se'ls proposa que omplin un qüestionari (qüestionari basat en Vivas, Gallego y Gonzalez, 2006 ) que han de fer a casa, indicant-los que han de pensar el que volen expressar i que és necessari que demanin ajut a familiars i amics (ens servirà d'introducció per la següent sessió). El qüestionari és el següent:

Has de respondre a les següents preguntes amb la major sinceritat possible i has de demanar suport als teus familiar i amics, explica'ls que és una activitat important per tu i que han de respondre amb serietat.

1. Com em veig a mi mateix amb la gestió de les meves emocions? Considero que ho faig de forma adequada, em costa manegar-les, necessito suport? Com valoro les meves habilitats emocionals en relació amb les altres persones ?

---

---

---

---

2. Com considera la meva família (pares/tutors) que manego les meves emocions? Quin tipus de relació consideren que estableixo amb els meus amics, pensen que tinc facilitat per fer amics, que em costa, aquestes relacions són adequades? Has de preguntar a la teva família (pares/tutors) per poder contestar aquesta pregunta.

---

---

---

---

---

3. Com consideren els meus amics que manego les meves emocions? Quin tipus de relació consideren que estableixo amb ells, pensen que tinc facilitat per fer amics, que em costa, aquestes relacions són adequades? Has de preguntar a un parell d'amics teus per poder contestar aquesta pregunta.

---

---

---

- 
4. Un cop hagiis respost les anteriors preguntes, reflexiona sobre les respostes. Fixa't entre les semblances i diferències que puguin haver entre les diferents apreciacions tinguin de tu la teva família i amics.

---

---

---

---

---

---

## Resum

( Posar la diapositiva 6 de la sessió )

Hem après:

### EMOCIONS ALIENES

1. Aprendre a identificar-les  $\Rightarrow$  Corporals
- Que hem de <sup>To de veu</sup> mirar Expressions

Sentiments que transmet

2. Aturar-nos a pensar en elles  $\Rightarrow$  Com { Com ens afecta

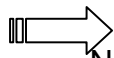
( Posar la diapositiva 7 de la sessió )

## EMPATIA

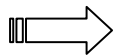
1. Capacitat de posar-nos en el lloc de l'altre

## 2. Com podem millorar la nostra capacitat empàtica

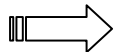
Observant les emocions de la resta



No deixar-nos arrossegar per les nostres emocions



Respondre d'una manera apropiada a l'emoció que l'altre persona



està sentint

( Posar la diapositiva 8 de la sessió )

## AVALUACIÓ DELS ESTATS EMOCIONALS

Ens coneixem nosaltres mateixos ???

Reconeixem els estats de la resta ???

És necessari aturar-nos a avaluar les nostres emocions ???

### Treball individual

A partir de la sessió grupal realitzada, es demana al jove que pensi en una situació viscuda la setmana anterior, on hagi estat capaç de reconèixer les emocions alienes i que valori si ha emprat adequadament la seva capacitat empàtica.

Podem utilitzar aquest conte per fer-los reflexionar.

Conte *Els sons del bosc*:

*Cap a finals del Tercer segle Abans de Crist, el rei Ts'ao va enviar al seu fill, el príncep T'ai, al temple a estudiar amb el gran mestre Pa Ku. Com que el príncep T'ai havia de succeir al seu pare com rei, Pan Ku li hauria d'ensenyar les bases per a ser un bon governant.*

*Quan el príncep arribà al temple, el mestre el va enviar tot sol al bosc Ming-Li, on havia de passar tot un any. Passat aquest temps, quan el Príncep Tai havia de tornar al temple per descriure els sons del bosc.*

*Quan el príncep Tai vai tornar, Pan Ku ki va demanar al noi que descrivís tot allò que havia pogut escoltar. “Mestre, contesta el Príncep, he pogut escoltar el cant dels mussols, el xiuxiueig de les fulles, el vol dels insectes, el cant dels grills, el murmur de les pastures, el brunzit de les abelles i la remor del vent”.*

*Quan el Príncep va acabar la seva explicació, el mestre li demanà que tronés als bosc i escoltés més enllà del que havia sentit. El Príncep estava desconcertat pel que li demanava el mestre: És que no havia escoltat realment tots aquells sons?*

*Nit i dia, el jove Príncep, es va estar assegut tot sol al bosc, escoltant. Però no va sentir altres sons que els que ja havia escoltat. Fins que un matí, mentre estava assegut en silenci sota els arbres, va començar a percebre lleugerament alguns sons diferents d'aquells que fins llavors havia sentit. Aguditzà l'oïda i els sons esdevingueren cada vegada més clars. Llavors sentí que una sensació de lucidesa l'embolcallava.*

*“Aquests deuen ser els sons que el mestre volia que escoltés” va pensar.*

*Quan el Príncep T'ai tornà al temple, el mestre li va preguntar que més havia sentit. “Mestre”-respongué el Príncep amb reverència- “quan he escoltat amb més atenció, he sentit coses que mai havia escoltat: el so de les poncelles en descloure's, el so de sol escalfant la terra i el so de les pastures en rebre la rosada del matí”*

*El mestre aprovà amb un moviment d'assentiment: “sentir allò que no s'ha escoltat – remarcà Pan Ku- és una disciplina necessària per a ésser un bon governant. Només quan un governant ha après a escoltar amb atenció el cor de les persones, a escoltar els sentiments no expressats, el dolor no manifest i les demandes no dites, està en condicions d'esperar que la seva gent li faci confiança, entendre quan alguna cosa no està bé i descobrir les veritables necessitats dels seus ciutadans. Quan els líders només escolten paraules*

*superficials i no penetren profundament en l'ànima de les persones per escoltar les seves opinions veritables, els seus sentiments i els desigs, és quan esdevé la caiguda dels governs".*

---

*Cerca del final del tercer siglo Antes de Cristo, el rey Ts'ao envió a su hijo, el príncipe T'ai, al templo a estudiar con el gran maestro Pan Ku. Porque el príncipe T'ai sería el que sucedería a su padre como rey. Pan Ku sería quien le enseñaría las bases para ser un buen gobernante. Cuando el príncipe llegó al templo, el maestro lo envió solo al bosque Ming-Li. Después de un año el príncipe tenía que regresar al templo para describir los sonidos del bosque.*

*Cuando el príncipe T'ai regresó, Pan Ku pidió al niño que describiera todo lo que el había podido escuchar. "Maestro", replicó el príncipe, "yo he podido escuchar el canto de los búhos, el susurro de las hojas, el vuelo de los insectos, el canto de los grillos, el toque del pasto, el zumbido de las abejas y el murmullo del viento".*

*Al concluir el príncipe su relato, el maestro le pidió que regresara al bosque a escuchar más allá de lo que ya había escuchado. El príncipe estaba desconcertado por lo que le pidió el maestro. ¿No habría escuchado cada sonido realmente?*

*Día y noche, el joven príncipe permaneció sentado solo en el bosque, escuchando. Pero no percibió otros sonidos que los que antes había oído. Entonces, una mañana, cuando el príncipe estaba sentado en silencio bajo los árboles, empezó a discernir ligeros sonidos diferentes de aquellos ya escuchados. El agudizó su oído y los sonidos comenzaron a ser más claros. En ese momento tuvo una sensación de lucidez que lo envolvía.*

*"Estos deben ser los sonidos que el maestro quería que yo escuchara", reflexionó.*

*Cuando el príncipe T'ai regresó al templo, el maestro le preguntó qué más había escuchado. "Maestro", respondió el príncipe reverentemente, "cuando yo escuche más de cerca, escuché lo no escuchado: el sonido de las flores cuando abren, el sonido del sol calentando la tierra y el sonido del pasto cuando prueba el rocío de la mañana".*

*El maestro aprobó con la cabeza. "Escuchar lo no escuchado", remarcó Pan Ku, "es una disciplina necesaria para ser un buen gobernante. Solo cuando un gobernante ha aprendido a escuchar con atención el corazón de las personas, a escuchar sus sentimientos no comunicados, el dolor no expresado, y demandas no habladas, puede él esperar inspirar confianza en su gente. Entender cuando algo está mal, y encontrar las verdaderas necesidades de sus ciudadanos. La caída de los gobiernos sobreviene cuando los líderes solo escuchan palabras superficiales y no penetran profundamente en el alma de las personas para escuchar sus verdaderas opiniones, sentimientos y deseos, es cuando se produce la caída de los gobiernos".*

Algunes preguntes a reflexionar després de la lectura:

- Què passa quan ens centrem en nosaltres mateixos?
- Acostumem a pensar en els altres?
- Ens aturem a valorar com són els altres i per què actuen d'una forma determinada?
- Què podem aprendre del conte narrat?

## **Sessió 5. Autoestima**

### **a) Objectius**

- Conèixer què és l'autoestima.
- Analitzar com es construeix l'autoestima.
- Identificar com és la seva autoestima

### **b) Continguts**

- El concepte d'autoestima: què és i què no és.



- La relació amb els altres i l'autoestima.

### **c) Introducció de la sessió**

Iniciem la sessió amb la Tècnica de Relaxació de Respiració Abdominal que tindrà una durada de 5' aproximadament. És aconsellable posar una música de relaxació de fons mentre anem pautat els passos a seguir (Arxiu àudio "Música relajante"):

1. Procura estar realment còmode: et pots estirar al terra i quedar-te a la cadira, el que et resulti més còmode. Si t'estires al terra, col·loca't un jersei o jaqueta o el que tinguis al cap a mode de coixí. Pots tancar els ulls o deixar-los oberts. Posa les teves mans a l'abdomen.

2. Abans de començar expulsa a fons l'aire dels teus pulmons diverses vegades, si vols, fent alguns sospirs, amb la finalitat de buidar-los bé d'aire residual, la qual cosa automàticament provocarà la necessitat d'inspirar més profundament.

3. Un cop provocat aquest impuls de respiració profunda, inspira portant l'aire "cap al teu abdomen" com si volguessis empènyer cap amunt les mans posades en ell. Com més estenguis el diafragma i més profund respiris, més "s'inflarà" el teu ventre.

4. Retén uns instants l'aire en els teus pulmons

5. Quan sentis la necessitat d'expulsar l'aire, fes-ho relaxant el teu ventre (aquest es "desinflarà" i les mans baixaran amb ell). I al final de l'exhalació empeny voluntàriament el diafragma cap als pulmons per expulsar tot l'aire.

6. Queda't un instant amb els pulmons buits, sentint com et vas relaxant, i quant sentis novament l'impuls d'inspirar, fes-ho profundament i lentament tornant a omplir els teus pulmons mentre el teu abdomen puja.

Quan acabem la relaxació, es demana que, poc a poc, vagin obrint els ulls, en el cas que els hagin tancat, i ens anem incorporant suaument.

( Posar diapositiva 1 de la sessió )

Continuem la sessió recordant que estem a l'última sessió del bloc de les emocions i aquesta sessió la dedicarem a treballar l'autoestima: què és, com es construeix i conèixer com és la pròpia autoestima.

( Posar diapositives 2, 3 i 4 de la sessió )

Fem recordatori de tot el que vam treballar el darrer dia, els motivarem perquè siguin ells qui facin menció als conceptes apresos (empatia, emocions alienes i com ens afecten). Se'ls demanarà que reflexionin vers la darrera setmana: si s'han trobat en alguna situació on hagin desenvolupat una millor capacitat empàtica; com pensen que els afecta tant a ells com als altres i com ha estat la forma en la que han actuat.

#### **d) Desenvolupament de la sessió**

La sessió d'avui aborda l'autoestima des del pensar, el sentir i l'actuar. També treballarem de quina manera es construeix l'autoestima i farem un exercici d'autoconeixement sobre com és la meva autoestima.

#### **ACTIVITAT 1**

##### **Vídeo Dove**

Amb l'objectiu de presentar el tema de la sessió, es posa el vídeo Dove.

Un cop passat el vídeo els motivem perquè parlin sobre el que han vist: què us ha semblat el vídeo? Què penseu de cada una de les noies que no els agrada alguna part del seu cos? Penseu que estan en el cert o que estan equivocades? Per què creieu que pensen això d'elles mateixes? Com creieu que els hi podríem fer veure que no es així? Us heu trobat alguna vegada en aquesta situació amb vosaltres mateixos o amb alguna amiga o amic? Què heu fet o que li heu dit?

Aquestes preguntes de reflexió i a partir de les respostes que els joves generin, es pretén presentar què és l'autoestima. De vegades estem insatisfets en com som, com ens sentim, com actuem. D'altres vegades estem ben contents i orgullosos, ens mirem al mirall i ens veiem guapíssimes. Què és això? L'autoestima.

L'autoestima, que no té res a veure amb l'egoisme, no és mirar amb superioritat i no és pensar només en els propis drets. És una actitud, és la forma habitual de pensar, estimar, sentir i comportar-nos amb nosaltres mateixos.

Per a Rogers, constitueix el nucli bàsic de la personalitat.

L'autoestima té 3 components bàsics relacionats entre sí: cognitiu, afectiu i conductual. (Si han fet tots els blocs, lligar-ho amb l'esquema Pensar-Sentir-Actuar).

( Posar diapositiva 5 de la sessió )

### **Component cognitiu: pensar**

El component cognitiu fa referència a les idees, opinions i creences que tenim sobre nosaltres mateixos. És l'opinió que tenim sobre la nostra pròpia personalitat i sobre la nostra conducta.

Per exemple:

Puc canviar (+)      No puc canviar (-)

### **Component afectiu: sentir**

Indica la valoració del que hi ha en nosaltres de positiu i de negatiu. Implica un sentiment percebut del que és favorable o desfavorable i del que és agradable o desagradable en nosaltres mateixos.

Per exemple:

Jo sóc optimista (+)      Jo sóc culpable/depressiu (-)

## Component conductual: fer

El component conductual indica la intenció i la decisió d'actuar i de portar a la pràctica un comportament conseqüent i coherent. És l'esforç per aconseguir respecte i valoració entre nosaltres mateixos i amb els altres.

Per exemple:

Jo actuo amb decisió (+)    No crec en mi mateix (-)

Per tant, una persona amb una autoestima elevada, pensa, es sent i es comporta de la següent manera:

- Confia en la seva pròpia capacitat de pensar i en la seva capacitat per enfrontar-se als desafiaments de la vida (component cognitiu). **PENSA EL QUE ELL CREU.**
- Accepta i reconeix tant les seves qualitats personals com les seves limitacions (component afectiu). **ES VALORA COM ÉS, AMB ELS SEUS DEFECTES I LES SEVES VIRTUTS.**
- Actua de forma coherent, respectant-se a sí mateix i respectant als altres (component conductual). **ES COMPORTA SEGONS CREU RESPECTANT ALS ALTRES.**

( Posar diapositiva 6 de la sessió )

Posem uns exemples sobre pensaments, sentiments i comportaments que impliquen experimentar una autoestima alta o baixa segons són fruit de pensaments, de sentiments o de comportaments. Acabat de llegir cada llistat es pregunta als joves que posin exemples de moments o situacions on s'han sentit d'alguna de les maneres exposades.

( Posar diapositiva 7 de la sessió )

<b>Pensaments</b>	
<b>Autoestima Alta</b>	<b>Autoestima Baixa</b>
Jo...	Jo...
Crec en mi mateix	No crec en mi mateix
Confio en la meva intuïció	No mereixo res
Mereixo el millor	No tinc respecte en mi mateix
Sóc digne	Sóc una víctima
Em respecto a mi mateix	Sóc ineficaç
Puc fer que passin coses	No serveixo per a res
Puc canviar	No puc canviar
Tinc èxit	Sóc massa ...
Faig el màxim esforç	No sóc suficientment bo

( Posar diapositiva 8 de la sessió )

<b>Sentiments</b>	
<b>Autoestima Alta</b>	<b>Autoestima Baixa</b>
Jo sóc...	Jo sóc ...
Espontani	Nerviós
Lliure	Insegur
Afectuós	Antisocial
Optimista	Depressiu
Agraït	Culpable
Equilibrat	Inquiet
Positiu	Crític
Conscient de les meves emocions	Temorós per les meves emocions
Segur	Una víctima

( Posar diapositiva 9 de la sessió )

<b>Comportaments</b>
----------------------

<b>Autoestima Alta</b>	<b>Autoestima Baixa</b>
Jo actuo...	Jo actuo ...
Decididament	No crec en mi mateix
Efectivament	No mereixo res
Amb confiança	No tinc respecte en mi mateix
Amb creativitat	Sóc una víctima
Obertament	Sóc ineficaç
Positivament	No serveixo per res
	No puc canviar
	Sóc massa...
	No sóc suficientment bo
Jo puc...	Jo no puc...
Córrer riscos	Córrer riscos
Dir “no”	Dir “no”
Mostrar el meus sentiments	Mostrar el meus sentiments
Jo posseeixo...	Jo posseeixo...
Una bona capacitat de comunicació	Poca capacitat de comunicació

Taula 3. Guia de prevenció primària per al maneig de grups psicoeducatius en adolescents. Servei d'Atenció Primària Sabadell - Rubí - Sant Cugat – Terrassa. Diversos autors.

Parlem amb els joves que l'autoestima no és innata, és adquirida i es genera com a resultat de les vivències personals de cada individu; malgrat en un moment determinat passem per una temporada on experimentem una autoestima baixa, ens hem d'esforçar en canviar el rumb i buscar experiències que ens ajudin a augmentar-la, no és quelcom inamovible.

El fet que ens considerem més o menys valuosos depèn, en gran part, de les valoracions que les persones més significatives (pares, educadors...) han fet i fan de nosaltres.

## ACTIVITAT 1

### QÜESTIONARI

Ara recuperarem el qüestionari que se'ls donar la setmana passada i que havien de realitzar amb l'ajut de la seva família i amics/gues. Cadascú dels membres del grup llegeix en veu alta les respostes donades i se'ls fa reflexionar sobre:

- 1) Les possibles diferències o no que han trobat entre la seva percepció i la que tenen la resta d'ells.
- 2) Si els ha afectat la imatge que els altres tenen d'ells i com ho enllaçarien amb el tema tractat avui (l'autoestima).

## ACTIVITAT 2

### EL JOC DE L'AUTOESTIMA

Un cop ja coneixem què és l'autoestima, anem a reflexionar sobre com ens afecta en el nostre tarannà; tingueu en compte que cada dia ens succeeixen coses que afecten a la forma de com ens sentim amb nosaltres mateixos. Per exemple, si ens enfadem amb els nostres pares o algun amic ens critica, això pot afectar la nostra autoestima.

A continuació els lliurem un full de paper a cada participant, explicant que aquest paper representa la seva autoestima. Se'ls explica que es llegirà una sèrie de frases que representaran esdeveniments que pot passar-nos durant el dia i que afecten la nostra autoestima.

Explicar que cada vegada que es llegeixi una frase trencaran una peça del full i que la mida de la peça trencada suposarà més o menys la proporció d'autoestima que pensen que aquest esdeveniment li trauria. Posem un exemple, llegim la primera frase i trenquem un tros de full dient "això m'afecta molt" (el tros hauria de ser més gran), o "això m'afecta poc" (el tros trencat hauria de ser més petit).

Després d'haver llegit les frases que ens poden treure l'autoestima, hem de treballar per poder reconstruir-la unint els trossos i tornant a muntar la fulla amb cadascuna de les frases que reforcen la nostra autoestima

Quan trenquin cada tros de paper o quan els ajuntin no fa falta que comparteixin amb el grup quina frase correspon al tros que han tret o unit, és un exercici de reflexió personal. Posteriorment reflexionarem sobre les emocions que els ha generat.

#### FRASES QUE PODEM UTILITZAR QUE TREUEN L'AUTOESTIMA

«Imagina que en els últims dies t'ha passat el següent»:

- ✓ Una baralla amb el teu millor amic o amiga.
- ✓ Has suspès el carnet de conduir.
- ✓ Els teus amics han quedat i no t'han avisat per sortir amb ells.
- ✓ Un dels teus millors amics s'ha enfadat amb tu i t'ha menyspreat (no serveixes per a res, mai fas les coses bé, ets un inútil...)
- ✓ El teu nuvi o núvia ha parlat amb els altres sobre alguna cosa que per tu era important i que li vas dir en confiança.
- ✓ Els teus amics es burlen de tu per la roba que portes, perquè no t'agrada sortir on ells van, perquè no fumes o beus.
- ✓ Un company de feina em critica davant dels altres companys/es.
- ✓ Has demanat sortir a un noi/a i t'ha rebutjat.

#### FRASES QUE ET PODEN FER RECUPERAR L'AUTOESTIMA

«Imagina que en els últims dies t'ha passat el següent»:

- ✓ El teu nuvi/a t'ha donat una sorpresa (t'ha comprat unes sabates que t'agradaven, has sortit amb ell a sopar...)
- ✓ Has rebut una trucada d'algun amic que pensaves que no et trucaria perquè estàveu enfadats.



- ✓Has aprovat l'examen teòric del carnet de conduir.
- ✓Un amic t'ha dit "que bé ho has fet, tu sí que saps com ajudar als altres, saps escoltar i dones bons consells"
- ✓Un noi/a que t'agrada t'ha demanat per sortir.
- ✓He dit a la meva amiga el que pensava sense ferir-la.
- ✓El teu professor d'autoescola t'ha dit "Has fet una bona feina, felicitats!!"
- ✓Un amic/amiga teu t'ha buscat per explicar-te un problema que ha tingut.

Reflexions a fer un cop han refet la seva autoestima:

- ✓Heu recuperat tots la vostra autoestima?
- ✓Quin va ser el fet que més ha afectat a la vostra autoestima? El voleu compartir?
- ✓Quin va ser el fet que menys ha afectat a la vostra autoestima? El voleu compartir?
- ✓Amb quin esdeveniment heu recuperat més l'autoestima?

✓ Què penseu que podem fer per defensar la nostra autoestima quan algú ens ataca i això ens afecta?

Per millorar l'autoestima....

- Dir adéu al perfeccionisme.
- No dependre de l'aprovació dels altres.
- Reconèixer els propis èxits.
- Sanejar les ferides del passat.
- Deixar de comportar-se com els altres.
- Defensar els teus drets i aprendre a dir no.
- Fer-te responsable de la teva vida.
- Conèixer-nos.

**IMPORTANT!**

Diferents situacions, esdeveniments, notícies, etc. de la vida ens poden treure l'autoestima i d'altres ens poden ajudar a recuperar-la. Tot i així, l'important és treballar-nos, conèixer-nos i saber gestionar les nostres emocions perquè malgrat que puguem tenir eines per recuperar l'autoestima, les ferides estan i de vegades queda cicatriu. A mode de moralina: per cada "frase que podem utilitzar que treuen l'autoestima" posem un clau a la paret. Per cada "frase que et poden fer recuperar l'autoestima" traiem un clau. Pot ser que al final la paret quedi sense claus, però queden els forats.

✓ Que penseu que podem fer per ajudar als nostres amics/gues perquè millorin la seva autoestima?

ACTIVITAT 3

CONEIXES A NICK?

Posem el vídeo *Necesitas algo de motivación? Conoce a Nick*<sup>74</sup> on es parla de la superació personal, l'autoestima, com ens afecta l'opinió de l'altre etc. Se'ls demana que es fixin i remarquin tot allò que més els ha impactat o amb el que s'han sentit identificats. Es recomana aturar el vídeo al minut 6'38" i preguntar

---

<sup>74</sup>Vídeo extret de <https://www.youtube.com/watch?v=wiHEPO6BgX8>

als joves: Creieu que en Nick sempre ha tingut aquesta actitud? Coneixeu algú amb una manera de pensar similar?

Una vegada s'hagin comentat les preguntes, es continua amb el vídeo. Quan s'ha acabat, es pregunta: què en penseu? Què us ha semblat? Heu passat per alguna situació similar? Reflexionar sobre l'experiència viscuda, què han entès, en que estan d'acord, els hi sembla bé la forma d'afrontar la problemàtica, com actuaríem ells.

El vídeo ens demostra tot el que pot arribar una persona, trencar els seus límits constantment a la seva vida diària per sacrificar en tot i així aprendre d'aquests petits errors que ens faran millor persona. Per això ens hem d'estimar tal i com nosaltres som. Els defectes no ens faran diferents als altres.

A partir del visionat podem reflexionar sobre la importància de valorar cada minut de la nostra vida, d'estimar-lo i així sortir endavant per cada obstacle que la vida ens presenti.

### **e) Resum**

( Posar diapositiva 10 de la sessió )

Hem après:

- L'autoestima té 3 components bàsics relacionats entre sí: cognitiu, afectiu i conductual.
- L'autoestima no és quelcom inamovible.
- Recordar les eines que tenim per millorar l'autoestima.

### **f) Treball individual**

Per tal de poder treballar l'autoestima a nivell individual i a partir del treballat en grup, es proposa reflexionar amb el jove sobre, com considera que l'ha afectat la imatge que tenen els altres d'ell. Per això reprenem el qüestionari que van realitzar amb l'ajut dels familiars i amics (si no el varen fer a la darrera sessió se'ls instarà a que ho facin per aquest treball individual).

Algunes preguntes que poden ajudar a reflexionar sobre la imatge que tenen d'ells poden ser:

Què penses del que diuen la teva família i amics/gues sobre tu? Correspon el que diuen entre ells? I el que diuen amb el que tu penses sobre tu mateix? Per què creus que és així? O per què no? Estàs d'acord amb el que diuen? Que del tot el que et diuen estàs d'acord i què no? Per què? Et resulta interessant saber com et veuen els altres? Creus que et pot influenciar a l'hora de prendre decisions? Què penses sobre tu mateix? Correspon amb el que t'han dit?

## CELEBRACIÓ

### **a) Objectius**

- Identificar les potencialitats pròpies i la dels altres.
- Recopilar els continguts treballats i les tècniques emprades per assolir-los.
- Reconèixer l'esforç realitzat a les sessions.

### **b) Continguts**

- Aprenentatges adquirits al llarg del programa.
- Reconeixement del treball realitzat.

### **c) Introducció**

En aquest cas no fem cap recordatori de l'última sessió ja que s'han donat per finalitzat tots els mòduls i, en tot cas, es comenta que en aquesta sessió el que farem és un tancament del que hem après al llarg d'aquests dies en el programa. Per tant, haurem d'activar la memòria i pensar en el que hem estat treballant.

#### **d) Desenvolupament de la sessió**

Iniciem la sessió amb una activitat amb la finalitat de reconèixer l'esforç i les coses que fem bé! Aquesta activitat ens permetrà identificar certes qualitats tant les pròpies com la dels altres i expressar-les de manera adequada.

#### ACTIVITAT 1

##### QUALITATS DE LA PERSONA

A continuació es descriu l'activitat per passos:

1. Comencem dient als joves que triïn un personatge, el que ells i elles vulguin.
2. Un cop escollit el personatge, els hi diem que identifiquin les qualitats que té.

A continuació els hi posem un llistat de qualitats, les llegim en veu alta i preguntem dubtes.

## QUALITATS

Sincer/sincera	Positiu/positiva	Agradable
Entusiasta	Confiat/confiada	generós/generosa
solidari/solidària	Raonable	Agraït/agraïda
Enèrgic/enèrgica	Cordial	honest/honesta
Tendre	respectuós/respectuosa	Alegre
Equilibrat	Creatiu/creativa	honrat/honrada
Tolerant	Responsable	Amable
tranquil/tranquil·la	Dialogant	humà/humana
obert/oberta	senzill/senzilla	Amb sentit de l'humor
Bondadós/bondadosa	Segur/segura	Independent
Optimista	Diligent	Atrevit/atrevida
Coherent	Sensible	just/justa
ordenat/ordenada	Decidit/decidida	Altruista
Compassiu/compassiva	Serè/serena	Madur/madura
Pacient	Divertit/divertida	Amical
Comprensiu/comprendiva	simpàtic/simpàtica	modest/modesta
Persistent	Eficaz	Autèntic/autèntica
	Comunicatiu/comunicati va	

## COSES QUE FAIG BÉ

<p>Cuido als meus amics/gues</p> <p>Escric bé</p> <p>Tinc molt bona memòria</p> <p>Penso abans d'actuar</p> <p>Sóc constant amb les coses que començo</p> <p>Sóc esportista</p> <p>Sóc bon company/a</p> <p>Sóc col·laborador/A</p> <p>Escolto als altres</p> <p>Sé guardar un secret</p> <p>Comparteixo amb els altres</p> <p>M'esforço</p> <p>Ballo bé</p> <p>Canto bé</p> <p>Sóc bo o bona en alguns jocs</p> <p>Llegeixo bé</p> <p>Tinc bones idees</p> <p>Sóc ordenat/da</p> <p>Dibuixo bé</p> <p>Cuido la meua salut</p> <p>Caic bé als altres</p> <p>Em porto bé a casa</p>	<p>M'agrada ajudar als altres</p> <p>Em concentro amb facilitat</p> <p>Sóc treballador/a</p> <p>Les dificultats no em desanimen</p> <p>M'accepto com sóc</p> <p>Defenso les meves idees</p> <p>Es difícil que em desanimi</p> <p>M'agrada el meu aspecte físic</p> <p>M'interesso per les notícies</p> <p>Sóc educat/da</p> <p>Aprenc amb facilitat</p> <p>Aconsegueixo el que em proposo</p> <p>Reconec els meus errors</p> <p>M'entretenc amb facilitat</p> <p>Aprenc dels errors</p> <p>Intento resoldre els meus propis problemes</p> <p>Tinc capacitate de motivar-me</p> <p>Acostumo a defensar-me de les injustícies</p> <p>No em deixo emportar pels altres</p> <p>M'agrada aprendre coses noves</p> <p>Ajudo a casa</p> <p>Em relaciono amb la gent amb facilitat</p>
--	--

Els hi demanem que triïn quines qualitats el defineixen del llistat, les apunten i després les posem en comú. La resta aporten comentaris, si estan d'acord, si el personatge que ells han triat també la té,...

3. Després ho posem en comú: que cada u expliqui el personatge que ha escollit i que el descrigui amb les qualitats que ha identificat.
4. Una vegada tots i totes han explicat el seu personatge i les seves qualitats, se'ls pregunta quines coses positives han fet, quins èxits han tingut.

No hi ha conclusions perquè aquesta activitat es relaciona amb la següent, on sí que es contempen conclusions que posen en relació les dues activitats.

## ACTIVITAT 2

### L'ARBRE

Acabada l'activitat anterior, el dinamitzador indica als joves que dibuixin un arbre en un foli, amb les seves arrels, branques, fulles i fruits. A les arrels escriuran les qualitats positives que cada un creu tenir; a les branques les coses positives que fan i, als fruits, els èxits o triomfs.

Es pot posar música clàssica de fons per ajudar-los a concentrar-se i relaxar-se (es pot escollir la música destinada a la tècnica de la relaxació del bloc afectiu).

Una vegada acaben, han d'escriure el seu nom i els seus cognoms a la part superior del dibuix.

A continuació, cadascú farà una explicació del seu dibuix i parlarà de l'arbre en primera persona, com si fos l'arbre.

Després ens aixecarem (farem un tomb pel bosc) amb el dibuix enganxat al pit, i els altres companys li faran retorn del que veuen: de manera que cada vegada que et trobis un arbre els altres llegeixen en veu alta el que hi ha escrit "Tu ets..." "Tu fas..." "tu has aconseguit..."

A continuació, es fa la posada en comú, en el transcurs de la qual, cada participant pot afegir “arrels” i “fruits” que els altres li reconeixen i indiquen.

Un cop finalitzada l'activitat el dinamitzador pot llançar les següents preguntes per comentar l'activitat:

-Com us heu sentit durant el passeig pel bosc?

-Com heu reaccionat quan els vostres companys han dit les vostres qualitats en veu alta?

- Quin arbre, a més del vostre, us ha agradat?

-Quin company ha dibuixat un arbre semblant al vostre?

-Com us sentiu després d'aquesta activitat?

<p>El missatge a transmetre amb aquesta activitat és que tots i totes tenim qualitats positives, èxits i triomfs. La clau és identificar-ho perquè acabin el programa reforçant positivament la seva autoestima.</p>
--

### ACTIVITAT 3

#### PAPERÒGRAF

Un cop finalitzada aquesta activitat i com a cloenda final de tot el programa, portarem a terme l'activitat del Paperògraf:

Per tancar el programa proposem fer l'activitat del papelògraf per recopilar la feina feta, els continguts apresos i les tècniques emprades. Això ens permetrà poder reajustar amb els joves les expectatives dipositades en el programa i fer un retorn de tota la feina feta, convertint-ho en un reconeixement cap a ells.

La persona dinamitzadora presenta l'activitat, explicant que no volem marxar sense fer una mirada enrera i recordar entre tots que hem treballat al llarg de les sessions:



A la pissarra o en un paper de mural s'escriuen tres preguntes (entre parèntesi s'especifica l'objectiu de la pregunta):

- Què vam fer? (que els joves destaquin els continguts que s'han treballat)
- Com ho vam fer? (destacar les dinàmiques, el seu estat inicial versus el seu estat final en quant a coneixements, habilitats, actituds, valors, etc.).
- Per què ho vam fer? (quina finalitat té participar en el programa, quina utilitat, per què els hi serveix).

Es plantegen les preguntes una per una en gran grup, els joves van dient mentre una persona voluntària va escrivint les respostes a la pissarra o al paper de mural.

L'objectiu d'aquesta activitat pretén que, a partir de les aportacions dels participants, anem reconstruint el procés, clarificant dubtes, assentant aprenentatges i detectant les coherències i les incoherències del propi programa.

### **e) Resum**

Hem après:

- Tots tenim qualitats que ens defineixen com a persones amb potencialitats. És important ser conscients d'ella per construir una autoestima alta.
- Continguts, metodologies i mitjans per treballar les competències socials per a la gestió positiva de conflictes. (Fer repàs dels continguts principals que han sortit al paperògraf).
- A ser conscient de la importància d'incorporar els continguts apresos al llarg de les sessions a la nostra vida diària per gestionar millor les situacions.

## **f) Treball individual**

Fitxa sobre el futur:

- Com s'imagina en uns anys el jove, projectes de futur.
- Quines qualitats té per aconseguir-ho i quines creu que ha de millorar.
- Orientar al jove a prendre consciència de les actituds que faciliten aconseguir els objectius personals i posar-ho en relació amb el resultat obtingut al paperògraf (que són els continguts treballats al programa).

## RECONEIXEMENT

### **a) Objectius**

- Celebrar la finalització del programa i els aprenentatges adquirits.

### **b) Continguts**

- Reconeixement de l'esforç.

### **c) Introducció**

En aquest cas no es realitza cap introducció.

### **d) Desenvolupament de la sessió**

La sessió de celebració pretén, principalment, celebrar que el programa ha acabat i que ens enduem uns aprenentatges “de vida” que ens permetran desenvolupar-nos més positivament.

La sessió es planteja com a jornada i cada u pot dur-la a terme com consideri. Aquí es planteja una possibilitat: la idea es juntar el màxim de joves possibles d'altres poblacions que hagin participat del programa i realitzar les següents activitats:

1. Benvinguda als joves: es rep als joves explicant què hem fet al llarg d'aquestes sessions, recordem continguts i se'ls agraeix la participació. Se'ls dona la paraula per si vulguessin comentar quelcom.

2. Visionat de les narratives digitals. (Al llarg de les sessions s'hauran fet fotografies i gravat diferents audios. Consisteix que l'educador/a fa un muntatge previ on acompanya amb la seva pròpia veu les fotografies que van apareixent i els audios; aquest dia se'ls hi posa com a record. Recordem que per poder gravar i fer fotografies cal demanar permís<sup>75</sup>. Si es vol fer quelcom més senzill, es pot fer un muntatge de fotos amb música, per exemple).
3. Lliurament de diplomes. Es lliuren diplomes a cada un dels joves on es certifica la seva participació en el programa. És important que el diploma no contempli cap dada de Justícia per tal d'evitar possibles estigmes en la formació del jove. Un possible model de diploma és:

CERTIFICA QUE	
.....	
amb DNI ..... HA ASSISTIT AMB APROFITAMENT AL CURS:	
COMPETÈNCIES SOCIALS PER A LA GESTIÓ POSITIVA DE CONFLICTES	
Amb una duració de xxxx hores durant el mesos xxxxxxxx de xxxx	
SIGNATURA TÈCNIC/A	SIGNATURA DE L'INTERESSAT/DA
Lloc i data	
Barcelona, 04 de juliol de 2014	

<sup>75</sup>A l'annex 6 disposeu d'un exemple d'autorització de cessió de drets d'imatge i una autorització dirigida al pare/mare/tutor/a per realitzar la sortida.

4. Comiat i pisolabis. Ens acomiadem agraïnt la participació de tots i totes i tanquem la jornada amb un refrigeri (cada u escull, però una idea pot ser que cada educador/a porti quelcom i així muntar el pisolabis).

#### **e) Resum**

Per les característiques de la sessió no hi ha resum.

#### **f) Treball individual**

En aquest cas no hi ha treball individual.

### **1.9 Material per joves**

El programa contempla un material dirigit als joves per a cada una de les sessions. La idea és donar el material de la sessió al jove i que el deixi a l'aula en una carpeta o bé que el dinamitzador reculli el material a l'acabar la sessió. I, l'últim dia del programa, es pot fer un dossier amb tot el que han treballat i endur-se el material.

Aquest material es pot trobar a l'annex 3 (versió grupal) i a l'annex 4 (versió individual).

### **1.10 Avaluació**

Per tal de poder avaluar l'aplicació del programa i de registrar els assoliments que es van aconseguir, es contemplen les següents estratègies de recollida d'informació:

- Qüestionari "competències socials". S'aplica en dos moments: abans d'iniciar el programa per tal de conèixer l'estat inicial del que es parteix; i al finalitzar l'aplicació del programa. D'aquesta manera podem identificar si hi ha hagut canvis o no en les dimensions clau del programa i quins canvis han estat. (avaluació inicial i final).

És important que el jove respongui amb sinceritat i sense presses, pensant amb calma les respostes. El dinamitzador ha de transmetre la importància de contestar així el qüestionari i oferir ajuda si és necessària.

Una vegada tinguem el qüestionari contestat, podem fer una valoració de l'estat inicial en quant a les competències socials per a la resolució positiva de conflictes i, més concretament, en cada una de les competències. Per tal de facilitar aquest anàlisi, a continuació es presenta la taula d'especificacions del qüestionari, ja que permet veure a quina competència fa referència cada pregunta:

**Taula 4. Taula d'especificacions del qüestionari**

DIMENSIÓ	INDICADORS	ÍTEM
Dades d'identificació	Elecció <i>renom</i>	Sense numerar
	Lloc de residència	Sense numerar
	Sexe	Sense numerar
	Edat	Sense numerar
	Lloc de naixement	Sense numerar
	Temps de residència a Catalunya	Sense numerar
Competència cognitiva	Percepció	1 2
	Presca de decisions	4 5
Competència d'interacció	Estils d'enfrontament al conflicte	3
Competència afectiva	Gestió de les emocions	6

La dimensió de dades d'identificació ens permetrà tenir un registre de les característiques del noi/a en el cas que es realitzés una aplicació grupal. Tot i així no s'aconsella, sinó més aviat es recomana un acompanyament a l'hora de respondre'l. D'aquesta manera assegurem que el noi ha comprés bé el que se li pregunta i respon a les preguntes pensant i no per "quiniela" o avorriment o cansament. A més, caldrà deixar clar al jove que per respondre aquest qüestionari s'ha de partir de la sinceritat amb un mateix i que responguin el que responguin no tindrà cap efecte negatiu ni positiu vers ell; sinó que la clau i l'important és que es posin en situació i responguin el més sincers possible.

Considerem que per facilitar l'anàlisi, sabent a què respon cada ítem, és a dir, l'objectiu que persegueix és suficient per fer una valoració de l'estat inicial-final del jove.

- Fitxa avaluativa de les sessions (joves i dinamitzadora). S'estableixen dos tipus de fitxa que cal omplir al finalitzar cada una de les sessions: una per part dels joves i l'altra per part de la dinamitzadora. El contingut de la fitxa dels joves fa referència al seu nivell de satisfacció de la sessió i quin tipus d'aprenentatge ha assolit. En canvi, en la fitxa de la dinamitzadora es valora l'adequació de la

sessió respecte a una sèrie d'ítems (contingut, objectius, etc.), la dinàmica generada en el grup i una valoració general destacant aspectes positius i negatius de la sessió. La fitxa de la dinamitzadora també permet registrar aquelles qüestions que es consideren a destacar d'algun o de tots els joves per després treballar-ho a nivell individual.

A l'annex 6.5 s'inclouen el qüestionari (en català i castellà), així com les fitxes avaluatives.

### **1.11 Material de suport**

El programa disposa del material de suport per tal de facilitar al tècnic/a la dinamització de la sessió.

En el cd adjunt al present informe es pot trobar aquest material classificat per mòduls. És a dir, trobem que hi ha tres carpetes i cada una d'elles fa referència a un mòdul: mòdul interacció, mòdul cognitiu i mòdul afectiu. I, en cada carpeta, ens trobem 5 o 6 carpetes que fan referència a les sessions. Per tant, veurem que les carpetes es diuen Sessió 1, Sessió 2, Sessió 3, Sessió 4, Sessió 5 i Sessió 6. Dins de cada una de les sessions del seu mòdul corresponent es pot localitzar fàcilment i de manera ràpida el material que es necessiti per desenvolupar la sessió: power point, vídeo, cançó, etc.

Cal destacar que tots els power points segueixen un estil de presentació homogeni.