

Àmbit social i criminològic

## Ajuts a la investigació 2015

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

## **ANNEX 4:**

Material per a joves (programa 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.

# MÒDUL I. INTERACCIÓ

## Sessió 1. Els elements bàsics de la comunicació

### QUÈ FAREM AVUI?

- Comunicació unidireccional i bidireccional
- Escolta activa
- Empatia
- Comunicar-nos amb o sense preguntes
- Comunicar-nos a través de diferents mitjans: vídeo “Yo tb tq”

## ACTIVITAT 1

### COMUNICAR-NOS AMB O SENSE PREGUNTES

Figura A

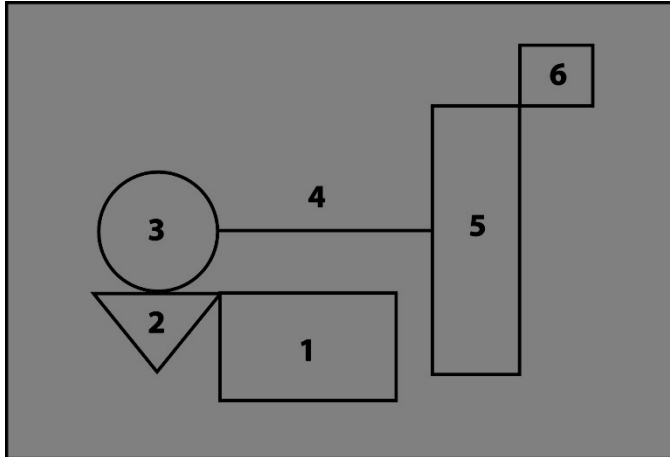
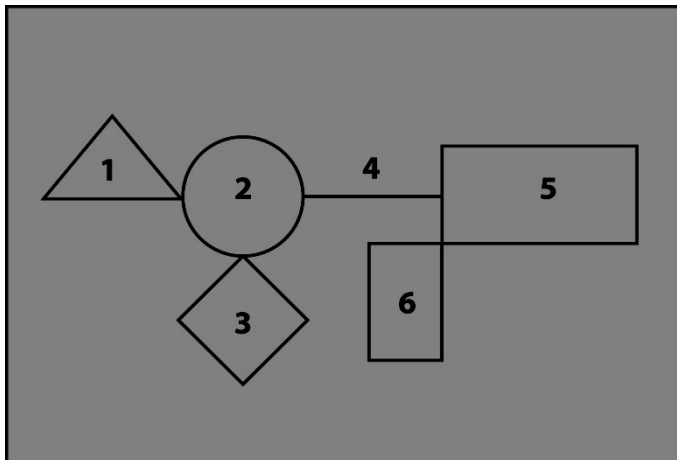


Figura B



### QUÈ HE APRÈS AVUI?

- 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.

# MÒDUL I. INTERACCIÓ

## Sessió 2. Escolta activa i empatia

### QUÈ FAREM AVUI?

- Escolta activa
- Empatia

### QUÈ HE APRÈS AVUI?

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.

# MÒDUL I. INTERACCIÓ

## Sessió 3. Estils de comunicació i assertivitat

### QUÈ FAREM AVUI?

- Els estils comunicatius (assertiu, passiu i agressiu)
- La tècnica de l'entrepà

### ACTIVITAT 1

#### LA TÈCNICA DE L'ENTREPÀ



### QUÈ HE APRÈS AVUI?

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 estils 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 nostres 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.

# MÒDUL I. INTERACCIÓ

## Sessió 4. Estils d'afrontament al conflicte

### QUÈ FAREM AVUI?

- Els 4 estils d'enfrontament al conflicte: evitació, acomodació, competició i col·laboració
- Activitat "Els Quadrats"

### ACTIVITAT 1

#### LES 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 marxés 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)

## **QUÈ HE APRÈS AVUI?**

- 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.

# MÒDUL I. INTERACCIÓ

## Sessió 5. Actituds i valors

### QUÈ FAREM AVUI?

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

### QUÈ HE APRÈS AVUI?

- Les actituds passen per la pròpia persona, són personals i pròpies.
- Les actituds personals són les que fan que nosaltres ens posicionem o ens definim davant les nostres obligacions, activitats o tasques a fer o situacions de la vida.
- La persona, a partir d'una actitud, executa un comportament.
- L'actitud i el comportament tindrà un resultat. Es generen, per tant, unes conseqüències per mi, tant si es tracta d'un resultat negatiu o d'un positiu.
- La persona pot valorar: la seva actitud inicial, la seva conducta i, per últim, el resultat.
- La pròpia persona és qui té la capacitat de canviar i el poder de modificar les seves actituds personals.

- Nosaltres, per tant, som els responsables, ja que tot passa “per mi” o “per la meva pròpia persona”.
- Els valors ens proporcionen una pauta per formular metes i propòsits personals o col·lectius. Reflecteixen els nostres interessos, sentiments i conviccions més importants.
- És important lluitar pels nostres principis i per allò que volem aconseguir sense rendir-nos.

# MÒDUL II. COGNITIU

## Sessió 1. Percepció I

### QUÈ FAREM AVUI?

- Percepció.
- Diferència entre percepció, pensament, emoció i comportament.
- Vídeo: l'aniversari o l'ull de l'espectador
- Emocions x tres



## ACTIVITAT 1

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

Primera part del vídeo.

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

Segona part del vídeo .

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



## ACTIVITAT 2

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

### 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?

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

### 2.-POR PER TRES-----PÀNIC

-Tinc por a la foscor.

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

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

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

### 3.- TRISTOR PER TRES-----DEPRESSIÓ

- M'ha deixat el meu nuvi.
- M'han dit que està amb una altre noia.
- Que estaven molt "acaramel·lats" i que estaven força bé.

Com podríem viure una situació semblant sense *haver d'arribara* 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?**

### **QUÈ HE APRÉS AVUI?**

- 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.

# MÒDUL II. COGNITIU

## Sessió 2. Percepció II

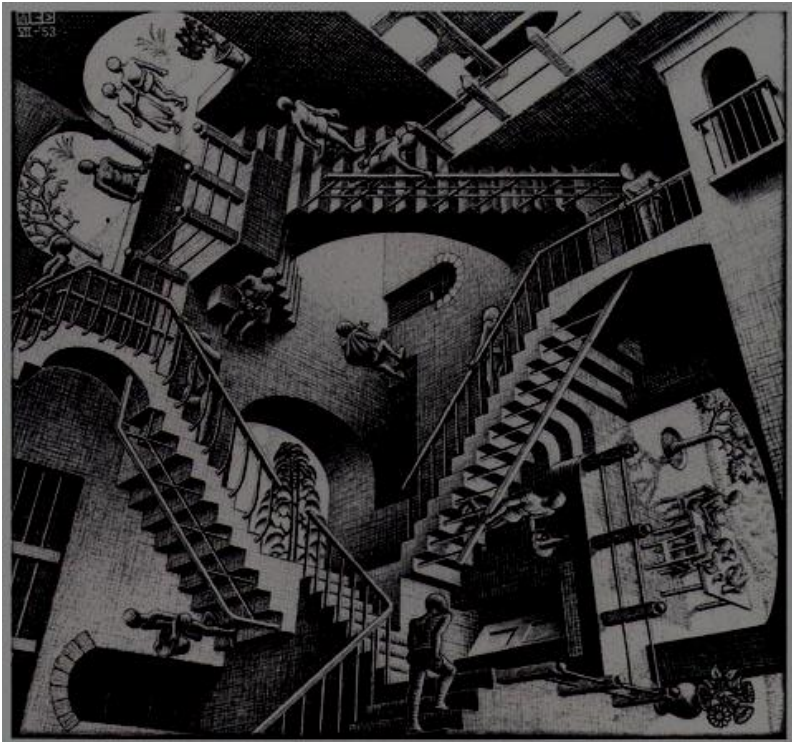
### QUÈ FAREM AVUI?

- Els diferents punts de vista.
- L'observació com factor prioritari en la Percepció.
- Els límits mentals
- El còctel perceptiu
- Els cavalls
- Els 9 punts
- El tan gram
- El conte de l'elefant
- Anuncis. Don't judge too quickly. Ameriquet commercial funny

## ACTIVITAT 1

### EL CÒCTEL PERCEPTIU



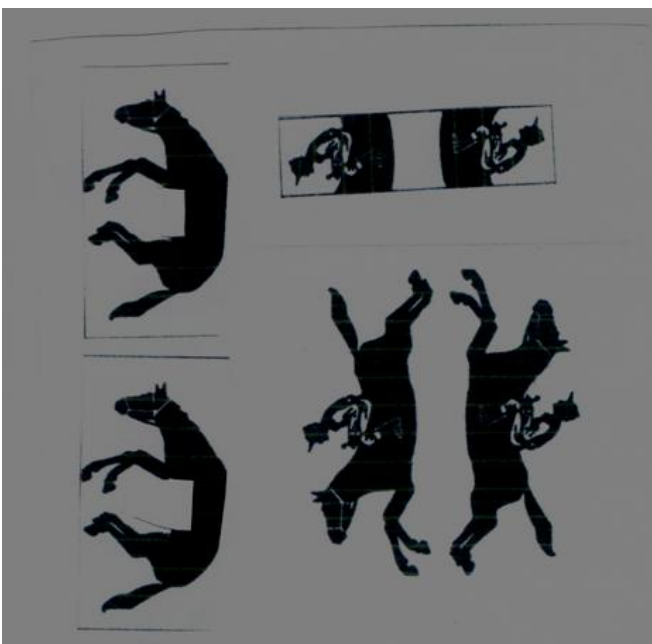




## ACTIVITAT 2.

### ELS CAVALLS.

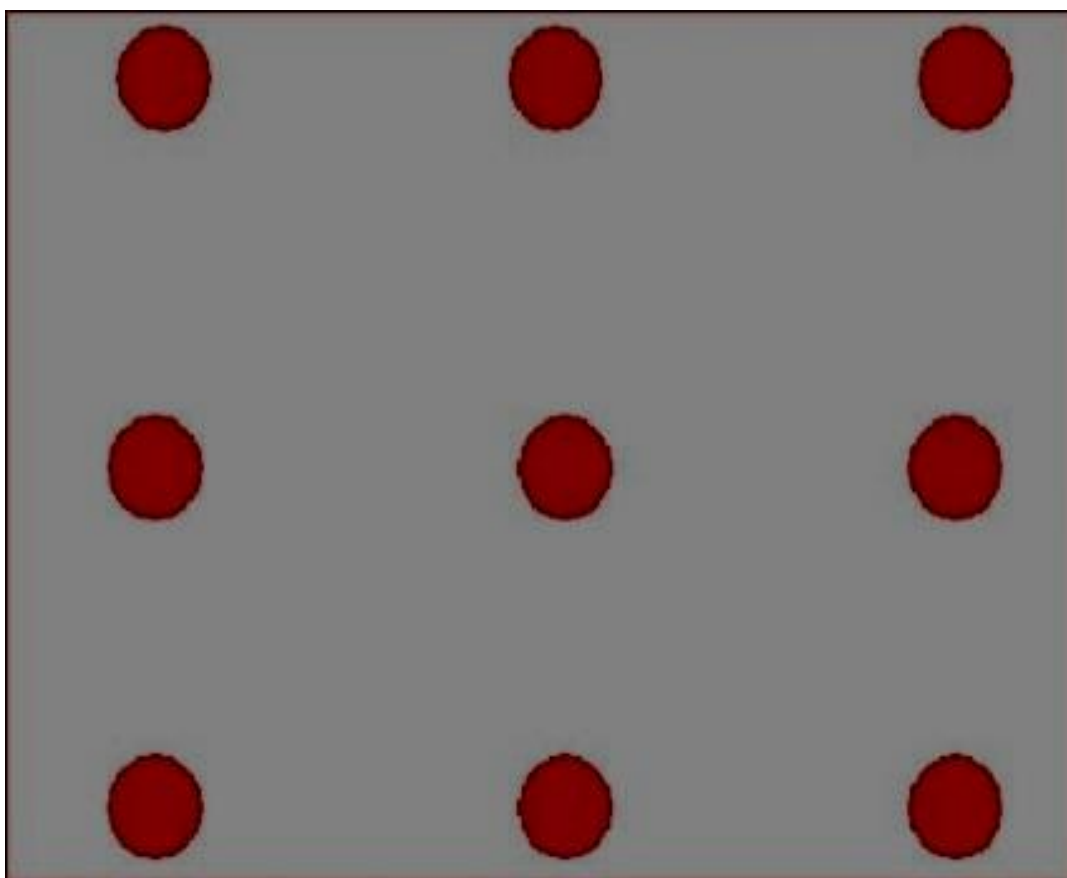
amb les tres peces que us hem donat heu de fer el model. No es pot doblegar, ni retallar però si que es pot aconseguir muntar.



### ACTIVITAT 3

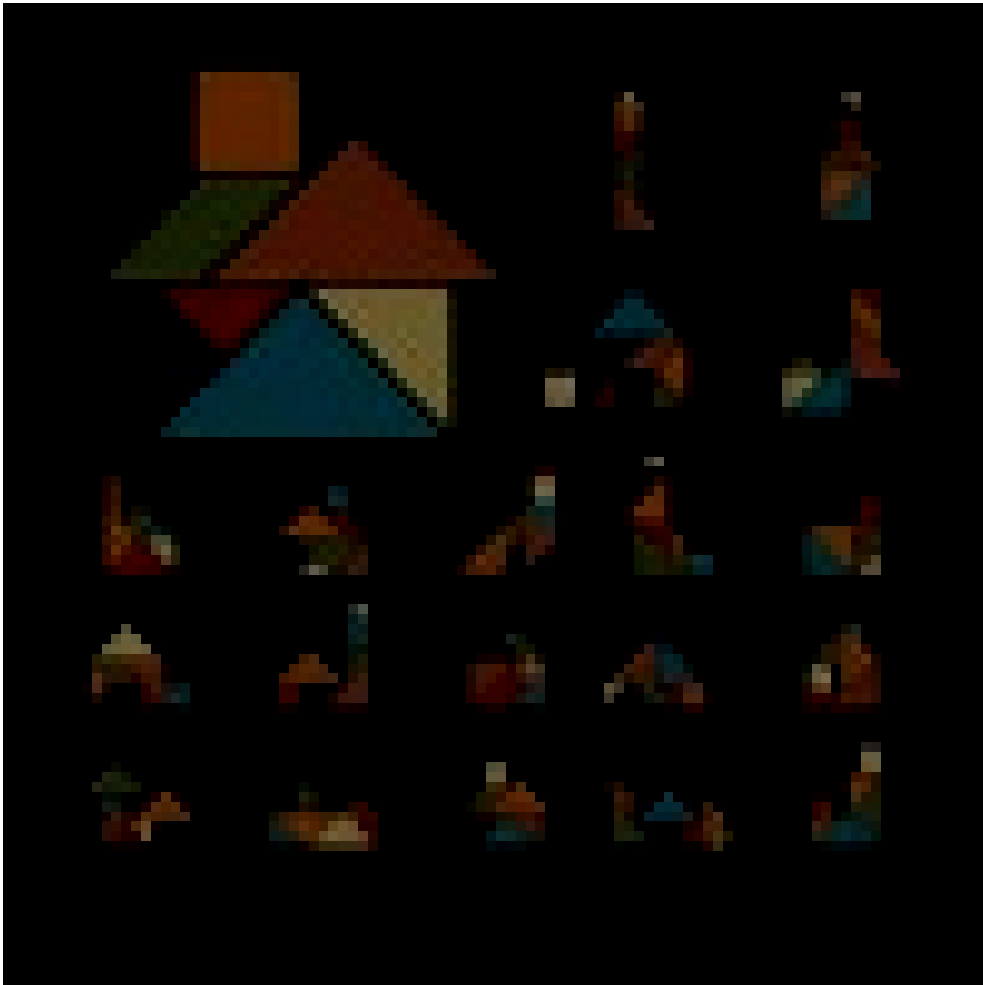
ELS 9 PUNTS (Diapositiva 8 de la sessió)

Uneix els 9 punts amb 4 línies rectes sense aixecar el llapis del paper i sense passar dues vegades pel mateix punt.



## ACTIVITAT 4

### TAN GRAMS

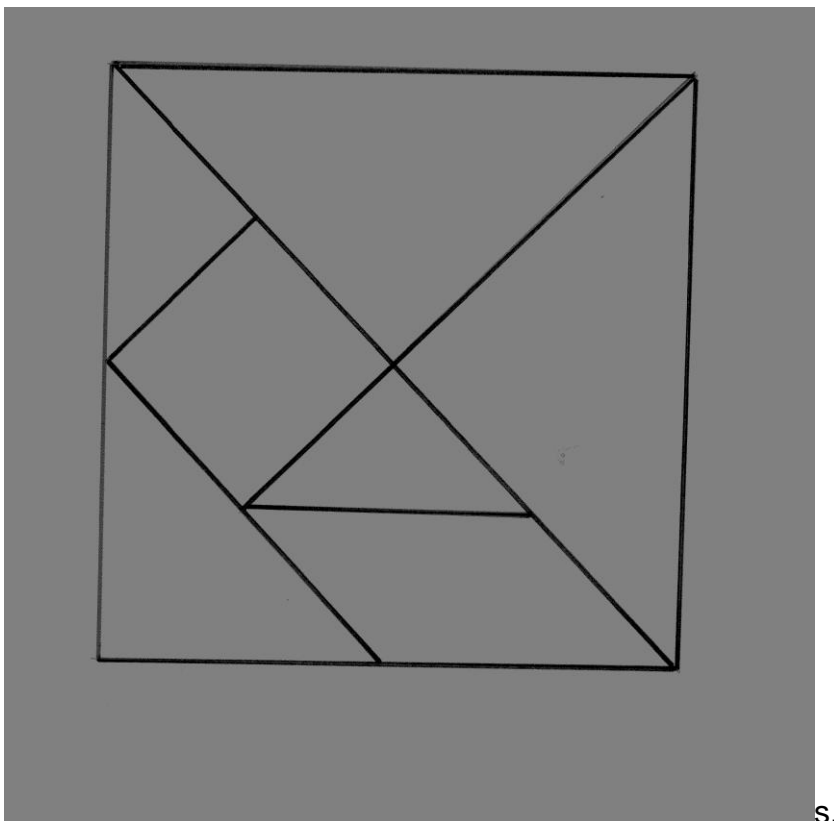


El joc consta de 7 peces anomenades TANS :. 5 triangles de diferents mides ( Dos grans , dos petits i un mitjà ),1 quadrat i 1 paral·lelogram.

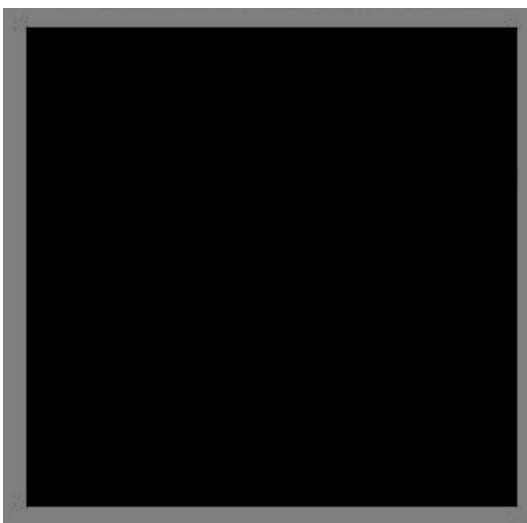
L'activitat que us proposem consisteix en utilitzar les 7 peces o TANS i confeccionar dues figures. S'han d'utilitzar en una superfície plana. No es poden col·locar verticalment i tampoc una damunt de l'altra.

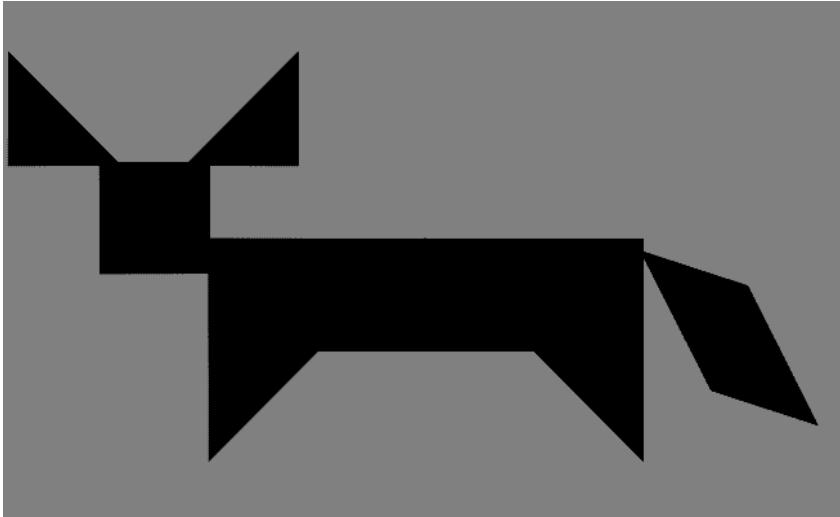


1. Retalla els tan gram



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





## ACTIVITAT 5

### 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

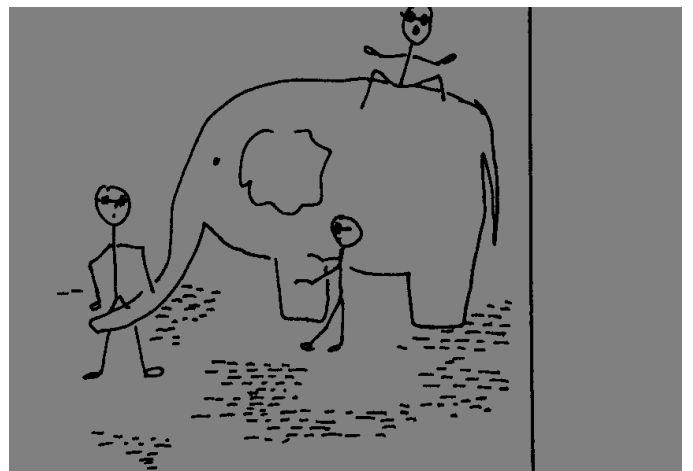
gruixut ". Un altre, abraçant-lo per la

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".



1. Fixa't en el dibuix: què veus a les imatges?
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 amb la vida real?

### **QUÈ HE APRÈS AVUI?**

- 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.

# MÒDUL II. COGNITIU

## Sessió 3. Presa de decisions

### QUÈ FAREM AVUI?

- Identificar i analitzar problemes.
- Fases de la presa de decisions.
- La Nasa.
- Els Minions i la presa de decisions.
- Quién ha movido mi queso???

### 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 Ilunàtic 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.

## ACTIVITAT 2

### ELS MINIONS I LA PRESA DE DECISIONS

- 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).

### ACTIVITAT 3.

“QUIÉN HA MOVIDO MI QUESO???”

- 1.- Com han reaccionat els ratolins?
- 2.- I els homes?
- 3.- Quina diferència veieu entre els homes i els ratolins?
- 4.- Com creieu que s'hauria d'actuar?
- 5.- Quin significat li doneu al formatge? Què representa?
- 6.- Què enteneu per "Gaudeix del canvi"?
- 7.- Us heu trobat en alguna situació semblant? Com heu actuat?

### **QUÈ HE APRÈS AVUI?**

- 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.





# MÒDUL II. COGNITIU

## Sessió 4. Habilitats cognitives i presa de decisions

### QUÈ FAREM AVUI?

- Pensament alternatiu, causal, conseqüent, de mitjans i fins i de perspectiva.
- Exercitem els pensaments causal, alternatiu i conseqüent.
- Exercitem els pensaments causal,alternatiu,conseqüent i de perspectiva.
- Pensament causal, conseqüent i alternatiu
- Pressa de decisions
- Pensament causal, alternatiu, conseqüent i recerca d'informació.
- Video: Liderazgo i motivación.
- Pressió de grup.
- Normes i pensament de mitjans i fins.

### 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.-

*EXERCITEM EL PENSAMENT 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) Risks:

Benefits:

b) Risks:

Benefits:

c) Risks:

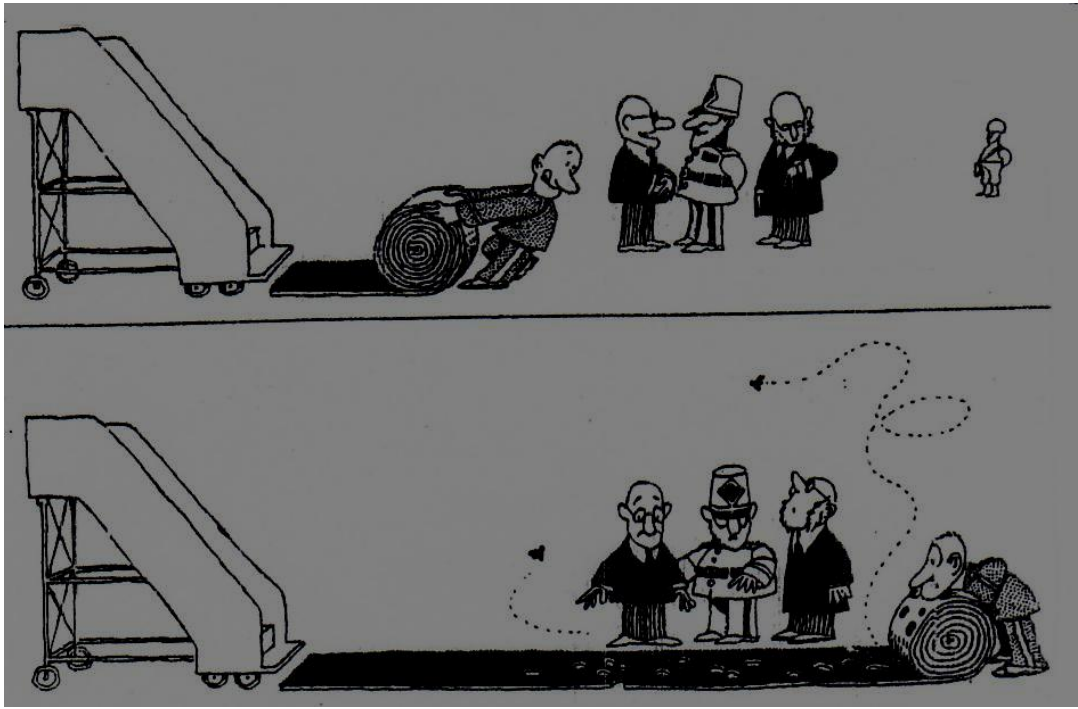
Benefits:

d) Risks:

Benefits:

## ACTIVITAT 2

EXERCITEM EL PENSAMENT CAUSAL, CONSEQÜENT I ALTERNATIU.



- 1) Hi ha algun problema? Quins personatges el tenen?
- 2) Que volen solucionar? quina es la seva prioritat?
- 3) Quantes coses diferents poden fer per solucionar el problema? Escriu totes les que s'acudeixin.
- 4) Què passaria si fessin cadascuna de les quatre primeres coses que has escrit?
- 5) Quina opció trio?

## EXERCITEM EL PENSAMENT DE PERSPECTIVA

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

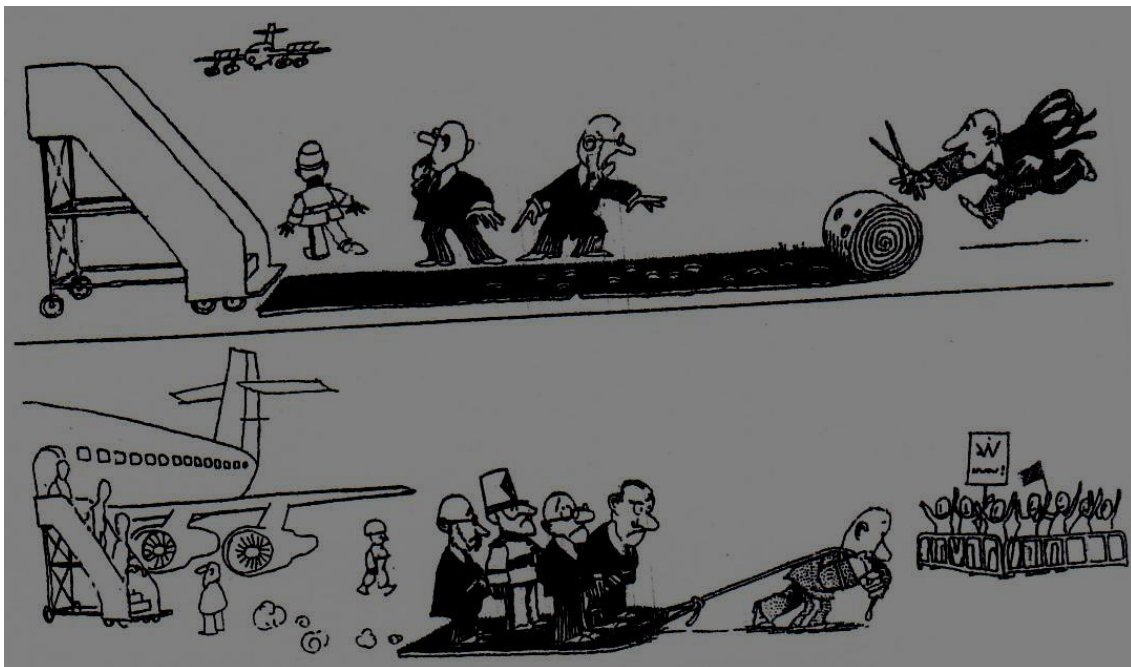
- Els personatges que estan esperant.
- El senyor que porta la catifa.

- El personatge important que arriba.

Per explicar la història:

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

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



### ACTIVITAT 3

#### LA PRESA DE DECISIONS

Imagina't aquesta situació

Roger ha demanat diners al seu pare per anar a una festa. El seu pare li ha dit que no. Roger pensa que el seu pare no es fia d'ell, ja que abans gastava tots els diners en marihuana i sempre estava implicat en conflictes. Roger pensa que no es just, que ell ha canviat molt i casi no fuma.

Surt molt enfadat de casa i decideix anar a la plaça, allí es troba amb antics coneguts . L'inviten a fumar i accepta. Pensa que si els diu que no, es burlaran d'ell. Al cap d'una estona li proposen entrar en una fàbrica tancada per sostraure una mica de ferralla. Roger pensa que es una bona opció per aconseguir diners i poder anar a la festa, però quan estan dins arriba la policia i acaben tots a comissaria.

#### 1.- Anàlisi de la situació

Situació/ Problema:

Alternatives :

Anàlisi d'alternatives: conseqüències: Avantatges: Desavantatges: "Curt termini:

"Llarg termini:" Per a mi, Per als demés:

Presa decisió.

Posada en pràctica.

#### 2.- Replantegem la situació.

Situació/ Problema:

Alternatives :

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

Presa decisió

### ACTIVITAT 4

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

1.- Moltes vegades actuem o prenem decisions de manera intuïtiva, amb poc coneixement del què passa, basant-nos en rumors, opinions, ... No busquem informació del que realment ha passat

Penseu que això passa sovint?

Posa exemples d'algunes decisions que has pres ràpid, sense tenir tota la informació que necessitaves i, posteriorment, 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, si és fiable, has rebut pressions, actuacions i conseqüències.

## ACTIVITAT 5

### CURT: "LIDERAZGO Y MOTIVACION"

Que volen aconseguir? Quin és el seu objectiu?

Han buscat informació?

Quines alternatives han plantejat i valorat?

Que ha passat? Valora conseqüències.

Per aconseguir el seu objectiu, han utilitzat els mitjans apropiats i necessaris?

Tenien informació suficient?

Quina decisió han pres?

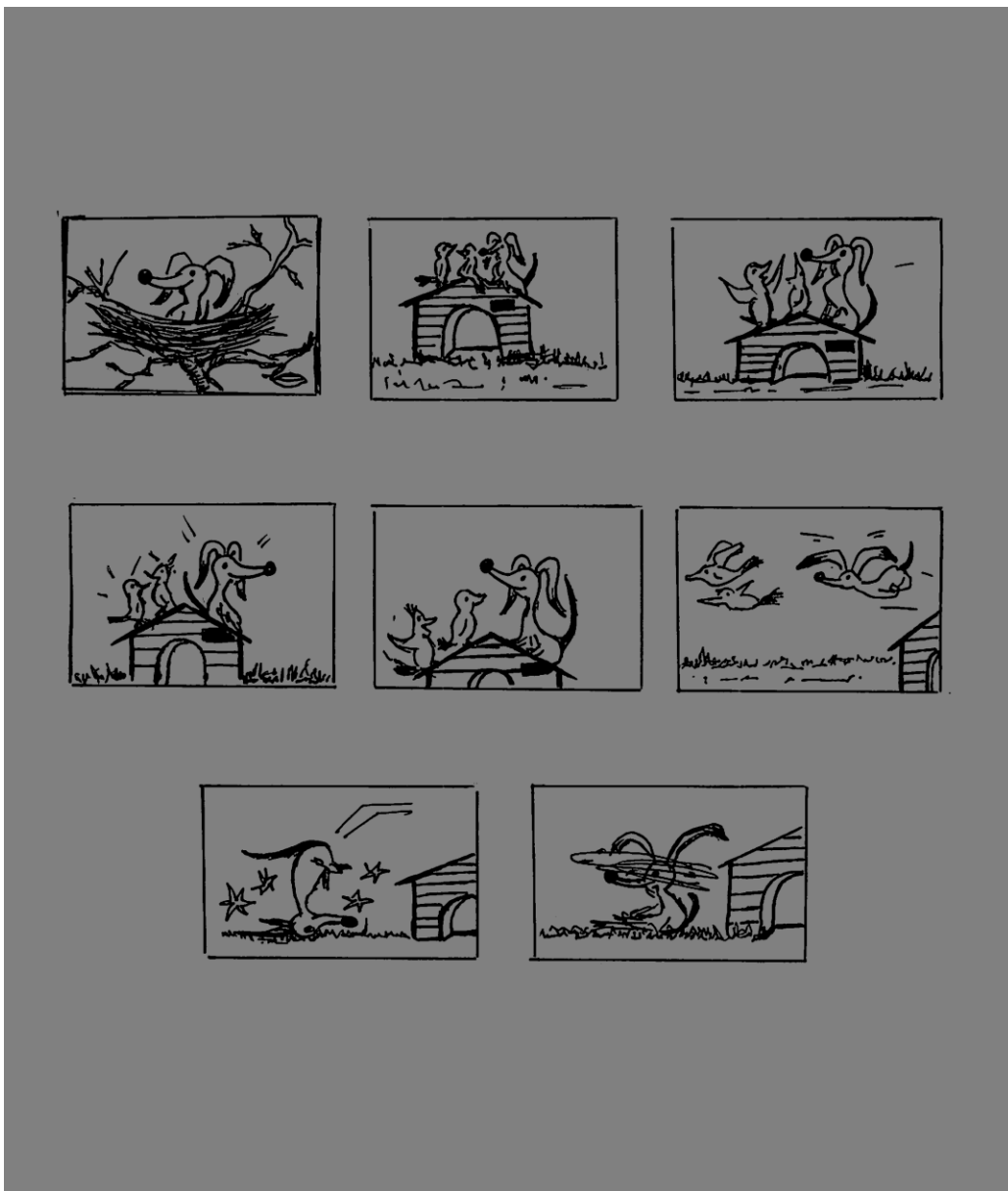
Que ha passat? Valora els nous resultats.

Que creieu que heu de fer quan voleu aconseguir alguna cosa ?

## 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 que s'ha deixat influenciar pels ocells trompeta?



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

Creus que ho ha fet per experimentar?

Ha pensat en les conseqüències de les seves accions?

Que hagués pogut fer de diferent?

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

Explica la teva història.

## ACTIVITAT 7

### NORMES

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?

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

Imagineu un partit de futbol sense regles? Seria futbol o ja parlaríem d'una altra cosa?

Imagineu aquesta situació:

Antonio aprofitant que els seus pares han marxat de viatge, organitza una festa a casa. Està il·lusionat amb la idea de fer una festa sense permís dels pares. Només pensa que s'ho passarà molt i molt be. Només hi ha una norma a la festa: passar-s'ho el millor possible.

Aviat s'inicien els problemes: molt soroll, s'ha trencat algun objecte, embruten molt, s'està bevent molt i apareixen les primeres discussions...

- Què ha passat i per què?
- Què ha fallat?
- Què penses que haguessin hagut de fer tots els que han anat a la festa abans de començar-la?
- Pacteu tres normes bàsiques: Penseu que voleu aconseguir. Pensa amb els veïns, pares, amb els teus amics, pensa en tu mateix.
- Reescriu la història tenint en compte les normes que heu pactat.
- Com ha acabat la història?

### **QUÈ HE APRÈS AVUI?**

-Decidir és escollir la que creiem que és la millor opció entre diferents possibles.

-Tot i que pensar més no sigui una garantia de prendre una decisió més encertada, haver generat moltes possibilitats i alternatives i haver valorat les conseqüències, ens pot ajudar a poder prendre una millor decisió.

-Per prendre una decisió hem de definir quin és el problema, buscar informació, identificar alternatives, valorar conseqüències ( si és bona, dolenta, si m'afecta a mi o més persones), hem d'escollir l'alternativa i analitzar resultats .

Per poder fer tot això necessitem posar en marxa els cinc pensaments:  
Pensament causal , alternatiu , conseqüent, de perspectiva i 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**

# **MÒDUL II. COGNITIU**

## **Sessió 5. Distorsions cognitives**

### **QUÈ FAREM AVUI?**

- Distorsions cognitives i esquema cognitiu que segueixen.
- Dinàmica grupal: El joc de la veritat
- Distorsions cognitives segons TON
- Curt dels Simpson
- Identificar errors del pensament.
- Identificar distorsions
- Role Playing

## ACTIVITAT 1: APRENEM AMB TON ALGUNES DISTORSIONS

### 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.

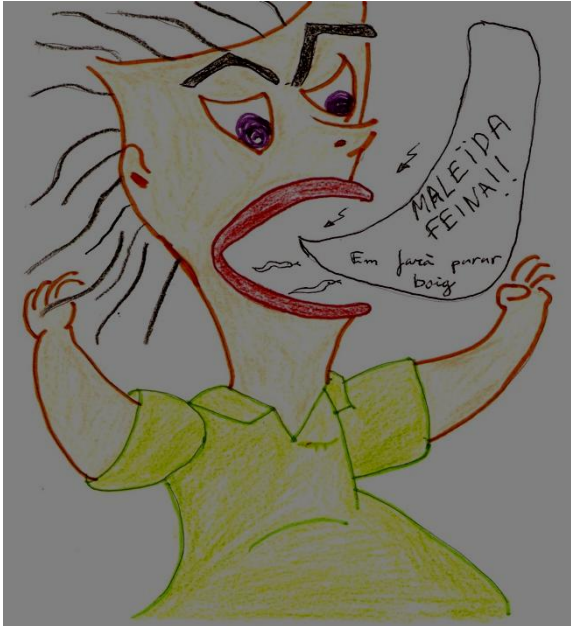
Cap a un mateix porta a l’autocrítica i a la inhibició del comportament. Cap als altres afavoreixen l’enuig, ràbia, agressivitat...

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 entremetjos. Interpretar els fets i les persones en termes absoluts “sempre”, “mai”, “tots”... quan el seu ús no està justificat.



**Aquest error de pensament consisteix en la tendència a avaluar qualitats personals i fets en extrems (blanc o negre) que provoquen una irrealitat total i absoluta. Acostuma a expressar-se amb paraules com “correcte”, “incorrecte” “bo” “dolent”...**

Exemples:

- “Tot em va malament”.
- “Quina mala sort que tinc a la vida”.
- “Tots els homes/dones són dolents/es”.
- “O ho deixo tot ben endreçat o no m’hi val”.
- “Res em surt bé a la feina”.

## D. Visió Catastròfica

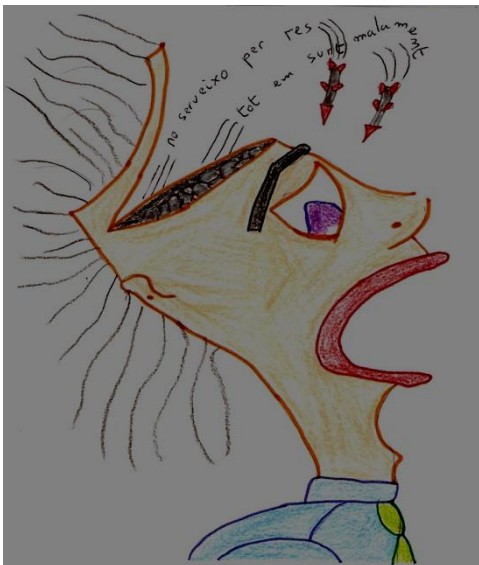
És una exageració dels defectes, experiències negatives i de les errades d'un mateix; i l'exageració de les aptituds dels altres.



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:

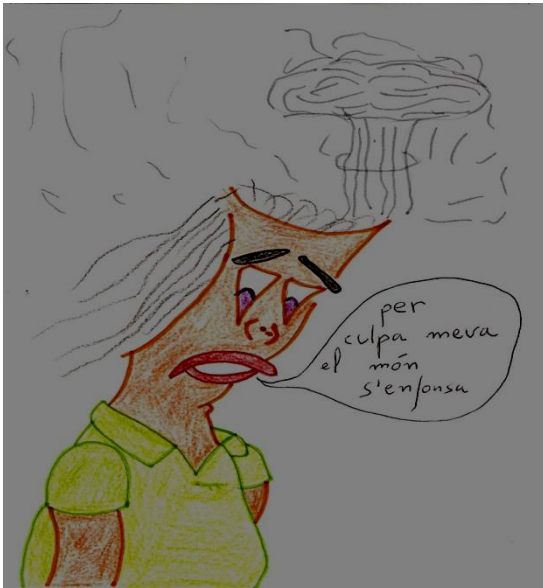
- Per què sempre fa mal temps quan vull sortir en bicicleta? Suposo que no puc fer res be”.
- M’he posat nerviós en un examen i penso: “sempre em posaré nerviós als exàmens”.
- Si he suspès un examen i penso: “Mai aprovaré un examen”.
- Si he tingut un trencament i penso “Ningú m’estimarà”.
- Si no m’han 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

#### **DISTORSIONS COGNITIVES**

##### 1.- HAURIA DE...

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

Transformació de desitjos en absoluts. Ens porta a no fer res.

##### 2.- RAONAMENT EMOCIONAL

Utilitza les emocions com única evidència per avaluar una situació, fet o creença. Allò que la persona sent hauria de ser veritat.

##### 3.-PENSAMENT POLARITZAT

Classificar les experiències en dues categories oposades i extremes, sense tenir en compte entremitjos. (Bo/dolent; correcte /incorrecte)

##### 4.-VISIÓ CATASTRÒFICA

Exageració dels defecte, experiències, errades .

##### 5.-SOBREGENERALITZACIÓ

Fer una regla general a base de fets aïllats i aplicar aquesta conclusió a situacions no relacionades entre si.

S'extrau una conclusió general d'un simple incident o part d l'evidència. "mai, sempre, tot"

##### 6.-PERSONALITZACIÓ

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

## 7.- ETIQUETES GLOBALES

Posar una etiqueta global en base a una o poques característiques observades.

Simples 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



#### ACTIVITAT 4: IDENTIFICAR DISTORSIONS

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

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!

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.

## ACTIVITAT 5

### EXERCICI DE ROLE PLAYING

1.- Joan ha d'anar a la festa d'aniversari del seu amic Eric, la festa es celebra a l'altra punta de la ciutat. Ell va tard , quan ha sortit de casa se n'ha adonat que no tenia benzina a la moto.

Abans de sortir **pensa:** Segur que soc l'últim a arribar, tots deuen estar allí en grups. Quan jo arribi em quedaré sol.

Quin error de pensament és? (Error d'interpretar el futur)

Que hauria de fer per evitar pensar així?

Podeu dir una alternativa a aquest pensament?

2.- Cristina ha discutit amb el nuvi.

**Ella pensa:** No em tornarà a parlar, soc la pitjor novia del mon.

Quin error de pensament és? (Personalització).

Que hauria de fer per evitar pensar així?

Podeu dir una alternativa a aquest pensament?

3.- Adrià vol parlar amb una noia que ha començat avui al gimnàs, li sembla molt simpàtica, però quan es va apropant **pensa**: Segur que creu que soc un estúpid i vaig a parlar amb ella per lligar. No voldrà parlar amb mi.

La noia **pensa** “aquest estúpid m'està mirant”.

Quin error de pensament és? (Etiquetes globals i error d'interpretar el futur).

Que hauria de fer per evitar pensar així?

Podeu dir una alternativa a aquest pensament?

4.- Sara és molt exagerada, vol que tot sempre li surti perfecte, exagera els esdeveniments i es sent fatal si no li surten les coses com ella vol. L'altre dia es va confondre fent una divisió a la pissarra i **va pensar**:

Tot el món pensa que no se dividir. Això ha estat l'error més gran de la meua vida.

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

Que hauria de fer per evitar pensar així?

Podeu dir una alternativa a aquest pensament?

5.- Ilias té una idea al cap que sempre el fa sentir fatal. Pensa que si no marca gols en cada partit de futbol que juga no és un bon jugador.

Durant el darrer partit Ilias no va marcar cap gol . Es va enfonsar i **va pensar**:

Cada cop jugo pitjor, no serveixo per res.

Quin error de pensament és? (Hauria de..., personalització i raonament emocional).

Què hauria de fer per evitar pensar així?

Podeu dir una alternativa a aquest pensament?

6.- Carlos ha passat el dia a la platja amb els amics, han anat a dinar a un bar, han llogat una barca de pedals, han jugat a futbol platja, s'ho han passat molt bé. A l'arribar a casa ha relliscat a la vorera i s'ha fet un esquinç al peu

**Carlos ha pensat:** Ha estat el pitjor dia de la meua vida

Quin error de pensament és? (Visió catastròfica i filtratge).

Que hauria de fer per evitar pensar així?

Podeu dir una alternativa a aquest pensament?

7.- Belen ha fet uns un treball amb les seves amigues, han hagut de fer uns dibuixos pel treball de disseny del PFI que estan fent . Els han posat una mala nota.

**Ella pensa:** Tot és culpa meua

Quin error de pensament és? (Personalització).

Que hauria de fer per evitar pensar així?

Podeu dir una alternativa a aquest pensament?

**QUÈ HE APRÈS AVUI?**

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:

# MÒDUL II. COGNITIU

## Sessió 6. Distorsions i reestructuració cognitiva

### QUÈ FAREM AVUI?

- Identificació pensaments erronis i 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.
- Cançó *Si tú no vuelves*.
- Històries.
- Criteri d'evidència i utilitat.
- Relacionar pensaments, emocions i comportament.
- Tècniques per combatre pensaments erronis: auto registres, auto instruccions, detenció pensament, reestructuració cognitiva.
- Entrenament mental.

## ACTIVITAT 1

VISIONEM/ESCOLTEM: "SI TÚ NO VUELVES"

### 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 quedaran más que desiertos

y escucharé por si

algun latido le queda a esta tierra

que era tan serena cuando me querías

había un perfume fresco que yo respiraba

era tan bonita, era así de grande y no tenia fin...

y cada noche vendrá una estrella a hacerme compañía

que cuente como estoy y sepas lo que hay

dime amor, amor, amor estoy aqui no ves?

si no vuelves no habrá vida no se lo que haré

no se lo que haré...no se lo que haré

si tu no vuelves, no habrá esperanza ni habrá nada  
caminaré sin ti  
con mi tristeza bebiendo lluvia  
que era tan serena cuando me querías  
había un perfume fresco que yo respiraba  
era tan bonita, era así de grande y no tenia fin...  
y cada noche vendrá una estrella a hacerme compañía  
que te cuente como estoy y sepas lo que hay...  
dime amor, amor, amor estoy aqui no ves?  
si no vuelves no habrá vida no se lo que haré  
y cada noche vendrá una estrella a hacerme compañía  
que te cuente como estoy y sepas lo que hay...  
dime amor, amor, amor estoy aqui no ves?  
si no vuelves no habrá vida no se lo que haré  
no se lo que haré, no, no, no, nooo  
si no vuelves no habrá vida no se lo que haré  
no se lo que haré...no se lo que haré  
si no vuelves no habrá vida no se lo que haré



## **SI TÚ NO VUELVES: DISTORSIONS COGNITIVES**

- 1. Si tu no vuelves se secarán todos los mares**
- 2. Esperaré sin ti tapiado al fondo de algun recuerdo**
- 3. Si tú no vuelves mi voluntat se hará pequeña:**
- 4. Me quedaré aqui junto a mi perro espiando horizontes**
- 5. Si tú 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 sé lo que haré**
- 11. Si tú no vuelves, no habrá esperanza ni habrá nada**

## 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 vàrem ser sempre.

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



Què serà això tan important que ha de fer en Manel?, possiblement sigui força important per què sinó no es perdria una tarda de diversió amb nosaltres, o potser no li bé de gust venir..., bé ja parlaré amb ell, jo no puc esbrinar el que pensa, o per què no ha vingut.

1.- Quin dels dos amics se sent millor? l'Àngel o en Pau? \_\_\_\_\_

2.-Per què?

---

---

---

---

---

3.- Se t'acudeix quines altres coses podrien pensar l'Àngel o en Pau? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

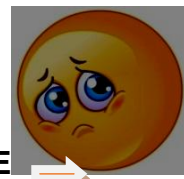
### HISTÒRIES: AJUDA'LS A SOMRIURE

**Algunes coses fan que ens sentim malament. De quina manera ho podríem canviar per sentir-nos millor?.**

En Marc ha perdut  
el seu MP 4 favorit



**SOC UN DESASTRE**



### 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.**



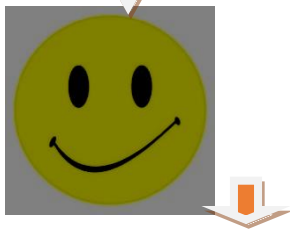
ens hem avorrit

**LA MARTA I EN FERRAN**



**DEUEN PENSAR QUE NO**

**SERVEIXO PER RES**



**PENSAMENTS ALTERNATIUS**

---

---

---

### 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 es casa el seu cosí.

Joana ha quedat com tots els dissabtes amb la Carme. Ella té carnet de conduir. A l'hora acordada Joana acudeix al lloc on acostumen a quedar, però la Carme no arriba, ni truca. Joana primer pensa que no pot ser tenir tant mala sort, aquestes coses només li passen a ella. La Carme deu estar enfadada i per això m'ha deixat tirada, em té mania. No vol que vagi guapa al casament del meu cosí.

Però després comença a pensar que si no ha arribat ni ha trucat segurament ha tingut un accident i que deu estar a l'hospital.

A- Identificar els pensaments.

B- Com em sento? Quin nivell d'ansietat em produeix?

C- Em que em baso per pensar d'aquesta manera? Tinc proves per pensar així?

D- Quins avantatges té aquesta forma de pensar? Em serveix d'alguna cosa pensar així?

E- Pensament reestructurat

## ACTIVITAT 4

### RELACIONA PENSAMENTS DISTORSIONATS I COMPORTAMENT

A partir d'una situació que se't presenta en la columna d'esdeveniments, es tracta que escriguis els pensaments, les emocions i conductes que creguis que aquesta situació et provocaria i analitzes les conseqüències de la conducta.

<b>Esdeveniment</b>	<b>Creences/pensaments</b>	<b>Emocions</b>	<b>Fets/conductes</b>	<b>Conseqüències</b>
Em caic al mig del carrer.	Es deuen riure de mi	vergonya	Faig veure que no ha passat	S'infecta la ferida.

			res.	
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.				

### **Combatre els pensaments erronis. Algunes tècniques.**

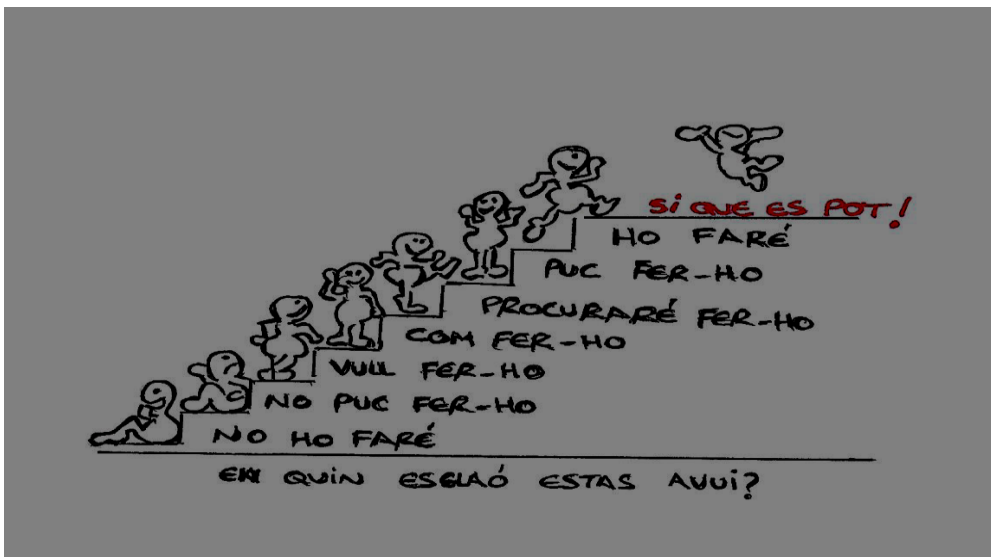
#### **A.- Auto registre**

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.



### 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**

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 així? Quin nivell d'ansietat em produeix? Per a que em serveix pensar així? Què m'estic dient? Com m'ho estic dient?
- Recerca de pensaments alternatius.

Per canviar un pensament equivocacat per un altre més realista podem fer diferents coses:

- Pensar en punts entremitjos
- Comprovar el que ha passat
- Dir les coses de forma realista i útil
- Buscar proves de que és real el pensament
- Analitzar costos i beneficis d'allò que guanyem i perdem
- Pensar en altres implicats
- Preguntar a altres

## ACTIVITAT 5

### PRACTIQUEM ALGUNES TÈCNIQUES

#### **“El penalti más largo del mundo”**

Imagina't que ets el protagonista d'aquesta història. “Partit definitiu on el teu equip està jugant la possibilitat de guanyar el campionat per primera vegada. Ets el porter suplent i l'entrenador mai ha confiat en tu i més d'un cop t'ho ha dit. De fet acaba de dir-t'ho. Temps final del partit el teu equip guanya 1-0 i l'àrbitre pita un penalt en contra expulsant el porter titular. Has de sortir en el moment més important per l'equip”.

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**

En que t'has basat per pensar així?

El pensar d'aquesta manera t'ha ajudat a solucionar el problema?

Canvia els pensaments que has tingut (recorda els que has anotat al principi),  
per altres més positius.

Continuem la història: "El partit s'ha de suspendre i es reprèn una setmana més  
tard just al moment de llançar el penalt

Utilitza les mateixes tècniques

## **ACTIVITAT 6**

## ENTRENAMENT MENTAL

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...



**QUÈ HE APRÈS AVUI?**

El que una persona interpreti una situació d'una determinada manera depèn de la nostra forma de pensar i aquesta està determinada per una sèrie de factors:

- Vivències anteriors.
- Predisposició.
- Com són les persones que ens envolten
- Idees i conceptes de com són les coses.

Els nostres **pensaments** poden ser: positius, negatius o neutres. La característica comuna en tots ells, es que desencadenen **sentiments** i aquests influeixen significativament en la manera com **actuem**.

No són els fets, els que generen els diferents estats emocionals sinó com interpretem els esdeveniments. Si podem controlar els pensaments podrem controlar els nostres sentiments i la nostra conducta.

Els pensaments erronis són: Pensaments falsos i il·lògics ,automàtics, **no voluntaris**. Són exagerats i sempre negatius. Generen un gran malestar emocional.

Algunes tècniques:

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

# MÒDUL III. AFECTIU

## Sessió 1. Identificar les emocions

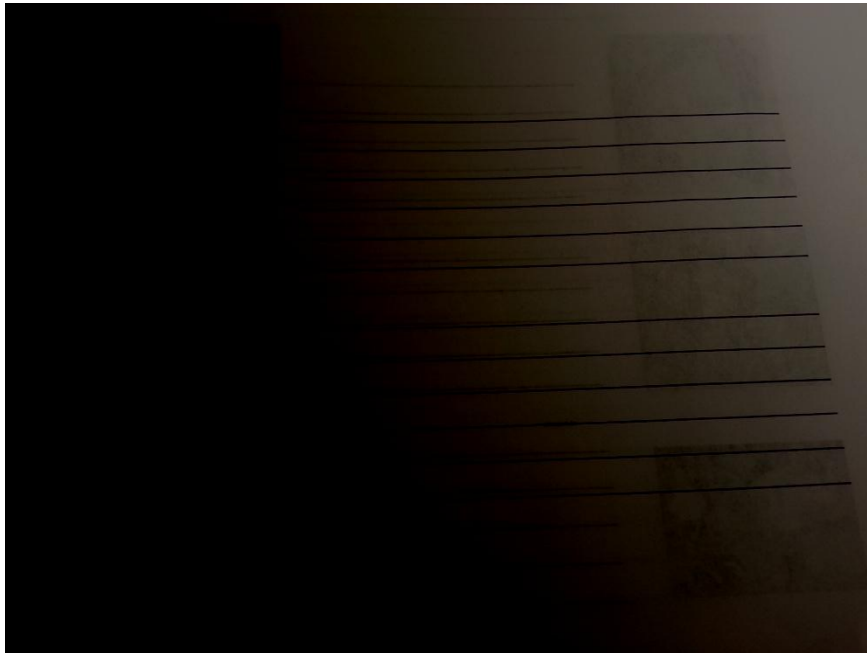
### QUÈ FAREM AVUI?

- Identificar les emocions.
- Aprendre a descriure i a expressar les emocions.
- Reflexionar sobre les emocions i les situacions que les provoquen.
- Conèixer què són les emocions.
- Escenificar les emocions.
- L'expressió plàstica de les emocions d'amor i ràbia.
- Activitat: Vídeo "Las emociones en situaciones".
- Activitat: La mímica de les emocions.
- Activitat: Descobrint emocions.
- Activitat: Emocions a través de la música i de l'expressió plàstica.

## ACTIVITAT 2

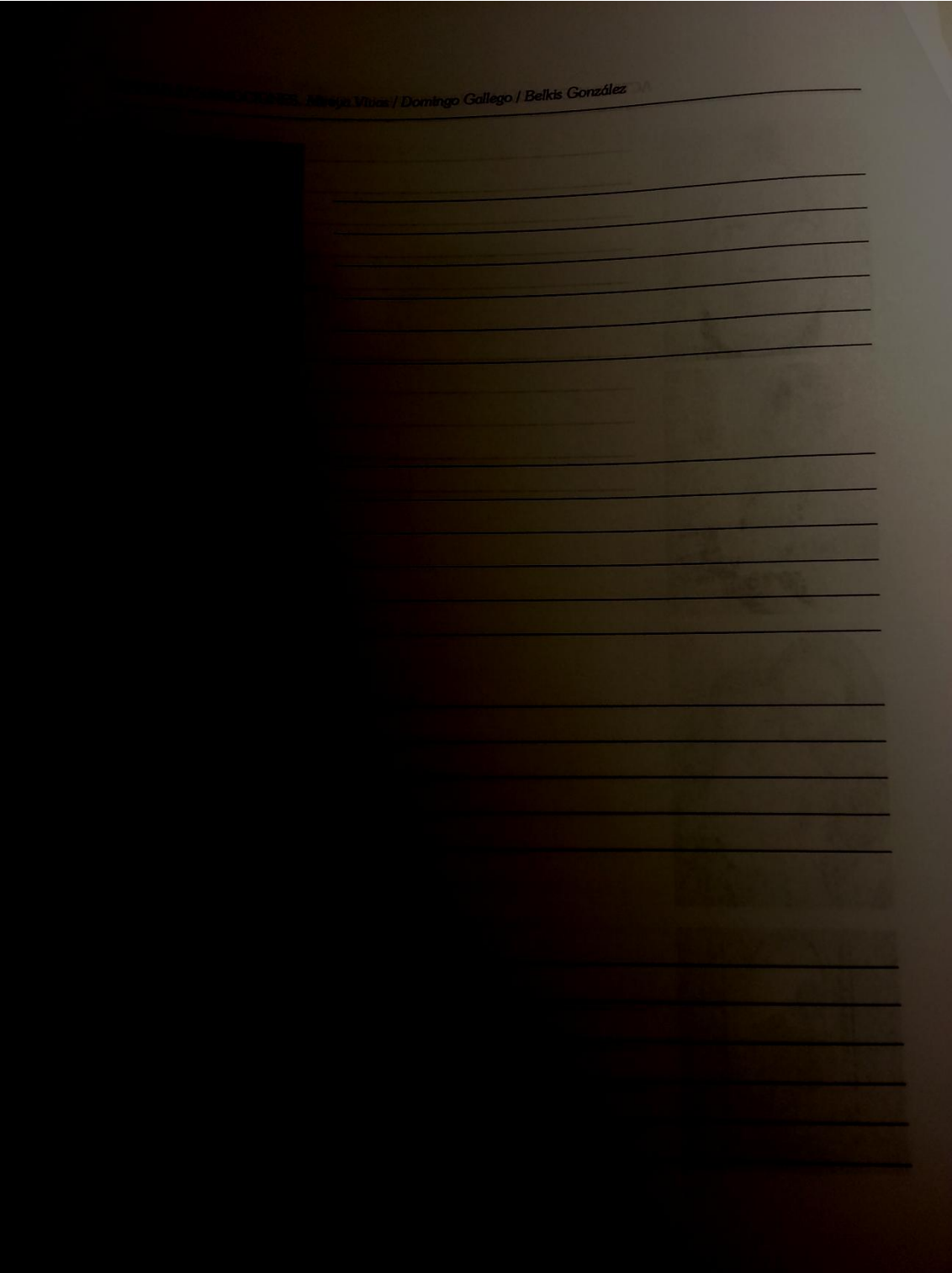
### IDENTIFICAR LES EMOCIONS EN EXPRESSIONS NO VERBALS

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



A large, dark, and mostly illegible form with multiple horizontal lines for writing, occupying the majority of the page. The form appears to be a diagnostic instrument with several sections, but the text is too dark to read.







## QUÈ HE APRÈS AVUI?

### Saber identificar les emocions<sup>1</sup>



És primordial ja que ens aporta informació per a la presa de decisions i per realitzar la nostra activitat diària. També són un element per al nostre benestar ja que les emocions positives, per exemple, ens ajuden a desenvolupar-nos i a créixer com a persones indicant-nos que anem pel bon camí.



Les emocions són bàsiques per relacionar-nos amb els altres (només un 10% és comunicació verbal, quedant la resta a la comunicació no verbal).

És important poder identificar correctament els sentiments per poder expressar-nos correctament, utilitzar-los bé, comprendre'ls i regular-los. Per a la identificació emocional cal que no ocultem les emocions, que tinguem accés a elles almenys en algun moment del dia, en els moments més emocionals.

---

1

# MÒDUL III. AFECTIU

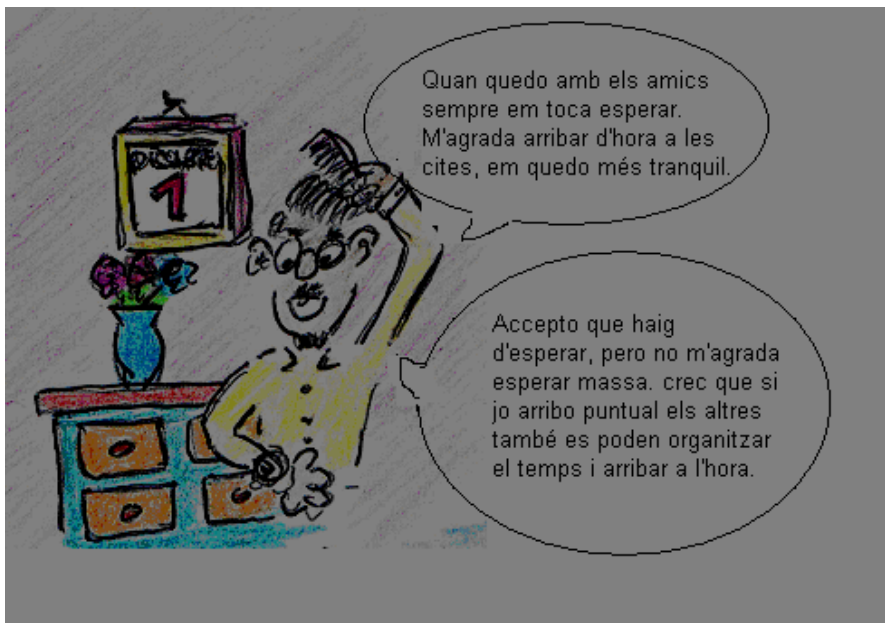
## Sessió 2. Reconèixer les pròpies emocions

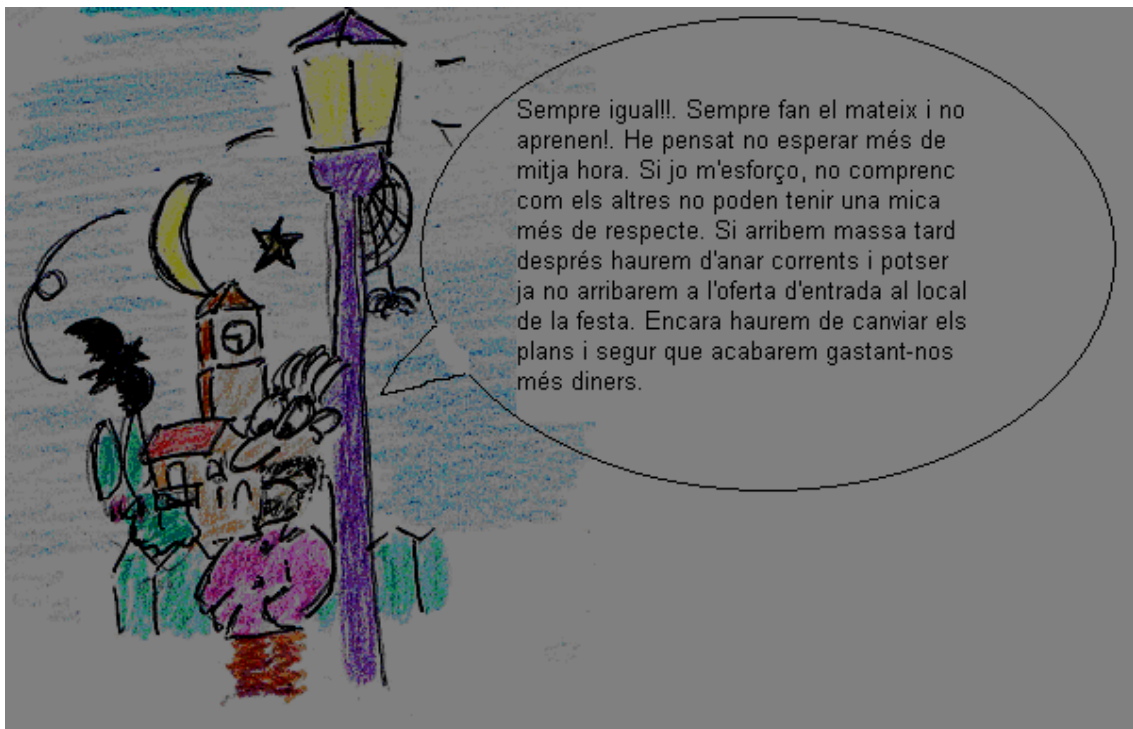
### QUÈ FAREM AVUI?

- Autoconeixement.
- Identificar diferents tipus d'emocions i les seves expressions, efectes i manifestacions en el nostre cos.
- Activitat: Lectura d'un text: "Els meus amics"
- Activitat: Dibuixar una emoció
- Activitat "Frases incompletes"
- Alguns consells pràctics o tècniques senzilles per intentar controlar algunes emocions

## ACTIVITAT 1

### “ELS MEUS AMICS





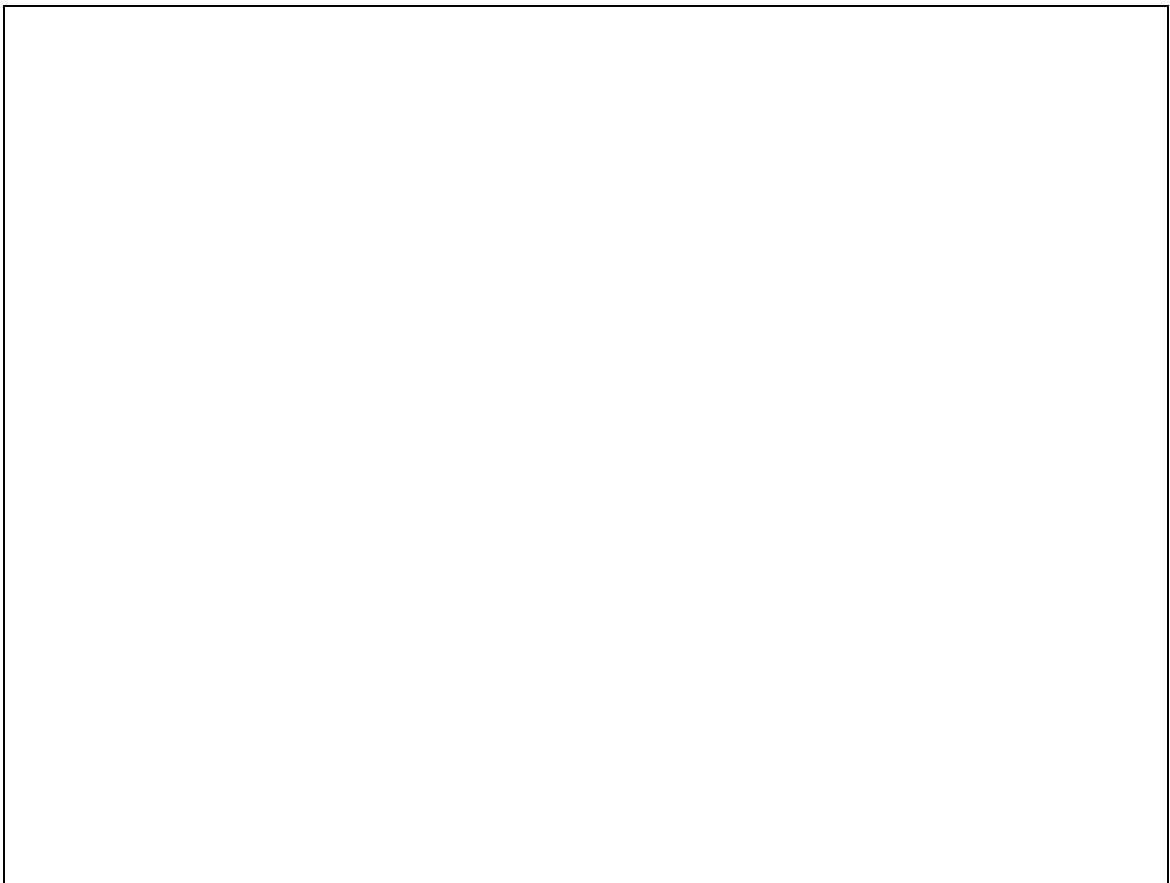
Com si no passés res,  
quina cara!! Tant  
tranquils, i jo em pujo  
per les parets, no ho  
suporto.



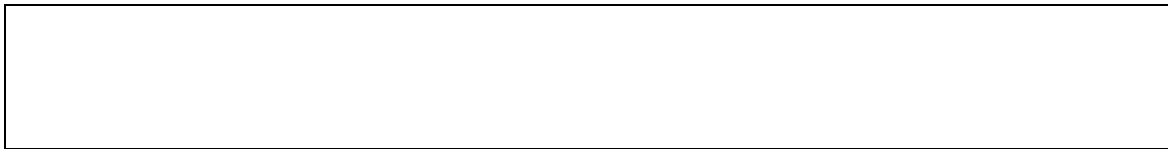


## ACTIVITAT 2

### DIBUIXAR UNA EMOCIÓ







### ACTIVITAT 3

#### FRASES INCOMPLETES

- 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...

Em sento trist/a quan....

Em sento feliç quan.....

Em sento angoixat/da quan....

Em sento enfadat/da quan...

Em sento satisfet/a quan...

Em sento tranquil/a quan...

Em sento espantat/da quan....

## **QUÈ HE APRÈS AVUI?**

- 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.

# MÒDUL III. AFECTIU

## Sessió 3. Emocions agradables-desagradables

### QUÈ FAREM AVUI?

- Identificar quines emocions ens generen benestar i quines ens causen prejudicis.
- Recordar com influeix el pensament en les nostres emocions.
- Aprendre estratègies per gestionar les emocions que ens generen malestar i transformar-les.
- Diferenciar entre les emocions agradables i desagradables.
- Conèixer tècniques de gestió de les emocions: semàfor, relaxació, detenció del pensament, entre d'altres.
- Aprendre algunes tècniques de gestió de les emocions: semàfor, relaxació, detenció del pensament...
- Activitat Classificar les emocions.
- Activitat "Relacionar emocions i pensament.
- Vídeo sobre aquesta emoció. " *Manejo de emociones - Locos de ira*".

## ACTIVITAT 2

### RELACIONAR EMOCIONS I PENSAMENT

QUAN PENSO QUE...	SENTO...	AGRADABLE DESAGRADABLE	<input type="radio"/>
<i>"Sóc un desastre"</i>			
<i>"Això no serà tan terrible"</i>			
<i>"Si em esforç tindrè èxit"</i>			
<i>"Segur que ho aconseguiré"</i>			
<i>"Possiblement no s'hagi adonat que allò que està fent em molesta"</i>			
<i>"No ho puc suportar"</i>			
<i>"Em sento desbordat"</i>			
<i>"Avui estic molt content perquè he acabat la feina a 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>		
--	--	--

## ACTIVITAT 5

### TÈCNICA DE RELAXACIÓ

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, estreny els llavis, estreny la llengua contra el paladar i encongix 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 també així les cames, els músculs i les natges. Relaxa't.

Centra't en el teu cos, en les sensacions agradables que produeix la relaxació sobre aquest. Identifica les parts del cos tenses que no has pogut relaxar, i relaxa-les.

Fes la respiració, agafa aire pel nas inflant la panxa, i després treu l'aire suaument per la boca.

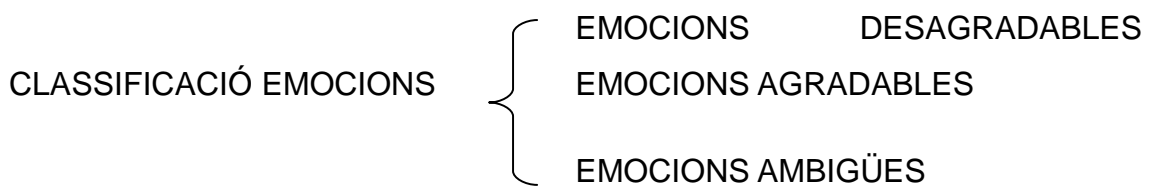
Nota com està de relaxat el teu cos, del cap fins a les puntes dels teus dits.

Imagina't que estàs en un lloc agradable i tranquil (a la platja, al bosc, a casa plovent, a la piscina...), deixa't endur per les sensacions de relaxació.

Incorpora't, a poc a poc i obre els ulls.

## QUÈ HE APRÈS AVUI?

Per a ajudar-te a recordar el que has après avui et facilitem el següent esquema.



EMOCIONS DESAGRADABLES ⇒ IDENTIFIQUEM



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

Les transformem en EMOCIONS AGRADABLES

COM?

TÈCNICA DEL SEMÀFOR

RELAXACIÓ

DETENCIÓ DEL PENSAMENT

# MÒDUL III. AFECTIU

## Sessió 4. Reconèixer les emocions alienes

### QUÈ FAREM AVUI?

- Reconèixer les emocions alienes.
- Prendre consciència de les mateixes.
- Aprendre tècniques que ajudin a millorar la nostra capacitat empàtica.
- Les emocions alienes (reconeixement i anàlisis)
- L'empatia.
- Estratègies concretes per millorar la capacitat empàtica des de la vessant emocional.
- Activitat Fitxa Emocions Alienies
- Activitat Vídeo del curtmetratge Dia i Nit
- Activitat Les tres cadires
- Qüestionari

## 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?

---

---

---



## ACTIVITAT 4

### QÜESTIONARI

Has de respondre a les següents preguntes amb la major sinceritat possible i has de demanar suport als teus familiar i amics, explica'ls que és una activitat important per tu i que han de respondre amb serietat.

1. Com em veig a mi mateix amb el maneig de les meves emocions? Considero que ho faig de forma adequada, em costa manegar-les, necessito suport? Com valoro les meves habilitats emocionals en relació amb les altres persones?

---

---

---

---

2. Com considera la meva família (pares/tutors) que manego les meves emocions? Quin tipus de relació consideren que estableixo amb els meus amics, pensen que tinc facilitat per fer amics, que em consta, aquestes relacions son adequades? Has de preguntar a la teva família (pares/tutors) per poder contestar aquesta pregunta.

---

---

---

---

3. Com consideren els meus amics que manego les meves emocions? Quin tipus de relació consideren que estableixo amb ells, pensen que tinc facilitat per fer amics, que em consta, aquestes relacions son adequades? Has de preguntar a un parell d'amics teus per poder contestar aquesta pregunta.

---

---

---

---

4. Un cop hagi respost les anteriors preguntes , reflexiona sobre les mateixes. Fixa-t'hi entre les semblances i diferències que puguin haver entre les distintes apreciacions que tu tinguis o que donin la teva família i amics.

---



---

---

---

## QUÈ HE APRÈS AVUI?

### EMOCIONS ALIENES

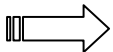
1. Aprendre a identificar-les  Que hem de <sup>To de veu</sup>mirar Expressions Corporals
- Sentiments que transmet
2. Aturar-nos a pensar en elles  Com { Com ens afecta

### 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 de la resta ???

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

# MÒDUL III. AFECTIU

## Sessió 5. Autoestima

### QUÈ FAREM AVUI?

- Conèixer què és l'autoestima.
- Analitzar com es construeix l'autoestima.
- Identificar com és la nostra autoestima
- La relació amb els altres i l'autoestima.
- Veurem el vídeo "Dove"
- Aprendre a fer relaxació abdominal
- Posarem exemples sobre pensaments, sentiments i comportaments que impliquen experimentar una autoestima alta o baixa.
- Activitat: Recuperar el qüestionari donat la setmana passada.
- Activitat: El joc de l'autoestima.
- Activitat: Veurem el vídeo "Necesitas algo de motivación. Conoce a Nick"

### QUÈ HE APRÈS AVUI?

- L'autoestima té 3 components bàsics relacionats entre sí: cognitiu, afectiu i conductual.
- L'autoestima no és alguna cosa inamovible.

- Recordar les eines que tenim per millorar l'autoestima.

El vídeo que hem vist 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 hem reflexionat 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.

# CELEBRACIÓ

## QUÈ FAREM AVUI?

- Identificar les potencialitats pròpies i la dels altres.
- Recopilar els continguts treballats i les tècniques emprades per assolir-los.
- Reconèixer l'esforç realitzat a les sessions.

## ACTIVITAT 1

### QUALITATS DE LA PERSONA

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
Comparteixo amb els altres	Aprenc amb facilitat
M'esforço	Aconseguixo 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 problems
Tinc bones idees	Tinc capacitate 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	Ajudo a casa
Em porto bé a casa	Em relaciono amb la gent amb facilitat

