



Àmbit d'execució penal

Ajut a la investigació 2016

# **Avaluació i validació del Programa Mirall**

**per a l'abordatge de la violència en  
l'àmbit familiar de joves infractors**

**ANNEX 1a PART**

**Manual del programa**

**2018**

# **Avaluació i validació del Programa Mirall**

**per a l'abordatge de la violència en  
l'àmbit familiar de joves infractors**

**ANNEX 1a PART**

**Manual del programa**

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 4.0 No adaptada de Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.ca) el text complet de la qual es troba disponible a <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/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.

## L'OPORTUNITAT DEL PROGRAMA

Des de fa ja quasi deu anys, el fenomen de la violència familiar ascendent, s'ha instal·lat a la societat. Sovint quan la situació d'enfrontament i de violència que els fills protagonitzen en el si de la família desborda els límits establerts, i els pares ja han esgotat tan els seus recursos com els que ha pogut mobilitzar de la xarxa més propera, i no sap a qui recórrer, opta per denunciar aquestes conductes dels seus fills, a la policia. D'aquesta manera s'inicia un procediment judicial que sol acabar amb l'adopció d'una mesura penal de la jurisdicció de menors.

Els encarregats d'executar les mesures de medi obert que imposa el Jutjat de Menors, (JM, en endavant) són els Tècnics de Medi Obert (TMO en endavant).

Els perfils i les necessitats des joves que cometen aquesta tipologia de delictes, són en general molt diferents dels que veníem atenent en les altres mesures de medi obert. També els seus entorns i les seves famílies presenten característiques i necessitats d'altra mena i naturalesa de les que estàvem habituats a atendre.

La metodologia d'intervenció i els recursos que els TMO solíem emprar en l'abordatge dels Projectes Educatius Individualitzats (PIE, en endavant), resultaven insuficients, ja que ens mancaven eines específiques per l'abordatge d'aquest fenomen.

Una de les primeres evidències que es va constatar, va ser la necessitat d'intervenir amb els pares d'aquest joves (part del problema i part de la solució del conflicte). Va ser per donar resposta a aquesta necessitat d'intervenció educativa que el Departament de Justícia amb la col·laboració del Departament de Salut, va elaborar el programa LÍMITS, per als pares d'aquests joves infractors. Aquest programa, del que se'n parlarà abastament més endavant, és de caràcter voluntari i aborda en vuit sessions aspectes i estratègies per enfortir l'actuació educativa dels pares envers els seus fills.

De les valoracions fetes per als pares que havien realitzat el programa, es recollia freqüentment la demanda de que els seus fills poguessin realitzar un programa, que abordés des de la seva perspectiva, aquests continguts.

Per tal de donar resposta a aquesta demanda dels pares i per tal d'enfortir els aspectes educatius del programa LÍMITS, des dels TMO i concretament des dels Equips de Medi Obert de Tarragona i des del de Terres de l'Ebre, (EMO's. TG - TE en endavant), es va valorar que calia abordar en paral·lel, de forma sistemàtica, i des de la seva posició com a fills, els continguts educatius que s'abordaven en el programa LÍMITS per a pares. Per a donar contingut a aquestes necessitats, inicialment es varen emprar altres programes adreçats a l'abordatge de conductes violentes, no obstant això des dels EMO's de TGN - TE es constatava, que calia poder disposar d'un programa específic que s'adaptés plenament als continguts i l'enfoc que tenia el programa LÍMITS per a pares i que es pogués realitzar en paral·lel a aquest.

De la demanda formulada pels pares i de les necessitats educatives identificades pels TMO dels EMO's de TGN -TE, va sorgir la idea d'elaborar el programa MIRALL.

El programa també ha estat provat amb joves amb delictes de violència de gènere i amb d'altres amb problemes de violència general. De l'experiència obtinguda en aquestes primeres edicions, podem valorar que en els casos de violència de gènere, si que el programa MIRALL pot donar resposta<sup>1</sup>, en canvi, pels de violència general constatem que els perfils són molt diferents i a l'hora de conformar grup es creen distorsions que van en detriment de l'èxit del programa.

---

<sup>1</sup> En gran part degut al perfil del monitor MIRALL que hi ha hagut en aquestes primeres edicions.

## Integritat del programa:

### Sessions programes LÍMITS, MIRALL i sessions conjuntes.

SETMANES UNITATS	SESSIO INDIVIDUAL	JOVES SESSIONS GRUP	PARES SESSIONS GRUP	FAMILIA SESSIONS CONJUNTES
		Programa MIRALL	Programa LÍMITS	
1	1ª sessió individual. TMO - jove <b>Motivació i auto-reconeixement</b>			
2		1º sessió grupal joves <b>Identifiquem el problema</b> ♣ -amb Monitor-	1ª sessió grupal pares <b>Aprendre a definir objectius de canvi de la conducta dels fills</b>	
3		2ª sessió grupal joves <b>Les emocions</b>	2ª sessió grupal pares <b>Habilitats de comunicació</b>	
4		3ª sessió grupal joves <b>Els pensaments</b> ♣ -amb Monitor-	3ª sessió grupal pares <b>Reducció de conflictes i millora de les relacions familiars</b>	
5		4ª sessió grupal joves <b>Les conductes</b> ♣ -amb Monitor -	4ª sessió grupal pares <b>Establiment de normes i límits.</b>	
6	2ª sessió individual. TMO - jove <b>Comprensió i revisió de temes tractats</b>			
7		5ª sessió grupal joves <b>Desenvolupament moral i necessitat de normes</b>	5ª sessió grupal pares <b>Supervisió, sancions i vinculació familiar</b>	
8		6ª sessió grupal joves <b>Estereotips de gènere i estils de relació familiar</b> ♣ -amb Monitor -	6ª sessió grupal pares <b>Resolució de problemes</b>	
9		7ª sessió grupal joves <b>Resolució de conflictes</b>	7ª sessió grupal pares <b>Posició familiar sobre el tabac, l'alcohol i la resta de drogues</b>	
10		8ª sessió grupal joves <b>Estadis del canvi</b> ♣ -amb Monitor-	8ª sessió grupal pares <b>Seguiment</b>	
11				Sessió conjunta joves i pares <b>Junts, pares i fills, posem en comú el que hem après</b>
12	3ª sessió individual TMO – jove. <b>Tancament i avaluació final</b>			
13				Sessió conjunta Joves i joves <b>Lliurament de diplomes</b>

♣ Sessions en les que participa el monitor Mirall

## **FITXA D'APLICACIÓ.**

### **Finalitat.**

Reconèixer i responsabilitzar-se del problema existent envers la violència en l'àmbit familiar i reduir el risc i la conflictivitat existent.

**Estratègies d'intervenció.**Reconeixement del problema i compartir-lo amb el grup.

Millora de les habilitats per afrontar-lo.

Aprentatge vicari a partir de les vivències d'un igual que ha superat el problema.

Reforçar a nivell individual amb el TMO, els aprenentatges obtinguts amb el grup.

### **Mode d'aplicació**

Mixt: 8 sessions en grup (61'5%), 3 sessions individual (23%), 1 sessió conjunta amb els pares (8%), 1 sessió de reconeixement 8%.

### **Perfil del grup**

Joves entre 14 i 20 anys que han comès delictes de violència en l'àmbit familiar o be que tenen problemes de violència familiar encara que no hagin estat denunciats. S'aconsella una diferència màxima de 3 anys entre els participants.

### **Nombre de participants en el grup**

Es recomana un mínim de 8 participants i un màxim de 12.

### **Homogeneïtat del grup**

Es recomanable que la problemàtica detectada a la llar i les edats dels joves participants siguin el mes similars possible.

### **Criteris d'exclusió**

Es valorarà excloure als joves que presentin alguna d'aquestes característiques:

- No tenir una comprensió suficient de l'idioma.
- Patir un greu trastorn mental que alteri la seva comprensió.

- Que estigui sota els efectes dels tòxics en el moment de la sessió.

### **Durada de les sessions**

- Les sessions grupals tenen una durada de 2h amb una interrupció de entre 20' i 30' a la meitat de la sessió.
- La sessió conjunta te una durada de 2h sense interrupcions.
- Les sessions individuals tenen una durada de 1h.
- La sessió 13 (de reconeixement a la participació), te una durada variable en funció de la participació dels joves, no superior a 1h.

### **Periodicitat de les sessions**

Es recomana la realització d'una sessió per setmana, de forma continuada i sense interrupcions.

### **Característiques dels trainers**

A les sessions hi participen de forma regular dos trainers un que n'és el referent de la sessió i un segon que facilita i complementa la conducció que exerceix el primer. Aquests rols però es poden intercanviar a cada sessió.

- *Trainer* principal: Es l'encarregat de conduir la sessió, de gestionar el temps i les intervencions. Ha de conèixer profundament la sessió que ha de liderar i de retruc el programa.
- *Trainer* de suport: S'encarrega de preparar la logística pel bon funcionament de la sessió: pissarra, fotocòpies, canó, *snacks*, i de donar suport al *trainer* principal en el bon desenvolupament dels exercicis i activitats que proposa el programa. També es l'encarregat de gestionar el encàrrecs de reflexió per als joves, a través de la xarxa social del *facebook*.

### **Formació dels tècnics implementadors**

Tots els professionals que participen d'una manera o altra en les sessions del programa han de tenir un domini suficient tan de les sessions que han d'impartir com també de la globalitat del programa MIRALL així com del programa LÍMITS. Dins del grup d'implementadors ens referim tan als 2 *trainers*



del programa MIRALL, com els dos monitors del programa LÍMITS i també als TMO que fan les derivacions i que assumeixen la implementació de les sessions individuals<sup>2</sup>.

En aquest sentit es recomana en la mesura del possible la realització d'una sessió conjunta per organitzar i consensuar el funcionament d'una nova edició, entre tots els monitors, *trainers*, TMO i monitor MIRALL que hagin de participar en el programa.

### **Participació dels TMO que deriven joves**

Els TMO que han derivat algun jove al programa, es una de les tres potes sobre les que es fonamenta el desenvolupament del programa, ja sigui en la implementació del les tres sessions individuals que es preveuen com també en el seguiment dels encàrrecs de reflexió que setmanalment es van penjant en el *facebook*.

### **El monitor MIRALL**

Es també una de les tres potes en les que es fonamenta el programa, es tracta d'una persona que havent tingut la mateixa problemàtica que els jove en seguiment, ha aconseguit superar-la. Aquests monitors han esta seleccionats d'entre antics seguiments i han passat per un curs de formació per ensinistrar-los en relació al seu paper com a MIRALL del grup i en relació a les tècniques didàctiques per transmetre amb claredat el missatge que es vol fer arribar als joves. Els monitors MIRALL participen en les sessions grupals: 1, 2, 4 i 8. Opcionalment es pot convidar al monitor MIRALL, a la sessió de resolució de conflictes a fi de que posi un exemple de les seves vivències personals.

### **Contingut de les sessions**

Els temes a treballar en el programa s'han identificat a partir de l'anàlisi dels factors de risc i de protecció (la seva absència), que van estar valorats com a alts o crítics en una mostra de totes les mesures amb delictes de violència familiar de l'any 2013. També s'han tingut en compte els continguts que es treballen al programa per a pares LÍMITS a fi de treballar a l'ensem els

---

<sup>2</sup> La formació del monitor MIRALL està recollida en un apartat a banda

mateixos continguts en un programa i l'altre. I finalment s'han tingut en compte els programes específics ja existents tan a nivell estatal, europeu o mundial.

La següent taula recull els continguts de cada sessió.

Unitat	Sessió	Títol	Contingut
1	1 Individual	Motivació i auto reconeixement del problema	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre els objectius, l'estructura i el contingut del programa.</li> <li>• Acceptar la normativa interna del programa.</li> <li>• Explorar l'actitud del jove en relació a la voluntat de canvi.</li> </ul>
2	1 en grup	Entre tots identifiquem el problema	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar l'ús de la violència com a factor comú de tots els integrants del grup.</li> <li>• Identificar respostes alternatives.</li> </ul>
3	2 en grup	Les emocions	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconèixer les emocions.</li> <li>• Saber triar la millor actuació en cada moment.</li> <li>• Saber reconèixer els sentiments dels altres i posar-se a la seva pell.</li> </ul>
4	3 en grup	Pensaments	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre consciència de que el nostre pensament es pot equivocar.</li> <li>• El pensament automàtic es causa de molts conflictes.</li> <li>• Identificar que entre l'estímul extern i la reacció hi ha un moment de pensament que cal aprofitar per no tenir una reacció desencertada.</li> <li>•</li> </ul>
5	4 en grup	Les conductes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entendre la conducta violenta i les diferents tipologies.</li> <li>• Identificar el perfil de conducta violenta.</li> <li>• Saber identificar i triar l'estil de resposta adaptada i eficaç.</li> </ul>
6	5 en grup	Desenvolupament moral i necessitat de les normes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre consciència del nivell moral propi.</li> <li>• Entendre la utilitat i el sentit de les normes.</li> </ul>

7	2 individual	Comprensió del programa i repàs dels temes tractats	<p>Contrastar les reflexions fetes envers el conflicte inicial.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexionar com es sent dins del grup de joves que fan el programa i envers els <i>trainers</i>.</li> </ul>
8	6 en grup	Estereotips de gènere i estils de relació familiar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolupar tècniques per entendre el punt de vista de l'altre sexe en les relacions home – dona.</li> <li>Analitzar el funcionament familiar i identificar possibles distorsions.</li> </ul>
9	7 en grup	Resolució de conflictes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Distingir el que és una opinió o un fet, del que és un problema.</li> <li>Ser capaços generar diferents alternatives de resolució, escollir la millor i dissenyar un pla d'acció.</li> </ul>
10	8 en grup	Estadis del canvi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reforçar el canvi d'actituds.</li> <li>Repassar les habilitats apreses, per a la resolució de conflictes.</li> </ul>
11	conjunta	Junts, pares i fills, posem en comú el que hem après	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tenir coneixement dels temes i reflexions tractats en un i altre programa.</li> <li>Saber reconèixer en una situació de confrontació concreta en la seva relació, les alternatives treballades als programes.</li> <li>Identificar els elements bàsics d'una relació afectiva familiar.</li> </ul>
12	3 individual	Tancament i avaluació final	<ul style="list-style-type: none"> <li>Repassar amb el jove la seva assistència al programa així com els exercicis realitzats i els vídeos del facebook.</li> <li>Recordar i fidelitzar al jove en relació a la valoració diferida als 6m.</li> </ul>
13	reconeixement	Lliurament de reconeixements.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Donar la benvinguda als joves que inicien una nova edició del programa Mirall.</li> <li>Lliurament dels reconeixements en forma de diploma i/o regal dels joves que han participat amb èxit en l'edició anterior.</li> </ul>

## **ÍNDEX de les sessions del programa.**

<b>UNITAT 1 (SESSIÓ INDIVIDUAL 1).....</b>	<b>12</b>
<b>UNITAT 2 (♣ SESSIÓ GRUPAL 1 ) .....</b>	<b>15</b>
<b>UNITAT 3 (SESSIÓ GRUPAL 2).....</b>	<b>22</b>
<b>UNITAT 4 (♣ SESSIÓ GRUPAL 3) .....</b>	<b>32</b>
<b>UNITAT 5 (♣ SESSIÓ GRUPAL 4) .....</b>	<b>43</b>
<b>UNITAT 6 (SESIÓ GRUPAL 5).....</b>	<b>49</b>
<b>UNITAT 7 (SESSIÓ INDIVIDUAL 2).....</b>	<b>63</b>
<b>UNITAT 8 (SESSIÓ GRUPAL 6) .....</b>	<b>67</b>
<b>UNITAT 9 (SESSIÓ GRUPAL 7) .....</b>	<b>74</b>
<b>UNITAT 10 (♣ SESSIÓ GRUPAL 8) .....</b>	<b>87</b>
<b>UNITAT 11 (SESSIÓ INDIVIDUAL 3).....</b>	<b>93</b>
<b>UNITAT 12 (SESSIÓ CONJUNTA) .....</b>	<b>102</b>
<b>UNITAT 13 (SESSIÓ DE RECONeixEMENT).....</b>	<b>107</b>
<b>PER REFORÇAR LES SESSIÓNS (MATERIAL PER TREBALLAR A LA XARXA SOCIAL.</b>	<b>110</b>

♣ Aquesta figura apareix en el títol d'aquelles sessions on hi participa el monitor MIRALL.

# PROGRAMA MIRALL PER UNITATS



# Motivació i auto reconeixement del problema



## 1. JUSTIFICACIÓ DE LA SESSIÓ

Es tracta del primer contacte del jove amb el programa.

Per al seu bon desenvolupament és necessari que, prèviament a l'inici del treball en grup, el jove hagi identificat el problema que justifica la participació del jove en el programa d'acord amb el model de responsabilitat que es descriu al Projecte Tècnic de Medi Obert.

Des del punt de vista de considerar a la persona com un **Sistema Obert** que va incorporar referents i referències al llarg de la vida (Chaliflour), considerem afavoridor que el jove estableixi prèviament una relació amb el *trainer* que conduirà les sessions (si es possible). Malgrat aquesta consideració, entenem que pot ser difícil que el *trainer* pugui organitzar-se la participació a totes les entrevistes individuals, si no fos possible el mateix TMO pot fer la sessió.

També és important que en aquesta primera sessió individual hi participi el TMO encarregat del seguiment de la mesura a fi que es visualitzi clarament la relació entre el programa que s'iniciarà i els continguts del Pla de treball que ha elaborat el Tècnic de Medi Obert.

## 2. OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

1. Comprendre els objectius, l'estructura i el contingut del programa.
2. Acceptar la normativa interna del programa, signar el contracte educatiu/terapèutic.
3. Identificar si hi ha problemes de relació en l'àmbit familiar.
4. Explorar l'actitud del jove en relació a la voluntat de canvi.

## 3. MATERIAL NECESSARI

- Carpeta de material de cada participant.
- Contracte educatiu/terapèutic.
- Normativa del programa
- Fitxa per recollir els ítems(només en cas de que no estigui ja fet) de risc i de protecció del SAVRY, concretament cal parar compte amb els ítems: 1,12,14,17,20 i 21. P1,P4 i P6 . R1 i R2.
- Sala o despatx on no hi hagi interferències
- Participació d'un dels trainers(si es possible).

#### **4. PRESENTACIÓ DE LA SESSIÓ (15') [15']**

- ☞ El TMO comença la sessió exposant els motius pels quals ha fet la proposta per a que el jove participi del programa.
- ☞ Tot seguit el TMO (*i el trainer*) exposa els continguts i les característiques del programa i fa una demanda al jove en el sentit de si considera que els continguts que es treballaran al programa li poden ser útils i perquè. Es dona la paraula al jove per tal de que doni una resposta a les demandes formulades.
- ☞ El TMO (*i el trainer*) comenten amb el jove la seva resposta i fan les observacions necessàries per tal que la participació del jove quedi ben enquadrada. Hi ha d'haver un mínim reconeixement per part del jove de que té un problema en l'àmbit familiar, que se li està escapant de les mans, (ja sigui en relació amb els pares o be amb la parella).

#### **5. COMPLEMENTACIÓ DELS TESTS INICIALS (15') [30']**

- ☞ Recollir els ítems (només en cas de que no estigui ja fet) de risc i de protecció del SAVRY, concretament cal parar compte amb els ítems: 1,12,14,17,20 i 21. P1,P4 i P6 . R1 i R2. En cas de que ja estigui fet l'exercici consistiria en fer-ne un repàs acurat.

#### **6. EXPLICACIÓ DE LA NORMATIVA I SIGNATURA DEL CONTRACTE<sup>3</sup> (15') [45']**

Tot seguit el TMO (*i el trainer*) fan una exposició de la normativa interna que s'aplicarà durant el desenvolupament del programa i a continuació del contracte terapèutic explicant-ne les avantatges del seu compliment i les conseqüències que pot tenir el seu incompliment.

#### **7. CONCLUSIONS I RESUM DELS CONCEPTES TREBALLATS (FITXES RESUM) (30') [1h15']**

- ✓ **Per assolir qualsevol canvi el primer pas es reconèixer el problema i cercar alternatives que el puguin solucionar.**
- ✓ **En qualsevol entrenament són necessàries tres coses: compromís, esforç i constància**
- ✓ **Avui hem fet la fotografia inicial de quina posició tenim amb relació al problema de la violència, els tests ens han servit per fer-la al final del programa veurem quin "moviment" s'ha produït.**

---

<sup>3</sup> Un model del contracte terapèutic en els annexes.





Unitat 2

SESSIÓ GRUPAL 1

# Entre tots identifiquem el problema



- **JUSTIFICACIÓ DE LA SESSIÓ**

El present programa de tractament està concebut per aplicar-se a joves que han exercit violència dins de l'àmbit familiar, bé dirigida a qualsevol dels seus progenitors (VFP) o bé dirigida a la seva parella o ex-parella (VG). Habitualment, es tracta de subjectes que presenten una baixa motivació i, sovint, un posicionament defensiu en tant no es senten culpables de la violència projectada, sinó que es senten víctimes i fins i tot amb motius per haver utilitzat la força. Per tant, partim d'un perfil de joves amb una baixa consciència d'ajuda i de necessitat de canvi.

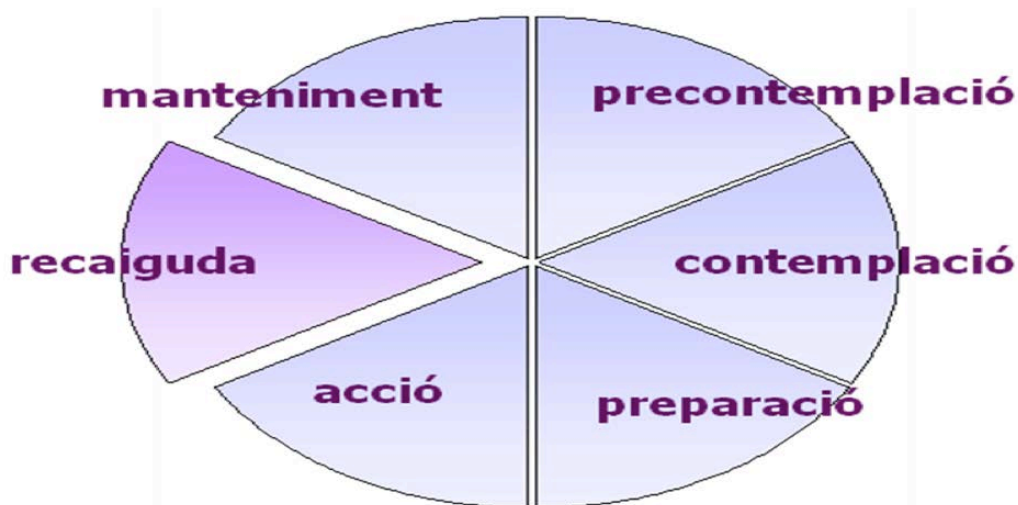
Així doncs, les motivacions per realitzar el programa solen ser de caire instrumental i estan basades en determinats beneficis i/o obligacions judicials. Aquest fet, es determinant pel que respecta el treball i la implicació del jove al grup. Per tant, el primer àmbit a treballar serà el motivacional, amb un objectiu clar, intentar que la motivació de caràcter instrumental deixi pas a una motivació pel canvi.

Aquestes premisses determinen que el primer contacte amb el grup sigui fonamental per tal de crear uns objectius i uns nexes comuns que ens permetin, d'una banda, cohesionar i motivar al membres del grup, i d'altra, direccionar-ho cap als objectius terapèutics marcats al llarg del programa.

En relació amb els aspectes motivacionals, partiren del **Model Trans-teòric del Canvi de Prochaska y Di Clemente (*Prochaska, DiClemente y Norcross, 1992*)** i serà el punt de partida per analitzar i treballar aquest tema amb els usuaris. Aquest model, elaborat originàriament per a la seva aplicació al camp de les drogodependències, ha estat posteriorment aplicat a altres àmbits. Concretament, en el cas de la violència de gènere (***Levesque, Gelles y Velicer, 2000; Prochaska y Levesque, 2002***).

Està integrat per sis estadis:

1r. **Pre-contemplació**: etapa en la que el subjecte no és conscient que té un



problema, ho nega, i no presenta intenció de canvi.

2n. **Contemplació**: el subjecte comença a plantejar-se que té un problema i que ha de realitzar un canvi tot i que encara no ha après cap decisió ni ha iniciat cap acció.

3r. **Preparació par a l'acció**: el subjecte ja ha decidit fer alguna acció per solucionar el seu problema i comença a donar els primers passos.

4r. **Acció**: el subjecte comença a realitzar conductes per a solucionar el seu problema i es produeixen els primers canvis.

5è. **Manteniment**: període durant el qual el subjecte ha assolit una permanència temporal de les modificacions produïdes i utilitza estratègies per a prevenir les recaigudes.

6è. **Recaigudes**: s'entendran com a part integrant del procés de canvi i seran material valuós de treball terapèutic.

La major part dels usuaris que acudeixen a un programa d'aquest tipus es trobaran a la primera fase, i fins i tot aquí, negant i minimitzant totalment la possibilitat de tenir un problema que solucionar.

La motivació és un objectiu progressiu i transversal que s'anirà treballant al llarg del tractament i que en aquesta primera sessió resultarà decisiva.

## 2. OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

- Identificar l'ús de la violència com a factor comú de tots els integrants del grup.
- Identificar respostes alternatives.

## 3. MATERIAL NECESSARI

- ☞ Troca de llana
- ☞ Carpeta de material de cada participant
- ☞ Canó projector i ordinador amb connexió amb Internet.
- ☞ Etiquetes per als noms de cada participant
- ☞ Enganxines o targes identificatives per a cadascun dels participants.

## 4. PRESENTACIÓ DE LA SESSIÓ

### 4.1. Presentació del programa (20') [20']

En primer lloc, es lliuren els identificadors nominals per a tots els participants en la sessió (joves, aplicadors, monitor auxiliar i 'observador). L'objectiu és que el primer dia pugui identificar a cadascú pel seu nom, facilitant així, per les següents sessions, la identificació nominal de tots els participants i assistents.

Seguidament, presentació per part dels trainers del programa, fent especial referència que es tracta d'un espai de treball al que s'anirà incorporant la figura del monitor auxiliar que a partir de la seva experiència de vida ens ajudarà a construir el grup. Emfatitzarem la idea que es tracta d'iniciar un camí centrat en el futur i allunyat de la idea de mirar constantment pel retrovisor.

### 4. 2. Dinàmica de presentació inicial: tècnica "troca" (30') [50']

Es tracta que cada membre del grup (inclosos el terapeutes i monitor auxiliar) es vagin presentant públicament. Els punts de partida han de ser mínims (nom i cognoms, alguna cosa sobre ells mateixos). Comença un terapeuta a presentar-se i li passa la "troca" aleatòriament a un altre membre i així fins que tots ens hem presentat. Al final la llana haurà teixit una mena de tranyina, de xarxa. Ens aixequem tots a la vegada i estenem els braços en l'aire per simbolitzar la xarxa que podem crear a partir d'avui, una xarxa que ens uneix a tots en alguns elements de la nostra vida i que ens pot ajudar a canviar coses que ens fan mal a nosaltres i als altres. Finalment, hem desfent la xarxa passant la "troca" a qui te'l va donar i al mateix temps expliques allò que recordes de la seva presentació.

### PAUSA (15') [65']

## 5. EXPLICACIÓ DE LES ACTIVITATS, MATERIAL PEL TÈCNIC

### 5.1. Guió per a la presentació (15') [80']

1. Perquè estàs aquí.
2. Quin problema tens amb la violència?.
3. En quins llocs (i/o amb qui) tens aquests problemes?
4. Que est va portar a proposar-te un compromís de canvi? (*només monitor MIRALL*).

La presentació que faci el monitor MIRALL tindrà una significació especial. Es tracta que pugui traslladar al grup de joves, la seva (*participació recent a un grup terapèutic de característiques semblants*), en cas de que no sigui el cas del monitor MIRALL cal que faci avinent al grup la seva reflexió en relació a les situacions en les que es va veure involucrat i quines coses li van servir per canviar d'actitud. S'hauria de presentar com un membre del grup que, a través del seu testimoni, de les seves experiències i del seu pas pel tractament (o les seves reflexions), ha estat capaç de veure la següent equació:

**ERRADA → MANAMENT JUDICIAL → COMPROMÍS DE CANVI**

Pel que fa als joves es important que l'explicació del perquè esta en el grup no es limiti da dir que per un manament judicial i que entri, ni que sigui de passada, a parlar dels problemes que té amb la violència i en quins espais.

La dinàmica ha de poder concloure amb la interpretació que la xarxa generada entre tots a través de la troca té dues lectures diferents:

## **5. 2. Dinàmica definició del problema: “una història, diferents realitats” (30’) [110’]**

Iniciarem la dinàmica visionant el vídeo de “l’accident de tràfic al ciclista”<sup>4</sup> per intentar que per grups puguin discutir quina realitat veu cadascun. Es tractarà de fer un treball dirigit a definir que en tota situació de conflicte hi ha diferents parts, diferents visions que formen una mateixa realitat.

Podem proposar preguntes com ara:

- Què ha passat?
- Qui té raó?
- Qui exerceix violència?
- Sobre qui?

Ajuda a plantejar aquest exercici fer un croquis de l’accident i veure’l des del punt de vista de la conductora.

## **6. CONCLUSIONS I RESUM DELS CONCEPTES TREBALLATS (FITXES RESUM) (5’) [115’]**

- ✓ **TENIM EN COMÚ QUE EN ALGUNA OCASIÓ HEM EMPRAT LA VIOLÈNCIA EN LES NOSTRES RELACIONS PERSONALS**
- ✓ **EMPRAR LA VIOLÈNCIA PODEM CONSIDERAR-HO UNA ERRADA**
- ✓ **ES TRACTA D’ASSUMIR UN COMPROMÍS DE CANVI I DE MIRAR CAP ENDAVANT**

## **7. EXPLICACIÓ D’INDICACIONS DE REFLEXIÓ ENTRE SESSIONS (5’) [124’]**

**Comentar al facebook del grup MIRALL**

---

<sup>4</sup> [https://www.google.cat/url?url=https://vimeo.com/10933625&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ved=0ahUKEwjj3O-E8uPMAhUG7hoKHXjaD-kQtwIEzAA&usg=AFQjCNF8JBCZtj4x5\\_xYp1QRqkhOZUKv6Q](https://www.google.cat/url?url=https://vimeo.com/10933625&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ved=0ahUKEwjj3O-E8uPMAhUG7hoKHXjaD-kQtwIEzAA&usg=AFQjCNF8JBCZtj4x5_xYp1QRqkhOZUKv6Q)

## 8. COMIAT (5') [120']

Els hi diem que: *fins aquí la sessió d'avui. Moltes gràcies a tots per la vostra participació i les vostres opinions. Desitgem que les opinions dels vostres companys i les nostres us hagin servit per aprendre. Recordeu també que heu de fer el diari del curs amb el que heu après, el que heu pogut aplicar i les vostres impressions en relació amb el curs. Gràcies a tots, ens veiem el pròxim dia (recordatori del dia i l'hora següent). Adéu-siau.*

## 9. PREGUNTES DE COMPRESIÓ DE LA SESSIÓ

Usar la violència aporta solucions a un conflicte o be encara el pot complicar mes?

- a. porta una solució vistosa i valenta
- b. Pot complicar encara a mes la situació.

Digues tots els punts de vista que creus que pot haver-hi en un conflicte concret .

- a. La del jove
- b. la del pare o la mare.
- c. la de la policia.
- d. La de l'advocat defensor.
- e. la del jutge.
- f. Totes les anteriors són importants.

# LES EMOCIONS





## 1. JUSTIFICACIÓ DE LA SESSIÓ

Les habilitats necessàries pel desenvolupament personal i social de les persones es basen en quatre tipus d'aprenentatges: aprendre a **conèixer**> **pensar**, aprendre a **fer**, aprendre a **conviure** i aprendre a **ser**<sup>5</sup>.

És justament aquest darrer punt en el que molts dels joves troben un obstacle important pel seu desenvolupament moral, saber ser, conèixer-se un mateix permet al l'individu una major seguretat en si mateix i un major èxit en les relacions humanes. La por a les pròpies reaccions comporta inseguretat i la possibilitat de traspasar les línies vermelles de la violència.

## 2. OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

- Millorar l'auto coneixement del jove.
- Reconèixer les emocions.
- Tenir en compte diferents alternatives.
- Saber triar la millor actuació en cada moment.
- Saber reconèixer els sentiments dels altres i posar-se a la seva pell.

## 3. MATERIAL NECESSARI

- ☞ Aula àmplia.
- ☞ Pissarra, paper i llapis.
- ☞ Canó projector i ordinador amb connexió amb internet.
- ☞ Cinta de carrosser

## 4. REVISIÓ DE LA SESSIÓ ANTERIOR (5') [5']

Tothom en algun moment de la vida ha tingut una reacció violenta davant d'una situació (estímul). Malgrat que aquestes reaccions són molt habituals, les conseqüències que ens porten tant per nosaltres com sobretot per l'altra gent, fan que en cap cas siguin les respostes més adequades per resoldre el conflicte. Cal doncs cercar respostes més encertades i per això és necessari que sapiguem conèixer i contenir els nostres impulsos.

---

<sup>5</sup>De l'informe de la Comissió Internacional sobre la Educació del segle XXI fet a petició de la UNESCO 1996,. conegut com Informe Delors.

Ha pensat en algun conflicte en el que t'hagis vist involucrat?

Ha pogut repassar com es va produir i quina va ser la teva participació?

## 5. PRESENTACIÓ DE LA SESSIÓ (1') [6']

Recordem la història que ens va explicar el monitor MIRALL, com va ser la seva infantesa i quins van ser els primers conflictes que va tenir. Recordem quins pensaments tenia i com eren les seves reaccions.

Avui veurem quin és el procés mental que hi ha entre un estímul extern i una determinada reacció nostra.

Veurem i experimentarem que és una emoció, i que és un sentiment.

I intentarem posar-nos a la pell d'una altra persona que pensa i sent des d'un altre punt de vista, el seu.

## 6. EXPLICACIÓ DE LES ACTIVITATS, MATERIAL PEL TÈCNIC

### Exercici 1. Reconèixer les emocions. (10') [16']

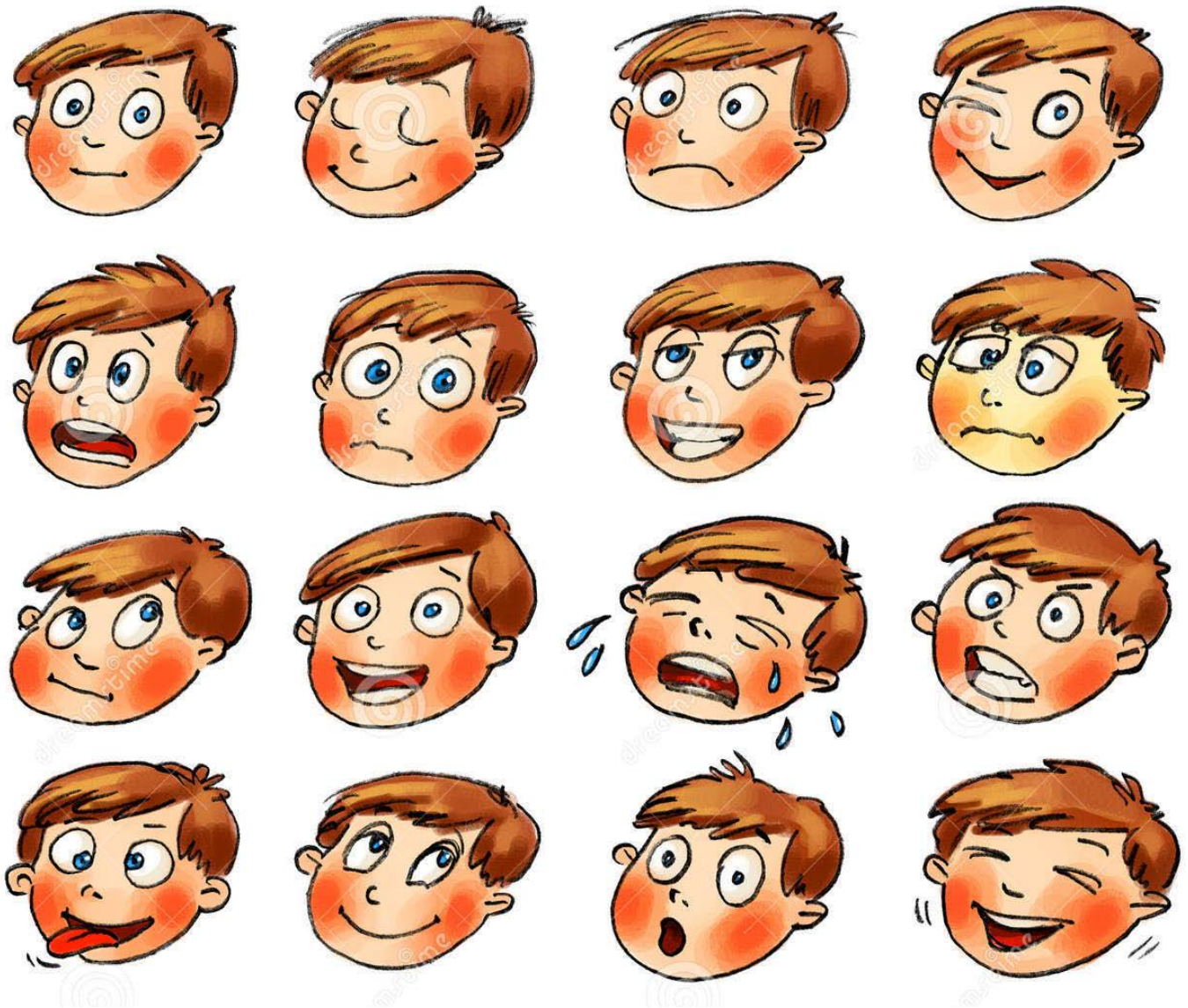
El nostre cos respon als estímuls externs amb una determinada emoció, el rostre reflecteix el nostre estat d'ànim (és la part visible de la nostra emoció). Per això, els jugadors de pòquer solen amagar els ulls i la boca per tal de no donar avantatge als seus rivals .



Aquí teniu 16 cares que expressen diferents emocions, a continuació el *trainer* dirà una emoció concreta<sup>6</sup> i el grup haurà de posar-se d'acord en quina d'aquestes cares expressa aquesta emoció. És important que es justifiqui quins són els trets facials que identifiquen una determinada emoció.

---

<sup>6</sup>A l'annex 5.2.1, pàgina 219, hi ha un petit solucionari d'ajuda al trainer.



**Exercici 2. (20') [36']** Davant d'un estímul el cos produeix reaccions físiques que són una senyal d'alerta davant d'una possible reacció imminent.

Digueu quines d'aquestes reaccions físiques us han passat a vosaltres en moments de conflicte.

1. Posar-se vermell
2. Els pels de punta
3. Suar les mans
4. El cor s'accelera
5. Suor fred

7. Parpellejar ràpid
8. Plorar
9. Arrufar les celles
10. Somriure
11. Tartamudeiar

Feu la llista dels top ten a la pissarra i parleu dels moments en que aquestes reaccions físiques us han passat.

### Explicació de la relació emoció pensament i conducta. (1') (37')

La **reacció física** a un estímul extern és el primer senyal d'alarma, el següent pas és el que anomenem **emoció**, que és quan el cervell ja ha processat el que està passant i ho ajunta amb els **pensaments** (sovint els menys elaborats). Aquesta emoció pot provocar una **actuació reactiva**, és a dir, sense que entremig hi hagi hagut cap espai de reflexió en relació amb el que ens està passant.

Quan les emocions persisteixen, de tot aquest procés se'n desprendrà un **sentiment**. El sentiment es pot anar alimentant i augmentant amb nous estímuls. Si estem molt imbuïts per un determinat sentiment, sovint només ens fixem en un sol tipus d'estímul o bé els interpretem només d'una determinada manera.

### Exercici 3. (25') [62']

Es divideix la classe en 4 espais amb cinta de carrosser. Cada espai representa una emoció bàsica: Alegria, tristesa, Ira i Por.

Es reparteix el grup de joves entre els quatre espais, equitativament, i se'ls fa asseure a terra.

Aquest concreta a quina emoció correspon l'espai en el que es troben.

Llavors el trainer fa les següents sis preguntes en relació a cadascuna de les emocions i els joves van contestant-les en funció del quadre en el que se'ls hagi situat.

1. Quin tipus de situacions de la vida et generen aquesta emoció? i que tenen en comú?
2. En quin dels sentiments et robes més identificat?
3. Quant sents aquesta emoció que li passa al teu cos, quina reacció té, i quina és la part del cos on més la perceps?
4. Quines reaccions envers l'entorn et provoca aquest sentiment?
5. Quina creus que és la UTILITAT d'aquesta emoció?
6. A nivell de pensament com et trobes? *(és el punt de partida amb el comptes per gestionar-la de forma adequada)*

Aquesta dinàmica es repeteix per cada emoció. Les preguntes es fan generant debat, però es important que tothom pugui dir-hi la seva. Primer s'escolta a tothom que parli i després es fa el debat.

Haurien de sortir aquests conceptes per cada emoció, com a guia:

## **ALEGRIA**

1. En comú: bon rotllo, plaer, agradable...
2. Riure, plorar, distensionar-se , ....
3. Et trobes fort, actiu, contagiós, expansiu, dinàmic.....
4. PREMIAR: Vols que la situació s'allargui es repeteixi i es mantingui,..
5. Eufòric, "puc amb tot", relativitzo,...

## **POR**

1. Sensació de perill (els meus recursos personals són inferiors a l'amenaça externa)
2. Plorar, cridar, buit d'estómac, etc ...
3. Tres opcions de reacció:
  - a. Paràlisi = em faig invisible
  - b. Fugida = fòbia
  - c. Atac = contra fòbiaAlerta, tots els sentits al màxim.
4. PROTEGIR-NOS (buscar els recursos per sortir-nos-en)
5. Generar alternatives: atac, bloqueig o fugida.

## **IRA**

1. Ets sentit agredit, inconformitat, injustícia...
2. Suor, prement els punys i les dents, posant-te vermell, etc.
3. Potent, explosiu, tensió...
4. POSAR LÍMITS (resolució de conflictes)
5. Accelerat, proactiu, obsessionat, obcecat, ....

## **TRISTESA**

1. Pèrdua, buidor, solitud,...
2. Plor, costa respirar, son, ritme cardíac, ...
3. Escassa energia, apatia, et fas petit, amagar-se,..
4. RECUPERAR-SE, ELABORAR EL DOL.
5. Anul·lat, apàtic.

## PAUSA (15') [77']

### Exercici 4. (25') [102']

Un mateix estímul pot provocar reaccions diferents en persones diferents i fins i tot a una mateixa persona en moments diferents.

Exemple: Si l'àrbitre assenyala un penal no provoca la mateixa emoció als jugadors de l'equip que el tirarà que als de l'equip que l'ha d'intentar aturar i tampoc no és el mateix si el penal en contra te'l xiulen quan el partit va empatat que quan anem guanyant per quatre a zero.

**De la mateixa manera que les accions dels altres provoquen reaccions en nosaltres, també les nostres accions provoquen reaccions en les altres persones.**

És important, per tant, tenir en compte tant una cosa com l'altra en les nostres relacions personals.

### **Role playing**

Es fa sortir la meitat dels joves del grup (ha de ser un nombre parell). El trainer principal roman a l'aula amb un grup mentre que el trainer auxiliar surt amb la resta de joves

1. Als joves que resten a l'aula se'ls explica la següent història.

*“ Ens trobem enmig d'una greu epidèmia d'origen desconegut. Poc se'n sap de l'origen i de la forma de contagi,- tot i que s'ha constatat que el contacte directe ho afavoreix -. Per casualitat s'ha descobert un remei que si s'aplica a les 24h es del tot infal·lible, **el suc de taronja natural**.*

*La ciutat està sumida en un autèntic caos, la policia es dedica al pillatge i buscar taronges arreu per emmagatzemar-les i revendre-les. Els lladres i la resta de la població va boja cercant taronges, i el preu ha pujat pels núvols. Les existències de taronges però, estan gairebé exhaurides i la gent mor pel carrer intentant trobar el remei.*

*Aliè a tot el que passa per la ciutat el cap mafiós de la Cosa Nostra ha resultat ser immune (ell i tota la seva família) a l'epidèmia, de forma que viuen absolutament despreocupats del que passa i a banda està molt molest perquè s'ha quedat sense servei a la seva mansió i no pot veure els seus **Daikiris taronja**. Fart de la situació ha raptat a una de les poques famílies immunes que restaven i ha obligat als pares a cercar **pell de taronja** i en cas de que en 12h no la trobin, matarà a un dels fills cada hora que passi.”*

Un cop posat en situació al grup que roman a l'aula, se'ls diu que s'han de fixar molt en les reaccions de cadascun dels participants perquè al final es farà un debat sobre emocions i reaccions de cadascun dels participants. **També se'ls diu que en tot moment han de guardar silenci per a que l'exercici surti be.**

Als joves que han sortit, se'ls divideix en dos grups.

- Al primer grup se'l posa en la situació de **l'epidèmia**, sense anomenar l'objectiu del segon grup. Se'ls diu però que tenen un fill malalt des de fa 20h i per tant es molt possible que ells estiguin infectats i que siguin part del grup de risc.
- Amb els segon grup se'l posa en la situació del **mafios** sense nomenar l'objectiu del primer grup. Se'ls diu però que ells son immunes a la malaltia.

La explicació de la situació a ambdós grups es fa per separat perquè uns i altres no sentin la respectiva explicació. No cal fer un èmfasi exagerat en relació a si es tracta del suc o be de la pell, l'objectiu final de l'exercici.

Posteriorment es fa entrar per parelles als joves a l'aula, un de cadascuna de les dues situacions.

El trainer que està a l'aula els diu que cadascun d'ells té un objectiu i que han de fer el possible per aconseguir-lo, (recordant sempre que es tracta d'un exercici). Poden parlar entre ells i la única regla es que no poden tocar a l'altre ja que s'arrisquen al contagi. Quan els doni la senyal podran començar.

L'exercici es desenvolupa fins que hi ha una resolució. El trainer ha d'intervenir en el moment en que s'arriba a un punt mort. El temps per cada parella ha de ser de 2 o 3 m com a màxim, un cop hi ha hagut un desenllaç ja es pot aturar i fer passar la parella següent.

Un cop totes les parelles han fet l'exercici es fa un repàs de cadascuna de les reaccions, per parelles.

Es important que cadascú expliqui els raonaments que ha fet, les emocions que ha sentit i que intenti justificar-ne les reaccions.

Com a cloenda del debat els participants han de respondre a les següents 5 preguntes màgiques.

1. Si et tornés a passar com actaries?
2. De quantes maneres diferents podies haver actuat?
3. Quina d'aquestes hauria estat la millor?
4. Com creus que t'hauria anat amb la nova elecció?
5. Hi hauria encara alguna forma de millorar-ho?

## 7. CONCLUSIONS I RESUM DELS CONCEPTES TREBALLATS (5') [107']

## 8. EXPLICACIÓ DEURES (5') [112']

**Comentar el face book del grup MIRALL**

## 9. COMIAT (5') [117']

Els hi diem que: *fins aquí la sessió d'avui. Moltes gràcies a tots per la vostra participació i les vostres opinions. Desitgem que les opinions dels vostres companys i les nostres us hagin servit per aprendre.*

*Recordeu també que heu de fer el diari del curs amb el que heu après, el que heu pogut aplicar i les vostres impressions en relació amb el curs.*

*Gràcies a tots, ens veiem el pròxim dia (recordatori del dia i l'hora següent).*

*Adéu-siau.*



## 10. PREGUNTES DE COMPRESIÓ DE LA SESSIÓ (3') [120']

1.- Ordena els quatre passos de la seqüència: estímul extern, emoció, pensament, actuació.

- ☞ Actuació -> pensament -> actuació -> estímul extern.
- ☞ Estímul extern -> emoció -> pensament -> actuació.
- ☞ Pensament -> emoció -> estímul extern -> actuació.
- ☞ Actuació -> emoció -> estímul extern -> pensament.

2.- Digues totes les preguntes “màgiques” de les que hem parlat a la sessió, que et recordis en aquests moment.

1. *Si et tornés a passar com actuaris?*
2. *De quantes maneres diferents podies haver actuat?*
3. *Quina d'aquestes hauria estat la millor?*
4. *Com creus que t'hauria anat amb la nova elecció?*
5. *Hi hauria encara alguna forma de millorar-ho?*



Unitat 4  
SESSIÓ GRUPAL 3

D



## 1. JUSTIFICACIÓ DE LA SESSIÓ

La unitat que ens ocupa té per objectiu l'eliminació i substitució dels esquemes de pensaments disfuncionals que són l'origen del malestar del propi jove i de les persones que l'envolten. Les dificultats es troben, en primer lloc, en el fort arrelament de les creences, que per altra part són els elements amb els quals el subjecte construeix la seva realitat. Les persones, per tal de reafirmar les nostres creences, actuem provocant reaccions o situacions que siguin coherents amb elles. Una altra dificultat radica en que moltes de les creences són àmpliament compartides i reforçades socialment de manera constant.

Pensem que al darrera de tot això, trobem entre d'altres, dos aspectes fonamentals que expliquen les disfuncions a nivell de pensament:

- Per una banda, acostumem a trobar-nos amb joves que presenten importants carències a nivell afectiu. Aquestes carències responen a la presència de nuclis familiars disfuncionals, amb importants dificultats per satisfer o cobrir les necessitats emocionals del menor des de la seva primera infància. Aquesta dificultat pot tenir a veure tant amb cert abandonament de les necessitats emocionals com amb la sobreprotecció i/o sobre atenció a les mateixes. Aquest fet acostuma a anar acompanyat per una deficiència també en l'establiment de límits i normes clares i coherents. Tot plegat, de manera indefectible, es converteix moltes vegades en un pobre autocontrol dels impulsos i una baixa tolerància a la frustració.
- Per altra banda, existeixen aspectes lligats a factors de personalitat que guarden una íntima relació amb la presència de creences irracionals. Observem sovint perfils de menors amb una baixa autoestima, una baixa tolerància a la frustració, certa inestabilitat emocional, un locus de control extern i habilitats cognitives significativament deficitàries. També hi són presents dificultats per ser empàtics, assertius i poques habilitats per la resolució de conflictes, principalment en aquells moments que han d'assumir normes tant socials com intra-familiars.

El contingut d'aquesta unitat persegueix la modificació dels esquemes nuclears disfuncionals (creences, actituds i estereotips) i utilitzem per treballar-ho els pensaments automàtics i els estils de pensament. Intentarem d'aquesta manera detectar els esquemes que sustenten els nostres comportaments.

## 2. OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

- Prendre consciència de que el nostre pensament es pot equivocar.
- El pensament automàtic es causa de molts conflictes.
- Identificar que entre l'estímul extern i la reacció hi ha un moment de pensament que cal aprofitar per no tenir una reacció desencertada.

- Prendre consciència de que en el nostre pensament poden influir-hi idees equivocades que ens poden provocar respostes errònies.

### **3. MATERIAL NECESSARI**

- Ordinador amb projector de vídeo
- Carpeta de material de cada participant
- Canó projector i ordinador amb connexió amb internet.
- Pissarra, guix o retoladors.
- Participació del monitor MIRALL.

### **4. REVISIÓ DE LA SESSIÓ ANTERIOR**

Repasar novament el contingut que té a veure amb la relació entre emoció – pensament – conducta. En la sessió anterior es va parlar de què són les emocions, com es poden reconèixer i posar-li nom a allò que sentim per després parlar de la possibilitat que hi pot haver per controlar-les, principalment aquelles emocions que no ens ajuden a adaptar-nos al nostre entorn.

### **5. PRESENTACIÓ DE LA SESSIÓ (10') [10']**

Les tècniques emprades en aquesta unitat estan vinculades a treballar els següents aspectes:

Pensament, emoció i acció. Anàlisi d'escenes audiovisuals en que es posa de relleu que el pensament condiona les nostres emocions i que les nostres accions estan determinades per els estats emocionals.

El pensament racional i el pensament irracional. Construcció i anàlisi de respostes irracionals / racionals en funció del tipus de pensament.

### **• EXPLICACIÓ DE LES ACTIVITATS, MATERIAL PEL TÈCNIC (30') [40']**

A l'inici d'aquesta sessió, resulta molt important la participació del monitor auxiliar, ja que explicarem el concepte de “pensaments distorsionats” des del punt de vista teòric intercalant explicacions de la seva vida personal en que la presència d'aquest tipus de pensaments ha suposat l'aparició de problemes relacionals amb els pares o be amb la parella. Es pretén així introduir una sèrie de coneixements relacionats amb els pensaments des de la doble vessant teòrica i experiencial, per tal de fer més amena i pràctica la sessió

## (Material didàctic inicial per al tècnic)

### Les distorsions cognitives i les creences irracionals

Tots nosaltres tenim una manera d'entendre la realitat de conduir-nos per la vida.

Cadascú interpreta el que succeeix per mitjà dels seus propis criteris. A aquest procés l'anomenem ESQUEMES. Els esquemes de vegades poden ser erronis, antiquats o be incomplets.

Alguns exemples poden ser:

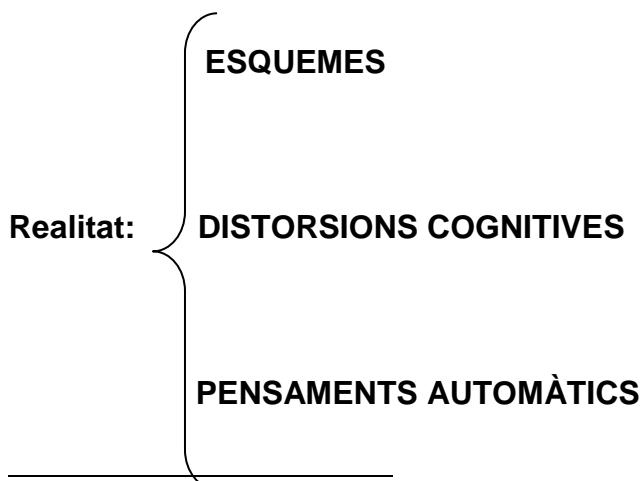
- La terra és plana
- S'han de fer dues hores de digestió abans de banyar-se.
- Els homes no es depilen ni es tenyeixen el cabell.
- Les dones no poden anar a l'exèrcit.
- Les dones no tenen ànima ni tenen judici.

El procés d'interpretació de la realitat per part de cadascú segueix el següent esquema.

realitat  $\longrightarrow$  interpreto a partir dels meus esquemes  $\longleftarrow$  realitat

Que són els pensaments automàtics? <sup>7</sup>

Són aquells pensaments fonamentals en els nostres esquemes que apareixen quasi sempre de forma automàtica, quasi involuntària i són difícils de controlar, però tenen molta influència en la nostra conducta.



## Alguns exemples de distorsions<sup>8</sup>

**Filtrar:** “.. en David consumeix cocaïna, segur que el seu amic Benja també en deu consumir”.

**Pensament dicotòmic:** “.. cometo un error i tothom ja diu que son un delinqüent”, “O blanc o negre, o tot o res”.

**Generalització:** “..com que la meva novia ha resultat ser una .... totes les noies també ho són”.

**Lectura de pensament:** Endevides el que pensa l'altre sense tenir cap prova.

**Minimització:** “..tampoc no va ser per tant, només li vaig donar una empenta de no res”..

**Fixar-se només en el més negatiu:** “Com que el dissabte em vaig barallar amb els pares, tot el cap de setmana va resultar una merda...”

**Personalització:** Creure que totes les coses i que els demés les fan directament perquè m'afectin.

**Raonament emocional:** Creure que el que tu sents és una realitat universal.

**Culpabilització:** Fer culpable als altres de les teves decisions. “ si els meus pares no em ratllessin jo no actuaria així”.

**Tenir raó:** “.. diguis el que diguis; jo tinc la raó, i punt..”

### Algunes idees irracionals:

- “Les dones són inferiors als homes”.
- “Els pares que denuncien als fills són uns mals pares”
- “Les dones no es poden valdre per sí mateixes”.
- “Tenir la casa endreçada es feina de les mares”
- “El pare es el qui posa les normes a casa i les fa complir”
- “Les dones han de justificar-ho tot en nom de l'amor”.
- “Els pares no entenen res del que està passant.”

### **Activitat 1. Pràctica sobre la influència dels pensaments erronis en la conducta. (20') [60']**

INSTRUCCIONS: Agafeu un paper en blanc per fer un exercici individual. Es reparteixen folis entre el grup i es deixa un breu espai de temps abans de fer la següent reflexió.

---

<sup>8</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=LRs-nd\\_8oA0](https://www.youtube.com/watch?v=LRs-nd_8oA0)

El trainer pregunta a tothom que és el primer que li ha passat pel cap quan ha sentit la consigna del trainer.

Tot seguit s'apunten a la pissarra els pensaments de cada participant.

El trainer explica que existeixen errors de pensament, que influeixen en la nostra conducta o en les nostres actituds.

1. **Ordre del trainer:** " Traieu un paper en blanc per fer el següent l'exercici..."
2. **Pensament automàtic:** "Quina llauna!, no tinc ganes d'escriure res.."
3. **Esquema:** "Què cony he d'explicar!, Jo no tinc res a dir que valgui la pena!. Quina vergonya!"
4. **Distorsió coanitiva:** "Jo no se fer aquestes coses. em

Un cop acabada la reflexió el trainer indica als participants del grup que facin un avió de paper i el llancin per la finestra.

## **PAUSA(15') [75']**

### **Activitat 2. Pensaments automàtics – interpretació de la realitat (15') [90']**

#### INTERPRETAR LA REALITAT

Instruccions: Es descriu a continuació dues parts d'una situació. Es llegeix la primera part i es contesten les preguntes que s'hi formulen, - *s'noten les respostes a la pissarra* -, tot seguit es prossegueix la lectura de la situació i es contesten les preguntes de la segona part, i -*s'apunten les respostes en paral·lel a les de la premiarà part*-. Finalment es comparen les respostes i es comenten quins pensaments hi ha al darrera de cada cosa.

#### 1ª part de la història:

El divendres has sortit amb els col·legues de festa, de matinada en sortir d'un local veus al teu pare a l'acera de davant del local, que està parlant amb uns col·legues teus. De seguida recordes que fa tot just un any que durant un temps va estar seguint-te les nits que sorties de festa. Des d'aleshores, quan surts ni li dius on vas, tampoc no portes el telèfon mòbil encès, ja que sinó cada hora et trucaven els pares i ja n'estaves fart. "-*Ja torna a ser-hi!. Creia que això havia quedat prou clar!. Que s'ha cregut!, Avergonyir-me davant de tota la penya!. Vaig a dir-li que foti el camp de*

*seguida i si no li rebento el cotxe !. Ja em té mes que fart!!!. –“.*

Preguntes de la 1ª part de la història:

- ☞ **Com et sentiries en una situació com aquesta?**
- ☞ **Que faries tu si t'hi trobessis?**

Segona part:

Vas directe cap al teu pare, i d'un tros enllà li crides: *–“Fot el camp vell de merda!, si et torno a veure per aquí et rebento totes les rodes del cotxe!. Però tu que t'has cregut?, que soc una criatura?!. Au! Fot el camp i que no et torni a veure per aquí!-“.* Quan arribes on està el teu pare, te'l trobes plorant i tu li etzibes sense altres paraules. *–“No em fas pena! No et servirà de res fer la llagrimeta!, que et penses?, que soc una criatura?!-“*

Lavors el teu pare et diu: Perdona no et volia molestar, si he vingut es perquè crec que hauries de venir amb mi. El teu avi es mor, l'han portat a l'hospital i ens han dit que es qüestió d'hores. T'he vingut a buscar perquè sé que te l'estimes molt i voldries acomiadar-te d'ell,”- *Si vols puja al cotxe i anem a veure'l-“.*

Preguntes de la 2ª part.

**Quins sentiments tindries en aquesta situació?**

**Què faries si t'hi trobessis?**

### **Activitat 3. Distorsions cognitives i pensaments erronis (20') [110']**

Aquesta activitat es pot iniciar amb el visionat del següent vídeo<sup>9</sup>. Aquest material de vídeo dóna la possibilitat d'obrir un curt debat sobre quins creuen que són els temes que treballarem a la sessió d'avui.

Seguidament, s'aplica tot allò explicat sobre distorsions cognitives i pensaments erronis pel que fa a la relació amb els pares i en relació a les relacions de parella, a través de la discussió i el comentari de la següent taula: (s'ha de tenir en compte que aquesta taula es podrà escurçar o allargar en funció de les característiques de cada grup, com ara les capacitats de comprensió, la disposició al debat, etc. La taula es pot tenir impresa o escriure a la pissarra)

---

<sup>9</sup> <https://youtu.be/hvzkG9Qbfaw>



Pensament distorsionat	Per què és distorsionat?	Pensament alternatiu
El que vaig fer no era per tant		
“Avui en dia els pares no aguanten res”		
“Jo soc així, ells (pares) són així i no canviarem”		
“Jo sé molt bé el que li convé a la meva parella”		
“En aquest món no te'n pots fiar de ningú, tard o d'hora et traeixen”		
“Els pares com cal no denunciïn mai als seus fills”		
Exemples biografia del monitor col·laborador		

## 7. CONCLUSIONS I RESUM DELS CONCEPTES TREBALLATS (5') [115']

- ✓ Pensament → emoció → acció
- ✓ Interpretem la realitat en base als esquemes mentals
- ✓ Els pensaments automàtics
- ✓ Les distorsions cognitives

## 8. EXPLICACIÓ del MATERIAL DEL FACE - BOOK (4') [119']

☞ Sobre les distorsions cognitives.



## 9. COMIAT(1') [120']

Diem que: *Fins aquí la sessió d'avui. Moltes gràcies a tots per la vostra participació i les vostres opinions. Desitgem que les opinions dels vostres companys i les nostres us hagin servit per aprendre.*

*Recordeu que es important que mireu el facebook del programa i que afegiu la vostra opinió del material que hi ha penjat.*

*Gràcies a tots, ens veiem el pròxim dia (recordatori del dia i l'hora següent).*

*Adéu-siau.*

## 10. PREGUNTES DE COMPRENSIÓ DE LA SESSIÓ

- a) Què has entès que és un pensament automàtic?
- a. El primer que em ve el cap.
  - b. El que pensa tot el món i és evident.
  - c. El més fàcil i qualsevol de les dues anteriors.
- b) Digues quines d'aquestes idees són errònies.
- a. Totes les dones sempre volen controlar-nos
  - b. Tots els homes sempre tenen raó.
  - c. Soc un ésser humà i per tant em puc equivocar.
  - d. El diner ho compra tot.
  - e. Tots els pares són uns controladors.



Unitat 5  
SESSIÓ GRUPAL 4

# Les conductes



## **1. JUSTIFICACIÓ DE LA SESSIÓ**

Parlem de conductes d'agressivitat quan es provoca danys a una persona, animal o objecte. La conducta agressiva és intencionada i pot provocar danys físics i/o psíquics.

En el cas dels menors i joves, l'agressivitat tendeix a presentar-se generalment de manera directa, ja sigui en forma d'un acte violent físic o verbal, contra la persona que ens origina el conflicte. Tanmateix ens trobem també amb un tipus de conducta agressiva més indirecta, projectant el malestar interior amb actes violents vers l'entorn més proper.

La conducta agressiva apareix com a reacció a un conflicte o a una situació estressant. Aquest conflicte, sovint sorgeix davant dificultats de relació social entre iguals o a l'hora de complir les directrius i les normes de l'adult.

La identificació, per part del jove, de les conductes desadaptades, permetrà intervenir amb més èxit en la modificació, adaptació i/o erradicació de les conductes violentes.

## **2. OBJECTIUS DE LA SESSIÓ**

1. Entendre la conducta violenta i les diferents tipologies.
2. Identificar el perfil de conducta violenta.
3. Saber identificar i triar l'estil de resposta adaptada i eficaç.

## **3. MATERIAL NECESSARI**

- Ordinador amb connexió Internet
- Projector
- Participació del monitor MIRALL.

## **4. REVISIÓ DE LA SESSIÓ ANTERIOR (20') [20']**

Repassar novament el contingut que té a veure amb la relació emoció – pensament - conducta. En la sessió anterior es va parlar de com els esquemes de pensament disfuncionals poden originar malestar i poden provocar conductes no desitjades.

## 5. PRESENTACIÓ DE LA SESSIÓ (5') [25']

En aquesta sessió es pretén que els participants prenguin consciència dels actes i conductes violentes, i dels mecanismes psicològics previs que originen i desencadenen l'agressivitat. S'exposarà, a nivell teòric el concepte d'agressió i violència, així com els principals factors que influeixen en les citades conductes.

**Violència**, és un terme general utilitzat per descriure una conducta humana desadaptada i/o agressiva, que provoca dolor, patiment o dany.

La violència pot adreçar-se sobre persones, animals o objectes, i podem classificar-la segons; la naturalesa de l'agressió, la intencionalitat, o la forma.

## 6. EXPLICACIÓ DE LES ACTIVITATS, MATERIAL PEL TÈCNIC

### 6.1. Transparències teoria (10') [35']<sup>10</sup>

#### Naturalesa de l'agressió

**VERBAL:** insults, amenaces, humiliacions, menyspreus, crits,...

**FÍSICA:** cops de puny, puntades de peu, empentes, bufetades o la utilització de armes blanques o de foc.

**SEXUAL:** obligar a algú a mantenir qualsevol tipus de relacions sexuals

#### Intencionalitat

**DIRECTA:** atac directe contra alguna persona, convertint-la en la víctima de l'agressió.

**INDIRECTA:** atac indirecte contra algú, convertint-la també en víctima, destruint la seva propietat o difondre una imatge distorsionada de la seva persona (fer *mobbing*, destrucció d'objectes personals,...).

#### Forma

**REACTIVA:** l'objectiu principal és fer mal a la víctima. És un tipus d'agressió més impulsiva i s'associa també a una vivència d'amenaça.

**PRO ACTIVA:** a més de fer mal a la víctima, pretén resoldre un problema o obtenir algun tipus de benefici. És més premeditada i planificada.

<sup>10</sup> Vegeu annex 5.2.3 on s'haurà d'extreure la transparència.

## 6.2. Dinàmica: MI PERFIL. Qüestionari sobre característiques del comportament agressiu<sup>11</sup> (20') [ 55']

Per realitzar aquesta activitat, s'entrega un qüestionari, en el que es plantegen preguntes que ens serviran per caracteritzar i situar-nos davant el nostre comportament.

### PAUSA (15') [70']

## 6.3. Dinàmica . Explicació vital dels meus actes violents. (40') [110']

Cada jove pensa un incident que hagi protagonitzat i on s'hagi exercit un acte agressiu o violent. Els joves expliquen breument l'incident que han pensat el monitor MIRALL també participa explicant un personal, el trainer en tria un, (a poder ser de l'àmbit familiar).

S'escriu a la pissarra un esquema del relat.

Quan va passar?	
Qui hi va participar?	
On va passar?	
Quin va ser el motiu?	
Quina responsabilitat creus que hi vas tenir?	
I la resta de participants?	
Quines conseqüències va tenir per tu?	
I per la resta de participants?	
<i>Si s'escau fer un croquis dels fets</i>	

Es posa en comú l'incident per tal de realitzar, entre tots a la pissarra, un anàlisi funcional de la conducta (sentiment - pensament - acció). (Es important la participació del monitor auxiliar a partir de les seves experiències per tal de fomentar i iniciar el diàleg).

---

<sup>11</sup> Graña, J.L. et alt. (2010) Programa Central de Tratamiento Educativo y Terapéutico.

Finalment, es revisen les decisions preses d'acord amb les **5 preguntes màgiques** i es refà de nou la presa de decisions. L'exercici es pot anar refent dos o tres vegades tot intentant cercar les millors decisions possibles.

### **Les cinc preguntes màgiques.**

- 1) Si et tornés a passar com actuaries?
- 2) De quantes maneres diferents podies haver actuat?
- 3) Quina d'aquestes hauria estat la millor?
- 4) Com creus que t'hauria anat amb la nova elecció?
- 5) Hi hauria encara alguna forma de millorar-ho?

## **7. CONCLUSIONS I RESUM DELS CONCEPTES TREBALLATS (FITXES RESUM)**

**(5') [115']**

**Concepte violència agressivitat**  
**Diferenciar entre els tipus d'actes violents**  
**Prendre consciència dels propis actes violents / agressius**

## **8. EXPLICACIÓ DEURES (FITXES DE DEURES) (3') [118]**

**Revisar els materials penjats al facebook.**

## **9. COMIAT (2') [120]**

Els hi diem que: *fins aquí la sessió d'avui. Moltes gràcies a tots per la vostra participació i les vostres opinions. Desitgem que les opinions dels vostres companys i les nostres us hagin servit per aprendre.*

*Recordeu també que heu de fer el diari del curs amb el que heu après, el que heu pogut aplicar i les vostres impressions en relació amb el curs.*

*Gràcies a tots, ens veiem el pròxim dia (recordatori del dia i l'hora següent).*

*Adéu-siau.*



## 10. PREGUNTES DE COMPRENSIÓ DE LA SESSIÓ

1.-Podem dir que hi ha violència en els següents àmbits?

A) Verbal

B) Físic

C) Sexual

D) Pot haver-hi violència en tots els àmbits anteriors

2.- Amençar, insultar i cridar al meu amic@ / novi@ , perquè no vol venir amb mi a una festa no pot considerar-se un acte violent, ja que no he arribat a pegar-li.

Veritat o Fals

# Desenvolupament moral i necessitat de les normes.



## 1. JUSTIFICACIÓ DE LA SESSIÓ

Aquesta sessió està dedicada al desenvolupament moral i de valors dels joves que assisteixen a aquest programa amb l'objectiu que desenvolupin un tipus de raonament i pensament prosocial i empàtic, que també els porti a entendre millor la necessitat de la existència i el respecte a les normes i les lleis.

En general, s'ha observat que el desenvolupament moral dels joves que entren al circuit de justícia juvenil és immadur (Díaz i Elícegui 2000). A més, s'ha vist que certs aspectes de la conducta antisocial estan en bona mesura explicats per la immaduresa del seu raonament moral (Espinosa, Clemente i Vidal, 2002).

També ha quedat palesa la presència de dèficits cognitius importants en subjectes que han comés actes delictius a una sèrie de factors que tenen a veure amb les relacions interpersonals (Ross i Fabiano, 1985).

Aquests dèficits cognitius trobats pels autors anteriors concorden bé amb el tipus de *pensament immadur*. La presència d'aquests dèficits cognitius o *pensament immadur* ajuden a explicar el comportament delictiu i el seu manteniment .

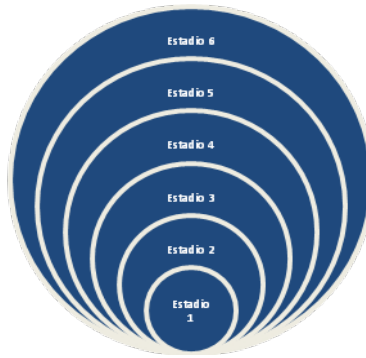
Per aquest treball partirem sobretot del model dels *estadis de desenvolupament moral* de Kohlberg (1976 i 2002), però també, i derivats d'aquest, en altres plantejaments teòric del *raonament socio moral* o la relació entre els estadis morals i el comportament antisocial. Segons aquestes teories, existeixen diferents nivells de desenvolupament moral en els individus al llarg del seu procés evolutiu i que en bona mesura motiven el seu comportament. Aquests *estadis* van evolucionant des de nivells on simplement es contempla el reforç o el càstig immediat del individu a nivells on el més important són les conseqüències a curt, mitjà i llarg termini per tota la societat.

El ja anomenat model de Kohlberg inclou sis estadis dins de tres nivells diferenciats:

1. Nivell 1 o preconvencional.
2. Nivell 2 o convencional.
3. Nivell 3 o postconvencional.

Aquests nivells i estadis conformen un gradient, de tal manera que cada estadi i nivell inclou a l'anterior, i només es pot arribar en aquest ordre. És a dir, no es pot arribar a l'estadi quart sense haver passat pel tres, al temps que cadascun dels estadis inclou als anteriors i, per tant, no es tracta de canviar un tipus de raonament moral per un altre, sinó més aviat construir un nou coneixement moral sobre l'anterior.

La figura que apareix a continuació és una forma gràfica de definir aquests estadis o nivells:



Per tot això, arribar a nivells de raonament moral més madurs equival a dotar als usuaris del programa de mecanismes de protecció que redueixin la probabilitat de cometre nous actes delictius.

Amb aquesta finalitat utilitzarem la tècnica de *discussions de dilemes morals*, que ha mostrat la seva eficàcia en diferents aplicacions. Aquesta tècnica grupal no pretén moralitzar als participants, sinó que, a través de la presentació de dilemes morals els subjectes discuteixen envers les possibles opcions que tenen els protagonistes dels dilemes, quines creuen que serien les millors, què farien ells i per què. D'aquesta manera es treballa l'empatia a través de les situacions que es presenten així com d'escoltar les diferents opinions dels altres companys.

Estretament vinculat al desenvolupament moral hi ha el tema de les lleis i les normes. L'individu, progressivament, passa dels primers estadis on les lleis i les normes es compleixen per la por al càstig, als estadis més evolucionats on es compleixen perquè s'entén quina és la utilitat d'aquestes, quina és la seva intenció i les conseqüències de complir-la o no, tant a curt, a mitjà, com a llarg termini.

En el cas dels menors, es passa progressivament de complir les normes per imposició, per la por al càstig, a entendre la intenció i la finalitat d'aquesta norma. Tal i com ho expliquen Duran i Tébar (2004), el jove va assumint i acceptant aquestes normes, les fa seves, de tal manera que passen a formar part del seu repertori de conductes. Ja no són pautes externes, sinó que apareixen l'auto disciplina i l'autocontrol. Un mateix s'imposa les normes. I aquest és un pas fonamental per aconseguir la independència associada a l'adulthood.

Per això, la segona part de la sessió, en la mesura que el temps ho permeti, la dedicarem a entendre la raó de l'existència de lleis i normes. Igual que en la primera part, en aquesta també utilitzarem exemples pràctics per la discussió.

- **OBJECTIUS DE LA SESSIÓ**

- .1. Prendre consciència del nivell moral propi.
- .2. Entendre la utilitat i el sentit de les normes.

- **MATERIAL NECESSARI**

- Llapis pels participants.
- Els fulls on apareguin els dilemes morals.
- Pissarra i retoladors pels tècnics.
- Canó projector i ordinador amb connexió amb internet.

#### **4. REVISIÓ DE LA SESSIÓ ANTERIOR (5') [5']**

Es començarà la sessió fent un repàs dels conceptes i idees treballades a la sessió anterior, en referència amb les conductes. Es tornarà a insistir en el que són i impliquen les conductes desadaptades, fent especial menció de la violència, no només física, sinó també verbal i sexual.

També es tornarà a recordar com es dona el desenvolupament d'aquestes conductes, és a dir, el triangle pensaments, emocions i conducta. Recordarem que és un triangle que es retro alimenta, de manera que, tot i que pensaments i emocions precedeixen a conductes, un pensament pot evocar una emoció, i a l'inrevés, les conductes també provoquen pensaments i/o emocions en les persones.

Recordarem que, tot plegat, tenint en compte les últimes tres sessions, es fa molt necessari reconèixer i saber controlar les emocions i identificar els pensaments distorsionats o erronis ja que, del contrari, tenint en compte el triangle pensaments, emocions i conducta, les emocions i/o pensaments ens poden portar a cometre nous actes anti-normatius.

#### **5. PRESENTACIÓ DE LA SESSIÓ (5') [10']**

En aquesta sessió treballarem dos conceptes, per una banda analitzarem la importància de les lleis i les normes com una ajuda molt important per al bon desenvolupament de les activitats grupals. I per l'altra veurem com cadascú prioritza un valor sobre d'altres en funció de les seves idees i creences i com això fa que es donin respostes diferents a situacions concretes, sense que això pressuposi que una resposta sigui millor que una altra.

## Primera part: lleis i normes

*En aquesta primera part tractarem el tema de les normes. Aprendrem que hi ha diferents tipus de normes, per què serveixen i per què són útils.*

### **a. Dinàmica del dibuix col·laboratiu d'un cotxe. (20') [30']**

Començarem la dinàmica preguntant de manera breu què passaria si no hi haguessin normes al futbol, o si no existissin normes de trànsit. La resposta a aquestes preguntes és que seria un caos.

Tot seguit, es comença amb la primera dinàmica, la de dibuixar un cotxe entre tots, i posar-li un nom al prototip.

*Ara us repartirem fulls i llapis i haureu de dibuixar un cotxe entre tots **(una part cadascú, en fulls diferents, cadascú la seva part en un full)**. És a dir, haureu de parlar entre vosaltres per veure quina part del cotxe dibuixa cadascú, quina mida, etc., per tal que, finalment, quan ajuntem tots els papers, surti un cotxe més o menys proporcionat. També heu d'acordar un nom per al vostre prototip.*

Se'ls deixarà uns minuts perquè s'organitzin per poder dibuixar el cotxe i començarà l'activitat. A partir de grups de 10 membres es poden fer dos grups i d'aquesta manera a l'haver-hi una certa competitivitat l'activitat guanya en interès per als joves.

Un cop dibuixades de forma individual les parts s'han d'ajuntar les peces (retallar-les) i enganxar-les amb cel·lo sobre una pissarra o be a la paret

El resultat s'haurà d'assemblar el màxim possible a un cotxe.

Un cop acabat l'exercici es tracta d'aprofundir en relació a com ha anat el procés per l'elaboració del prototip: Com han distribuït la feina?, com han acordat quina part feia cadascú?, com han acordat la mida?, com han acordat el nom?, qui ho ha decidit?, per què ho han fet així?, quines dificultats han tingut?, si els satisfà el resultat?, etc..

D'aquesta discussió el trainer n'ha d'extreure una reflexió en relació a l'origen i la necessitat de les normes i de com ens poden ajudar a assolir objectius col·lectius.

Aquesta activitat és un exemple de com es fan les normes. És a dir, quan sorgeix alguna problemàtica o es presenta alguna situació es plantegen una sèrie de criteris per resoldre-la. Així és com habitualment es fan les normes, consensuant-les entre tots i duent a terme l'activitat en base a aquestes. Així succeeix també amb el futbol o el trànsit, quan sorgeix una problemàtica s'acorden una sèrie de criteris per resoldre-ho.

Una variant que es pot introduir a l'exercici es la de demanar privadament a un dels participants que no faci cas de les normes del grup, per exemplificar què passa quan algú trenca les normes.

Tanmateix, també podem fer la pregunta de manera teòrica: *Què hagués passat si algun de vosaltres no hagués fet cas de les normes i hagués dibuixat qualsevol part del cotxe?* La resposta és que no hagués sortit un cotxe complet o, en tot cas, hagués sortit pitjor del que ha sortit. Per tant, la reflexió d'aquesta última part és la de veure que les normes es fan per beneficiar-nos a tots.

#### **b. Dinàmica de la normativa de la casa (10') [40']**

*Ara, cadascú de vosaltres, dirà una norma de casa que entén i/o que està d'acord i que sol respectar. És a dir, que veu la seva utilitat. Ha d'explicar perquè està d'acord amb la norma.*

Una vegada enumerades les diferents opcions, escollirem aquella que ens pot donar més matisos pel debat. Sobretot en quant a la seva utilitat, és a dir, el tècnic haurà d'escollir alguna norma que generi debat entre els joves, que alguns puguin complir-la i d'altres no, (raons a favor i en contra de la norma).

Sigui como sigui, el debat ha de ser entre ells (evitar el posicionament del trainer, el qual tindrà un rol, d'estímul del debat), perquè alguns hi estan d'acord i d'altres en contra.

S'ha d'intentar que els joves reflexionin al voltant de la utilitat de les normes.

*Entendre la utilitat de les normes és el primer pas per fer-les seves. Fer seves les normes vol dir que ja no fa falta que ningú et digui que has de complir aquesta o aquella norma, sinó que tu mateix ho fas per voluntat pròpia.*

*En el procés d'interioritzar les normes, entrarà en joc un seguit de valors morals que farà que cadascú de nosaltres les interpreti conforme a la valoració que n'hagi fet. Així per exemple hi haurà gent que compleixi una norma per por a la sanció que pot rebre i un altre la complirà perquè està convençut que es un benefici per a tothom.*

## Segona part: dilemes morals

### a. Introducció (5') [45']

Tot seguit introduïm la discussió en relació als valors per mitjà de dilemes morals.

*Ara parlarem sobre dilemes, (situacions amb diferents alternatives i que ens obliga a fer una tria entre opcions que poden ser bones o dolentes en funció del nostre punt de vista). Dilemes que ens podem trobar a la nostra vida quotidiana. Us presentarem una sèrie de situacions fictícies però que es podrien donar a la realitat i vosaltres heu de donar la vostra opinió. És a dir, què faríeu si estiguéssiu en el lloc del o dels protagonistes i per què. A partir d'aquestes respostes i la seva justificació debatrem quin es el fonament del pensament de cadascú.*

*És important entendre que en aquestes situacions ningú té la raó o deixa de tenir-la, sinó que totes les opinions són igualment vàlides, ja que tothom té dret a dir la seva i, més important encara, tothom ha de respectar les opinions dels altres per molt estrafolàries que ens puguin semblar. El més important es saber argumentar cada opinió i veure quin valor es prioritza per davant dels altres. Volem és que s'iniciïn debats rics en arguments però respectuosos amb els companys.*

### b. Activitat introductòria. (15') [60']

En primer lloc el trainer posa un exemple de dilema moral basat en la infidelitat.

***La novia d'un amic vostre, la veieu que s'està morrejant-se amb una altre jove.***

Què faríeu?

Tot seguit es faran una sèrie de preguntes envers el dilema presentat i s'aniran anotant a la pissarra les respostes. Per cadascuna de les respostes donades, es demanarà al participant que la justifiqui verbalment i es demanarà l'opinió dels altres participants. A partir d'aquestes opinions, s'anirà obrint el debat entorn les diferents possibilitats d'actuació dels protagonistes.

Els tècnics, a més d'anant apuntant a la pissarra, s'encarregaran de dinamitzar la sessió. És a dir, és possible que en determinades respostes el debat s'estanqui pel fet que tots pensen de la mateixa manera o hi ha molt poques opcions. En aquests moments, és quan els tècnics s'han d'encarregar d'aportar noves opcions de resposta vers el dilema, la seva justificació i demanar l'opinió als participants, tant si estan a favor o en contra i per què.

La metodologia d'aquesta sessió és la del diàleg socràtic, per tant, és molt important que els joves debatint tot el possible per permetre que tots els participants puguin raonar entorn les seves idees, opinions, sentiments i els dels altres.



### c. Dilema moral: Jairo i el seu pare

El trainer auxiliar llegeix el següent dilema moral.

#### **EI DILEMA. (15') [75']**

El Jairo té 17 anys, els seus pares es van separar quan ell tenia 2 anys. El motiu de la separació dels pares va ser les greus agressions del pare cap a la mare. Des d'aleshores el pare ha complert una pena de presó. Com que l'agressió va ser molt greu es varen anul·lar totes les comunicacions del pare amb el Jairo i des d'aleshores no l'ha vist mes. Malgrat això des de fa uns anys el Jairo ha trobat el correu que el seu pare li envia i que la seva mare li ha amagat sempre. Al correu li diu que n'està molt penedit i que tan aviat com surti li agradaria poder estar amb ell. Al pare del Jairo li resta poc temps de condemna.

Per la seva banda la mare del Jairo des de fa 5 anys ha establert una nova relació amb el Sr. Saïd, i d'aquesta relació ha nascut una germaneta del Jairo, la Raquel, que ara té 2 anys. Al Jairo no li cau gens be el Sr. Saïd ja que pensa que no el tracta be ni a ell ni a la seva mare. Li agradaria que la mare acabés aquesta relació, però ella li diu que no pot fer-ho ja que necessita el suport econòmic del Sr Saïd, el Jairo està molt disgustat amb l'actitud de la mare, fins al punt que hi ha hagut entre ells episodis de violència que han acabat amb una denúncia de la mare cap a ell per violència que li ha comportat una mesura d'internament suspès a condició de fer un bon compliment d'una llibertat vigilada. A banda d'això la mare torna estar embarassada i espera una nova germaneta per d'aquí un mes. El Sr Saïd, malgrat que ara treballa en una feina normalitzada, va tenir també problemes delictius fa anys i sobre d'ell hi ha encara una ordre d'expulsió del país que mai no s'ha executat.

Tampoc Sr. Saïd li cau be el Jairo, ja que pensa que es un mal fill, que no estudia ni fa res i es passa tot el dia a casa jugant a la consola i fumant porros.

Avui el Jairo està a casa seva cuidant-se de la seva germaneta perquè la mare i el Sr Saïd han anat al ginecòleg, la mare li ha dit al Jairo que estigui molt a l'aguait de la germaneta i que mentre siguin fora no vol que ningú entri a casa. Poc després de que hagi marxat la mare, mentre absort jugant a la consola sona el timbre insistentment, despenja l'interfon i resulta ser el seu pare que el ve a veure. Obre la porta i veu una persona que li diu que es el seu pare i que el vol abraçar, el Jairo no sap ben be que fer, només l'havia vist en fotografies i a banda l'aspecte que té no es el que s'esperava; molt prim, envellit i calb, vestit amb roba passada de moda i amb el ulls rogencs, (el Jairo endevina que ve molt fumad). El Jairo fa passar el seu pare a casa: el pare l'abraça, li demana perdó i li diu que està de permís (el primer en 15 anys), que tan aviat com surti se n'aniran a viure junts. El Jairo li retreu que vingui fumad i de que s'hagi saltat l'ordre d'allunyament ja que això podria complicar-

li mes la sortida. Al pare no li agrada la resposta del Jairo i comencen a discutir amb ell. Els crits fan que la germaneta es desperti i es posi a plorar.

Just en aquest moment entren la mare i el Sr Saïd al pis. Tan bon punt la mare veu al seu ex-marit a casa discutint amb el Jairo, mentre que la germaneta plora desconsoladament, la mare fora de si escridassa i insulta al seu ex-marit, li diu molt enfadada que ja pot marxar i que té prohibida l'entrada a la casa i acostar-se a ella i als seus fills. També escridassa al Jairo perquè ha deixat entrar al pare. En aquest moment el pare escridassa i insulta a la mare, li diu que ell està amb el seu fill que ella no té res a dir-hi i que si vol, discutir amb el seu fill ho fa i punt. El pare i la mare segueixen discutint, i en un punt de la discussió el pare, que està molt esverat, s'acosta a la mare amb una actitud molt violenta i amenaçadora. En aquest moment el Jairo es posa entremig de tots dos. El pare fora de sí agafa al Jairo i el llança contra la tauleta del menjador. El Jairo cau malament i es fa un tall al braç amb el vidre de la tauleta que s'ha trencat, la ferida és molt profunda i li surt molta sang. El Jairo perd el control i dona un cop de puny a l'ull del seu pare, just quan aquest l'anava ajudar. Llavors el Sr. Saïd agafa al pare del Jairo per l'esquena i l'arrastra cap a fora del pis. El pare del Jairo intenta donar coces i cops de cap metre es arrastrat, quan es al llindar de la porta es fa expressament un cop de cap contra el muntant i es fa un trauc del que li surt molta sang. El Sr. Said acaba d'empènyer al pare del Jairo fora del pis, i li diu que marxi que la seva dona ja està trucant a la policia. El pare del Jairo crida que el denunciarà per agressió i que serà ell el que se'n vagi a la comissaria a posar la denúncia.

Una estona mes tard arriben els Mossos i una ambulància per atendre al Jairo. Els mossos pregunten al Jairo i a la família sobre el que ha passat per elaborar l'atestat.

Tot seguit el trainer formula aquestes preguntes al grup.

- ☞ **Quin és el problema que es planteja en aquesta situació? De qui és el problema? Quin problema té cadascú?**
- ☞ **Descriu les opcions que te el Jairo en relació a la declaració que ha de fer.**
- ☞ **Ara digueu quines conseqüències tindria les declaracions del Jairo per al pare, per la mare, per al Sr. Saïd, i per la seva germaneta.**

Ara intenta posar-te en la pell del Jairo, i valorar des del teu punt de vista les actuacions que ha fet el jove i les que tu faries.

- ☞ **Si tu fossis el Jairo, què faries?**
- ☞ **Que ha de declarar el Jairo als mossos?**
- ☞ **Cal dir sempre la veritat?**
- ☞ **Es pot mentir (o deixar de dir tota la veritat) per evitar un mal major a algú?**
- ☞ **Qui et sembla que es el culpable aquesta situació? I per què?**

## **LA DISCUSSIÓ (20') [95']**

Un cop llegida la història i exercitats els pensaments causal, alternatiu i conseqüència, ens centrem ara en la discussió del problema moral plantejat en aquesta història.

Aquest problema moral és:

**Si tu fossis el Jairo i sabessis que la teva declaració pot portar al teu pare a la presó per nous delictes de trencament de condemna i agressió o be a l'expulsió del Sr. Saïd per agressió, a tu internat per haver comès un nou delicte, o be fins i tot a la retirada de tutela de la teva germaneta per desatenció.**

Plantejat així el dilema moral, convé recordar al grup que es tracta de donar un judici moral pràctic, el que tu faries en aquesta situació. Així preparats, se'ls demana que diguin, a mà alçada, qui declararia en contra del pare per agressió, qui ho faria en contra del Sr. Saïd per agressió al pare i qui ho faria en contra de la mare per desatenció de la germaneta. Si hi ha divisió d'opinions es formen els grups. Però si hagués unanimitat, es poden fer aquestes modificacions al dilema:

- Si tots declaren que declararien que el pare els ha agredit, es pot afegir i dir que la mare et demana si us plau que no ho facis, ja que encara se l'estima i li sap molt greu.
- Si hi ha unanimitat en dir que cal denunciar al Sr. Saïd per agressió es pot dir que els problemes econòmics de la mare són realment molt greus i que en cas de que el Sr. Saïd fos expulsat, tan la seva germaneta com la que està a punt de nàixer serien retirades per la DGAIA.

## **VALORS EN JOC**

- Acabada la discussió del dilema es debat sobre els valors implicats en aquest dilema., que són els següents:
  - L'amor pel pare.
  - L'amor per la mare.
  - La desintegració de la família.
  - L'estabilitat familiar econòmica.
  - La por d'anar internat.

## **PAUSA (10') [105']**

## **7. CONCLUSIONS I RESUMS DELS CONCEPTES TREBALLATS (5') [110']**

El treball realitzat avui té un perquè molt clar. Hem utilitzat el que es denomina diàleg socràtic, que vol dir debatre entre nosaltres, amb algú que faci de conductor, i d'aquesta manera, nosaltres mateixos, ens anem construint el coneixement gràcies a les aportacions de tots. Aquesta tècnica s'utilitza sovint per treballar temàtiques molt diferents, però en aquest cas, el dels valors morals, és especialment útil ja que es tracta d'una temàtica on, com ja hem vist, ningú té la raó absoluta, totes les opinions són igual de vàlides. Per tant, mitjançant aquest mètode podem incorporar al nostre repertori les idees i comportaments d'altres adaptant-los a la nostra manera de ser i pensar.

En referència amb el raonament moral:

1. Entendre i respectar les opinions i sentiments dels altres.
2. Entendre que cadascú té la seva moralitat.
3. Aprendre a posar-nos en el lloc de l'altre.

En referència amb les normes i lleis:

1. Són les persones les que creen, modifiquen o eliminen les normes i les lleis.
2. Les normes es creen per l'adequat funcionament i l'adequat comportament en un determinat context. Per aquest mateix motiu es modifiquen o s'eliminen.
3. La transgressió de la norma sol suposar una sanció. Però no és el més important per fer complir la norma.
4. El compliment de la norma té moltes més possibilitats de donar-se si s'ha entès la seva utilitat i l'hem fet nostra.

## **8. EXPLICACIÓ DELS MATERIALS DEL FACE - BOOK (5') [115']**

## 9. COMIAT(5') [120']

Els hi diem que: *fins aquí la sessió d'avui. Moltes gràcies a tots per la vostra participació i les vostres opinions. Desitgem que les opinions dels vostres companys i les nostres us hagin servit per aprendre.*

*Recordeu també que heu de fer el diari del curs amb el que heu après, el que heu pogut aplicar i les vostres impressions en relació amb el curs.*

*Gràcies a tots, ens veiem el pròxim dia (recordatori del dia i l'hora següent).*

*Adéu-siau.*

## 10. PREGUNTES DE COMPREENSIÓ DE LA SESSIÓ

### 1. Per què es important complir les normes i les lleis?

- A. Per a que no et sancionin.
- B. Per fer possible una millor convivència.
- C. Les dos respostes anteriors son correctes.

Perquè?

### 2. Senyala els valors morals que entren en joc en dilema moral del Jairo i el seu pare..

- A. L'amor pel pare
- B. La por a anar internat.
- C. L'amor per la germaneta.
- D. La salut.
- E. El respecte per la veritat.
- F. L'estabilitat econòmica de la família.

# Comprensió del programa, reconeixement, i repàs dels temes tractats

(Reconeixem un primer pas per la resolució del conflicte)



## 1. JUSTIFICACIÓ DE LA SESSIÓ

Ens trobem ja a l'equador del programa i cal fer una mirada enrere amb els joves per veure que han entès i que han reflexionat de les sessions fetes fins aquests moments. Aquesta sessió es proposa que la faci cada TMO amb els joves que porta en seguiment.

L'enfocament de la sessió és flexible i depèn de la relació que cada tècnic hagi establert amb el jove, malgrat això es proposa que es tractin els temes i les pautes que es proposen a la fitxa.

Un reforç positiu és qualsevol estímul que augmenti la probabilitat de mantenir-se o incrementar-se una conducta o resposta a la que li segueix temporalment.

Aquesta sessió individual vol significar una parada que permeti al jove veure el que ha fet i valorar-li el mèrit i l'interès que això suposa.

## 2. OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

Contrastar les reflexions fetes envers el conflicte inicial.

1. Reflexionar com es sent dins del grup de joves que fan el programa i envers els *trainers*.
2. Contrastar amb els joves els avenços i els canvis positius que s'hagin pogut produir en les relacions familiars, en aplicació dels aprenentatges adquirits.
3. Repassar els aprenentatges del jove en el programa.

## 3. MATERIAL NECESSARI

- Despatx on no hi hagi interferències.
- Ordinador i connexió a internet

## 4. PRESENTACIÓ DE LA SESSIÓ (5') [5']

- El TMO comença la sessió exposant que aquesta trobada no és una trobada com les altres de control de la mesura, sinó que es tracta d'una sessió del programa.
- En primer lloc, es fa un repàs de l'assistència del jove i de la seva participació als fòrums de les xarxes socials.

- Tot seguit comença per fer una valoració general en relació amb la participació del jove a les sessions.
- En aquest moment, i en general a tota la sessió, és convenient valorar la participació i l'esforça del jove, animar-lo a finalitzar el programa i a practicar els aprenentatges apresos.

## **5. REVISIÓ D'ALGUNA DELES ACTIVITAT REALITZADES AL PROGRAMA DE PARES, FINS AQUEST MOMENT (20') [25']**

- Es tracta de proposar al jove la realització per la seva part d'alguna de les activitats realitzades pels pares al programa LÍMITS.
- Sobre identificació de problemes:
  - Identificar i llistar alguns problemes existents amb els pares (o el grup de convivència).
  - Triar-ne un.
  - Definir CLARAMENT un objectiu de millora en relació a aquest problema
  - Identificar els passos seguir i les accions que es compromet el jove a fer.
- Sobre millora de la comunicació.
  - Valorar i reflexionar sobre la importància de la comunicació amb els pares, (si no n'hi ha pot ser en una altre àmbit).
  - Establir el compromís de tenir una conversa sobre un tema important (per al jove) amb els pares en la propera setmana.

## **6. VISIONAT D'UN VÍDEO MOTIVACIONAL. (15') (40')**

- Vídeo sobre el pare i diferents formes de ser rics, que no sabem o que no valorem adequadament, <https://youtu.be/6Df81-v6u7E>
- Cal reflexionar sobre la importància de posar-se en el lloc de l'altre i de valorar aspectes que de vegades o no valorem o be ni tan sols coneixem.

## **7. VALORACIÓ DE L'EXPERIÈNCIA (5') [45']**

- Demanar tot allò que recorden, com es diuen els companys i els *trainers*.



- Demanar al jove que faci un recordatori dels temes que s'han treballat fins aquest moment

## **8. CONCLUSIONS I RESUM DELS CONCEPTES TREBALLATS (FITXES RESUM) (10') [55']**

- 1. Per assolir qualsevol canvi el primer pas és reconèixer el problema i cercar alternatives que el puguin solucionar.**
- 2. En qualsevol entrenament són necessàries tres coses: compromís, esforç i constància.**
- 3. Avui hem fet la fotografia inicial de quina posició tenim en relació amb el problema de la violència, els tests ens han servit per fer-la al final del programa, veurem quin "moviment" s'ha produït.**

## **9. COMIAT (5') [60']**

El TMO i el *trainer* acomiaden i animen al jove a participar en el programa.

## **10. PREGUNTES DE COMPRESIÓ DE LA SESSIÓ**

(si a l'apartat de valoració (6) ja s'ha recollit aquesta informació no cal repetir-ho explícitament ara)

- a) Et sents compromès amb el grup i el programa? SI, NO. En quines coses et sents compromès?
- b) Quina idea t'ha impactat més de les que s'han treballat fins aquest moment?



Unitat 8

SESSIÓ GRUPAL 6

# Estereotips de gènere i estils de relació familiar.



## **1. JUSTIFICACIÓ DE LA SESSIÓ**

Quan parlem de gènere, parlem d'allò que socialment s'espera o s'associa a homes i a dones, es tracta d'una construcció social que va més enllà de les diferències biològiques entre l'home i la dona. El gènere constitueix la construcció social dels sexes.

La família, l'educació formal i informal, les diferents religions, els mitjans de comunicació, entre d'altres factors, transmeten valors que la societat sustenta i que considera vitals per a la seva supervivència. Els rols i estereotips de gènere poden entendre's com a part d'aquests valors. El rol de l'home i de la dona ha estat sempre predeterminat, les seves respectives posicions socials clarament definides, i ser conseqüent amb això, ha estat una forma de sentir-se valorat i acceptat socialment.

La violència de gènere és aquella violència que exerceix l'home sobre la dona per l'únic fet de ser dona. Afecta directament a aquells aspectes que li permeten a la dona un desenvolupament autònom en societat: la seva autoestima, la capacitat de relacionar-se socialment, la distorsió quant a les pròpies capacitats, els nivells de simptomatologia psicossomàtica i les alteracions de l'estat d'ànim. Aquests elements són factors de risc que redueixen les capacitats de l'individu per actuar en societat i constitueixen, les conseqüències de l'exposició per llargs períodes a situacions de violència de gènere.

Els agressors domèstics solen manifestar creences i comportaments que legitimen les diferències entre homes i dones. Aquestes diferències es materialitzen en una sèrie de privilegis mantinguts i incrementats al llarg de la relació de parella que intensifiquen la situació de desigualtat a la qual es veu sotmesa la dona.

## **2. OBJECTIUS DE LA SESSIÓ**

- Identificar les implicacions de ser home o dona i el sexisme com a manifestació de discriminació.
- Desenvolupar tècniques per entendre el punt de vista de l'altre sexe en les relacions home – dona.
- Analitzar el funcionament familiar i identificar possibles distorsions.

## **3. MATERIAL NECESSARI**

- .1. Aula àmplia.
- .2. Canó projector i ordinador amb connexió amb internet.
- .3. Pissarra, paper i llapis.

#### **4. REVISIÓ DE LA SESSIÓ ANTERIOR (10') [10']**

Recordem que a la sessió anterior hem treballat els dilemes morals i les normes. Es farà especial menció a la importància d'entendre les motivacions, sentiments i pensaments dels altres per comprendre la seva conducta. A més, aquest coneixement també ens portarà a comprendre les normes i convencions socials així com les lleis: per què hi són, quina és la seva utilitat i per què es bo complir-les.

#### **5. PRESENTACIÓ DE LA SESSIÓ (5') [15']**

Al llarg de la sessió d'avui parlarem de gènere i de la família, parlarem d'allò que socialment s'espera o s'associa a homes i a dones. Veurem com es tracta d'una construcció social que va més enllà de les diferències biològiques entre l'home i la dona. El gènere és allò que constitueix la construcció social dels sexes.

També farem una explicació teòrica, senzilla i breu del concepte gènere i violència de gènere.

Finalment, les dinàmiques proposades ens portaran a parlar dels estereotips de gènere i del perquè unes característiques són assignades als homes i unes altres a les dones.

#### **6. EXPLICACIÓ DE LES ACTIVITATS, MATERIAL PEL TÈCNIC**

##### **Dinàmica 1: Què vols ser? (30') [45']**

En aquesta primera dinàmica es tracta de completar entre tots una taula amb dues columnes. En la primera, han d'escriure deu raons per les quals una dona podria desitjar ser home, i en l'altra, deu raons per les quals un home podria voler ser dona.

És millor treballar en grups petits i després posar-ho en comú. Als participants els pot costar molt trobar les raons per ser dona, però que les pensin, perquè les hi ha i de vegades fan referència a l'expressió d'emocions, al desig de protecció o a la maternitat i són aspectes que convé que aflorin perquè ells vegin que el model d'igualtat també els pot afavorir.

L'objectiu final de la dinàmica és que puguin parlar d'allò positiu que té ser home o dona per poder assenyalar que **tots tenim un sexe que ens ve "de sèrie" però que independentment de ser homes o dones tot té les seves avantatges i ningú és superior o millor que l'altre en funció del gènere al que pertanyi.**

RAONS PER DESITJAR SER HOME	RAONS PER DESITJAR SER DONA

**PAUSA (15') [60']**

**Dinàmica 2: Estereotips de gènere i e família (30') [75']**

Aquesta segona dinàmica tracta de **constatar la presència del sexisme i de la discriminació en les seves idees i en les seves vides**. Com són moltes expressions, algunes es poden oferir simplement com una sèrie d'ítems amb els quals estar d'acord o en desacord i treballar en debat de grup tres o quatre de tot el llistat. Les frases que es proposen tenen a veure amb: estereotips sexistes, mites sobre la violència de gènere i mites sobre el feminisme.

Es proposa el següent llistat per iniciar el debat entre els participants:

- Els fills són més desordenats i bruts que les filles.
- A l'hora de començar una relació sexual és el noi el que ha de donar el primer pas.
- Els pares són menys afectuosos que les mares.
- Si una noia surt sola a la nit és que està buscant “guerra”.
- Em fa més por que la meva filla s'emboliqui amb un canalla que si fos el meu fill.
- Els bons pares no et rallen.
- És normal deixar de veure als amics quan estàs en parella.
- Els pares m'han de defensar sempre.

- Si a la meua parella no li agrada la roba que em poso, hauria de canviar-me-la.
- Le feines domèstiques són cosa de les mares.
- No m'agradaria casar-me amb una dona que hagi tingut molts nuvis abans que jo.
- Si una persona m'estima ha de saber quan estic enfadat sense preguntar-m'ho.
- Si no sento gelosia és que no vull a la meua parella.
- A la meua parella no tinc per què donar-li explicacions.
- És lògic que les mares cuidin millor als fills, doncs genèticament estan preparades per ser més afectuoses.
- És lògic que l'home tingui infidelitats sexuals.
- Si la noia maltractada denuncia el maltractament està airejant problemes molt privats.
- El pare és el que ha de posar les normes a casa.
- La violència domèstica es dona només entre les persones més marginals i incultes.
- La noia maltractada aguanta la relació perquè en el fons deu agradar-li.
- Puc ser violent a casa si no en deixen fer el que vull.
- El feminisme és el mateix que el masclisme però a l'inrevés.

### **Dinàmica 3: (30') [105']**

El trainer reparteix als participants un foli on cadascun dels participants haurà de dibuixar la seva família.

Els dibuixos es penjen a la pissarra.

Un cop penjats es demana a un voluntari perquè expliqui com és la seva família i els rol que assumeix cadascun dels membres.

- Quin paper tens tu a la família i com et relaciones amb cadascun dels membres?
- D'aquesta relació què t'agradaria mantenir i què t'agradaria canviar?

En cas de que no hi hagi cap voluntari el trainer escollirà un dibuix i preguntarà directament a l'autor sobre els rols de cadascun del membres i les relacions que estableix amb ells.

L'exercici s'ha de concloure amb una reflexió per part del trainer en relació a les actituds bàsiques que haurien d'estar presents en una relació familiar adaptada: **EL RESPECTE, LA CONFIANÇA I LES MOSTRES D'AFECTE.**

## **6. CONCLUSIONS I RESUM DELS CONCEPTES TREBALLATS (FITXES RESUM) (5') [110']**

## **8. FACEBOOK (5') [115']**

Us proposem per a la setmana vinent que tots pugueu **pensar i anotar al facebook dos situacions** que hagueu viscut en primera persona, vist a la televisió, escoltat pel carrer o a casa, on es pugui extreure un estereotip de gènere.

## **9. COMIAT (5') [120']**

Els hi diem que: *fins aquí la sessió d'avui. Moltes gràcies a tots per la vostra participació i les vostres opinions. Desitgem que les opinions dels vostres companys i les nostres us hagin servit per aprendre.*

*Recordeu també que heu de fer el diari del curs amb el que heu après, el que heu pogut aplicar i les vostres impressions en relació amb el curs.*

*Gràcies a tots, ens veiem el pròxim dia (recordatori del dia i l'hora següent).*

*Adéu-siau.*

## 10. PREGUNTES DE COMPRENSIÓ DE LA SESSIÓ

1. Creus que hi ha un sexe millor que l'altre?
2. Quina creus que és l'actitud que pot afavorir millor que una relació de parella vagi be.
  - A) Que un dels dos prengui totes les decisions, (així s'eviten discussions inútils)
  - B) Que les decisions es prenguin d'acord entre les dues parts.



# Resolució de conflictes



## 1. JUSTIFICACIÓ DE LA SESSIÓ

L'aprenentatge en la resolució de conflictes, és fonamental perquè els nostres joves es situïn davant dels seus problemes d'una forma que els hi permeti esbrinar i articular la solució del mateix d'una manera més competent i efectiva.

Primer es treballarà sobre els aprenentatges previs que hem de tenir en compte a l'hora d'utilitzar el model de resolució de problemes. Es presentarà l'esquema seqüencial de resolució de problemes, en el que veurem les "cinc parts" implicades en ells. Abans del primer pas, abordarem la discriminació del que són o no són problemes reals. Es tracta d'aprendre a distingir entre –fets, opinions i problemes–.

Analitzant una de les qüestions que fa que els problemes es resolguin de forma errònia, s'objectiva que els nostres joves presenten importants distorsions a l'hora de situar-se davant dels problemes, no tenint clar quin és el problema "real" al que fer front. En ocasions, els joves, moguts per la impulsivitat que en moltes ocasions els hi es característica i per errades en els processos relatius a la seva capacitat cognitiva, situen els problemes en un terreny eminentment emocional, no afrontant aquests problemes des d'una òptica reflexiva i correctament analitzada. (Podem fer referència al que es va tractar en la sessió 2, emocions i la 3 pensaments)

Per això, fem molt d'èmfasi en el que hem vingut anomenant "la definició del problema" i la importància de distingir entre fets i opinions i situar-nos davant dels problemes d'una forma més objectiva. Ens detindrem en desgranar l'anàlisi del problema des d'una perspectiva seqüencial, atenent a totes aquelles qüestions que puguin estar implicades en el problema i a les quals, el subjecte ha d'estar atent.

I ho farem a través d'exercicis que permeti que els joves, a través d'exemples concrets es puguin anar situant davant de problemes d'altres per poder generalitzar en els seus propis.

Les fases de la tècnica de resolució de problemes que treballarem són: alternatives, elecció de la millor alternativa i pla d'acció. Un cop fet això.... avaluarem els resultats. Aquests tres passos, ben executats, ens han de permetre generar una bona fórmula per ser efectius davant els problemes de la vida quotidiana.

## 2. OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

- Distingir el que és una opinió o un fet, del que és un problema.
- Ser capaços generar diferents alternatives de resolució, escollir la millor i dissenyar un pla d'acció.

### **3. MATERIAL NECESSARI**

- Recull de les fitxes per la sessió.
- Ordinador amb Internet.
- Projector.
- Bolígraf i llapis pels joves.
- Material de disfressa per la teatralització dels exemples o be curts sobre situacions de conflicte familiar o parella.
- Pissarra.

### **4. REVISIÓ DE LA SESSIÓ ANTERIOR (10') [10']**

Cal recordar als joves, que en aquesta sessió, comencem un nou àrea del programa, tot recordant que en la sessió anterior, precisament el que vàrem fer és analitzar els estils de relació.

Es farà un breu recordatori de la sessió anterior.

### **5. PRESENTACIÓ DE LA SESSIÓ (5') [15']**

A l'inici de la sessió cal presentar als/les joves l'àrea que es treballarà. En que consisteix un model de resolució de problemes i la seva utilitat com a eina facilitadora per tenir unes millors relacions amb els altres o per solucionar aquells problemes que van sorgint a diari i que, sense aquesta estratègia, ens poden fer cometre molts errors, amb les seves conseqüències negatives.

És important que els joves entenguin que el que nosaltres els hi volem exposar és una metodologia per resoldre problemes basada en l'anàlisi, part per part del procés que segueixen les persones que resolen els problemes de forma efectiva. Farem èmfasi en que cada un d'aquests passos ens permetran conduir-nos a la resolució d'una forma eficaç, si atenem d'una forma estructurada a cada una d'elles.

### **6. EXPLICACIÓ DE LES ACTIVITATS, MATERIAL PEL TÈCNIC**

#### **Com treballar fitxa 1.**

Amb aquesta fitxa, presentarem un model estructurat de resolució de problemes i explicarem breument cada un dels passos. Al que intentarem fer és fer veure als joves que la identificació del problema és un procés clau ja que si aquest no es fa bé tot el que es fa a continuació perd el seu sentit.

Explicarem als joves, que a banda de la identificació necessària dels problemes reals, és molt i molt important, decidir si realment volem solucionar o no el problema. La necessitat de solució de problemes, ha de ser el motor que marqui la pauta per poder desenvolupar la resta de passes de la tècnica. Si no hi ha motivació per solucionar-lo, difícilment podrem avançar en la tècnica. Un cop tenim clar que volem solucionar el problema, caldrà veure quines son les possibles alternatives d'acció i a partir d'aquí, veure quina d'aquestes alternatives és la més vàlida (quines conseqüències pot tenir cada una d'aquestes alternatives, a l'hora d'escollir-ne la més vàlida).

Un cop s'ha escollit la millor alternativa d'acció, es passarà a l'acció pròpiament dita (planificar-la i executar-la) i un cop posada en pràctica, avaluarem els resultats.

Al jove li ha de quedar clar, que la seqüència dels diferents passos comentats, és necessària per arribar a conformar una correcta metodologia de solució de problemes. Cal esmentar, que al que en principi ens sembla complexa i llarg, a base d'utilitzar-lo, ens anirà sent més senzill i mecànic. Amb aquesta formula de solució de problemes basats en l'estructura de passos, segur que augmentarem l'eficàcia dels joves.

## **EXERCICI 1 (15') [30']**

### **UN MODEL PER SOLUCIONAR ELS NOSTRES PROBLEMES**

**Segur que vosaltres, alguna vegada, heu tingut un problema i no heu pogut trobar la solució correcta.**

**¡ANEM A VEURE COM PODEM FER-HO!**

**Pas 1r. IDENTIFIQUEM EL PROBLEMA.**

**Pas 2n. PLANTEGEM DIFERENTS ALTERNATIVES DE SOLUCIÓ.**

**Pas 3r. AVALUEM, LES ALTERNATIVES I IDENTIFIQUEM LA MILLOR.**

**Pas 4t. TRIEM LA MILLOR I LA POSEM A LA PRÀCTICA.**

**Pas 5è. COMPROVEM SI LA NOSTRA SOLUCIÓ FUNCIONA, O BE SI HEM DE BUSCAR UNA ALTRA SOLUCIÓ.**

#### **Com treballar fitxa 2.**

Després d'haver introduït la sessió i després d'haver presentat els diferents passos que conformen la tècnica de resolució de problemes, entrem a veure el que seria la primera part de la tècnica - la identificació del problema -, entrant en el que seria un dels previs del pas numero 1.

Aquesta part de la sessió es dedicarà a entendre la diferència entre el que és un fet, el que és una opinió i el que és un problema. Aquesta distinció és bàsica per poder després treballar sobre el primer procés d'identificació del problema i evitar confusions amb les altres qüestions.

Ho farem a través d'exemples de situacions que ells vulguin exposar i sinó de situacions de la narració del monitor auxiliar quan va explicar les situacions de conflicte que se li van anar presentant. De cada situació fem la distinció entre: fets, opinions o problemes.

O aquest vídeo del Youtube, el pont:

<http://youtu.be/LAOICltn3MM>

## **EXERCICI 2 (15') [45']**

**Abans de començar amb el pas número 1 d'identificació de problemes hem de tenir molt clar la diferència entre fet, opinió i problema.**

### **FET:**

**Un fet és una cosa que ha passat, alguna cosa que ja ha passat o que està passant i sobre el que no podem fer res.**

### **OPINIÓ:**

**Una opinió és la interpretació que fem de un fet. Hem d'adonar-nos que si interpretem un fet de manera incorrecta (la nostra opinió), estem generant un problema que en realitat no existeix.**

### **PROBLEMA:**

**Davant d'una situació par la qual no tenim una resposta adequada, diem que tenim un problema.**

### **Com treballar fitxa 3.**

La metodologia de treball serà la següent:

**Primer**, el professional torna a presentar el model de resolució de problemes amb els seus diferents passos (**fitxa 1**). Fa esment de la importància que té la identificació del problema real, per poder dur de forma correcta els altres passos de la tècnica.

**Segon**, el professional proposa que els joves, a l'hora de definir el problema, tinguin en compte sempre tres qüestions, i les apunta a la pissarra. Aquestes tres qüestions

són: definició de la situació, valoració de les emocions implicades i definició de les necessitats.

**Tercer**, el professional demana treballar sobre els exemples. I els joves han de dir, què és al que ha passat i què és el que els hi agradaria que passés.

**Quart**, un cop s'han fet els exercicis, el professional presenta la darrera fitxa (**fitxa 3**), en la que s'exposa el que hem de fer per identificar bé un problema.

#### **EXEMPLE ESCENIFICAT:**

**Actors:** Un professional fa d'adolescent i un jove fa de pare.

**Situació:** Representen una situació que pot acabar en problema, per exemple el jove vol sortir el divendres a la nit, però no té diners i a més fa temps, que com no fa res, el pare no està molt content. Estem a dilluns nit a la cuina a l'hora de sopar i el jove demana diners al seu pare .....

#### **EXEMPLE ESCRIT:**

Júlia vol anar el cap de setmana a casa d'una amiga que l'ha convidat. Quan demana permís als seus pares per poder anar, aquests li diuen que sí, però que a canvi s'haurà de quedar el divendres a la nit a cuidar dels seus germans i així podrà anar a casa de la seva amiga dissabte. Júlia trucar a l'amiga i l'hi explica. L'amiga li diu que és una llàstima ja que havia quedat el divendres a la nit amb un grup d'amics i que entre ells hi havia en Joan que portava tota la setmana preguntant per ella.

- *Júlia també porta un temps pensant en Joan* -.

#### **EXEMPLE VISUAL:**

<http://youtu.be/D5zaF61DeJQ> (problema amb el whatsapp)

### **EXERCICI 3 (15') [60']**

## **Pas número 1: IDENTIFICAR EL PROBLEMA**

**PAR FER-HO BÉ ENS HEM DE PLANTEJAR LES SEGÜENTS PREGUNTES.**

#### **1r.SABER QUÈ PASSA EXACTAMENT**

- On ha succeït
- Quan ha succeït

- Quines persones estan implicades
- Què ha passat o què no ha succeït

## 2n.SABER QUINES EMOCIONS ESTAN EN JOC

- Com em sento
- Com se senten els altres

## 3r.SABER QUÈ ÉS EL QUE HAURIA DE PASSAR

- Què m'agradaria que passés
- Què els agradaria als altres que passés

## PAUSA (15) [75']

### Com treballar fitxa 4.

Amb aquestes fitxes treballem la generació d'alternatives de solució, a partir de la tècnica de la "pluja d'idees".

Expliquem primer que estem treballant sobre la segona fase del model i en què consisteix una pluja d'idees. Això, ho farem recolzant-nos amb la fitxa 4.

A continuació passem a treballar sobre l'exemple escenificat. Primer el plantegem que el pensin de manera individual i després una posada en comú en grup. Cal que un tècnic anoti a la pissarra totes les idees aportades pels nois. El que és important és fer èmfasi en que, contra més idees o alternatives de solució siguem capaços de generar, millor serà el procés que a continuació veurem... el d'escollir la millor alternativa.

## EXERCICI 4 (10') [85']

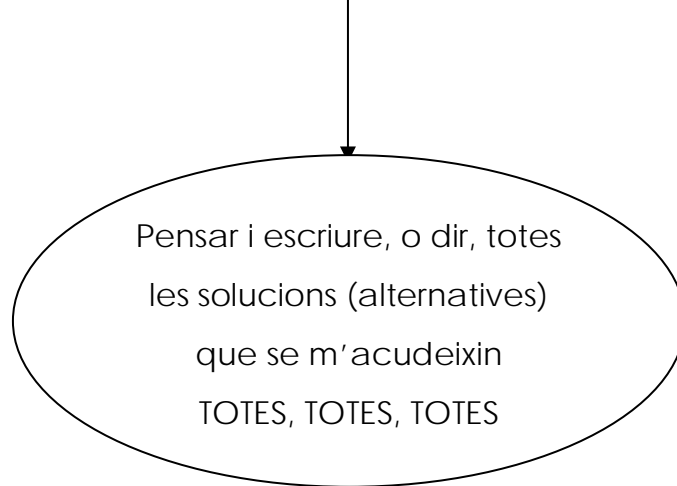
# Pas número 2 : **PLUJA D'IDEES** **ANEM A TREBALLAR SOBRE EI SEGON PAS DE LA TÈCNICA DE RESOLUCIÓ DE PROBLEMES**

(1r. Identificar el problema)

<p><b>TRIAR LA MILLOR ALTERNATIVA PER SOLUCIONAR EL PROBLEMA</b></p>
--

**HO FAREM A PARTIR D'UNA TÈCNICA QUE ES CONEIX COM:**

## PLUJA D'IDEES



Després d'haver generat el major nombre possibles d'alternatives de solució sobre el problema, cal escollir quina és la millor entre totes elles. Per aquest procés hem de fer una valoració de les conseqüències que poden aparèixer i de si tenim tots els mitjans per dur-la a terme.

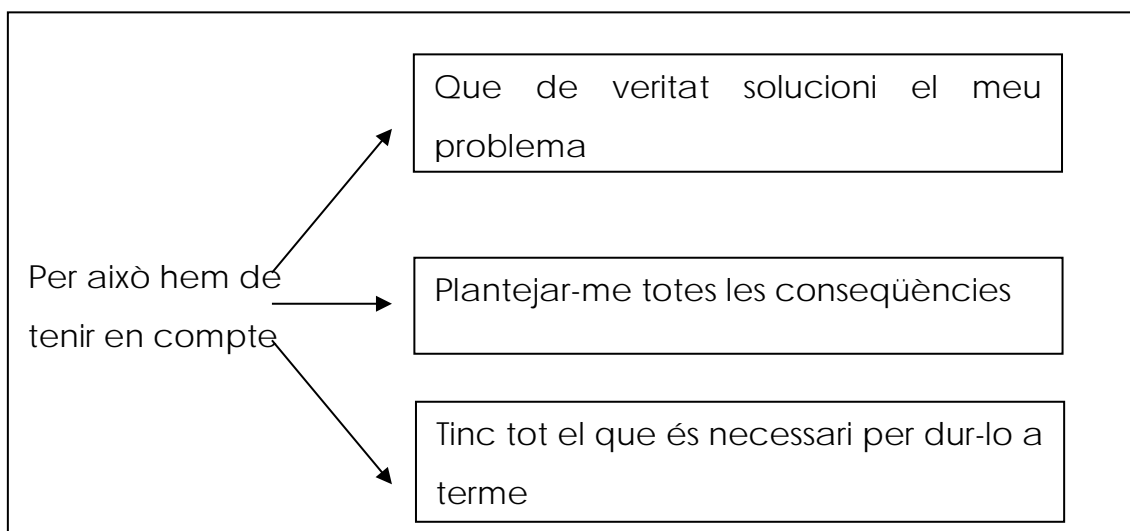
### **Exercici 5 (10') [95']**

## **Pas número 3: TRIAR LA MILLOR ALTERNATIVA**

### **RECORDEM DE NOU COM SOLUCIONAR UN PROBLEMA?**

- (1r. Identificar el problema)
- (2n. Pluja d'idees)

**Hem d'escollir la millor alternativa entre totes les que hem pensat anteriorment.**





Els últims passos d'un model de resolució de problemes consisteixen en posar en pràctica la solució escollida i després avaluar-la per tal de comprovar si veritablement el problema ha deixat d'existir. En cas contrari, cal tornar a alguna fase anterior del procés i reprendre, de nou, el sistema de treball.

Aquí, per qüestió de temps, tan sols planejarem sobre aquestes fases, sense incidir gaire en com dissenyar un pla d'acció i com avaluar-lo de forma sistemàtica.

## **Exercici 6 (10') [105']**

### **Passos número 4 i 5: POSAR LA ALTERNATIVA EN PRÀCTICA COMPROVAR QUE FUNCIONA**

(1r. Identificar el problema)

(2n. Quines alternatives tinc per solucionar-lo)

(3r. Quina és la millor alternativa)

4t. POSAR-LA EN PRÀCTICA

5è. COMPROVAR QUE FUNCIONA

**ELS PASSOS 4t i 5è NO PODEM TREBALLAR-LOS A CLASSE PERÒ TAMBÉ SÓN MOLT IMPORTANTS.**

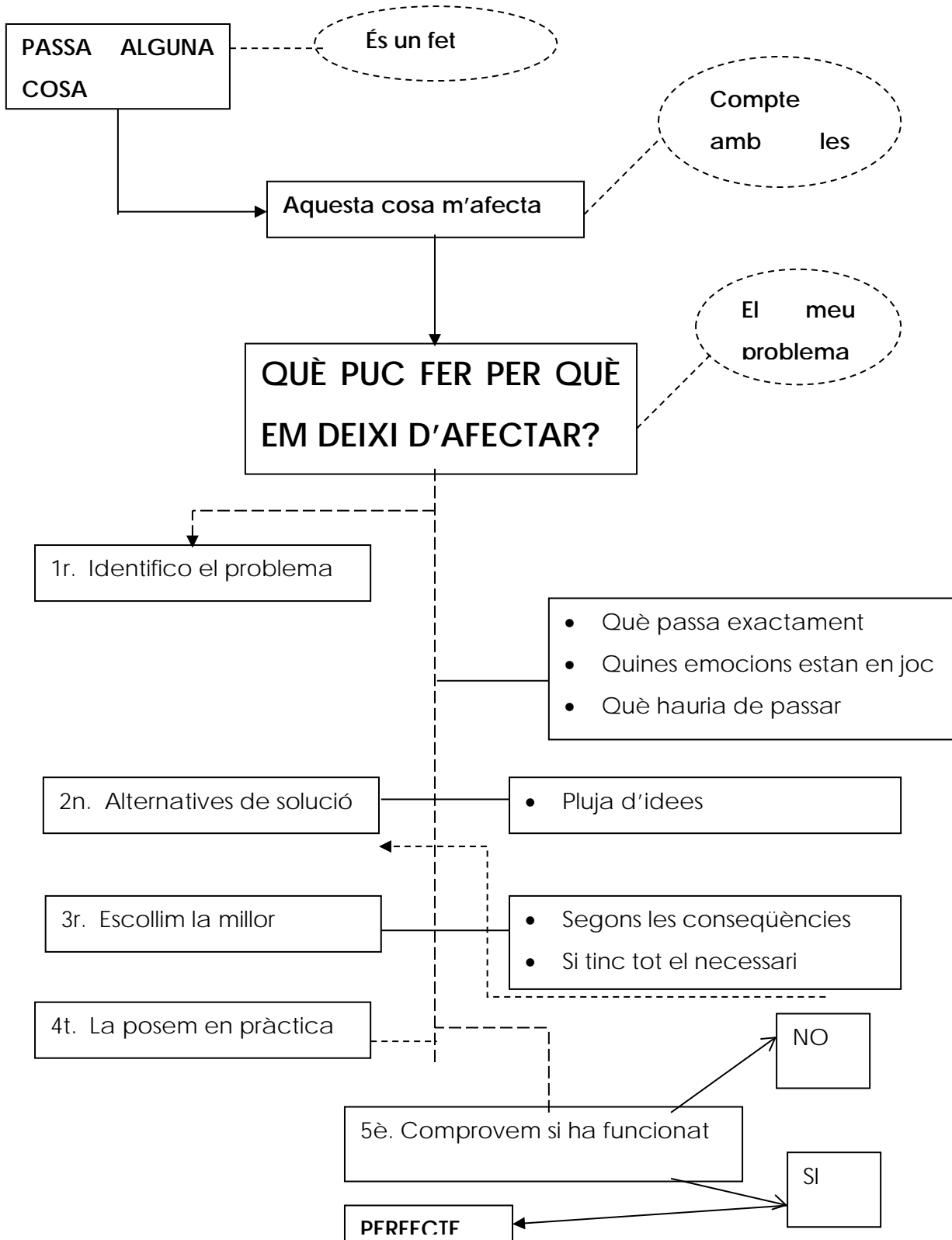
**HEM DE FER ALLÒ QUE HEM DECIDIT I DESPRÉS COMPROVAR SI ENS HA SORTIT BÉ. SI NO HA SORTIT BÉ, HEM DE TORNAR A COMENÇAR.**

- **Hem identificat bé el problema?**
- **Hem buscar alternatives?**
- **Hem triat la millor alternativa?**
- **Hem de buscar més alternatives?**

## **7. CONCLUSIONS I RESUM DELS CONCEPTES TREBALLATS (5') [110']**

Per finalitzar aquesta àrea dedicada a l'aprenentatge d'un model de resolució de problemes farem un resum de tot el model, per tal de situar al jove en el que és la tècnica de resolució de problemes.

# FITXA 7



## 8. EXPLICACIÓ DEURES (FITXES DE DEURES) (5') [115']

Es proposa als joves que identifiquin una situació conflictiva que hagin viscut durant la setmana i que anotin a la llibreta totes les solucions alternatives que podia haver tingut aquella situació.

## 9. COMIAT (5') [120']

*Avui hem reflexionat i hem fet exercicis que us podaren ajudar a resoldre i a fer minvar els conflictes que se us puguin presentar. Recordeu les cinc preguntes màgiques per la resolució de problemes que ja hem treballat en sessions anteriors.*

- a) *Si et tornés a passar com actaries?*
- b) *De quantes maneres diferents podies haver actuat?*
- c) *Quina d'aquestes hauria estat la millor?*
- d) *Com creus que t'hauria anat amb la nova elecció?*
- e) *Hi hauria encara alguna forma de millorar-ho?*

*Moltes gràcies per venir i recordeu que la propera sessió és el.....*

*Adéu!!*

## 10. PREGUNTES DE COMPRENSIÓ DE LA SESSIÓ

1. El pare d'en Miguel li diu a la seva dona que ahir el seu fill va arribar a la 01:00h del matí, quan havia d'arribar a les 20:00h del vespre.

Aquesta situació és:

- a. Un problema.
- b. Un fet.
- c. Una opinió.
- d. Les tres coses juntes

2. Per solucionar un problema, el primer que s'ha de fer és:

- a. Buscar alternatives per solucionar-lo.
- b. Identificar el problema.
- c. Una pluja d'idees.
- d. Comprovar que funcionar l'alternativa escollida



Unitat 10

SESSIÓ GRUPAL 8

# Els estadis del canvi

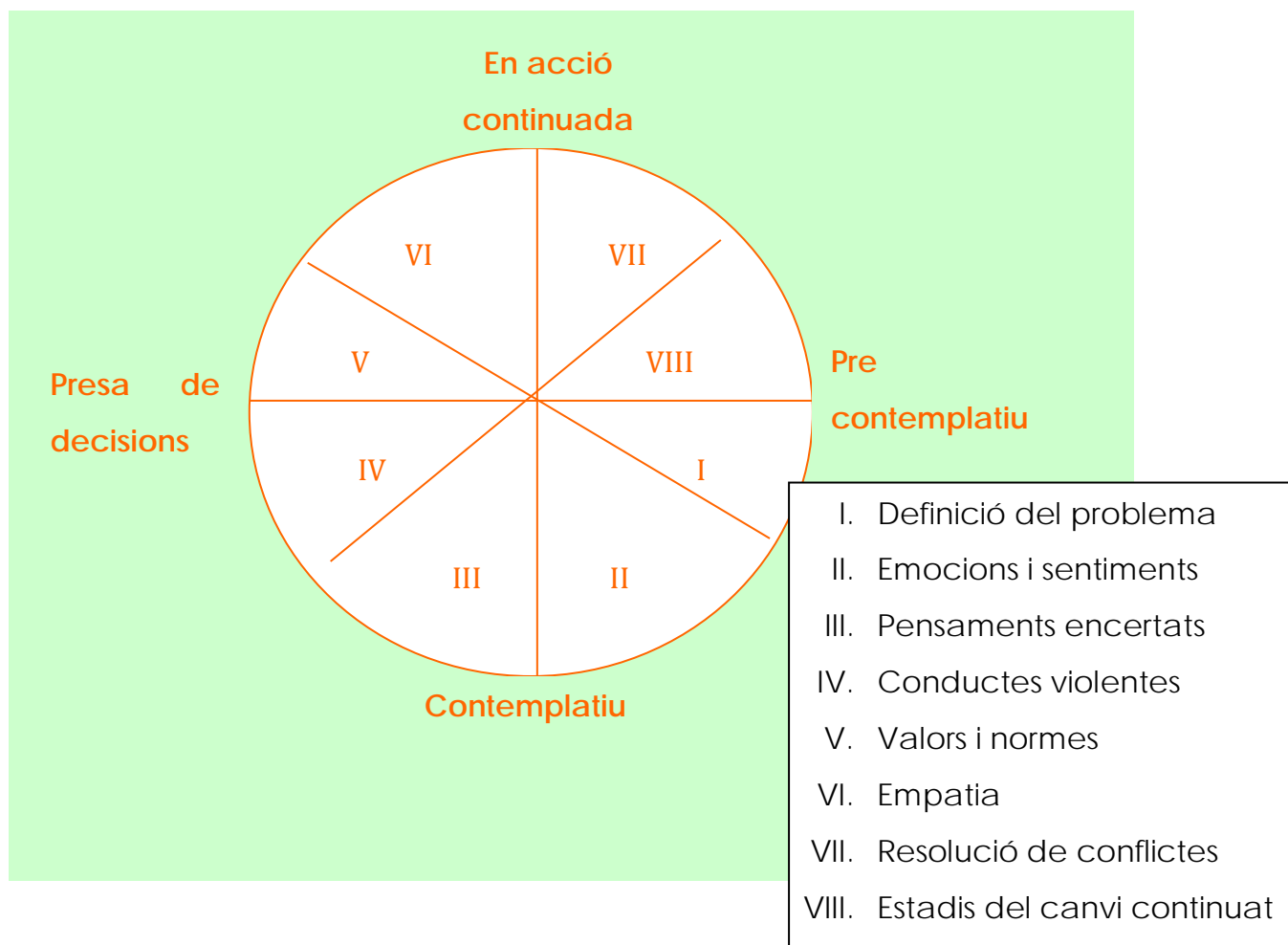


## 1. JUSTIFICACIÓ DE LA SESSIÓ

La nostra actitud en relació amb la situació de conflicte en la que ens trobem immersos, determinarà la nostra posició per assolir o no la resolució del conflicte.

El procés de reflexió envers aquest objectiu ha passat per diferents moments o estadis que poc a poc van modificant la manera de pensar envers al problema detectat alhora que anem prenent decisions i fent actuacions per tal d'assolir-lo. L'estadi final d'aquest procés és el CANVI.

Canvi pel que fa a la manera de pensar i d'entendre aquest problema. El programa MIRALL s'ha organitzat en unitats progressives que volen ajudar al jove en aquest procés de canvi, cadascuna d'aquestes unitats estaria relacionada amb un determinat estadi del canvi i tindria l'objectiu d'acompanyar al jove en aquest procés.



## 2. OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

- Reforçar la consciència de “problema”, d'impulsivitat i de violència.
- Reforçar el canvi d'actituds.
- Repassar les habilitats apreses, per a la resolució de conflictes.

### 3. MATERIAL NECESSARI

- Fitxes amb les preguntes.
- participació del monitor MIRALL.
- Fitxa de l'activitat Pablo i Maria.
- Pissarra.
- Retoladors.

### 4. REVISIÓ DE LA SESSIÓ ANTERIOR (10') [10']

Repassar novament el contingut que té a veure amb la relació entre identificació de problema - emoció – pensament – conducta violenta (primera part ) i la utilitat de la norma – la comprensió empàtica - la resolució de conflictes.

En la sessió anterior es va parlar de com prenent consciència de les emocions, dels pensaments que hi ha darrera, es poden reconèixer i posar-li nom a allò que sentim/pensem per després parlar de la possibilitat que hi pot haver per controlar-les, principalment posant-nos en lloc de l'altra persona.

### 5. PRESENTACIÓ DE LA SESSIÓ (5') [15']

Comença el monitor MIRALL a partir de la seva història de vida, tot posant l'accent en el moment en que va ser conscient dels seus problemes en relació amb les reaccions violentes en les seves relacions interpersonals.

### 6. EXPLICACIÓ DE LES ACTIVITATS, MATERIAL PEL TÈCNIC (10') [25']

Tot seguit, el monitor principal demana, tot repassant el temari en relació amb els estadis del canvi.

#### DINÀMICA 1 . El canvi de sabates (30') [55']

Tot seguir demana, que tots els participants es treguin la sabata del peu dret i es posen en una pila al mig del grup.

Llavors el trainer auxiliar n'agafa dues d'un número semblant, i demana qui són els propietaris i les intercanvia.

Tot seguit els demana que intentin posar-se les.

- Expliquem que hi ha un proverbi xines que diu “abans de jutjar al veí posa't les seves sabates “

- Els hi preguntem : quina creuen que és la primera condició per a poder posar-se les sabates d'una altra persona?
  - Haver-se tret primer les pròpies: (*Per poder, comprendre a l'altre, primer de tot has de sortir de tu mateix...*)
  - Les sabates del company no van del tot be, van estretes o be van massa grans. "*Només posant-se en el lloc de l'altre (sabates) es pot entendre be el seu punt de vista.*"

## PAUSA (15') [70']

## DINÀMICA 2 . Jugant a les cartes, "pensar abans d'actuar" (30') [85']

Tenim un plec de cartes amb preguntes, discussions, debats i temes tractats a les sessions del programa.

- Es reparteixen totes les targetes entre els membres del grup, després en silenci, cadascú llegeix la primera targeta per si mateix.
- Posteriorment, per ordre, el primer llegeix o fa el gest que la targeta li indica o bé respon directament la pregunta de la targeta. Posteriorment, la resta pot respondre també i s'enceta una discussió entre el grup. Un cop el trainer dóna la discussió per acabada es passa a llegir la targeta del següent participant i així fins que s'exhaureix el temps previst per aquesta activitat.
- El trainer ha d'incentivar la discussió amb altres preguntes o bé ressaltant algun aspecte concret de la discussió.

## DINÀMICA 3 . (Opcional) El còmic de Pablo i Maria<sup>12</sup>. (20') [105']

- Es realitza la lectura del còmic i cada participant dóna una solució al conflicte de forma individual i després es planteja la discussió sobre la solució més eficaç i justa amb tot el grup.

## 7. CONCLUSIONS I RESUM DELS CONCEPTES TREBALLATS (FITXES RESUM) (5') [110']

✓ LA PARAULA MÉS IMPORTANT :	NOSALTRES
✓ LES 2 IMPRESCINDIBLES:	MOLTES GRÀCIES
✓ LES 3 DECISIVES:	COM ET SENTS ? o COM ESTÀS AVUI?
✓ LES 4 INOBLIDABLES	FES-ME UN FAVOR
✓ LES 5 IMPORTANTS	HAS FET UNA BONA FEINA
✓ LES 6 DECISIVES	RECONEC QUE HE FET UNA ERRADA

<sup>12</sup>Consultar annex 5.2.4, pàgina 234: "Còmic de Pablo i Maria".

## 8. REPÀS DEL MATERIAL DEL FACE – BOOK (5') [115']

## 9. COMIAT (5') [120']

Els hi diem que: *fins aquí la sessió d'avui. Moltes gràcies a tots per la vostra participació i les vostres opinions. Desitgem que les opinions dels vostres companys i les nostres us hagin servit per aprendre.*

*Recordeu també que heu de fer el diari del curs amb el que heu après, el que heu pogut aplicar i les vostres impressions en relació amb el curs.*

*Gràcies a tots, ens veiem el pròxim dia (recordatori del dia i l'hora següent).*

*Adéu-siau.*

## 10. PREGUNTES DE COMPRESIÓ DE LA SESSIÓ

1.- Si la teva mare t'escriu per haver arribat més tard de l'hora acordada tu què penses?

- ☞ Que ho fa per fer-te la punyeta.
- ☞ Que no entén les teves motivacions.
- ☞ Entens el seu enfado i li demanes perdo.

2.- El mestre em castiga perquè un grup de la classe ha estat tota la hora fent-li burla i no l'han deixat fer la classe. Jo no he participat gens d'aquesta acció i crec que és injust el càstig. Què faig?.

- ☞ M'enfado, l'engego a la merda i me'n vaig després de donar un fort cop de porta.
- ☞ Me'n vaig a casa sense dir res molt enfadat i compleixo el càstig.
- ☞ M'espero a que acabi la classe i després me'n vaig al despatx del mestre i li explico la situació i les raons per les que considero que és injust.



# Junts, pares i fills, posem en comú el que hem après



## **1. JUSTIFICACIÓ DE LA SESSIÓ**

Les sessions del programa MIRALL amb els joves s'han desenvolupat de forma paral·lela a les sessions del programa LÍMITS en el que han participat alguns dels seus pares.

Aquesta sessió té per objectiu compartir les vivències i reflexions dels joves i dels seus pares, que han participat en un o altre programa.

L'objectiu final és que tan els joves com es seus pares coneguin i entenguin el que uns i altres han treballat en el seu curs i el perquè.

Finalment, s'introdueix el tema de l'afecte i l'estimació dins de l'àmbit familiar per tal de que serveixi de nexa d'unió i espai comú entre uns i altres.

## **2. OBJECTIUS DE LA SESSIÓ**

- Tenir coneixement dels temes i reflexions tractats en un i altre programa.
- Posar en comú i destacar els aprenentatges més valorats per uns i per altres en els respectius programes.
- Saber reconèixer en una situació de confrontació concreta en la seva relació, els elements i les alternatives treballats en els programes.
- Identificar els elements bàsics d'una relació afectiva familiar.

## **3. MATERIAL NECESSARI**

- Aula àmplia.
- Canó projector, ordinador, i connexió a Internet.
- Pissarra, paper i llapis.

## **4. REVISIÓ I RECORDATORI DES TEMES TRACTATS.**

Tant els joves com els seus pares han finalitzat els programes (MIRALL o LÍMITS).

En ambdós programes hi ha un objectiu general comú com és el de millorar la convivència dins de l'àmbit familiar.

Els temes i materials treballats en un i altre programa han abordat aspectes comuns, com poden ser: eines per a la resolució de conflictes, la normativa familiar, les habilitats de comunicació o la contenció dels impulsos.

És recomanable que aquesta sessió conjunta es desenvolupi al cap d'un període d'un mínim d'un



## 5. DISTRIBUCIÓ DE LES SESSIONS PROGRAMA LÍMITS I PROGRAMA MIRALL

Sessions	Programa <b>LÍMITS</b>	Programa <b>MIRALL</b>
0.1		Sessió individual
1	Definició d'objectius	Definició del problema
2	Habilitats de comunicació	Les emocions
3	Resolució de conflictes	Els pensaments
4	Normes i límits	Les conductes
5	Supervisió de sancions i vincle familiar	Les normes
0.2		Sessió individual
6	Resolució de conflictes	Estils de relació
7	Posició familiar davant l'alcohol i els tòxics	Resolució de conflictes
8	Seguiment	Estadis del canvi
0.3		Sessió individual
9	<i>Sessió conjunta</i> <sup>13</sup>	Sessió conjunta

## 6. PARTICIPANTS A LA SESSIÓ

En aquesta sessió hi participen només les famílies (els pares i els seus fills), que han participat alhora en un programa i l'altre.

<sup>13</sup>Aquesta sessió s'afegeix al programa LÍMITS original.

Tenint en compte que es tracta d'una sessió conjunta, els **trainers** seran un barreja dels que han fet el programa LÍMITS i els del programa MIRALL.

També és recomanable la participació del **monitor col·laborador**, ja que el seu testimoni pot beneficiar i ajudar a la comprensió mútua entre els joves i les seves famílies i a l'inrevés.

## 7. PRESENTACIÓ DE LA SESSIÓ (15') [15']

El **trainer** principal valora l'esforç que ha suposat tant pels pares com pels joves la participació i l'assistència en els respectius programes.

Comparteix amb tot grup i posa en valor, l'objectiu general d'ambdós programes, de la millora de la convivència i les relacions familiars.

S'exposa que tant en un programa com a l'altre s'han identificat els elements que dificulten les relacions en l'àmbit familiar i s'han treballat eines per tal de millorar-les.

## 8. EXPLICACIÓ DE LES ACTIVITATS, MATERIAL PEL TÈCNIC

Aquesta sessió es preveu que hi hagi tres espais de reflexió i de treball diferenciats.

**Exercici 1** Recordatori dels continguts treballats en un i altre programa. (30') [45']

Un cop feta la presentació de la sessió, el **trainer** principal pregunta als assistents com els ha anat el període de temps des de la darrera sessió fins aquests moments. En cas que s'exposin situacions i conflictes concrets, es pot tractar d'identificar directament com s'ha produït i quines han estat les actuacions d'uns i altres.

En cas que no sorgeixi cap situació concreta a comentar el **trainer** invita als participants a fer memòria de quins temes o activitats dels que van treballar en el programa en tenen més record. Es tracta de fer dos llistats un per cada programa i finalment, si s'escau completar-les, o bé passar directament a veure les semblances i a entendre els objectius comuns.

Un cop fets els llistats es proposa als participants que diguin si els han aplicat en les seves relacions familiars recents.

**Exercici 2** Identificar actituds i actuacions positives i negatives en una situació de confrontació concreta dins de l'àmbit familiar. (30') [75']

Exercici: Es convida als assistents a visionar unes escenes de la sèrie *Hermano Mayor*<sup>14</sup>, en les que hi ha una confrontació familiar. Aquesta escena en cas de que

---

<sup>14</sup> Al YouTube hi ha molts talls de la sèrie susceptibles de poder ser treballats, a la prova pilot se'n va utilitzar un que portava per títol: "la historia de Fran". [la historia de fran](#)

no hi hagi els mitjans audiovisuals adients, o be si es considera que té massa càrrega de violència es pot substituir per un Role-Playing<sup>15</sup>

Tot seguit es fan dos grups, un de joves i un altre de pares, i se'ls demana que identifiquin les actuacions positives i les negatives dels personatges que surten a les escenes visionades, al següent quadre que s'omplirà a la pissarra, per mitjà d'un DAFO com el que es proposa a continuació.

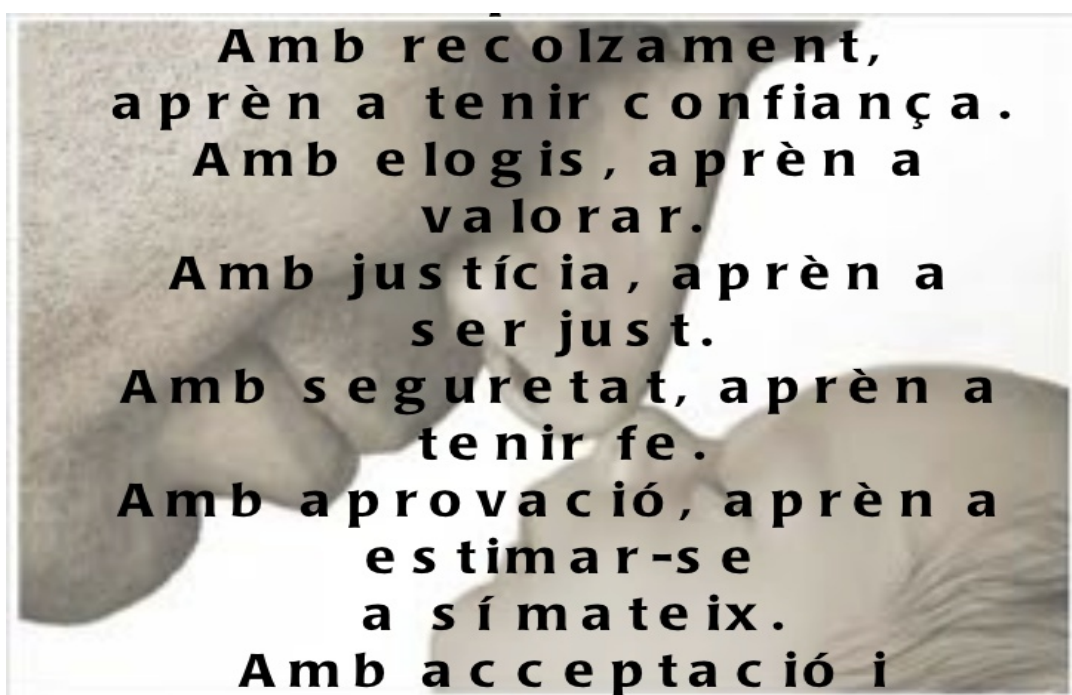
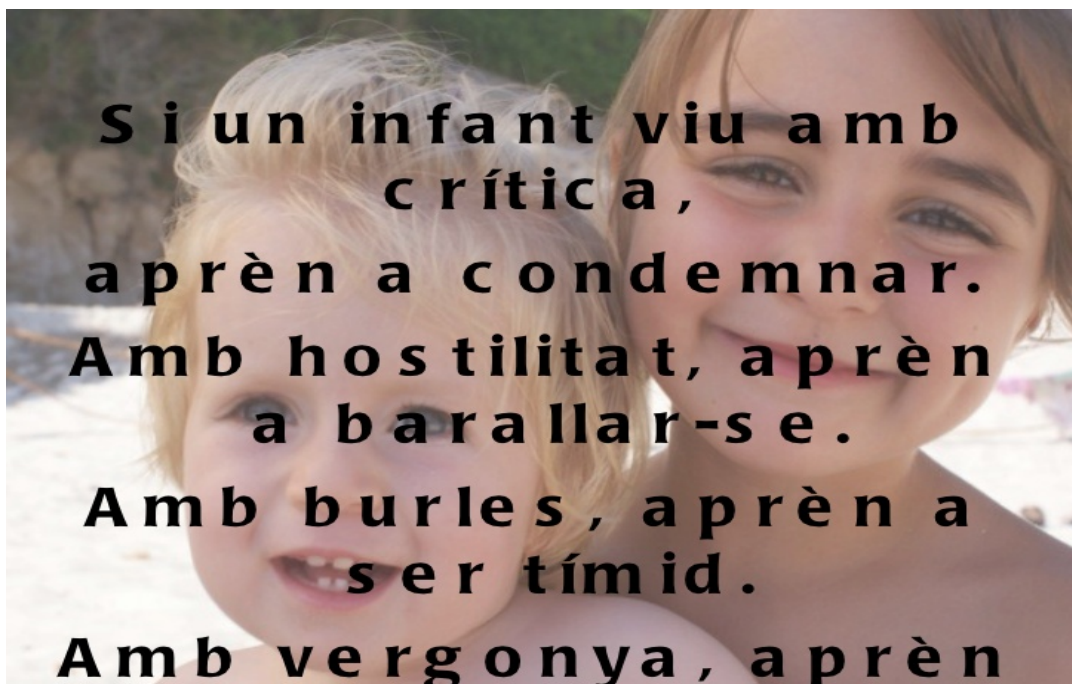
<b>Coses que Francisco fa be:</b>	<b>Coses que Francisco fa malament:</b>
<b>En quines coses ha de millorar Francisco?</b>	<b>Quines coses poden dificultar que Francisco millori?</b>
<b>Coses que la mare fa bé.</b>	<b>Coses que la mare fa malament.</b>
<b>En quines coses ha de millorar la mare ?</b>	<b>Quines coses poden dificultar que millori la mare?</b>

---

<sup>15</sup>Vegeu guió proposat a l'apartat dels annexes.

**Exercici 3** Reflexionar sobre els elements bàsics que componen l'afecte en les relacions familiars. **(15') [90']**

Ens basem en la teoria de Bowlby<sup>16</sup> sobre l'aferrament infantil i els condicionants que això suposa pel desenvolupament de l'infant.



---

<sup>16</sup>Bowlby J (1979). *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. (hi ha traducció al espanyol a FCE). Londres: Tavistock Publications.

Un cop feta la introducció es planteja la següent pregunta:

**Com sabeu que el vostre<sup>17</sup> ..... us estima?**

En un primer moment, la pregunta es dirigeix als joves. Les respostes es van anotant a la pissarra.

En un segon moment, la pregunta es dirigeix als pares, i s'anoten les respostes al costat.

Tot seguit s'invita als participant a reflexionar sobre els tres elements bàsics que componen l'afecte.

1.- **El respecte:** no insultar ni menystenir, saber demanar perdó, ser honrat, dir la veritat, ser just, ser conseqüent.

2.- **Les mostres d'afecte:** els petons i les abraçades, les paraules dolces i amables, les rialles, els reconeixements, les paraules d'encoratjament.

3.- **La confiança:** ser lleial, guardar la privacitat, donar oportunitats, respectar les decisions, les crítiques constructives.

I tot seguit es valora conjuntament la importància que tenen pel desenvolupament dels joves i la responsabilitat dels pares de tenir-ho en compte pel futur desenvolupament dels seus fills.

Es clou la sessió intentant destacar els aspectes positius i les experiències concretes tant dels canvis positius que s'han produït durant i després de l'aplicació del programa, com també dels elements concrets que han destacat en relació amb les respectives relacions afectives.

**Exercici 4 (20') [110']** Per tal de recordar i consolidar els conceptes apresos es proposa un darrer exercici que es realitzarà en funció del temps.

D'entrada s'explica la història del creixement de la planta del bambú: Després de ser plantada es passa fins a 6 anys en les que sembla que no hi hagi creixement, passat aquest temps i en qüestió d'unes poques setmanes la planta pot créixer fins a 30 m. L'explicació es que durant els 6 primers anys el creixement de la planta ha estat soterrani, tot construït una potent xarxa d'arrels, les quals permeten que després en unes poques setmanes pugui completar el creixement.

Cal que prèviament s'hagi enganxat a la paret una representació esquemàtica d'una planta de bambú

---

<sup>17</sup>Fill/a, pare / mare, company/ companya.

Un cop explicada aquesta història es demana que cadascun dels participants a la sessió escrigui en un paper una característica positiva dels seu fil/o pares i una cosa que li agradaria canviar del seu comportament. Les respostes es llegeixen i s'enganxen a la planta de bambú.

Es dona la possibilitat de qui vulgui ho comentari però no es força la situació.

Finalment el **trainer** principal fa una reflexió tot lligant les aportacions amb la història del creixement de la planta del bambú.

## 9. CONCLUSIONS I RESUM DELS CONCEPTES TREBALLATS (FITXES RESUM) (5') [115']

En ambdós programes hi ha un objectiu general comú com és el de millorar la convivència dins de l'àmbit familiar.

Els temes i materials treballats en un i altre programa han abordat aspectes comuns, com poden ser: eines per a la resolució de conflictes, la normativa familiar, les habilitats de comunicació o la contenció dels impulsos.

## 10. COMIAT (5') [120']

*Durant els programes tan els pares com els joves heu pogut conèixer i experimentar tècniques per minvar o resoldre els conflictes de relació que se us plantegin, ara és el moment de posar-ho en pràctica en els vostres vides. Podreu seguir comptant amb els TMO per que us ajudi en aquelles situacions en les que vosaltres mateixos no hi trobeu solució, però el més important és que intenteu aplicar tot allò que heu après en aquest període.*

*Què us vagi molt be!*





Unitat 12

SESSIÓ INDIVIDUAL 3

# Tancament i avaluació final

(Com veiem les coses i com les vèiem. Ha canviat alguna cosa?)



## 1. JUSTIFICACIÓ DE LA SESSIÓ

El programa s'ha acabat, el jove ha participat en 8 sessions en grup, 2 sessions individuals i una sessió conjunta amb els seus pares<sup>18</sup>. Ara és el moment que el TMO i el jove repassin els conceptes que s'han treballat al programa, i prenguin consciència del que s'ha après i del que resta per fer. És el moment en el que el TMO tradueix en accions i activitats concretes en conceptes i les idees treballades durant les 11 sessions del programa.

Aquest repàs també ha de servir per veure quina ha estat la participació del jove en el programa i per comprovar si ha fet els exercicis i les activitats que es proposaven com a “deures per casa”.

El tercer aspecte important d'aquesta darrera sessió, és el de valorar i avaluar la satisfacció envers el mateix, tan per part del TMO com també per part del jove i de la seva família<sup>19</sup>. En aquest moment, el TMO ha de reforçar la participació i actitud del jove i subratllar aquells aspectes que cregui que són significatius del aprenentatges fets. També és el moment de lliurar els reconeixements oportuns que subratllin aquesta valoració<sup>20</sup>.

## 2. OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

- Repassar amb el jove la seva assistència al programa així com els exercicis realitzats i els vídeos del facebook.
- Recordar i fidelitzar al jove en relació a la valoració diferida als 6m.
- Valorar i significar amb el jove els aprenentatges i les experiències del programa.

## 3. MATERIAL NECESSARI

- Dossier complert del programa.
- Llibreta amb els apunts i reflexions de les sessions.

---

<sup>18</sup> Poden ser també els tutors o be la companya o el company sentimental.

<sup>19</sup> Cal recordar que una de les característiques del programa és que s'ha treballat al mateix temps tan amb el jove com amb la família.

<sup>20</sup> En el cas del programa pilot realitzat es va acordar amb els joves lliurar-los hi una entrada a Port Aventura a aquells joves que haguessin tingut una participació satisfactòria en el mateix.

#### **4. PRESENTACIÓ DE LA SESSIÓ (15') [15']**

És important que en aquesta sessió es valori molt especialment l'esforç fet pel jove alhora que es fa avinent la feina que resta per fer, és important que el jove entengui que ha donat un petit pas, i que això és molt important però que ara ve el moment de posar en pràctica el que s'ha après.

En aquest moment el TMO pot visionar conjuntament amb el jove el curt [EL sanwich de Mariana](#). Aquest material pot servir per reflexionar en relació amb l'origen de la violència i com és possible trencar amb aquesta cadena.

#### **5. REVISIÓ DE LA PARTICIPACIÓ DEL JOVE AL PROGRAMA. (20') [35']**

- El TMO comença la sessió repassant l'assistència del jove al programa i recordant les incidències que hi puguin haver hagut en aquest aspecte
- Revisió dels materials penjats al facebook.

#### **6. VALORACIÓ DE L'EXPERIÈNCIA (15') [50']**

- Tot seguit comença per fer una valoració general en relació amb la participació del jove a les sessions: què recorda?, com es deien els companys del grup? i els trainers?, què recorda del monitor auxiliar?,
- En aquest moment i, en general a tota la sessió, és convenient valorar la participació i l'esforç del jove, per la seva participació i valorar positivament l'esforç fet i el profit que en pot treure del mateix.
- Reflexionar en relació als petits (o grans) canvis que els joves hagin pogut percebre en les seves relacions familiars o en els que hi havia conflictivitat.
- El jove completa el test de satisfacció, i el de motivació per al canvi.

#### **7. CONCLUSIONS I RESUM DELS CONCEPTES TREBALLATS (5') [55'] (FITXES RESUM)**

- 1. La participació amb èxit i tot completant el programa, és un primer pas per trencar la dinàmica de violència establerta en les relacions familiars.**
- 2. La decisió i la voluntat de canviar les coses és el primer pas.**
- 3. Ara cal seguir treballant i marcar nous objectius en el Projecte Individual d'Execució de la mesura que s'està executant.**

## **8. COMIAT (5') [60']**

- La finalització del programa és mostra d'una bona actitud envers la mesura.

## **9. PREGUNTES DE COMPRESIÓ**

- a) Quines són les dues principals actituds per començar a canviar les coses?
- b) A partir d'ara. Què creus que pots fer més per controlar els moments d'esclat d'ira?

Unitat 13

SESSIÓ DE RECONeixEMENT

# LLIURAMENT DE RECONeixEMENTS



## 1. JUSTIFICACIÓ DE LA SESSIÓ.

En la sessió d'avui es planifica la trobada amb dos grups de joves. D'una banda el grup que va participar en la última edició del Programa MIRALL, i d'altra banda el grup de joves que inicien avui una nova edició.

Tanmateix, el treball de la mini sessió, a banda de presentar als dos grups, està dissenyada per tal d'establir una petita taula rodona on es dialogui i es posi l'èmfasi en aspectes treballats a la edició anterior. Caldria fer aflorar situacions i experiències que els joves hagin pogut aplicar a la seva quotidianitat, relacionades, d'una manera o d'una altre amb la feina feta dins el Programa Mirall.

Per finalitzar es donarà un reconeixement simbòlic ( diploma i/o regal) a tots els joves presents i participants en l'edició anterior.

En aquesta cerimònia de clausura i , alhora , de inauguració d'una nova edició, es valora adient l'assistència dels joves que ara comencen, per tal que puguin **emmirallar-se** en positiu dels que ja han acabat i superat amb èxit el Programa MIRALL.

## 2. OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

- Donar la benvinguda als joves que inicien una nova edició del programa Mirall.
- Lliurament dels reconeixements en forma de diploma i/o regal dels joves que han participat amb èxit en l'edició anterior.
- Intercanviar impressions i recordar amb els joves els aprenentatges i experiències del programa.

## 3. MATERIAL NECESSARI

- Aula
- Pissarra.
- Certificats acreditatius de la participació dels joves.
- Si hi ha disponibilitat es pot lliurar algun premi en espècie.

## 4. PRESENTACIÓ DE LA SESSIÓ (15')[15']

El trainer inicia la dinàmica amb preguntes obertes de quina és la situació actual i personal de cada jove (com es troben, què estan fent...). En aquest punt, pot introduir i formular preguntes relacionades amb les matèries tractades en les sessions del programa; què recorden; experiències viscudes; reflexions, canvis assolits, tècniques aplicades; situacions tractades, aspectes interioritzats; aprenentatges; fites assolides; mancances... etc

## **5. COMIAT** Lliurament dels reconeixements a cada jove i comiat. **(15') [30']**

Aquesta sessió de reconeixement tal i com està dissenyada, té el doble objectiu per una banda de reforçar els aprenentatges dels joves que han assistit al programa i per altra estimular la participació i l'assistència dels joves que han de començar un nou programa.

Per altra banda el fet de que els pares vegin a un grup de joves que ha finalitzat un programa també es un estímul per reforçar el seu interès de participar en el programa.

Pot ser interessant de que en aquesta sessió de lliurament dels reconeixement hi participi algun comandament de l'administració per tal de donar-li més importància.

Per reforçar les sessions: Eines i enllaços pel treballar entre sessions

# PROPOSTES DE MATERIALS PEL TREBALL A LA XARXA.





## 1. PRESENTACIÓ

De les experiències viscudes en les diferents sessions del Programa Mirall es valora la introducció de canvis pel que fa al concepte de deures o tasques per a casa. Amb la idea d'aprofitar la tirada de les xarxes socials i de fer-ho més atractiu pels joves, s'obre una compte a *facebook* amb l'objectiu de poder compartir amb els joves i entre ells, diferents materials que puguin ser atractius i generin debats d'aspectes treballats a les sessions, o bé que serveixin per introduir material per treballar.

D'aquesta manera a cada sessió, es penjarà al *facebook* del Programa MIRALL; un vídeo, una foto, un enllaç o un comentari dels temes a tractar.

Val a dir que, atès que la naturalesa d'aquestes xarxes socials i el continu canvi i dinamisme de les mateixes, cal estar alerta per tal d'aprofitar vídeos virals que puguin ser més atractius pels joves. Així, aquest format dinàmic, permet introduir nous materials dels conceptes a treballar.

A continuació, fem un recull de links fixats i ja treballats les darreres edicions del programa MIRALL<sup>21</sup>.

- Per treballar situacions de conflicte :

<https://youtu.be/TiNUaHXsjBA>

- Per treballar les emocions:

<https://youtu.be/s7inwr36UXA>

- Per treballar els pensaments:

<http://www.google.cat/url...>

[http://www.google.cat/url...8rLAhVFWRoKHaN4BGUQwW4IFjAB&usg=AFQjCNEHzE3FfAlwDERGRELqZ\\_SPzNdhhA](http://www.google.cat/url...8rLAhVFWRoKHaN4BGUQwW4IFjAB&usg=AFQjCNEHzE3FfAlwDERGRELqZ_SPzNdhhA)

- Per treballar els estereotips de gènere:

<https://youtu.be/hvzkG9Qbfaw>

<https://www.youtube.com/watch?v=Lc7Y-pt-2HA>

[https://www.youtube.com/attribution\\_link?a=3pk9hOAMMZU&u=%2Fwatch%3Fv%3DGjuQQmM6xTk%26feature%3Dshare](https://www.youtube.com/attribution_link?a=3pk9hOAMMZU&u=%2Fwatch%3Fv%3DGjuQQmM6xTk%26feature%3Dshare)

- Per treballar la resolució de conflictes:

[https://www.youtube.com/attribution\\_link?a=GFUe9lw9Rp4&u=%2Fwatch%3Fv%3DsoHNpDz8ne0%26feature%3Dshare](https://www.youtube.com/attribution_link?a=GFUe9lw9Rp4&u=%2Fwatch%3Fv%3DsoHNpDz8ne0%26feature%3Dshare)

---

<sup>21</sup> Cal tenir en compte que alguns d'aquest links poden estar sense servei en un futur.