

Àmbit social i criminològic

Ajuts a la investigació 2015

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

ANNEX 2: Programa modular individual

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.

1. Programa modular individual

El programa modular en versió individual contempla les mateixes sessions que el programa grupal però sense la presentació, ja que al no haver grup, l'establiment de normes i el coneixement mutu no es dóna.

A continuació es presenten els continguts del programa 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
- Escolta activa
- Empatia

c) Introducció

Començarem la sessió introduint el que s'entén per comunicació i destacant els elements clau de la mateixa. L'objectiu fonamental és que el noi o noia s'adoni que bàsicament la comunicació és un procés d'interacció i d'intercanvi

d'informació. En aquest sentit, s'ha 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 percebi que saber comunicar bé (saber explicar el que volem dir, saber escoltar, entendre, respectar) pot evitar conflictes. En definitiva és molt important incidir en que saber-se explicar és un element fonamental per entendre's amb les persones i evitar problemes i conflictes.

També s'ha d'aprendre 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 per què i com ens comuniquem, els diferents tipus de comunicació que utilitzem habitualment i els avantatges de comunicar-se bé¹.

d) Desenvolupament de la sessió

La sessió consta de dues activitats. Una centrada en destacar els aspectes generals de la comunicació i l'altra que introdueix les noves tecnologies en la comunicació actual.

Comencem a fer un recorregut conjuntament presentant els següents apartats:

- Com ens comuniquem?
- Compartir el mateix idioma ens permet entendre'ns (destacar la importància de saber explicar, saber escoltar i saber comprendre)
- No compartir el mateix idioma no ens permet entendre'ns (en aquest cas què fem? cerquem altres fórmules?)

Comencem la sessió preguntant de quina manera acostumem a conèixer a altres persones, a buscar feina, a demanar el que volem, a aprendre etc. A partir d'aquests apartats anem fent un recorregut amb el noi o noia. Se li planteja el següent:

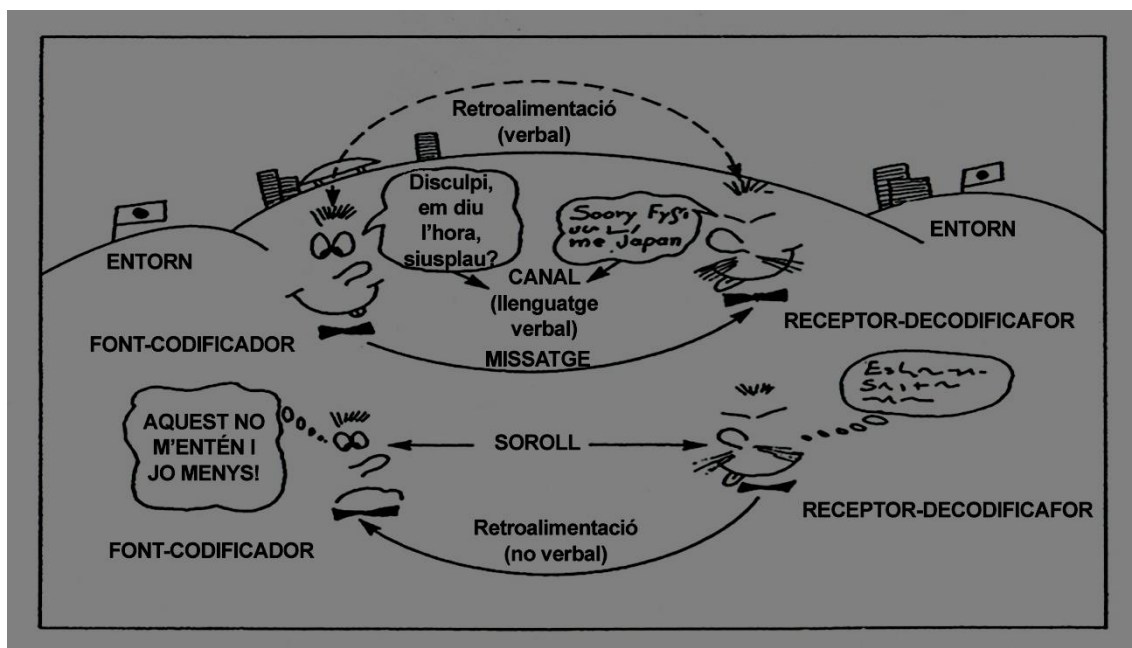
¹Reflexió sobre els elements que poden distorsionar els missatges. Reflexionar sobre els elements que poden facilitar o distorsionar la comunicació. Reflexionar sobre les classes de comunicació.

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.

Després d'aquest exercici, es treballa amb la següent imatge, se li fa la pregunta:

Què succeeix en aquesta imatge? I se li demana que l'expliqui. Amb aquest exercici es pretèn que li quedin clars els elements clau de la comunicació i les diferents maneres de comunicar-se:

- Emissor i receptor
- Comunicació verbal i no verbal
- Unidireccionalitat i bidireccionalitat
- Escolta activa
- Empatia
- Context



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 casi tant important com la verbal.

Quan em comunico no tant sols dono informació (missatge) sinó que a més decideixo 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.

Fem un resum conjuntament per a que quedin clar els diferents conceptes tractats:

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 delicte 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 dóna pas a la següent activitat:

ACTIVITAT 1

COMUNICAR-NOS AMB O SENSE PREGUNTES

El dinamitzador/a té un dibuix amb figures geomètriques que haurà d'explicar-li en dues situacions diferents (situació A i B) per tal que faci el dibuix.

En el cas que el nivell del noi o noia sigui molt baix es pot fer abans un repàs dels noms de les figures que haurà 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

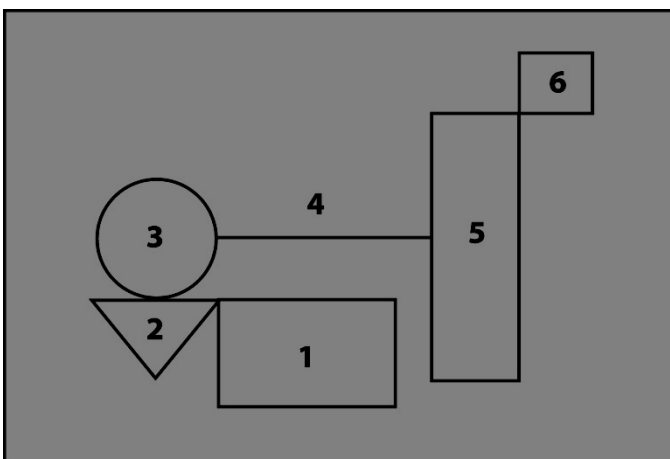
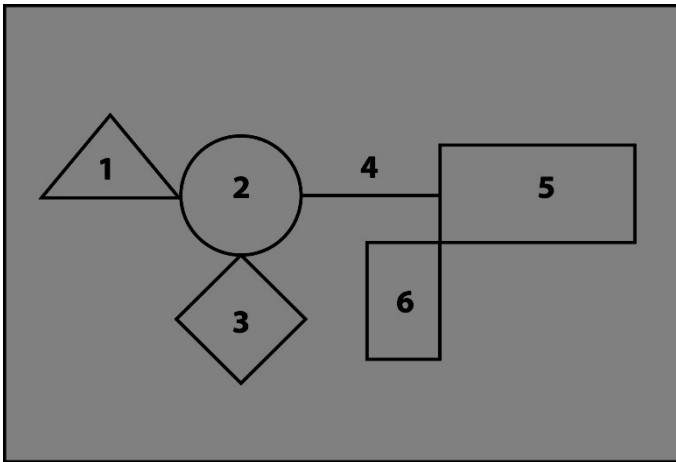


Figura B



Situació pel dibuix A: unidireccional

La persona dinamitzadora es posa d'esquena i comença a explicar com dibuixar la figura A, sense que el noi o noia vegi el dibuix. Se li diu que no pot fer preguntes, ha d'escoltar i atendre a l'explicació. Quan acaba l'explicació de la primera figura, es dona per finalitzada aquesta part i guarda el dibuix.

El/la dinamitzador/a ha de controlar el temps que triga aquesta fase, les accions, comportaments i actituds del noi o noia.

Situació per el dibuix B: bidireccional

La persona dinamitzadora dóna instruccions per realitzar la figura B però aquesta vegada la seva posició varia. Es posarà davant el noi o noia, podrà contestar i donar feedback a les preguntes i comentaris. El noi o noia anirà fent el dibuix seguint les indicacions del dinamitzador/a.

Confrontació dels dibuixos i anàlisi del procés

El/la dinamitzador/a li mostrarà les dues figures i passaran a 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 se li pregunta:

- Quines diferències s'aprecien entre una i altra situació?
- Com s'ha sentit en cada situació –comunicació unidireccional- i en l'altre – feedback-?
- Quina forma ha proporcionat el millor resultat?
- Si ha tingut dificultats per entendre les explicacions?

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 has fet un dibuix segons la teva imaginació. No has tingut oportunitat per poder preguntar ni demanar aclariments. En canvi el dibuix del segon exercici, acostuma a ser més fidel al real ja que t'has sentit més segur/a del que anaves dibuixant ja que podies observar i fer preguntes.

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

A la comunicació també es produeixen barreres que la dificulten o l'impedeixen. Les barreres que s'han de poder superar per poder escoltar a l'altre i que a la vegada aquest es senti escoltat són, entre altres, no criticar i tenir paciència. En aquest sentit es fa una introducció d'aquests elements:

- 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 pensas que cal fer? És important que segons les seves respostes, es pugui arribar a les següents conclusions:

- 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 el noi o noia s'adoni 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 tingui en compte que també s'ha d'esforçar en preguntar bé, en expressar-se bé per a que l'altra persona pugui respondre als seus dubtes.

ACTIVITAT 2

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.

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

Després del curtmetratge, es tracta de comentar el màxim possible sobre les dues situacions que es presenten.

El dinamitzador/a comença amb les següents preguntes, intentant que el noi o noia pugui esplaiar-se:

- 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 van comentant els diferents aspectes que ha explicat demanant-li també que identifiqui i destaquï els elements clau per a una bona comunicació interactiva.

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

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 amb el noi o noia 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.

e) Resum de la sessió

He 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.

Sessió 2. Escolta activa i empatia

a) Objectius

- Aprendre a escoltar

- Posar-se en lloc de l'altre

b) Continguts

- Escolta activa
- Empatia

c) Introducció

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

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 el jove reflexioni sobre la importància de comunicar-se per aconseguir que els demés puguin arribar a ser més empàtics i per fer valer les nostres opinions i desitjos.

ACTIVITAT 1

LOS TACONES DE MARIA

Es visualitza el vídeo "Los tacones de María". En acabat es plantegen les següents preguntes a mode de reflexió final:

- Què li succeeix a la Maria i a l'altre noia del curtmetratge?
- Alguna vegada has vist o has viscut una situació semblant? La pots explicar?

- Com ho vas solucionar?
- Què creus que hauria d'haver fet la Maria?
- Per què penses que això pot passar?
- És freqüent a la nostra vida diària?

Possiblement si la Maria hagués parlat sobre el problema que tenia se l'hauria pogut ajudar. Els joves que li estan fent bullying poden pensar com es sent, però cal que la Maria ho faci conèixer i ho expressi.

És important saber expressar quins són els nostres pensaments i sentiments i que l'altre estigui disposat a escoltar. El que escolta ha de tenir la següent actitud, la qual té el nom d'escolta activa:

- 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.

Precisament quan escoltem activament podem connectar millor amb l'altre, i entendre'l. Això se li diu empatia i ser empàtics.

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.

e) Resum

He 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 demás 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.

Sessió 3. Estils comunicatius i assertivitat

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

a) Continguts

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

c) Introducció

A la sessió anterior vam veure un vídeo sobre l'empatia. A partir d'aquest exercici varem veure com la comunicació és una eina imprescindible per 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.

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.

Desenvolupament de la sessió

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

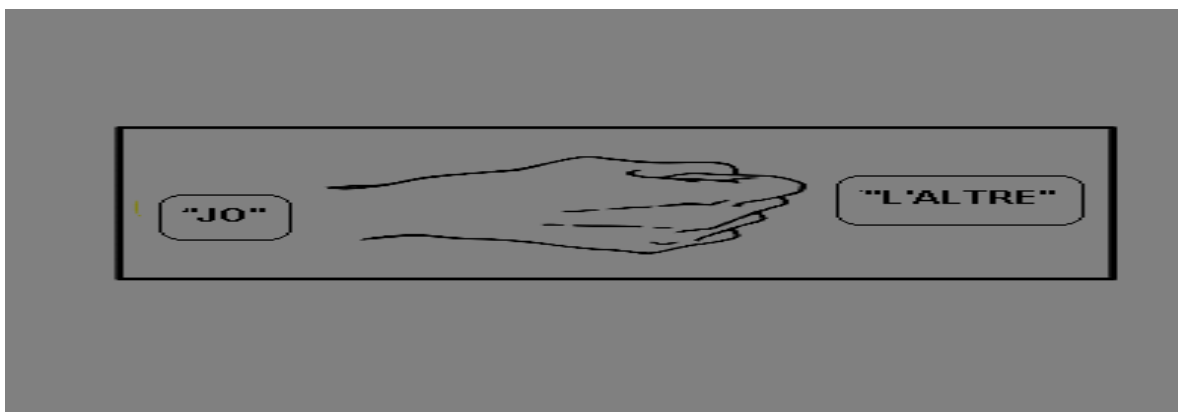
Els conflictes acostumen a aparèixer quan hi ha interessos diferents en les persones i s'han de posar d'acord. Serà llavors quan entri en joc la nostra capacitat per negociar amb l'altre, i expressar-li quin és el nostre desig, respectant l'opinió o el que també vol l'altre, però sense deixar de fer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

Comunicació passiva

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.

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

L'altre estil incorrecte per relacionar-nos amb els demés 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 diferències 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.."



Totes aquestes accions són 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

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 altra banda, (important remarcar-ho) no significa “sortir-me amb la meua”, 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”.

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.

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.

ACTIVITAT 1

LA TÈCNICA DE L'ENTREPÀ²

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

a) La tapa de l'entrepà:

- Introdueix la conversa, fent sentir a l'altre bé, i apreciant 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).



Exemple a exposar al jove:

²Activitat d'elaboració pròpia

ASSERTIVITAT COMPLETA

La tècnica de "l'entrepà"

<p>La tapa del entrepà: preparo el terreny.</p> <p>"Vull parlar amb tu perquè per mi ets un gran amic, i m'agradaria que la nostra amistat continués".</p>	<p>El bacó: (la substància de l'entrepà)</p> <p><i>Què sento?, Què em passa?, Com estic?</i></p> <p><i>Què vull?</i></p> <p><i>De mi</i></p> <p><i>Per mi</i></p> <p><i>A partir de mi (dels meus propis recursos sense esperar-exigir, de l'altre)</i></p> <p>"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".</p>
<p>La base del entrepà: tancament.</p> <p>"Hem passat bon moments, i se que en moltes ocasions m'has donat un cop de mà. Ets un bon amic".</p>	

Resum

He après:

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.

Sessió 4. Estils d'enfrontament al conflicte

a) Objectius

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

a) Continguts

- Estils d'afrontament davant el conflicte: competir, evitar, acomodar i col·laborar³.
- L'actitud de cooperació per l'èxit grupal.

b) Introducció

Començarem la sessió recordant els continguts clau de la sessió anterior. Preguntem al jove quins són els estils de comunicacióque podem trobar (assertiu, passiu i agressiu). Es 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 li diu que així com hi ha maneres de comunicar-nos amb els altres i d'expressar allò que necessitem o volem, també hi ha altres estils o maneres d'actuar davant una situacióde conflicte. I aquestes maneres o estils són les que treballarem a la sessió d'avui.

³Tot 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.

c) Desenvolupament de la sessió

La sessió consta en treballar els estils d'enfrontament al conflicte a partir de situacions plantejades. Aquesta activitat també serveix de diagnòstic per veure quin és l'estil que més acostuma a utilitzar el jove. I finalment, s'aborda en quina mesura la utilització d'un estil o un altre és l'adequat o no.

Comencem la sessió explicant els quatre estils d'enfrontament al conflicte (evitació, acomodació, col·laboració i competició):

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.

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)
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 o 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?

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.

Es continua amb la reflexió de l'exercici:

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?

Tot i que els 4 estils són correctes, cal saber quan és adequat utilitzar cada un dels estils i quan no:

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

- 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.

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

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

Es pregunta al jove 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 una activitat on el jove veu 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. Finalment, 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 a tots però cada persona tria la manera sobre com vol viure aquestes qüestions. El llistat que a continuació es presenta forma el projecte vital d'una persona. A quins assumptes m'estic referint?:

- 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...)

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

ACTIVITAT 1

COM SÓC?

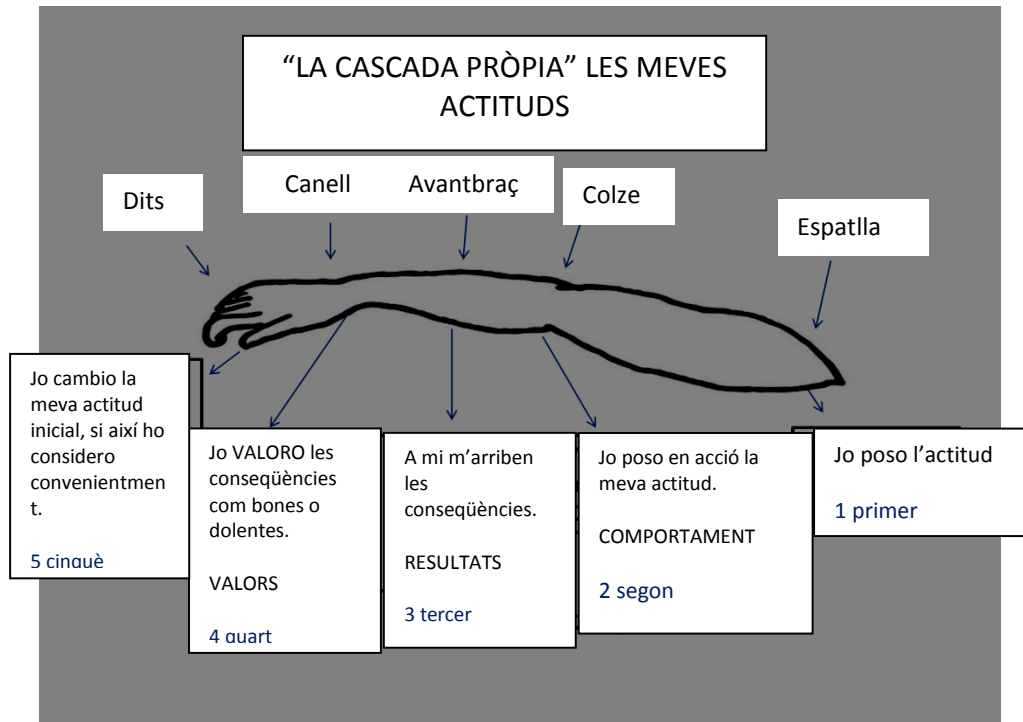
Explica com ets en relació a tres d'aquests temes (higiene personal, imatge personal, ordre i neteja, cura dels meus objectes personals, alimentació, salut, estudis, amistats, sexualitat, família), pots triar els que tu vulguis.

El noi/a explica el que ha escrit amb la idea de reflexionar i poder conèixer millor als seus companys/es.

Es planteja que possiblement en alguns dels temes podrà coincidir amb algú i en d'altres no. 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 contrari.

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

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. 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 meva 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.

ACTIVITAT 2

El Circo de la Mariposa

A continuació es presenta el vídeo 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)⁴. Després del seu visionat, es pregunta al jove:

Quins valors han sortit? A partir dels valors que sorgeixin els ampliem amb altres valors. Es facilita un llistat de valors pel dinamitzador:

⁴La 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>

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, honestedat, 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.

Aquest llistat de valors ens dóna peu a preguntar: 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.

Ens proporcionen una pauta per formular metes i propòsits personals o col·lectius. Reflexen els nostres interessos, sentiments i conviccions més importants.

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 dóna 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.

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 rectoros 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.

Després d'identificar els valors que han sortit, es plantegen les següents preguntes:

- 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?

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 què més li hagi cridat l'atenció; si després d'haver treballat els

valors hi hagut quelcomque 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?

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

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 meua pròpia persona”.
- Els valors ens proporcionen una pauta per formular letes 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.

MÒDUL II. COGNITIU

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, citada a Graña y 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, que 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 treballarem 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.

Sessió 1. Percepció I

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 al noi o noia què es va fer el dia anterior. A partir de les diferents aportacions sorgides, recordem el que varem estar treballant

Se li 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 li pregunta si ho ha entès, si ha de fer alguna pregunta...i iniciem la primera sessió del bloc.

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.

La sessió s'inicia explicant què és la percepció i farem una mica de referència a què són les percepcions.

Posteriorment visualitzarem un vídeo, en el qual apareixen tots els aspectes referents a les percepcions i com interpretem les coses depenent com volem veure-les. Després farem referència a com exagerem aspectes i sentiments de la nostra vida i com ho podríem rectificar per què no es formés una escalada en diferents situacions conflictives, per la qual cosa exposarem diferents exemples de situacions que ens ajudaran a entendre millor el que estem treballant.

Per acabar presentarem les conclusions a les que hem pogut arribar.

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.

Mostrem el següent dibuix i....

PERCEPCIÓ

- "Les coses **No** són com són elles, sinó com som nosaltres"
- "Tot depèn del color del vidre amb el que es mira"
- NOSALTRES SOM **ELS RESPONSABLES** DE LES NOSTRES REACCIONS EMOCIONALS, JA SIGUI:
 - EN FORMA D' **ACTITUD EMOCIONAL** ("em dona enveja")
 - JA SIGUI COM REACCIONO ("no la tinc en compte")
 - ...I TOT AIXÒ REFERID A LA RELACIÓ AMB **ALTRES PERSONES** O EN RELACIÓ A LES **COSES QUE ENS SUCCEEIXEN.**



Se li pregunta què li 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 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.



Se li ensenya la foto del vestit, i es pregunta de quin color ho veu.

(Alguns el veuen de color blanc i d'altres el veuen de color blau)



A continuació, posarem un vídeo on podrem veure el què acabem d'explicar.

ACTIVITAT 1

“L’ANIVERSARI/”L’ULL DE L’ESPECTADOR” (vídeo a escollir)

Primer es visualitzarà la primera part del vídeo i se li preguntarà:

- a) Què penses del protagonista? Si haguessis de prendre una decisió relativa a la seva personalitat, què diries?
- b) Quina de les diferents versions exposades et sembla que es correspon millor amb la realitat?
- c) Has notat contradiccions a la pel·lícula (vestimenta, posat, aparença, colors, paraules, etc.)?

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

- 2) Què penses de la comunicació que existeix entre el protagonista i els altres personatges? ¿quines creus que són les dificultats que impedeixen una correcta comunicació, allò que ens impedeix comprendre correctament el que ens expliquen?

- 3) Perquè cada un dels altres personatges percep el protagonista de forma diferent. Creus que se'ls podria convèncer de que tots s'equivoquen en el seu judici sobre el protagonista?
- 4) 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?

Fora convenient que el dinamitzador anés apuntant les respostes, aquestes anirien cap aquesta direcció:

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

Es pot treballar els prejudicis, les projeccions personals, el treure conclusions sense tenir la suficient informació, el jutjar els altres, el no empatitzar, etc.

A continuació, li mostrem el següent dibuix, indicant i fent relació al que hem acabat de treballar al vídeo. 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:

PERCEPCIÓ

- Enuig per tres (+++) → R (ràbia)
- Por per tres (+++) → P (pànic)
- Tristesa per tres (+++) → D (depressió)
- Preocupació per tres (+++) → O (obsessió)



- SI NO ADMITIM COM PROPIS ELS NOSTRES PENSAMENS, PERCEPCIONS, EMOCIONS LLAVORS CONTINUAREM PENSANT QUE ÉS L'ALTRA PERSONA LA CAUSA DE LES NOSTRES REACCIONS.

- Pensament/percepció → emoció → comportament

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 tristesa, 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 +++).

A continuació apuntem el següent:

- Enuig per tres (+++) → R (ràbia)
- Por per tres (+++) → P (pànic)
- Tristor per tres (+++) → D (depressió)
- Preocupació per tres (+++) → O (obsessió)

Preguntem al jove que pensi en quins sentiments apareixen si els multiplico per tres, en el cas de l'enuig, la por, la tristesa 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.

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 li 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+++) 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 +++) 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 +) 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 meua 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 "pluses (+)" 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 li 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.
- 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.

A continuació, es fa la següent activitat:

ACTIVITAT 2

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.

- 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?

Posar 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, analitzar aquestes situacions i buscar alternatives per no arribar a una situació negativa que segur em farà mal. Veus altres situacions semblants que puguin arribar a la ràbia, el pànic, la depressió i l'obsessió? Exposar-les i comentar-les.

e) Resum de la sessió

He 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.

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

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

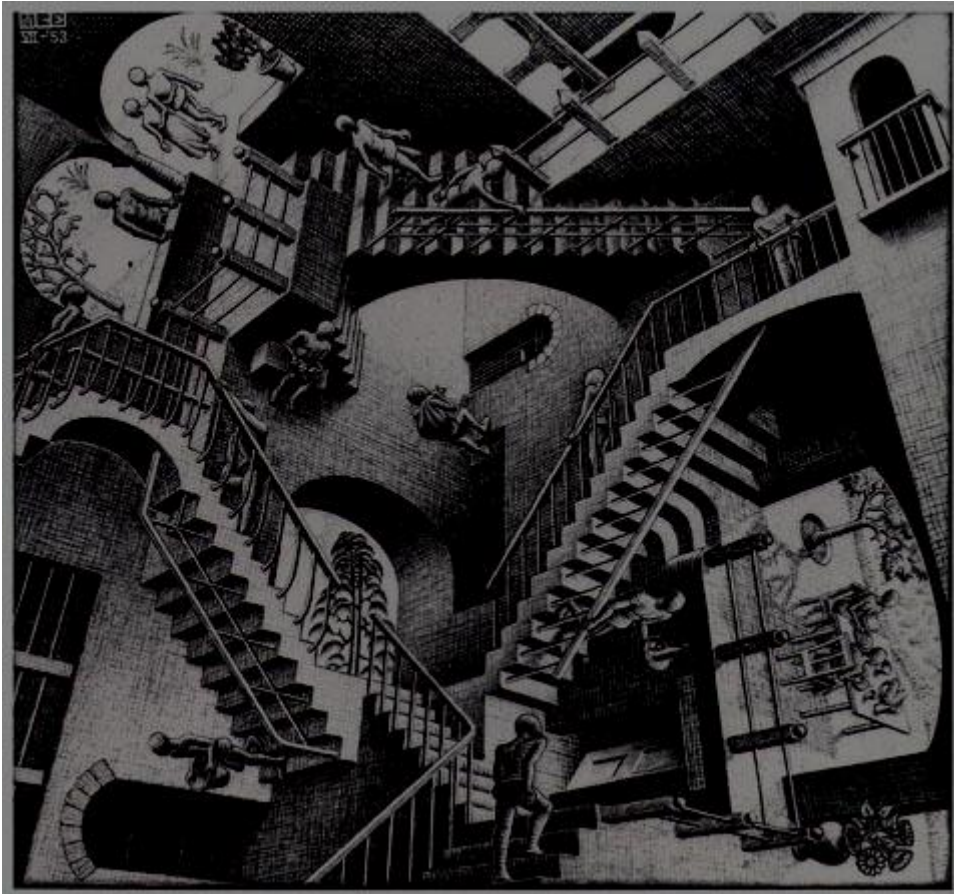
Aquesta segona sessió sobre percepció ens servirà per ampliar conceptes i realitzar altres activitats més vivencials. Començarem per presentar una activitat d'un còctel perceptiu on es presenta diferents dibuixos i imatges que es donen a la confusió i fan que la persona es fixi concretament en elles. Posteriorment presentarem l'activitat dels cavalls, a mode de puzle, que ens ajudarà a veure quins aspectes són necessaris per aconseguir el que volem en aquesta vida respectant als altres. Per aquesta línia continuarem amb l'activitat dels 9 punts i la del tan gram(que serà opcional), per acabar amb el conte de l'elefant.

ACTIVITAT 1

CÒCTEL PERCEPTIU

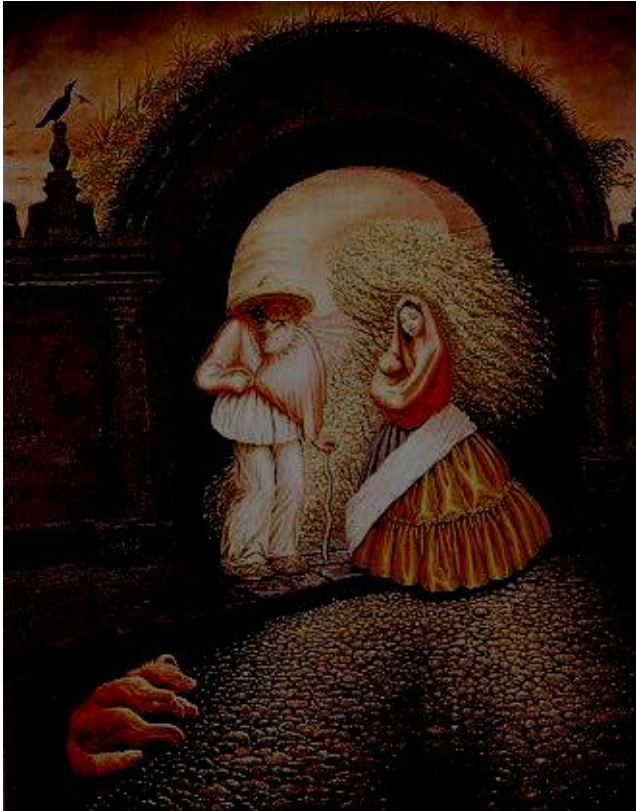
Consisteix en reflexionar vers la construcció de la realitat i com la percepció juga un paper important i clau. Es projecten diferents imatges al canó o bé, si no tenim projector, donem fotocòpies de les imatges al jove. Demanar que digui què veu.





Li fem 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?



La percepció té un poder important en la construcció de la realitat.

SOLUCIONS DIBUIXOS

DONA	Una dona vella i altre jove
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.

Després de fer el comentaris pertinents, passarem a fer l'activitat dels cavalls

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

Passat uns minuts se li pregunta:

1ª Què has sentit quan se t'ha presentat el material?.

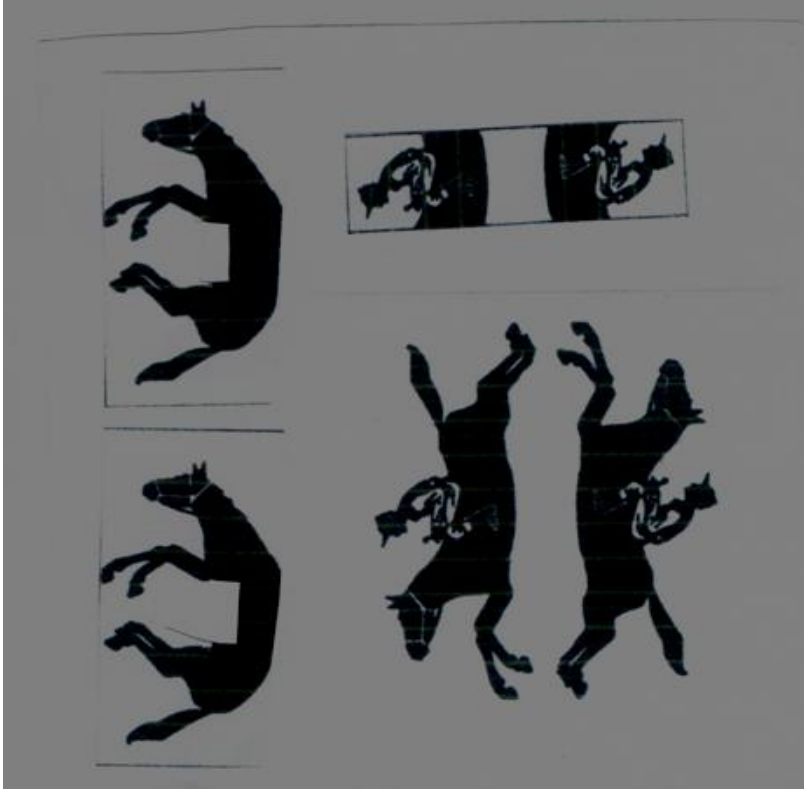
(sorpresa, no veia la relació, dubte...)

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

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

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

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



Al principi hem retallat el material per poder fer els cavallets. Teníem una consigna que era que no es pot retallar ni doblegar *però* es pot aconseguir. No teníem més indicacions *i* segurament hem sentit el que hem apuntat en les tres fases.

A què es pot comparar tot aquest 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.

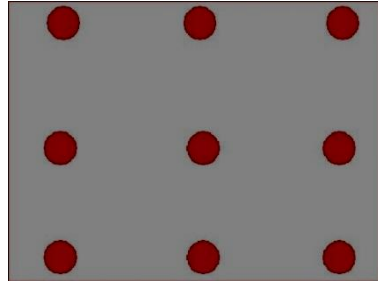
ACTIVITAT 2

ELS 9 PUNTS

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

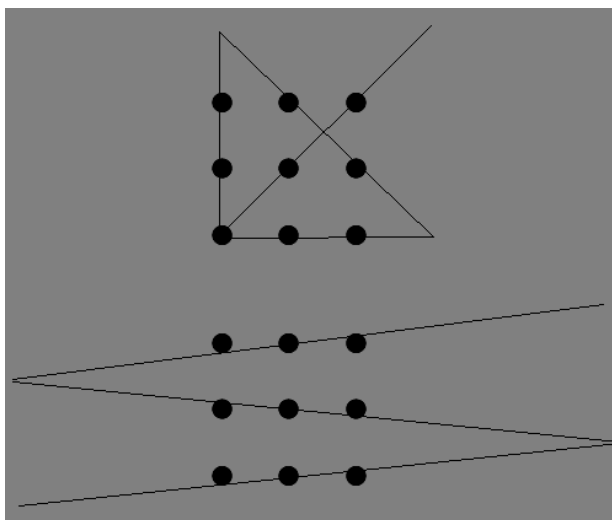
Primer se li dóna el paper amb els nou punts o se li dibuixa a la pissarra o a un paperògraf i se li dóna la següent instrucció:

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



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

Barreres mentals: les limitacions les posem nosaltres.

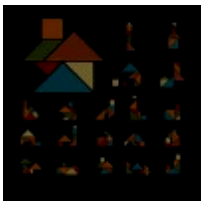
Necessitem de l'esforç per aconseguir resultats.

Necessitem dels altres per veure al màxim.

ACTIVITAT 3

TAN GRAM

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



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

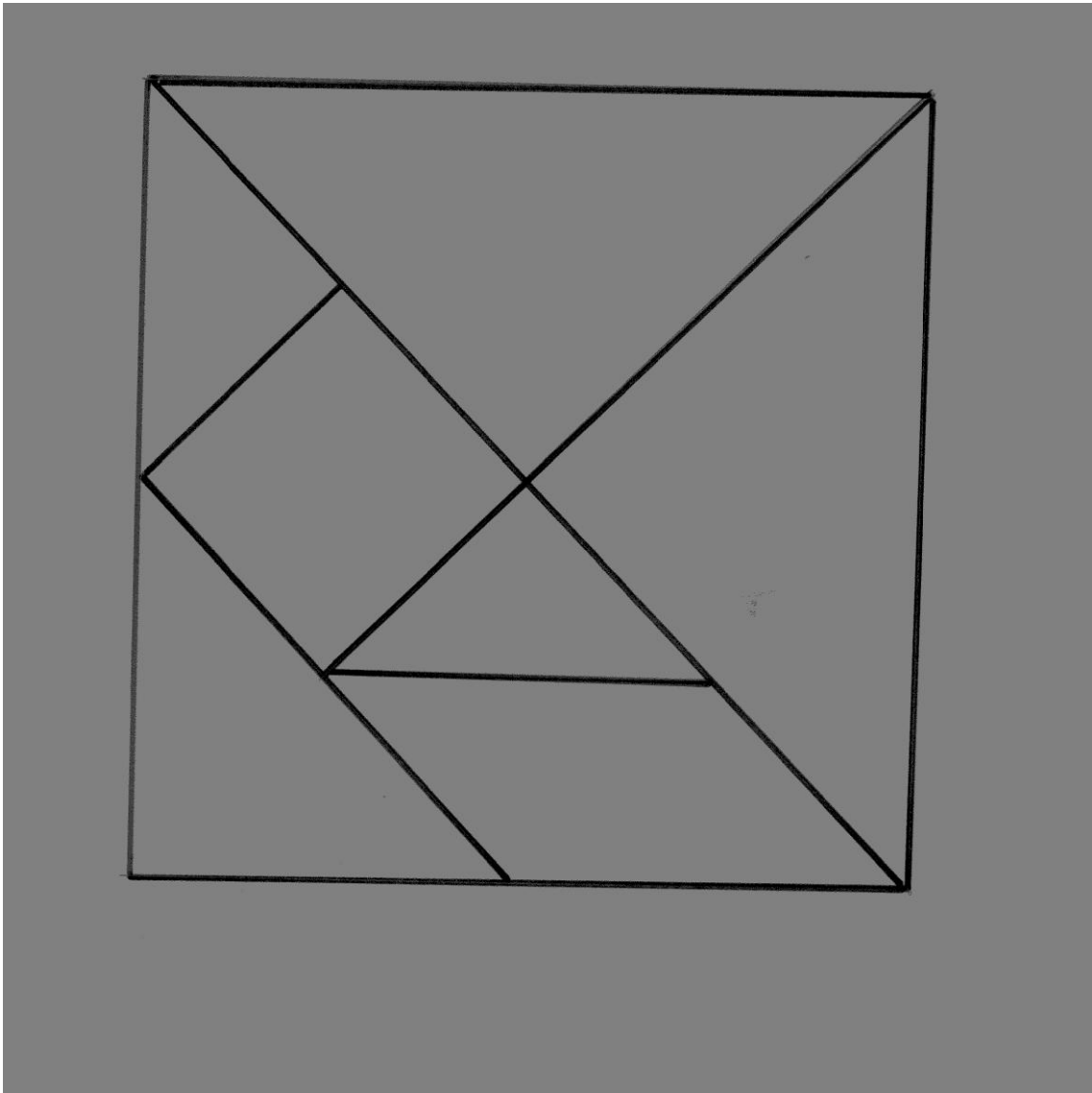
El joc consta de 7 peces anomenades tans:

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

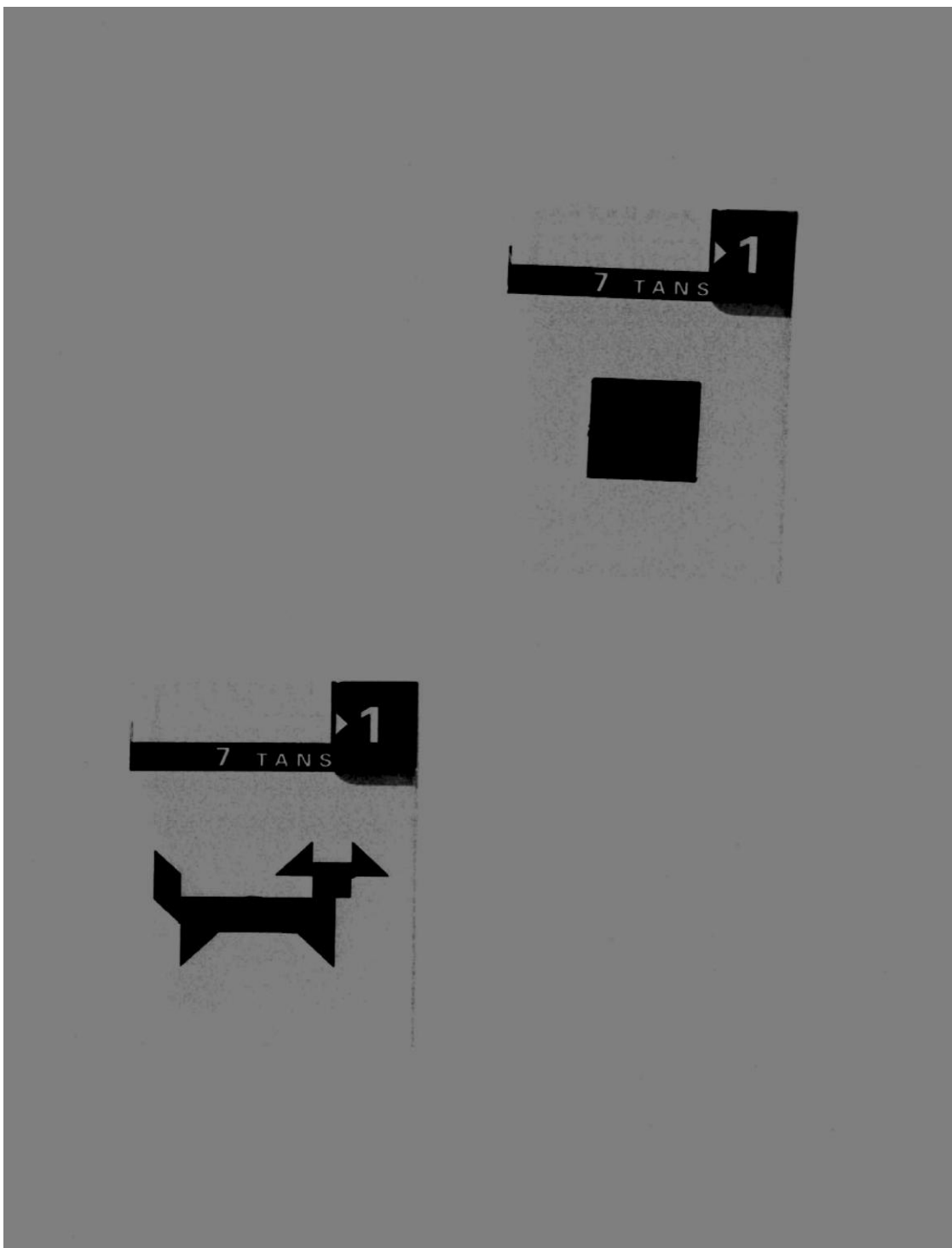
Amb aquestes peces es poden construir moltes figures diferents. La màgia consisteix en veure com poc a poc, els tans perden la seva forma, per convertir-se tots en una nova figura.

L'activitat que et 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.

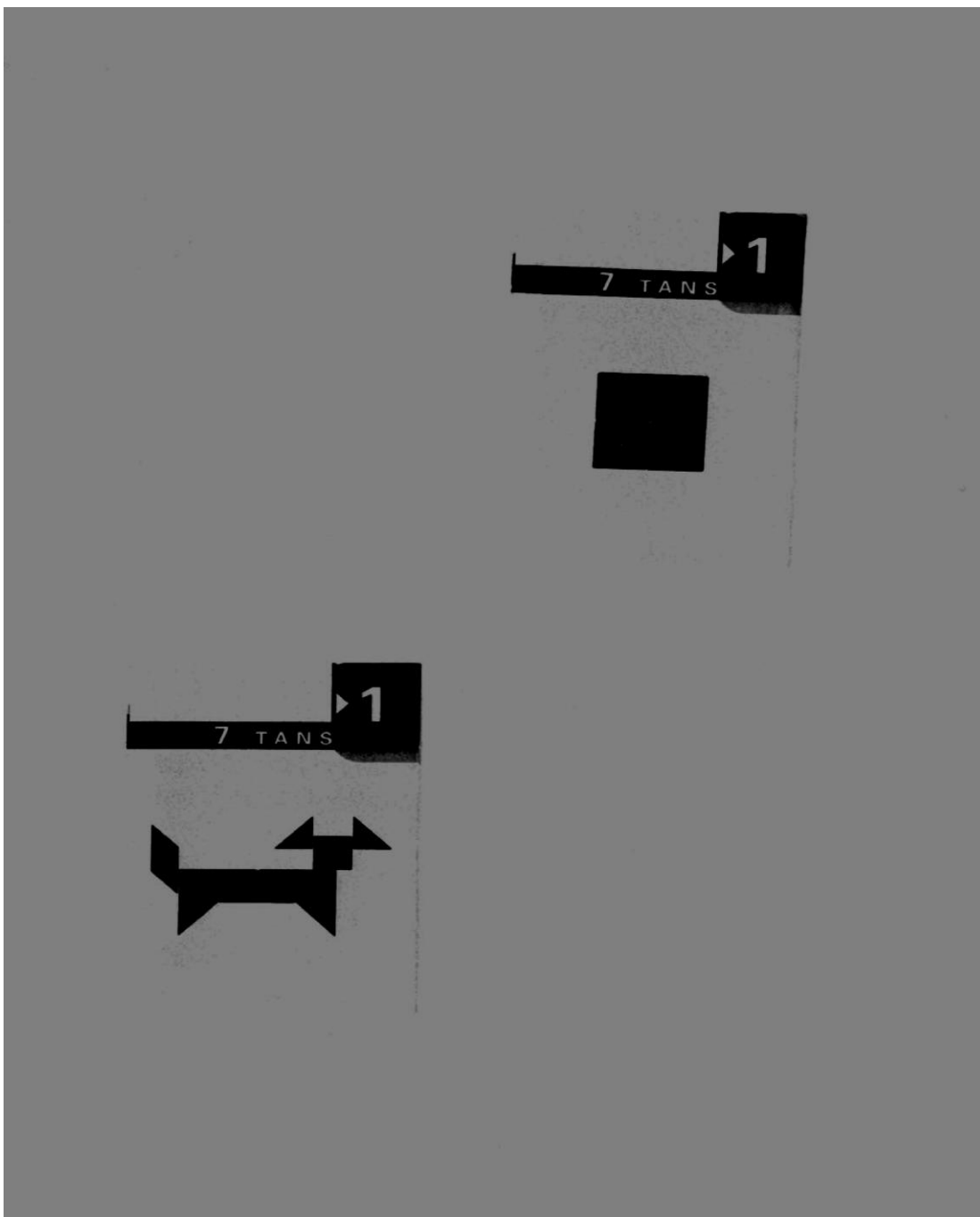
1. Retalla els tan grams.



2. Construeix aquestes dues figures utilitzant els 7 tans:



3. Solucions:



ACTIVITAT 4

EL CONTE DE L'ELEFANT

A continuació s'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

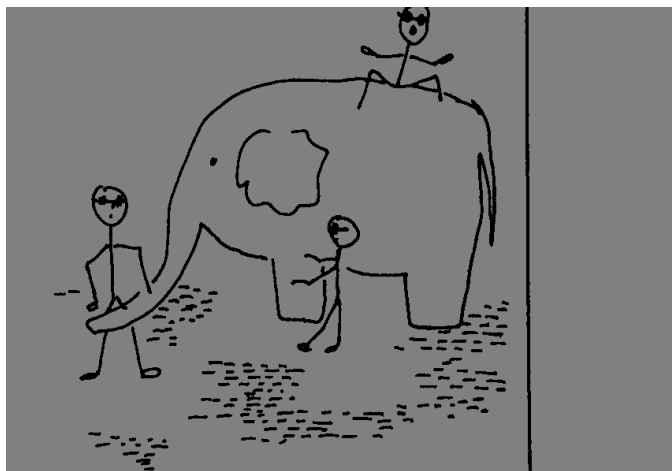
gruixut ". Un altre, abraçant-lo per la

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".



Es plantegen les següents preguntes per generar debat:

1. Fixa't en el dibuix: què has vist en la imatge?
2. De tot el que diuen: quina és la resposta correcta?
3. Per què creus que això passa?
4. Alguna vegada t'ha passat alguna situació similar en la vida real?

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 anant veien 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 be cada percepció era verdadera, aquesta percepció no era més que una part de la totalitat".

Importància de tenir informació.

ACTIVITAT 5

VÍDEO MALENTESOS

Finalment es visionen uns curtmétratges 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 America's Commercial Funny)

Els curts són els següents:

EL GAT

SENYOR COTXE

EL GOS

AVIÓ

HOSPITAL

WC

PARQUÍMETRE

COIXINERA

NETEJANT SABATES

Després de veure els curtmétratges li comentem orientant el diàleg cap a les següents conclusions:

- ✓ 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 de la sessió.

He 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.

Sessió 3. Presa de decisions

a) Objectius

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

En la darrera sessió, vam 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, vam 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.

d) Desenvolupament de la sessió

Per començar la sessió, el dinamitzador introduirà el tema de presa de decisions amb una petita aportació teòrica. Tot seguit, farem un exercici de presa de decisions, "El Campament Harmonia". Després, passarem un vídeo on podrem veure, gràficament, maneres de prendre decisions (si no tenim ordinador, llegirem el conte "La isla de las dos caras"). 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 ajudarà a veure quin tipus de preguntes-respostes necessiten per poder prendre una decisió.



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 complexos, 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 amb 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.

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

EL CAMPAMENT HARMONIA

Per treballar la presa de decisions, la primera activitat proposada és "El Campament Harmonia". 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 has 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 dolços 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 trampes. 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 be al cap de monitors i li donen un tracte especial. És molt engrevida i es creu que és única.

El llunàtic d'en Leonardo: En Leonardo acostuma a estar o molt content o molt trist. Quan està de bon humor, es porta be 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 te mereixes?

ACTIVITAT 2

ELS MINIONS I LA PRESA DE DECISIONS

Un cop finalitzada l'activitat, 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 al jove 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.

Si no dispõem d'ordinador, es llegirà el següent conte: "La isla de las dos caras".

"La tribu de los mokokos vivía en el lado malo de la isla de las dos caras. Los dos lados, separados por un gran acantilado, eran como la noche y el día. El lado bueno estaba regado por ríos y lleno de árboles, flores, pájaros y comida fácil y abundante, mientras que en el lado malo, sin apenas agua ni plantas, se agolpaban las bestias feroces. Los mokokos tenían la desgracia de vivir allí desde siempre, sin que hubiera forma de cruzar. Su vida era dura y difícil: apenas tenían comida y bebida para todos y vivían siempre aterrorizados por las fieras, que periódicamente devoraban a alguno de los miembros de la tribu.

La leyenda contaba que algunos de sus antepasados habían podido cruzar con la única ayuda de una pequeña pértiga, pero hacía tantos años que no crecía un árbol lo suficientemente resistente como para fabricar una pértiga, que pocos mokokos creían que aquello fuera posible, y se habían acostumbrado a su difícil y resignada vida, pasando hambre y soñando con no acabar como cena de alguna bestia hambrienta.

Pero quiso la naturaleza que precisamente junto al borde del acantilado que separaba las dos caras de la isla, creciera un árbol delgaducho pero fuerte con el que pudieron construir dos pértigas. La expectación fue enorme y no hubo dudas al elegir a los afortunados que podrían utilizarlas: el gran jefe y el hechicero.

Pero cuando estos tuvieron la oportunidad de dar el salto, sintieron tanto miedo que no se atrevieron a hacerlo: pensaron que la pértiga podría quebrarse, o que no sería suficientemente larga, o que algo saldría mal durante el salto... y dieron tanta vida a aquellos pensamientos que su miedo les llevó a rendirse. Y cuando se vieron así, pensando que podrían ser objeto de burlas y comentarios, decidieron inventar viejas historias y leyendas de saltos fallidos e intentos fracasados de llegar al otro lado. Y tanto las contaron y las extendieron, que no había mokoko que no supiera de la imprudencia e insensatez que supondría tan siquiera intentar el salto. Y allí se quedaron las

pértigas, disponibles para quien quisiera utilizarlas, pero abandonadas por todos, pues tomar una de aquellas pértigas se había convertido, a fuerza de repetirlo, en lo más impropio de un mokoko. Era una traición a los valores de sufrimiento y resistencia que tanto les distinguían.

Pero en aquella tribu surgieron Naru y Ariki, un par de corazones jóvenes que deseaban en su interior una vida diferente y animados por la fuerza de su amor, decidieron un día utilizar las pértigas. Nadie se lo impidió, pero todos trataron de desanimarlos, convenciéndolos con mil explicaciones de los peligros del salto.

- ¿Y si fuera cierto lo que dicen? - se preguntaba el joven Naru.

- No hagas caso ¿Por qué hablan tanto de un salto que nunca han hecho? Yo también tengo un poco de miedo, pero no parece tan difícil -respondía Ariki, siempre decidida.

- Pero, si sale mal, sería un final terrible – seguía Naru, indeciso.

- Puede que el salto nos salga mal, y puede que no. Pero quedarnos para siempre en este lado de la isla nos saldrá mal seguro ¿Conoces a alguien que no haya muerto devorado por las fieras o por el hambre? Ese también es un final terrible, aunque parezca que aún nos queda lejos.

- Tienes razón, Ariki. Y si esperásemos mucho, igual no tendríamos las fuerzas para dar este salto... Lo haremos mañana mismo.

Y al día siguiente, Naru y Ariki saltaron a la cara buena de la isla. Mientras recogían las pértigas, mientras tomaban carrerilla, mientras sentían el impulso, el miedo apenas les dejaba respirar. Cuando volaban por los aires, indefensos y sin apoyos, sentían que algo había salido mal y les esperaba una muerte segura. Pero cuando aterrizaron en el otro lado de la isla y se abrazaron felices y alborotados, pensaron que no había sido para tanto.

Y, mientras corrían a descubrir su nueva vida, pudieron escuchar a sus espaldas, como en un coro de voces apagadas:

- Ha sido suerte.
- Yo pensaba hacerlo mañana.
- ¡Qué salto tan malo! Si no llega a ser por la pèrtiga...

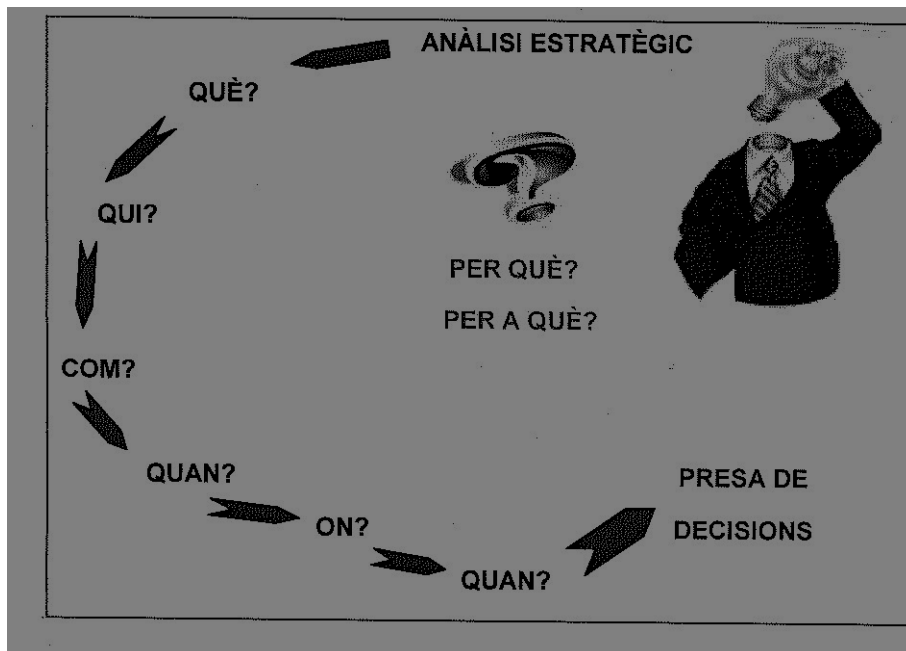
Y comprendieron por qué tan pocos saltaban, porque en la cara mala de la isla sólo se oían las voces resignadas de aquellas personas sin sueños, llenas de miedo y desesperanza, que no saltarían nunca...”

Pedro Pablo Sacristán.

I fer les preguntes següents:

- Que els hi passa als mokokos? Què és el que volen aconseguir?
- Què decideixen fer? Ho han pensat detingudament?
- Aconsegueixen el què volen? Qui? Per què?

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.

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

ACTIVITAT 3

“QUIÉN HA MOVIDO MI QUESO???”⁵

A continuació, es veu 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?
2. Com penses que reaccionaran els ratolins? I els homenets?

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.

⁵Procedent de <https://www.youtube.com/watch?v=sF5bxwVcO6E>

2.- I els homes?

Els homes s'han quedat quietes. No paraven de queixar-se i de mostrar por pel 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 prenguéssim una decisió.

3.- Quina diferència veus 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 creus 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 dones 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. És 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.

6.- Què entens 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.

7.- T'has trobat en alguna situació semblant? Com has actuat?

Si dóna temps, es podria analitzar amb el jove 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 de la sessió

He 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.

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

A la darrera sessió varem treballar la presa de decisions. Recordes el que varem fer?

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 demés.

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 al jove amb l'objectiu que arribi a la conclusió que pensar és important, seguidament iniciem les activitats.

Aquesta sessió inclou molts continguts i 7 activitats. El dinamitzador pot escollir quines activitats no treballar, però el disseny de la sessió està pensada perquè 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 relacionats amb el procés, creiem important treballar-les, però si no dóna temps, com és un format individual es pot treballar un altre dia.

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

Iniciem les activitats treballant el pensament causal alternatiu i conseqüent i el pensament de perspectiva. A continuació realitzem un exercici on hem de prendre decisions i ens centrem en la importància de cercar informació abans de prendre decisions. Continuem la sessió visionant el curt "liderazgo i motivación" i plantejem una activitat alternativa on la Raquel ha de prendre una decisió. Aquestes activitats ens serviran per reforçar els continguts treballats fins ara. En les darreres activitats plantejades, treballarem la pressió de grup (activitat 6) i les normes (activitat 7), introduint en aquest darrer exercici el pensament de mitjans i fins.

Iniciem la sessió amb una introducció teòrica.

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 be 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.

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

¿Hem sabries dir quina és la diferència entre pensar i no pensar?.

¿Creus 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.

Després de realitzar la part introductòria, iniciem els exercicis.

ACTIVITAT 1

EXERCITEM EL PENSAMENT CAUSAL I ALTERNATIU

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.-

c) Una discussió amb els teus pares.

1.-

2.-

3.-

d) Quan et deixa la parella.

1.-

2.-

3.-

És important que generi el major nombre d'idees possible, i que continuï pensant. Si ho fa, segur que aconseguiran trobar un altra resposta. El dinamitzador ha d'engrescar-lo a continuar pensant. (En aquest exercici no és tant important que generi idees bones, si no que aprengui a pensar i en generi moltes, hem d'aconseguir que almenys generi tres idees, si en genera més, millor. Després ja es realitzaran altres exercicis on valorarem les conseqüències.

EXERCITEM EL PENSAMENT CAUSAL, CONSEQÜENT I ALTERNATIU

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:

Beneficis:

c) Riscs:

Beneficis:

d) Riscs:

Beneficis:

Totes les nostres conductes tenen conseqüències.

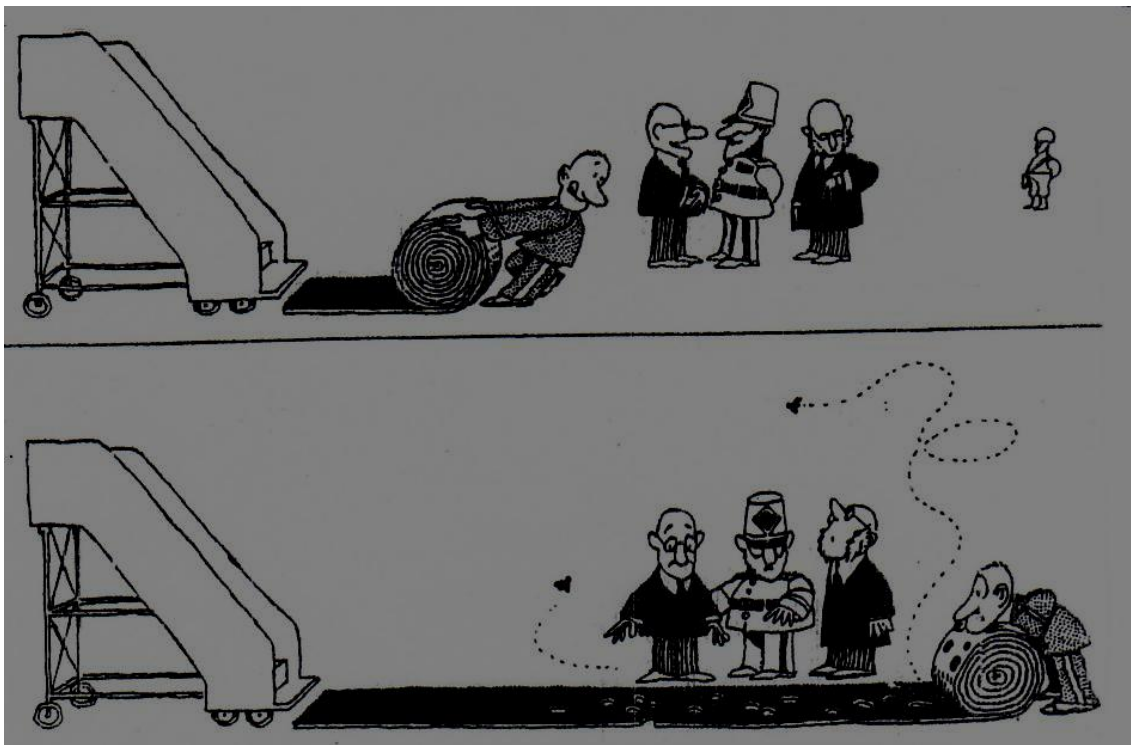
El no fer determinades coses també pot tenir conseqüències (podem enllaçar-ho amb l'estil passiu...)

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) Què 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.

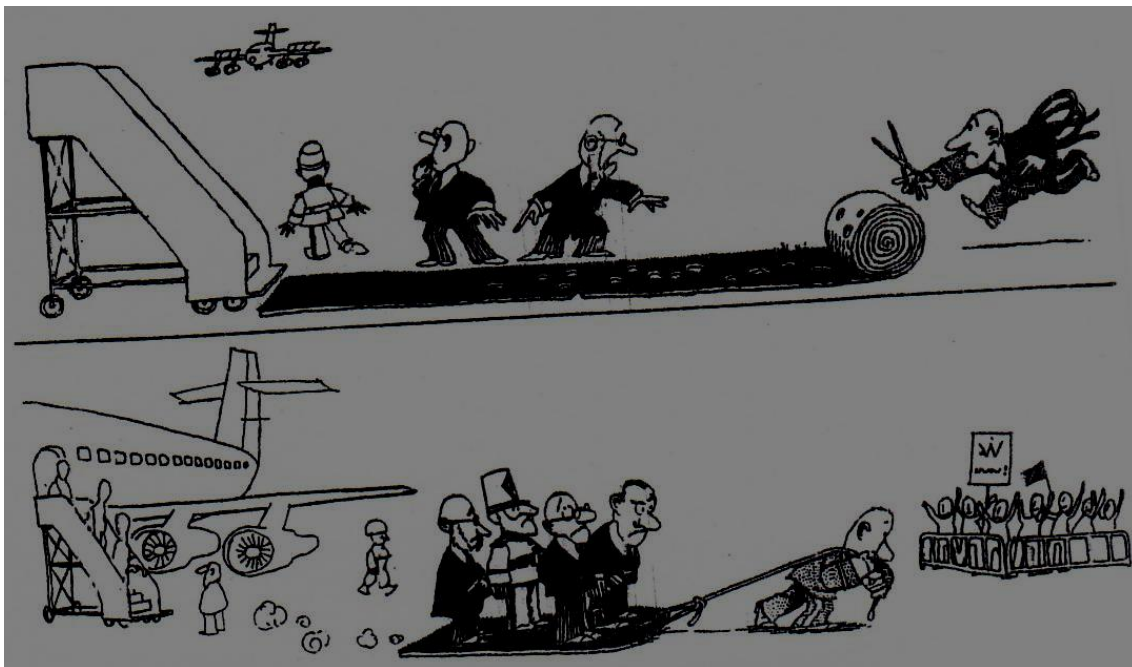
EXERCITEM EL PENSAMENT DE PERSPECTIVA

Explica la història des del punt de vista dels personatges implicats:

- Els personatges que estan esperant.
- El senyor que porta la catifa.
- El personatge important que arriba.

Què estaven fent abans d'anar a l'aeroport?

Què està passant? Quin problema tenen? Què estan fent? Què pensen? Que senten o com els afecta?



Importància de poder situar-nos en el lloc de l'altre i tenir en compte el seu punt de vista

ACTIVITAT 3

LA PRESA DE DECISIONS

Imagina't aquesta situació

En Roger ha demanat diners al seu pare per anar a una festa. El seu pare li ha dit que no. En 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. En Roger pensa que és 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 decisió:

Posada en pràctica:

2.- Replantejem la situació.

Situació/ Problema:

Alternatives:

Anàlisi d'alternatives: conseqüències: Avantatges:. Desavantatges: "Curt termini: "Llarg termini: "Per a mi, Per als demés:

Presca 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.- Presca de decisió.
- 6.- Posada en pràctica.

ACTIVITAT 4

EXERCITEM ELS PENSAMENTS CAUSAL, ALTERNATIU I CONSEQÜENT I LA RECERCA D'INFORMACIÓ

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.

Penses que això passa sovint?

Posa exemples d'algunes decisions que has pres ràpid, sense tenir tota la informació que necessitaves i, posteriorment, hagi tingut problemes.

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, és fiable, has rebut pressions, actuacions i conseqüències.

Quan cal prendre una decisió important, és bo demanar l'opinió de la gent que ens importa, parlar amb altres persones, demanar-los el seu punt de vista i recollir informació objectiva i tan variada com sigui possible.

ACTIVITAT 5

CURT: "LIDERAZGO Y MOTIVACIÓN"

Veure el vídeo i comentar-lo. Les següents preguntes poden afavorir la reflexió:

- Què volen aconseguir? Quin és el seu objectiu?
- Han buscat informació?
- Quines alternatives han plantejat i valorat?
- Què ha passat? Valora conseqüències.
- Per aconseguir el seu objectiu, han utilitzat els mitjans apropiats i necessaris?
- Tenien informació suficient?
- Quina decisió han pres?
- Què ha passat? Valora els nous resultats.
- Què creus que has de fer quan voleu aconseguir alguna cosa?

ACTIVITAT 5 (ALTERNATIVA)

RAQUEL

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.

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.

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)

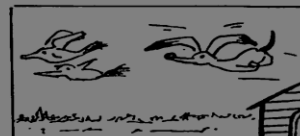
5.- Presa de decisió.

6.- Posada en pràctica.

ACTIVITAT 6

PRESSIÓ DE GRUP

Analitza la vinyeta:



Què li ha passat al gosset Jazz ?

Per què creieu que el gos s'ha posat a volar?

Creus què s'ha deixat influenciar pels ocells trompeta?

Creus què ha actuat així per sentir-se acceptat, caure bé?

Creus què ho ha fet per experimentar?

Ha pensat en les conseqüències de les seves accions?

Què hagués pogut fer de diferent?

T'ha passat algun cop alguna situació semblant a la de Jazz?

Explica la teva història.

Finalitzem l'exercici amb una reflexió sobre la pressió de grup.

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: " Tot el món 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 7

NORMES

Iniciem l'activitat formulant aquestes preguntes al jove:

Podem fer sempre allò que volem?

Què passaria si ho féssim? Quins serien els principals problemes?

Creus que es important poder conviure sense conflictes?

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?

Imagina que no existissin les normes de circulació? Què passaria?

Imagina un partit de futbol sense regles? Seria futbol o ja parlariem d'una altra cosa?

Un cop realitzat aquest petit debat realitzem un exercici

Imagina 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 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.

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

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 he de definir quin és el problema, buscar informació, identificar alternatives, valorar conseqüències (si és bona, dolenta, si m'afecta a mi o més persones), he 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

PRESSIÓ DE GRUP I PRESA DE DECISIONS

NORMES

Sessió5. Distorsions cognitives

a) Objectius

- Saber identificar pensaments erronis.
- Prendre consciència de com influeix el pensament en les nostres emocions i en la nostra conducta.

b) Continguts

- Distorsions cognitives.

c) Introducció

Iniciem la sessió preguntant al jove si recorda que es va treballar la sessió anterior.

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.

Varem 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.

A 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. Continuarem amb la introducció teòrica de les distorsions que treballarem i que proposem que es realitzi amb

la participació del jove . Per reforçar aquest treball visionarem un curt dels Simpson.

Continuem la sessió amb quatre activitats d'identificació de distorsions. En la darrera activitat plantejem que es realitzi amb role playing.

Iniciem explicant breument que són les distorsions cognitives i l'esquema cognitiu que segueixen

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, tot i que nosaltres treballarem amb 10 distorsions que ens explicarà en 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

APRENEM AMB TON ALGUNES DISTORSIONS

Introducció teòrica de les distorsions que treballarem. És una introducció amb molts conceptes i definicions. Per tal que no es faci massa dens per al jove i aquest s'impliqui activament, proposem que després de l'explicació de cada distorsió, posi algun exemple propi. En cas de no ser capaç, pot fer dramatitzacions dels exemples que ja hi són.

L'objectiu principal no és tant el posar nom a les distorsions sinó que reconeixin els pensaments distorsionats. Creiem que han de saber que hi ha diferents tipus de distorsions i que tenen un nom.

A) El pensament hauria de.../Imperatiu categòric (exigències)



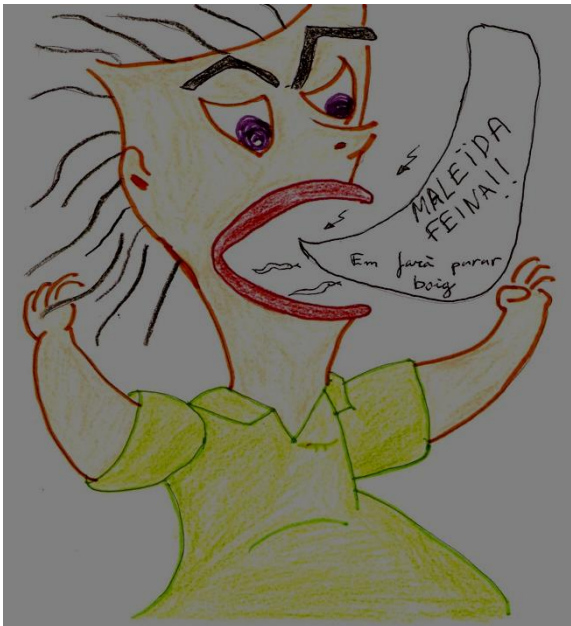
Els "hauria de" consisteixen en la transformació d'eleccions, desitjos o preferències en absoluts o imperatius categòrics. Aquest pensament és especial nociu ja que ens pot porta a no fer res. És concentrar-se en allò que un pensa que hauria de... en lloc de veure les coses tal com són. Això es fa extensible 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”

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...

C. Pensament polaritzat o dicotòmic

Classificar les experiències en dues categories oposades i extremes sense tenir en compte els entremitjos. 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”...

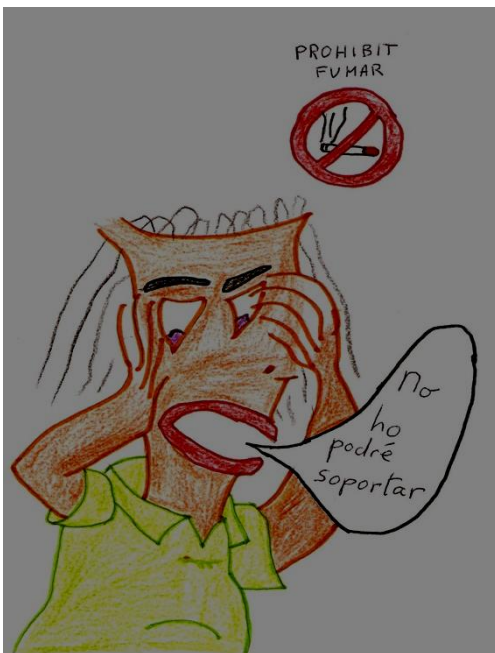
Exemples:

- “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”.

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.

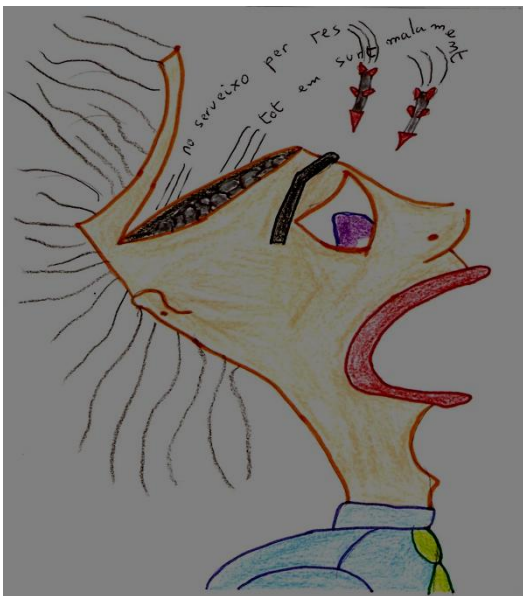


Exemples:

- 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”.

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 be”.
- 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.”

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.

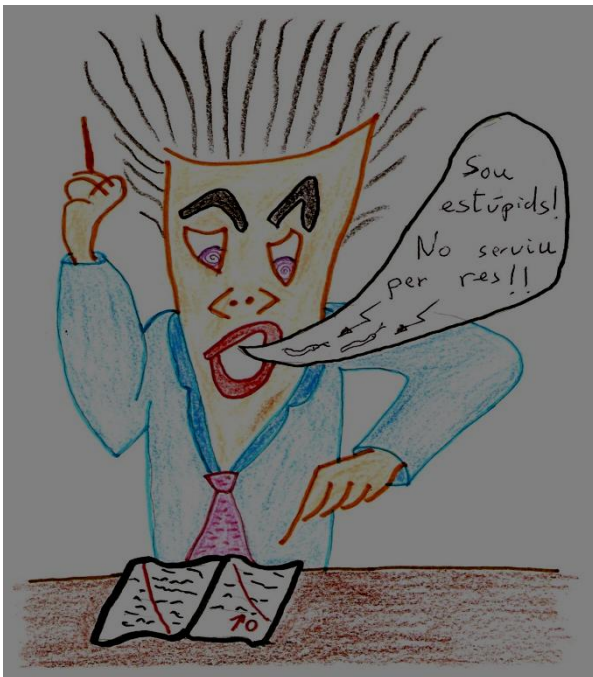
Exemples:

- 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.

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 exageren 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...

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.

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.”

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 2

VISUALITZACIÓ CURT SIMPSON

A continuació, visionarem un curt dels Simpson, on podrem veure algunes distorsions:

Es pararan les imatges en cada 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 es para definitivament al minut 4.48.

A continuació se li dona una fitxa resum de les distorsions que ha explicat el TOM, per tal que pugui realitzar l'activitat que se li proposarà seguidament.

DISTORSIONS COGNITIVES

1.- HAURIA DE...

Normes rígides de com hauríem d'actuar (un mateix i els demás)

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 d l'evidència. "mai, sempre, tot"

6.-PERSONALITZACIÓ

Atribuir-se esdeveniments externs a ell mateix sense que hi hagin evidències

7.- ETIQUETES GLOBALS

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 3

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 els pensaments distorsionats 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.

Continuarem identificant distorsions.

ACTIVITAT 4

IDENTIFICAR DISTORSIONS

El següent exercici suposa una mica més d'esforç. Tria 3 de les situacions que tens a continuació, llegeix l'enunciat i encercla les distorsions que vegis.

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 vam 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.

<i>Identificar els pensaments distorsionats i esquemes equivocats d’interpretar els fets</i>
--

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 varem 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 5

EXERCICI DE ROLE PLAYING

El jove idearà una escena on hagi una distorsió . Un breu diàleg que representi una situació en la que es pugui identificar almenys una distorsió.

Un cop l'escena estigui preparada, ha de representar-la. El dinamitzador ha de dir-li on està la distorsió i per que creu que és una distorsió. (Si el jove no vol realitzar dramatitzacions, que l'escrigui i sigui ell el qui identifiqui la distorsió i expliqui perquè creu que ho és)

Posteriorment el jove ha 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 si no se li'n acut cap. Si és així es proposa que almenys treballi dues escenes.

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?

Pots 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?

Pots 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?

Pots 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 divideix. Això ha estat l'error més gran de la meua vida

Quin error de pensament és? (Interpretació del pensament i filtratge).

Què hauria de fer per evitar pensar així?

Pots 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?

Pots 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?

Pots 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 meua

Quin error de pensament és? (Personalització).

Que hauria de fer per evitar pensar així?

Pots dir una alternativa a aquest pensament?

Identificar els pensaments distorsionats i esquemes equivocats d'interpretar els fets

e) Resum

He 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

- 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

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.

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 de la sessió

Iniciem la sessió preguntant al jove si recorda que es va treballar la sessió anterior.

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 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. Seguirem amb l'activitat de les històries on pretenem que se n'adoni 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 el jove reflexioni sobre els pensaments distorsionats (si aquests tenen una base real i la relació d'aquests pensaments 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 TU NO VUELVES"

(Miguel Bose i Shakira)

Per treballar la cançó domem les següents indicacions: Abans d'escoltar-la i visionar-la, se li 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 vegis que les distorsions són presents en la vida diària, escoltarem una cançó de Miguel Bosé i Shakira plena de distorsions.

Primer se li dona un full amb la lletra de la cançó i se li explica que mentre la vagi 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 li dona un segon full on surten les onze frases que es consideren distorsions.

Després d'escoltar la cançó el dinamitzador pregunta al jove per que creu que aquella frase és una distorsió. El dinamitzador disposa d'un full amb orientacions.

SI TÚ NO VUELVES (SHAKIRA I MIGUEL BOSÉ)

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 quedarán más que desiertos
y escucharé por si
algun latido le queda a esta tierra
que era tan serena cuando me querias
habia 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 querias
habia 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 aquí 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

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 aquí 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 aquí 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 li 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.

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

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 varem ser sempre.

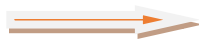
Per una altre banda en **Pau** va pensar:

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.

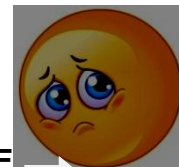
HISTÒRIES: AJUDA'LS A SOMRIURE

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

EN MARC PENSA:

hem sortit i ens ha anat fatal,

TOT ÉS CULPA MEVA.



ens hem avorrit

LA MARTA I EN FERRAN

DEUEN PENSAR QUE NO

SERVEIXO PER RES



PENSAMENTS ALTERNATIUS

Començo a practicar el canvi de pensaments negatius per altres més positius o neutres.

ACTIVITAT 3

CRITERI D'EVIDÈNCIA I D'UTILITAT

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 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 és 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- Quines avantatges té aquesta forma de pensar? Em serveix d'alguna cosa pensar així?

E- Pensament reestructurat.

Al finalitzar l'exercici es comenten els continguts que hem volgut treballar. Identificació de pensaments distorsionats (continguts treballats en la sessió anterior), Si aquest 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

A partir d'una situació que se't presenta a 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.

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

Al finalitzar l'exercici es comenten els 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 .

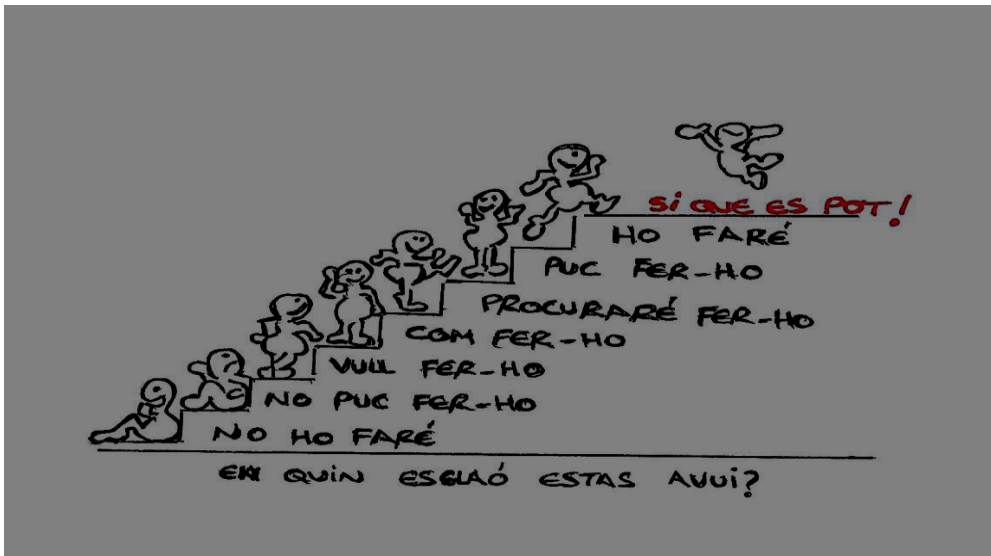
A.- Auto registre

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.



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 TÈCNiques⁶

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

⁶Activitat d'elaboració pròpia.

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"⁷.

Quin és el problema?

Quins pensaments et venen al cap?

Utilitza les tècniques de parada i distracció del pensament.

- 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?

⁷Procedent de www.youtube.com/watch?v

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 MENTAL⁸

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.
- 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...



I per finalitzar et proposem que a casa realitzis auto registres dels teus pensaments. Així ho has de fer.

⁸Activitat d'elaboració pròpia.

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. Avalues el grau de seguretat que tens en aquests pensaments (1% seguretat fins 100% Total seguretat).
4. Avalues el grau d'intensitat de cada emoció (1% Gens intensa fins 100% Molt Intensa).
5. Descrius 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

e) Resum

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, és que desencadenen **sentiments** i aquests influeixen significativament en la manera com **actuem**.

No són els fets, els que generen els diferents estats emocionals, si no 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:

- Detenció del pensament.
- Reestructuració cognitiva.
- Auto registres.

MÒDUL III. AFECTIU

Introducció

Aquest mòdul 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 qui és capaç de controlar les seves emocions és una persona amb més capacitat d'empatia, gaudeix de major reconeixement i èxit social, és més estimada i acostuma a tenir més èxit en els estudis i a la feina⁹.

En aquest mòdul es pretén que els participants identifiquin emocions, reconeixin les seves pròpies emocions i les dels altres, transformin les emocions negatives en positives, aprenguin a controlar-les i reflexionin sobre l'autoestima.

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 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. Sovint, el problema consisteix en la dificultat d'interpretar els seus pensaments, les seves emocions o les seves respostes fisiològiques. Per tant,

⁹Programa de Competència Social. Educació Secundària Obligatòria. 2n Cicle. Material Publicat i cedit al Departament d'Ensenyament per la Consejería de Educación del Gobierno de Canarias. Departament Ensenyament. Generalitat de Catalunya.

és important que puguin reconèixer les seves emocions per tal que puguin controlar-les¹⁰.

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. Darrera de molts problemes hi ha “analfabetisme emocional”.

El mòdul afectiu s’estructura en les següents sessions:

1. Conèixer les pròpies emocions
2. Gestionar les emocions
3. Motivar-se a sí mateix
4. Reconèixer les emocions dels altres
5. 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.

¹⁰V. Garrido et al. “Programa Pensamiento prosocial” (Versión corta para jóvenes). Universidad de Valencia.

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.

Les emocions estan presents en nosaltres constantment: davant qualsevol situació pensem, 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 sessió¹¹

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.

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 on han d'identificar emocions a partir d'expressions no verbals i, per últim, han d'identificar-les a partir de la música i expressió plàstica.

ACTIVITAT 1

LAS EMOCIONES EN SITUACIONES

Posem el vídeo "Las emociones en situaciones". 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 digui quina emoció és. Cal prendre atenció del que diu 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, es demana que digui 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 hagi dit (s'adjunta un llistat d'emocions pel tècnic per tal de poder ajudar a dinamitzar el llistat).

¹¹Al llarg de la sessió hi ha continguts extrets de: <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/importancia-emociones.html>

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, inseguretat, 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 al jove: creus que hi ha emocions negatives i emocions positives? Per què creus que és així?

Es reflexiona amb el jove 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.

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

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

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?
- Com s'observa el cos?
- Per què estarà sentint el que sent?
- Què estarà pensant?

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.

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.

Es pregunta al jove, què és una emoció? I un sentiment? És el mateix? Quina

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 estat 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 pensaments conscients, seria un sentiment.

diferència hi ha¹²?

ACTIVITAT 3

EMOCIONS A TRAVÉS DE LA MÚSICA I L'EXPRESSIÓ PLÀSTICA

Una vegada sabem què són les emocions anem a veure com les expressem i si hi ha dificultats en expressar alguna més que una altra. Comencem la dinàmica

¹²La diferència entre emoció i sentiment exposada al requadre és extreta de: <http://www.jananguita.cat/emocions-i-sentiments>

repartint un foli i una caixa de colors i se li explica que anem a posar música i que podrà expressar el que senti a través de la música en el foli que té. Es posa la música de ràbia (Nuba, passion for percussion; cowboys from hell, pantera). Deixem 3' i en acabat li diem que doni la volta al foli i que faci 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 li dóna la possibilitat d'explicar què és el que ha dibuixat. Mentre va explicant els dibuixos podem intercalar preguntes que vagin sorgint segons el que expressi: quines emocions has sentit? Hi ha alguna emoció que et resulti més fàcil de parlar/expressar que una altra? De quina manera has expressat als dibuixos les emocions que has sentit mentre escoltaves la música? Has connectat amb la ràbia i l'amor? Amb alguna més que amb una altra? Per què creus que és important saber expressar les emocions?

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.

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, aprobar 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 molt rucs. 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).

e) **Resum**

He après:

Saber identificar les emocions (Caruso, 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).

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.

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

S'inicia la sessió fent recordatori dels aspectes treballats el darrer dia, tot recordant els continguts clau de la sessió anterior.

Preguntem al jove què vàrem aprendre en la sessió anterior: Identificar les emocions. A partir de les diferents aportacions sorgides li recordem el que vam treballar:

1. - Què són les emocions.
2. - Aprendre a descriure algunes de les emocions més comunes i ser conscients de la importància d'expressar-les (escenificar-les) de manera adequada.
3. - 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.

Quan puguem identificar, descriure i gestionar les nostres pròpies emocions, podrem aprendre a identificar, descriure i gestionar les emocions dels altres.

En aquest sentit, un cop recordada la sessió, es presenta la sessió d'avui.

d) Desenvolupament de la sessió

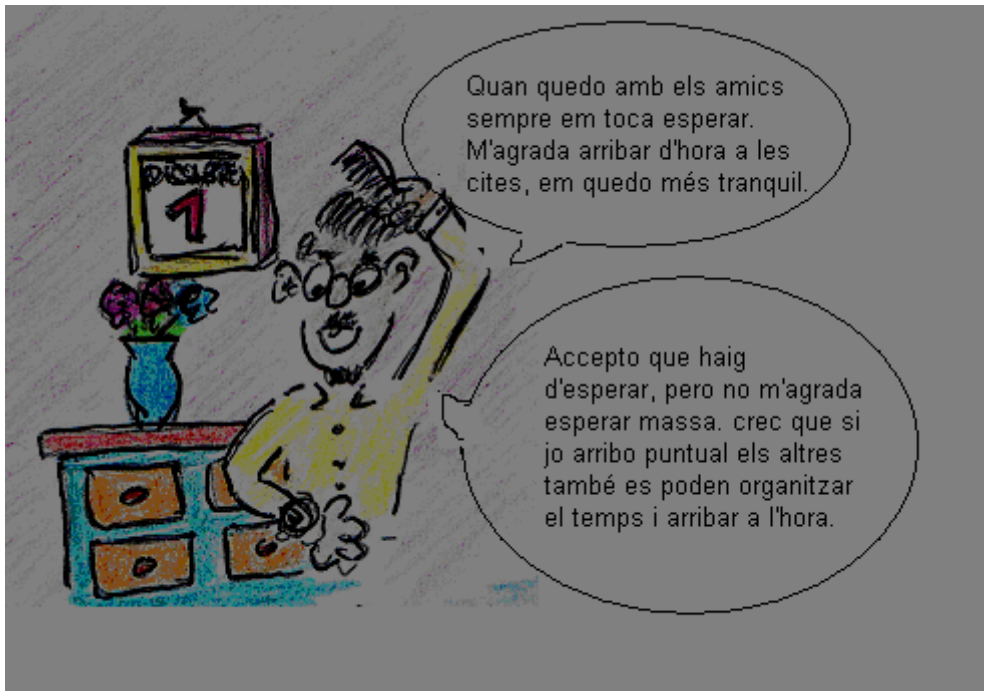
Es proposa, per treballar l'apartat de les emocions, dues activitats i també es fa una proposta per a treballar les emocions amb activitats que es poden realitzar individualment, que han de servir per millorar l'autoconeixement i l'autocontrol de les emocions de cada jove.

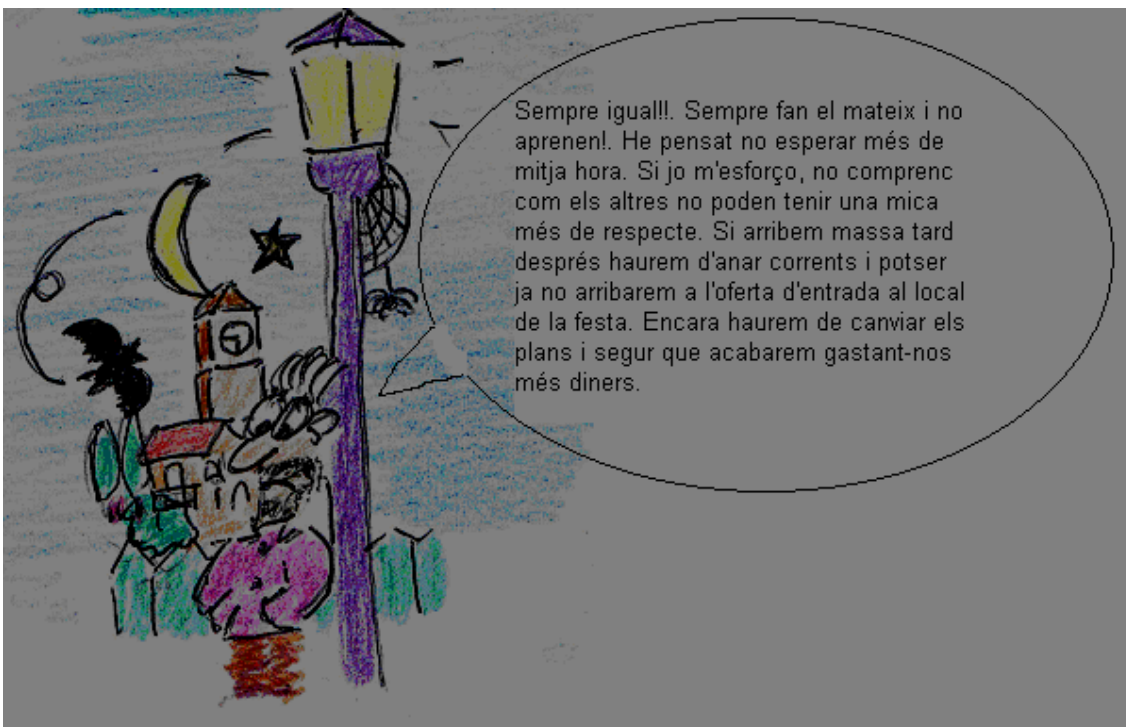
ACTIVITAT 1

ELS MEUS AMICS

1ª Part

Comencem la sessió facilitant al jove el següent text: Els meus amics i amigues, per a que el llegeixi.





No sé com ho
aguanto!!
Decideixo marxar
i quan vaig camí
de tornada me'ls
trobo. Quina
barra!!!



Com si no passés res,
quina cara!! Tant
tranquils, i jo em pujo
per les parets, no ho
suporto.





Un cop llegit el text demanem al jove que respongui a les preguntes següents:

- a) Quin tipus d'emocions creus que ha experimentat el protagonista d'aquesta història?
- b) Es tractaven d'emocions agradables o desagradables?
- c) Quins tipus de pensaments ha tingut?

Posteriorment, un cop plantejades les preguntes anteriors comentarem amb el jove les seves respostes.

Recordar que les emocions desagradables que ha sentit el protagonista de la nostra història han estat les següents, mostrant-se: enfadat, enrabiad, disgustat, etc. Fes èmfasi en 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.

ACTIVITAT 2

DIBUIXAR UNA EMOCIÓ

Es demana al jove que faci un dibuix amb cara de satisfacció, cara de sorpresa, cara d'enuig, cara de tristesa (si el jove es "resisteix" a dibuixar, li facilitarem dibuixos que representin diferents emocions).



Després, es demana al jove que digui quan va ser l'últim cop que es va sentir com la cara del dibuix que ha realitzat.

Es pregunta què sentia en el seu cos quan es va sentir com la cara del dibuix: si li passava alguna cosa en el cos, quines sensacions presentava a nivell físic: palpitations cor, sensació de tenir un nus a l'estómac, flaqueza a les cames, què li passava pel cap, quines idees, etc..

ACTIVITAT 3

FRASES INCOMPLETES¹³

¹³Habilitats socials i educació de valors des de l'acció tutorial, realitzat per Anna Carpena (1999).

Amb el desenvolupament d'aquesta activitat tractarem de fomentar l'atenció i la reflexió per aprendre a expressar les emocions i els sentiments.

Es facilita al jove un full on hi trobarà unes frases inacabades que haurà de completar. No pot contestar ni "Bé" ni "Malament". Si contesta "Bé" o "Malament" cal demanar-li què és el que vol dir amb aquest "Bé" o "Malament".

Se li donarà un temps suficient perquè completi les frases que té escrites al full. Després, se li demanarà que llegeixi en veu alta el que ha escrit i es comentarà amb el jove el que ha posat sobre el paper.

Suggeriment:

En funció del temps disponible, se li pot demanar al jove que faci una tria de les frases i esculli 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...
- Quan estic amb gent que no conec, em sento...
- Quan estic 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...
- Quan soc injust/amb mi, em sento...

Un cop omplertes les frases, a mida que les va llegint, en veu alta, per saber si el jove és capaç de reconèixer les seves pròpies emocions li preguntarem què li passa a nivell físic per posar una emoció o una altra.

Se li pot preguntar:

- Com saps que et sents trist, enfadat,...?
- Davant una determinada situació, has sentit alguna altra emoció diferent?
- Podem comentar amb el menor o jove 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 el jove escriurà quina situació l'ha fet sentir així.

4. Em sento trist/a quan....
5. Em sento feliç quan.....
6. Em sento angoixat/da quan....
7. Em sento enfadat/da quan...
8. Em sento satisfet/a quan...
9. Em sento tranquil/a quan...
10. 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 a ser conscients i per evitar que aquestes determinin les nostres posteriors accions. Així serem més capaços de minimitzar el risc de respondre inadecuadament 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.

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 depressió¹⁴.

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.

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.

¹⁴Programa de competència Social. Educació Secundària Obligatoria 2on Cicle. (Opus. Cit.)

L'ansietat o l'angoixa consisteix en un conjunt de sentiments de por, inquietud, tensió, preocupació i inseguretat 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 actuaríem 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.

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.

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.

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:

Per controlar la tristesa i la depressió (en casos lleus que no exigeixin la consulta a un metge o psiquiatre):

Què hem de fer:

Distreure's amb activitats interessants, per vèncer casos d'angoixa.

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.

Cercar un triomf, fent el que se sap fer bé, com per exemple: un pastís, dibuixar, etc.

e) Resum

He 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.

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

Introduïm la sessió preguntant-li al jove com se senten en aquest moment. En principi ha après a identificar algunes emocions i reconèixer les pròpies. A partir del que digui el jove 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 (en l'activitat de frases incompletes)

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 al jove que entén per emocions agradables i desagradables, demanant que posi 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: son 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 enfrontar-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,...

ACTIVITAT 1

EMOCIONS AGRADABLES/DESAGRADABLES

Fem aquesta activitat per ajudar al jove a classificar emocions.

Amb el desenvolupament d'aquesta activitat¹⁵ tractarem de que el menor o jove aprengui a distingir entre emocions desagradables i emocions agradables.

En una fulla dibuixarem 7 cercles i en cada cercle i escriurem una de les següents emocions: IRA, POR, ALEGRIA, HUMOR, AMOR, SORPRESA, ESPERANÇA

Li facilitarem uns post-it en els que estaran escrits altres sinònims que es correspondran amb cadascuna de les emocions esmentades i li demanarem

¹⁵Adaptació de: Seminari Cultura de Paz, Sara Rozenblum de Horowitz. Barcelona, 2007.

que els enganxi en el cercle que correspongui. Ens ajudarem de la següent taula per anar posant els sinònims.

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, ...
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, ...
EMOCIONS AMBIGÜES	
SORPRESA	Desconcert, confusió, perplexitat, imprevist, ...
ESPERANÇA	Motivació, ...
COMPASSIÓ	Altruisme, ajuda, empatia, ...

Font: Adaptació Bisquerra, 2006.

Com ja vam mencionar a la sessió 1 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 de negatives i positives.

ACTIVITAT 2

EMOCIONS I PENSAMENTS

Continuem amb una altre activitat, en la que relacionem les emocions amb els pensaments, reforçant el que ja van treballar en l'anterior sessió. (*en el cas en 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			

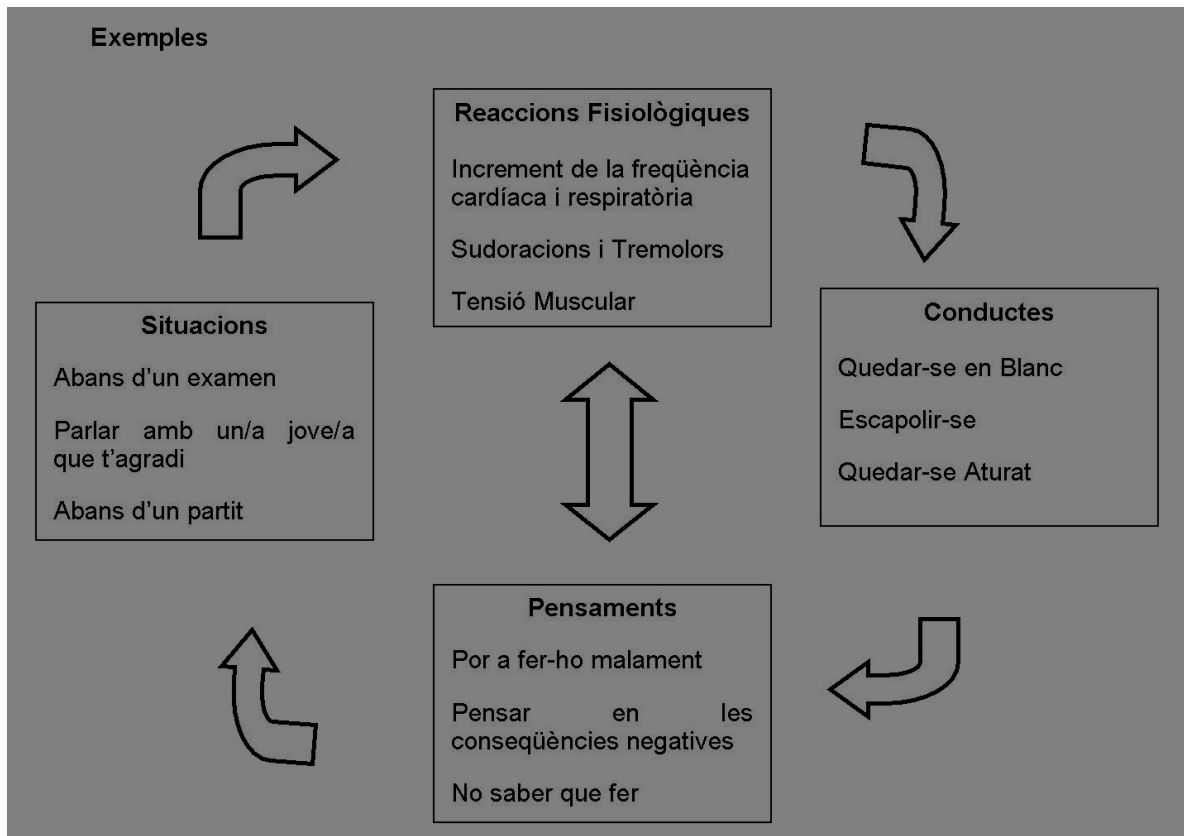
<i>temps</i>		
<i>"Tot sortirà malament"</i>		
<i>"No puc controlar aquesta situació"</i>		
<i>"Sempre ho faig malament"</i>		
<i>"Ho fa a propòsit"</i>		
<i>"Preocupar-se massa no facilita les coses"</i>		
<i>"Sóc capaç de superar aquesta situació"</i>		

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

Li preguntarem al jove quins efectes fisiològics experimenta quan sent determinades emocions: alegria, tristor, enuig. Això ens permetrà ajudar-lo a identificar-la 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 un vídeo sobre aquesta emoció. “ *Manejo de emociones - Locos de ira*”

En aquest punt l'hi exposem al jove la necessitat d'aprendre maneres de controlar algunes emocions que ens són perjudicials com es manifesta en el vídeo.

Li demanem que en un full escrigui una vivència en la que hagin sentit enuig o ràbia. La guardem per després reprendre-la.

ACTIVITAT 4

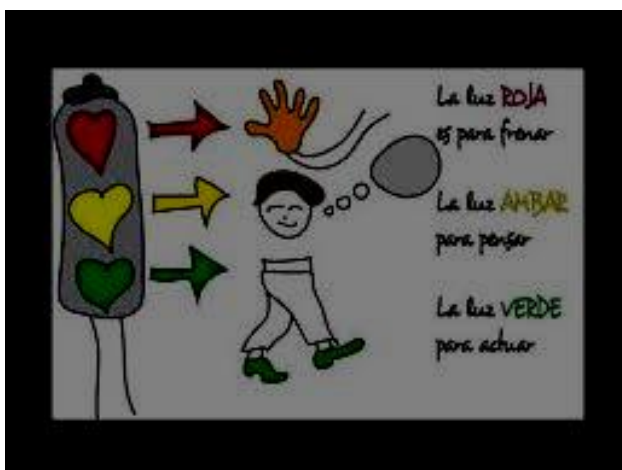
TÈCNICA DEL SEMÀFOR



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 en 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 en sortir. En aquell

moment entres en un estat de ràbia que no et permet ni pensar i comences a escridassar a la teva mare per què 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 l'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, que vam fer, en quin moment vam parar i quin va ser el motiu per fer-ho?

ACTIVITAT 5

TÈCNICA DE RELAXACIÓ

En aquest punt explicarem al jove la importància de la respiració i la relaxació per afrontar situacions que ens generen ansietat o estrès.

És important que abans d'iniciar la tècnica de relaxació, practiquem amb el jove 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**¹⁶.

Procediment abreviat per a la relaxació muscular :

El procediment que es descriu a continuació és una forma abreviada per a practicar la relaxació muscular profunda d'una manera més ràpida. En ell, tots els músculs estensen i relaxen l'hora. Igual que ho has fet abans, repeteix cada procés almenys 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 tanquin els ulls i donen les 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 enrere tant com puguis i gira descrivint un cercle complet, primer en el sentit de les agulles del rellotge i després en el sentit contrari. Ara arruga els músculs de la cara com si volguessis semblar una passa: arruga les celles, tanca els ulls amb força, estrena els llavis, estrena la llengua contra el paladar i encongex 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.

4. Estén els peus i els dits, dirigint les puntes cap amunt, fortament, per tensar així les canelles. Mantingues aquesta posició. Relaxa't. Flexiona els dits tensant amb això les cames, els músculs i les natges. Relaxa't.

¹⁶Podem posar àudio de relaxació (tècnica de relaxació progressiva Jacobson) o donar les indicacions nosaltres mateixos, però caldrà que prèviament l'haguem assajat

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.

Si ens dóna temps, compartim algunes altres tècniques i proposem que les practiquin a casa.

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 del què és 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.

e) Resum

He après:

CLASSIFICACIÓ EMOCIONS

- EMOCIONS DESAGRADABLES
- EMOCIONS AGRADABLES
- EMOCIONS AMBIGÜES

EMOCIONS DESAGRADABLES → IDENTIFIQUEM



A través de l'observació del
nostre propi cos, coneixem-nos

Les transformem en EMOCIONS AGRADABLES

COM?

TÈCNICA DEL SEMÀFOR

RELAXACIÓ

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

S'inicia la sessió fent recordatori dels aspectes treballats els darrer dia on prenia vital importància la transformació de les emocions desagradables en agradables i el control de les emocions.

Li recordem el que varen 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.

d) 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 negatius 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 en allò que afecta als 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.

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 3 de la sessió)

Després de practicar la tècnica de la relaxació, comencem a explicar què s'entén per emocions alienes: entenem allò que ens permet comprendre la forma de pensar, d'actuar i de ser de la resta de persones que ens envolten i que ens ajuda a entendre el motiu de 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 li demanem al jove que recordi emocions que ha estat capaç de detectar en els altres a l'última setmana. Se'l motiva per que ho faci per escrit (fitxa). Un cop finalitzada la posem en comú. Si el jove no sap com transmetreu 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 en que 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-li reflexionar sobre 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 altre persona transmet.

Cal destacar també i fer-li 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. S'indica al jove que mentre el vagi veient es fixi en les diferències entre tots dos personatges, penseu què pot aportar cadascú o com penses que se 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 l'Empatia.

EMPATIA: és la capacitat que tenim els essers humans de posar-nos en el lloc de l'altre, gràcies a aquesta habilitat podem cultivar les relacions personals i entendre per que tendim a actuar d'una manera o una altre.

Serem capaços de connectar amb les emocions dels altres quan ens fixem i puguem interpretar el llenguatge no verbal que transmeten.

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 coma persones) i pensar que allò que els altres poden pensar i sentir, pot coincidir o no amb allò que nosaltres pensem o sentim. És adir, 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.

Demanam al jove que posi exemples de situacions viscudes.

Per poder millorar la nostra capacitat empàtica és convenient que ens aturem a analitzar i observar amb més detalls als demés mentre parlen però, no ens haurem de centrar únicament amb allò que estant dient (comunicació verbal), sinó també, analitzar tota la resta de 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 personal 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 al altre, entendre els seus problemes i motivacions i poder experimentar-les com si fossin les meves pròpies.

ACTIVITAT 3

LES CADIRES

Ara anem a posar en pràctica això del que estem parlant amb l'Activitat de les 3 cadires. Com es tracta d'una sessió individual s'intentarà que sigui el propi jove qui aporti una experiència personal. En el cas que sigui difícil que el jove aporti una experiència personal (podria ser la situació que l'ha portat a realitzar una mesura), s'exposen dues situacions, a escollir la que es consideri.

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, 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 Luis 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 en el centre de l'aula, el jove llegeix l'explicació del cas o bé explica la seva situació (es pot fer també un role paying) 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 de Luís: ha d'expressar les seves emocions, valorar com se sent, com està vivint la situació i com li pot afectar.

A la Cadira C es representa el personatge d'Albert o Joan: ha de fer l'exercici de posar-se en el lloc de l'altre persona amb la que ha tingut el conflicte. Analitzar la situació i valorar-la des dels seus sentiments i tots 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 que podem fer per cercar solucions i proposar possibles estratègies a realitzar per solucionar 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.

Preguntes per dinamitzar l'activitat:

Quines altres opcions creus que poden haver davant aquest conflicte?

Com valores l'exercici de posar-se en el lloc de l'altre? Costa? És fàcil? Quines dificultats has tingut?

Creus 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 el noi/a 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 sinó 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 de la resta 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. Sabries com identificar-les? Descriure-les?

- Inseguretad: Manca de seguretad, falta de valor o fermesa en el caràcter o la manera de fer .
- Esperança: Confiança en que passarà allò que es desitja .
- Desig: Sentiment intens que té una persona de voler aconseguir una cosa.

Posteriorment animem al jove que identifiqui aquestes emocions en situacions viscudes pròpies i en les alienes.

ACTIVITAT 4

QÜESTIONARI

A la següent activitat es proposa al jove que ompli un qüestionari a casa (qüestionari basat en Vivas, Gallego y Gonzalez, 2006). Se l'indica que ha de pensar el que vol expressar i és necessari que demani 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.

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 ?

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.


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.

Un cop hagi 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.



e) Resum

He après:

EMOCIONS ALIENES

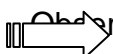
1. Aprendre a identificar-les  Que hem de ^{To de veu} mirar Expressions
 Corporals

Sentiments que transmet

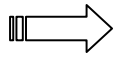
2. Aturar-nos a pensar en elles  Com  Com ens afecta

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 nostre emocions



Respondre d'una manera apropiada a l'emoció que l'altre persona està sentint

AVALUACIÓ DELS ESTATS EMOCIONALS

Ens coneixem nosaltres mateixos???

Reconeixem els estats dels altres???

És necessari aturar-nos a avaluar les nostres emocions???

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

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.

Continuem la sessió fent recordatori de tot el que vam treballar el darrer dia, es motivarà perquè siguin ell/a qui faci menció als conceptes apresos (empatia, emocions alienes i com ens afecten). Es demanarà que reflexioni vers la darrera setmana: si s'ha trobat en alguna situació on hagi desenvolupat una millor capacitat empàtica; com pensa 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 treballa 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.

Iniciem la sessió posant un vídeo per introduir el tema que treballarem avui: "Dove".

Un cop passat el vídeo es motiva perquè parli sobre el que ha vist: què t'ha semblat el vídeo? què penses de cada una de les noies que no els agrada alguna part del seu cos? Penses que estan en el cert o que estan equivocades? Per què creus que pensen això d'elles mateixes? Com creus que els hi podríem fer veure que no es així? T'has trobat alguna vegada en aquesta situació amb tu mateix o amb alguna amiga o amic? Què has fet o que li has dit?

Aquestes preguntes de reflexió i a partir de les respostes del jove, 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 ha fet tots els blocs, lligar-ho amb l'esquema Pensar-Sentir-Actuar).

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.**

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 al jove que posi exemples de moments o situacions en les que s'ha sentit d'alguna de les maneres exposades.

Pensaments	
Autoestima Alta	Autoestima Baixa
Jo...	Jo...
Crec en mi mateix	No crec en mi mateix
Confio en la meua intuïció	No mereixo res
Mereixo el millor	No tinc respecte en mi mateix
Soc 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

Sentiments	
Autoestima Alta	Autoestima Baixa
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

Comportaments	
Autoestima Alta	Autoestima Baixa
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

	Soc 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	Poc capacitat de comunicació

Taula 5. 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 el jove 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 li vam donar la setmana passada i que havia de realitzar amb l'ajut de la seva família i amics/gues. A partir de les respostes que ha obtingut, es reflexiona sobre: 1) Les possibles diferències o no que ha trobat entre la seva percepció i la que tenen els altres. 2) Si li ha afectat la imatge que els altres tenen d'ell i com ho enllaçaria 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; cal tenir 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 es dóna un paper al jove explicant que aquest paper representa la seva autoestima. Se li 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 trencarà una peça del full i que la mida de la peça trencada suposarà més o menys la proporció d'autoestima que pensa 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 trenqui cada tros de paper o quan l'uneixi no fa falta que comparteixi quina frase correspon al tros que ha tret o unit, és un exercici de reflexió personal. Posteriorment reflexionarem sobre les emocions que li 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:

✓Has recuperat la teva autoestima?

✓Quin va ser el fet que més ha afectat a la teva autoestima? El vols compartir?

✓Quin va ser el fet que menys ha afectat a la teva autoestima? El vols compartir?

✓Amb quin esdeveniment has recuperat més l'autoestima?

✓Què penses que podem fer per defensar la nostra autoestima quan algú ens ataca i això ens afecta?

✓Que penses que podem fer per ajudar als nostres amics/gues perquè millorin la seva autoestima?

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

ACTIVITAT 3

CONEIXES A NICK?

Posem el vídeo *Necesitas algo de motivación? Conoce a Nick* on es parla de la superació personal, l'autoestima, com ens afecta l'opinió de l'altre etc. Se li demana que es fixi i remarqui tot allò que més li ha impactat o amb el que s'ha sentit identificat. Es recomana aturar el vídeo al minut 6'38" i preguntar: Creus que en Nick sempre ha tingut aquesta actitud? Coneixes 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 penses? Què t'ha semblat? Has passat per alguna situació similar? Reflexionar sobre l'experiència viscuda, què ha entès,

en que està d'acord, li sembla bé la forma d'afrontar la problemàtica, com actuaria ell.

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

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.

CELEBRACIÓ

a) Objectius

- Identificar les potencialitats pròpies.
- 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 pròpies i expressar-les de manera adequada.

ACTIVITAT 1

QUALITATS DE LA PERSONA

A continuació es descriu l'activitat per passos:

Comencem dient al jove que triï un personatge, el que ell o ella vulgui.

Un cop escollit el personatge, se li diu que identifiqui les qualitats que té.

A continuació 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	
Cuido als meus amics/gues	M'agrada ajudar als altres
Escric bé	Em concentro amb facilitat
Tinc molt bona memòria	Sóc treballador/a
Penso abans d'actuar	Les dificultats no em desanimen
Sóc constant amb les coses que començo	M'accepto com sóc
Sóc esportista	Defenso les meves idees
Sóc bon company/a	Es difícil que em desanimi
Sóc col·laborador/A	M'agrada el meu aspecte físic
Escolto als altres	M'interesso per les notícies
Sé guardar un secret	Sóc educat/da
Compartixo amb els altres	Aprenc amb facilitat
M'esforço	Aconsegueixo el que em proposo
Ballo bé	Reconec els meus errors
Canto bé	M'entretenc amb facilitat
Sóc bo o bona en alguns jocs	Aprenc dels errors
Llegeixo bé	Intento resoldre els meus propis problemes
Tinc bones idees	Tinc capacitat de motivar-me
Sóc ordenat/da	Acostumo a defensar-me de les injustícies
Dibuixo bé	No em deixo emportar pels altres
Cuido la meua salut	M'agrada aprendre coses noves
Caic bé als altres	
Em porto bé a casa	

Es demana que triï quines qualitats el defineixen del llistat, les apunten i en acabar ens les diuen.

- a) Es pregunta quines coses positives han fet, quins èxits han tingut.
- b) Ara, que faci el mateix però amb ell mateix: que esculli les seves qualitats. En un foli en blanc que dibuixi un arbre, 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.
- c) Farà una explicació del seu dibuix i parlarà de l'arbre en primera persona, com si fos l'arbre: "Jo sóc..." Jo faig..." "Jo he aconseguit..."
- d) En acabar se li pot preguntar: com es sent? Què pensa sobre ell/a mateix/a?

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.

ACTIVITAT 2

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 paperògraf per recopilar la feina feta, els continguts apresos i les tècniques emprades. Això ens permetrà

poder reajustar amb el jove les expectatives dipositades en el programa i fer un retorn de tota la feina feta, convertint-ho en un reconeixement cap a ell.

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 el jove destaquí 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 i el jove va escrivint les respostes a la pissarra o al paper de mural.

L'objectiu d'aquesta activitat pretén que, a partir de les aportacions, anem reconstruint el procés, clarificant dubtes, assentant aprenentatges i detectant les coherències i les incoherències del propi programa.

ACTIVITAT 3

FITXA SOBRE EL FUTUR

Per a acabar el programa i com a activitat de tancament, es pregunta al jove com es veu ell en un futur i de quina manera el que ha après (recordar els

continguts que han sortit al paperògraf) li servirà. Algunes orientacions per dinamitzar la pregunta de futur poden ser:

- 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).

e) Resum

Hem après:

- Tinc qualitats que em defineixen com una persona 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.

RECONeixEMENT

a) Objectius¹⁷

- 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 dóna la paraula per si vulguessin comentar quelcom.

¹⁷Aquesta sessió es realitzaria en el cas que es poguessin trobar diferents joves que han realitzat el programa de forma individual.

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 permís¹⁸. 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 xxxxxxx de xxxx	
SIGNATURA TÈCNIC/A	SIGNATURA DE L'INTERESSAT/DA
Lloc i data	
Barcelona, 04 de juliol de 2014	

¹⁸A 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.

1.1 Material per joves

El programa contempla un material dirigit al jove 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 en el dvd annexat a aquest informe.

1.2 Avaluació

L'avaluació proposada pel programa individual és la mateixa que la del programa grupal. Per tant, per tal de poder conèixer quin tipus d'avaluació es contempla, es pot anar a l'apartat 6.1.10 del present informe.

1.3 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 2 o 3 carpetes que fan referència als continguts del material que es necessita per desenvolupar el mòdul: “Vídeos”, “Música”, “Presentacions Power Point”. D’aquesta manera es pot localitzar fàcilment i de manera ràpida el material que es necessiti per desenvolupar la sessió.

Cal destacar que les dues versions del programa comparteixen el mateix material de suport, tot i que no faran servir el mateix matèria; per exemple, a la sessió individual no s'utilitzen els power points.