

Programa Compartim de gestió del coneixement del Departament de Justícia

**Programa d'educació emocional en l'àmbit penitenciari:
les competències personals**

Educadors socials de centres penitenciaris

Febrer de 2010

Programa Compartim de gestió del coneixement del Departament de Justícia

Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada

Comunitat d'educadors socials de centres penitenciaris

Febrer de 2010



Avís legal

Aquesta obra està subjecta a una llicència Reconeixement 3.0 de Creative Commons. Se'n permet la reproducció, la distribució, la comunicació pública i la transformació per generar una obra derivada, sense cap restricció sempre que se'n citi el titular dels drets (Generalitat de Catalunya. Departament de Justícia). La llicència completa es pot consultar a <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/es/legalcode.ca>

© Generalitat de Catalunya
Departament de Justícia
www.gencat.cat/justicia

Índex

1. Justificació	2
2. Introducció	3
3. Objectius del programa	4
4. Fonamentació teòrica	5
5. Bloc d'activitats	
Bloc 1. Coneixement emocional	12
Bloc 2. Autoestima	86
Bloc 3. Autoconeixement emocional	130
Bloc 4. Gestió emocional	187
6. Annexos del marc teòric	281
7. Glossari d'emocions	284
8. Bibliografia	290

1. Justificació

Un programa d'educació emocional va més enllà de la punició i s'emmarca dins la rehabilitació i la reinserció social. (Carmen Boix)

Al llarg de la història educativa i tractamental, s'ha donat molta importància als desenvolupaments cognitius sense tenir en compte el desenvolupament emocional. Autors com Gardner o Goleman van donar un fort impuls al que ara es coneix com a intel·ligència emocional potenciant la creació de programes i dissenys curriculars que enforteixen la vessant emocional. No oblidem que les emocions són intrínseques al ser humà i condicionen la forma en què ens relacionem amb nosaltres mateixos i l'entorn. Per tant, entenem que el desenvolupament emocional és una de les bases fonamentals de l'educació.

Com a educadors i educadores socials no podem perdre de vista aquest camp d'acció, i com a professionals de l'àmbit penitenciar considerem necessari que els nostres educands identifiquin les emocions (tant les pròpies com les alienes), millorin la seva autoestima i aprenguin a gestionar allò que senten. Tot amb l'objectiu que les seves relacions amb si mateixos, els altres i la societat siguin òptimes i saludables.

La nostra pràctica diària ens ha fet veure que hi ha una manca de conscienciació i una pobre gestió de les emocions. Els interns i internes són persones que, a causa de les circumstàncies que han viscut i viuen, mostren dificultats per reaccionar de forma socialment adaptada i aquest fet genera conseqüències nefastes tant per a ells com per al seu entorn: agressions verbals i físiques, conflictes, addiccions, desarrelaments, malalties...

No és fàcil treballar les emocions en un entorn hostil com el penitenciar, i menys fer-ho des d'una perspectiva educativa. És per això que el Programa d'educació emocional a l'àmbit penitenciar consta de dues parts; a la primera (la que aquí presentem), abordem aquelles competències personals necessàries per a un òptim desenvolupament emocional. El proper any es treballaran les competències socials que ajudin en la seva relació amb l'entorn. Entenem que per poder parlar d'aquestes últimes, primer s'han d'assolir els objectius a nivell personal.

No podem perdre de vista que el circuit emocional és un circuit de comunicació obert on tots estem implicats i, per tant, on les influències són mútues i constants. En conseqüència, entenem que el programa que aquí presentem ha de comptar, també, amb altres professionals implicats com són els psicòlegs. Tenim clar que la figura de l'educador ha de quedar en tot moment entesa com d'acompanyament i guia, d'oferiment de les eines necessàries perquè els interns millorin el seu nivell de consciència i gestió emocional. En aquells casos en què sorgeixin problemes vinculats a aquest aprenentatge, hauran de ser derivats als companys psicòlegs, que complementaran la funció educativa.

2. Introducció

Els temps canvien i la visió de la societat i les persones, també. Parlar del terme emoció o emocions comporta un seguit de judicis de valor els quals, al llarg de la història, han anat evolucionant. Tothom deu recordar les mítiques frases "els homes no ploren", "plorar és cosa de dones", "la sensibilitat és femenina", "mostrar les emocions demostra debilitat", entre moltes altres. Aquestes afirmacions, principalment sexistes, excloents i discriminants, han estat utilitzades per tot tipus de persones, sense fonament i fins i tot reprimint un fet intrínsec dels humans.

La nostra experiència vital ens ha demostrat que una manca d'informació i formació emocional a l'entorn familiar, escolar i social, incideix en l'empobriment de les respostes emocionals.

Està demostrat que les emocions influeixen en la nostra salut tant en l'aspecte físic, com en el psicològic i el social. Per tant, és important prendre consciència del que sentim, com ho gestionem i, finalment, com ho canalitzem.

Concretament en l'àmbit penitenciari, entenem que aquest programa pot anar dirigit a tots els interns i internes, en règim obert o tancat i sigui quin sigui el delictes pel qual estan complint condemna. Atenent al grup al qual va dirigit i l'estil educatiu del professional, caldrà adaptar la forma d'abordar-lo. De la mateixa manera, es pot entendre com un programa de treball emocional amb un grup d'educands o com un mòdul dins dels dissenys curriculars específics vinculats a les drogodependències i als delictes violents i/o sexuals.

A aquest nivell, entenem que la metodologia de treball partirà del pragmatisme i la reflexió; es potenciarà l'autoexperiència i la interacció dinàmica, partint dels propis coneixements. Per aquest motiu, el paper del professional que el dugui a terme serà clau; entenem que per poder intervenir en l'àmbit de l'educació emocional cal que, primer de tot, el professional (sigui educador social, mestre, etc.) treballi emocionalment amb si mateix. És un aprenentatge que s'ha de construir des de la vivència. Obrint-nos a viure el fet emocional ens fem més capaços de saber i comprendre què són les emocions, com actuen en un i com influeixen en els altres. Com diu Carmen Boix "l'educació emocional comença en nosaltres mateixos". S'haurà de valorar si el professional serà capaç de respondre a les inquietuds dels interns, si es troba en un estat emocional que l'afecti a l'hora de treballar certs conceptes, etc., tenint present que hi haurà moments en què haurà de comptar amb el suport del psicòleg.

Respecte al contingut teòric, volem puntualitzar que ens hem centrat en els estudis realitzats per Rafael Bisquerra Alzina¹ i Carmen Boix i Casas.² El primer ens aporta els antecedents i la definició de l'educació emocional, el concepte d'emoció i les seves funcions; és un referent de l'educació emocional al nostre país. El segon ens aporta, també, una part teòrica i vivencial sobre el desenvolupament de l'educació emocional. Carmen Boix és l'experta que ens ha acompanyat i orientat en l'elaboració del programa; a més, destaquem la seva trajectòria professional duta a terme durant molts anys en el foment de l'educació emocional en diferents àmbits.

3. Objectius generals

- Oferir una sèrie de bases, principis, recursos i orientacions adreçats al desenvolupament de les competències personals.
- Desenvolupar habilitats d'autoconsciència i autogestió emocional.
- Identificar elements i pràctiques que afavoreixen la creació d'una sana autoestima.
- Reconèixer els elements que afavoreixen un bon clima emocional.

Objectius específics

- Distingir entre sentir i pensar.
- Millorar el diàleg interior.
- Potenciar l'interès a contribuir al propi estat emocional positiu.
- Reconèixer i designar les emocions identificant-les en un mateix.
- Comprendre les causes de les pròpies emocions.
- Aprendre a escoltar i a escoltar-se.
- Millorar la tolerància a la frustració i la ira.
- Conèixer i millorar la pròpia autoestima.

¹ Catedràtic del Departament de Mètodes d'Investigació i Diagnòstic en Educació de la Universitat de Barcelona. Coordinador del Màster en educació emocional de la UB. Autor de diversos llibres relacionats amb l'educació emocional a les escoles.

² Professora d'educació general bàsica, postgraduada en pedagogia sistèmica, docent i terapeuta emocional.

4. Fonamentació teòrica

Conceptualització de les emocions

Etimològicament, la paraula emoció prové del vocable llatí *movere* (*movere*) i significa “treure fora de nosaltres mateixos” (*ex-movere*). La Reial Acadèmia de la Llengua Espanyola l'ha definit com un estat d'ànim produït per impressions dels sentits, idees o records que amb freqüència es tradueix en gestos, actituds o altres formes d'expressió. Això implica que la vivència emocional és subjectiva, atenent a la valoració personal d'un determinat fet. És a dir, la mort d'un progenitor, posem per cas, pot ser viscuda de manera diferent per cadascun dels membres de la família, depenent del lligam emocional que hi mantenia, de les pròpies creences, de la situació individual...

En concret, les emocions tenen tres components:

Neurofisiològic	Respostes involuntàries: taquicàrdia, rubor, sudoració, sequedat de boca, neurotransmissor, alteracions de les secrecions hormonals, la respiració, la pressió sanguínia, etc.
Comportamental	Expressions facials (es combinen 23 músculs), to i volum de veu, ritme, moviments del cos, etc. Aquest component es pot controlar.
Cognitiu	Vivència subjectiva, que coincideix amb el que anomenem sentiment. Permet etiquetar l'emoció, en funció del domini del llenguatge. Només es pot conèixer mitjançant autoinformes.

Sobre cada un d'aquests components es pot intervenir des de l'educació emocional. En el component neurofisiològic es poden aplicar tècniques de relaxació, respiració, control corporal, etc. En el component comportamental, la intervenció recau en habilitats personals, socials, entrenament emocional, etc. Per últim, el component cognitiu es basarà en la reestructuració cognitiva, introspecció, meditació, etc.

Relacionats amb el concepte d'emoció trobem una sèrie de fenòmens afectius que passem a definir:

Emocions agudes	Es caracteritzen per ser intenses i breus; poden durar segons o minuts, però a vegades arriben a durar hores i dies.
Episodis emocionals	Són diversos estats que se succeeixen i que estan lligats a un mateix esdeveniment. El fet de sentir una multiplicitat d'emocions davant d'un esdeveniment. Poden durar dies o setmanes.

Sentiments	Constitueixen el component cognitiu de l'emoció. Són més duradors que les emocions: poden durar tota la vida.
Afectes	Es poden considerar sinònims dels sentiments. Ambdós són fenòmens emocionals duradors que coincideixen amb el component cognitiu de l'emoció. Els afectes solen ser sentiments positius.
Estats d'ànim	No hi ha d'haver forçosament un estímul que els provoqui. Són menys intensos i més prolongats que les emocions. Poden durar des d'unes hores fins a uns quants mesos. No busquen una resposta immediata com les emocions. Tenen a veure amb les experiències passades, que fan que un se senti trist, content... Els estats d'ànim negatius i intensos poden desembocar en desordres emocionals. Han de ser tractats per especialistes.
Trets de personalitat	Quan una emoció caracteritza el comportament d'una persona, pot passar a constituir un tret de la seva personalitat.

Classificació de les emocions

No hi ha cap classificació feta que sigui acceptada unànimement per la comunitat científica. No obstant això, en un aspecte hi ha coincidència: les emocions estan en un eix que va del plaer al desplaer.

En aquest programa ens basem en la classificació següent:

Les emocions bàsiques (primàries o fonamentals): por, alegria, sorpresa, ira, tristesa i fàstic.

Les emocions complexes (secundàries o derivades): es deriven de les bàsiques a vegades per combinació entre elles. S'hi inclouen la culpa, la vergonya, l'orgull, l'enamorament, la gelosia, l'enveja.

En cap cas parlarem d'emocions positives o negatives, ja que entenem que totes les emocions són necessàries per a l'adaptació al medi. Si entrem a classificar-les per aquests criteris, ens podem trobar que es faci una interpretació errònia i que les persones prohibeixin o reprimeixin les emocions catalogades de negatives pensant que són prescindibles. Per tant, el missatge és que necessitem viure totes les emocions, ja que són necessàries per al nostre desenvolupament humà.

Importància del cervell emocional: el circuit obert

LeDoux i Damásio (1996) determinen que el cervell humà està format per tres zones:

La part més primitiva, anomenada cervell rèptil, que és l'encarregat dels instints bàsics de supervivència i funcions fisiològiques: agressió o fugida, desig sexual, necessitat d'alimentació, funcionament del cos físic, etc.

El cervell emocional o sistema límbic, que comprèn les àrees del tàlem, hipotàlem, hipocamp i l'amígdala cerebral (que juga un paper fonamental). Aquests corresponen a l'afectivitat de la persona i el tenim en comú amb els altres mamífers.

Cervell racional o neocòrtex, que és el que està capacitat per pensar, planificar, parlar, imaginar i crear.

El funcionament del cervell és molt complex i les investigacions han demostrat que el cervell emocional influeix més sobre el cervell racional. L'òptima interacció entre aquests dos cervells afavoreix l'aprenentatge.

L'emoció sembla que és el sistema de suport sense el qual el procés de construcció racional no funciona. Antonio Damásio

Els científics afirmen que el sistema límbic és un circuit obert al nostre entorn. És a dir, la nostra emocionalitat està condicionada per l'emocionalitat que hi ha al voltant nostre. Per exemple, si estem al costat d'una persona que està alegre, segur que ens resultarà agradable; al cap d'una estona d'estar al seu costat nosaltres també ens sentirem més alegres. Caldrà tenir en compte que aquesta influència no vindrà només donada pel missatge verbal sinó que també vindrà condicionada per la transmissió d'allò que realment sento.

Per tant, si volem donar un missatge coherent, és molt important que ens coneguem emocionalment i aprenguem a tenir consciència de les nostres emocions, sense repressió, autocontrol o inhibició permanent. Com diu Jordi Llimona: "Tot el món fora de mi, no sols em concerneix sinó que em constitueix".

Dins d'aquest cervell emocional trobem l'amígdala, que juga un paper destacat. Aquesta àrea s'activa de forma no conscient davant reaccions de supervivència que impliquen emocions com la por, la ràbia o la passió, sense tenir cap control sobre ella. Per exemple, si anem pel bosc i ens trobem una serp, instintivament l'amígdala reaccionarà i derivarà en accions d'atac o fugida, sense que el neocòrtex intervingui. Aquesta reacció, portada a extrems no objectivables, pot derivar a deixar-nos dominar per l'amígdala i, per exemple, tenir conductes impulsives.

Per això, segons C. Boix, "és molt important potenciar climes emocionals que afavoreixin el funcionament del neocòrtex, com la consciència del fet o imaginació del que pot passar en el futur. En definitiva, que els fem pensar abans d'actuar".

Concepte d'educació emocional

El nostre punt de partida és l'educació emocional. Però què entenem per educació emocional?

Segons C. Boix, "l'educació emocional té com a objectiu donar a l'individu recursos i estratègies emocionals, conductuals i cognitives d'interacció social que li permetin tenir un major control de la pressió, tant interna com externa. Ens referim a disposar d'una major autoestima, d'una bona gestió de les emocions i de la conducta, d'un pensament positiu i d'unes relacions interpersonals adequades".

Una altra definició que trobem és la de Rafael Bisquerra, que entén l'educació emocional com un procés educatiu continu i permanent que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com a element essencial del desenvolupament humà. Proposa augmentar el benestar dels individus mitjançant l'adquisició d'habilitats emocionals per tal de capacitar-los per afrontar millor els reptes que planteja la vida quotidiana." (Bisquerra, 2008)

Antecedents de l'educació emocional

El concepte d'educació emocional és bastant recent i s'ha creat a través de les aportacions de la psicologia i la pedagogia, entre altres disciplines. A continuació detallem els antecedents que han contribuït a fonamentar-lo.

Els antecedents de la intel·ligència emocional han de trobar-se en les obres que s'ocupen de la intel·ligència i l'emoció. El concepte *intel·ligència*, que procedeix etimològicament dels mots llatins *inter* i *legere*, literalment significa "capacitat de llegir a l'interior, comprendre". En aquesta evolució del concepte destaca Gardner, que va definir diferents tipus d'intel·ligència; en destaquem la intrapersonal i la interpersonal, que constitueixen la base de la intel·ligència emocional. Segons l'autor, la intel·ligència intrapersonal denota la capacitat d'una persona d'entendre les intencions, les motivacions, els desitjos i, per tant, de treballar amb eficàcia amb altres; la intel·ligència interpersonal és la capacitat per comprendre els altres i interactuar-hi eficaçment.

Els referents de la intel·ligència emocional són Salovey y Mayer, que la defineixen com l'habilitat de gestionar sentiments i emocions, discriminar entre ells i utilitzar aquests coneixements per dirigir els propis pensaments i accions. Goleman, per altra banda, és qui difon el concepte amb la publicació del llibre *Intel·ligència emocional* l'any 1995, que aporta una vessant més social.

Quant als antecedents centrats en l'emoció, trobem els enfocaments de l'aconsellament (*counseling*), la psicologia humanista, de G. Allport, A. Maslow i C. Rogers; la psicoteràpia racional-emotiva, d'A. Ellis, i la logoteràpia, de V. Frankl. També trobem les teories biològiques de les emocions que s'inicien amb Darwin, que considerava que han estat essencials perquè l'organisme s'adapti a l'entorn. Recordem l'afirmació d'Humberto Maturana: "Biològicament parlant, les emocions són les que constitueixen el fonament de tot el que fem i fins i tot del que raonem."

Segons Bisquerra, altres disciplines que fonamenten la importància de l'educació emocional són les aportacions recents de la neurociència dels autors Bechara, Tranel i Damásio i les aportacions de la psiconeuroimmunologia d'Ader. Pel que fa als antecedents de la pedagogia, trobem els moviments de la renovació pedagògica (escola nova, escola activa, etc.) que proposaven una educació afectiva, tot educant per a la vida. Autors destacats d'aquest moviment varen ser Pestalozzi, Froebel, Dewey, Tolstoi, Montessori, Rogers, etc.

A part d'aquestes disciplines, n'hi ha d'altres que amb les seves teories han fonamentat el concepte d'educació emocional, però per no estendre'ns massa en fem un resum als annexos.

Competències emocionals

Tal com hem indicat, l'educació emocional pretén desenvolupar les competències personals d'autonomia i iniciativa, i, com assenyala Boix, té com a objectiu millorar l'autoestima i la relació amb els altres, augmentar el control emocional, valorar riscos i problemes, afavorir tasques de cooperació amb un mateix i amb els altres, practicar la capacitat de prendre decisions amb responsabilitat i considerar els problemes que comporta.

Les competències personals estan vinculades al desenvolupament i a l'afirmació de la identitat personal i es tradueix a:

- afirmar els propis valors i autonomia
- fomentar actituds d'obertura, flexibilitat i compromís vers les altres persones.

L'estructuració de la identitat comporta que cada persona ha de configurar de manera conscient i autònoma la seva pròpia biografia, d'acord amb les seves voluntats i amb tots els referents culturals i històrics disponibles del seu entorn. Suposa poder reelaborar els plantejaments previs o elaborar noves idees, buscar solucions i portar-les a la pràctica. Exigeix tenir una visió estratègica dels reptes i oportunitats que ajudi a identificar i complir els objectius i a mantenir la motivació per aconseguir l'èxit en els projectes personals. A més, comporta una actitud positiva cap als canvis, amb la flexibilitat necessària per adaptar-s'hi críticament i constructiva.

En concret, els eixos de treball del nostre programa seran els següents:

Coneixement emocional

Es pretén dotar els educands de la informació teòrica bàsica per introduir-los en la matèria. Per una banda, l'explicació dels conceptes i per l'altra, la identificació dels estats emocionals en els altres, per tal de possibilitar després l'obertura del propi món emocional.

Autoestima

“L’autoestima és la capacitat de sentir-se bé amb un mateix. És a dir, una autoestima que afavoreix les persones en l'àmbit personal i també en el social. Aquesta capacitat és la base de la convivència. Si una persona se sent bé amb si mateixa, normalment transmet tranquil·litat, serenitat... No necessita comparar-se amb l'altre, sinó que se sent bé amb el que té i amb els seus resultats i produccions.” (C. Boix)

L’autoestima i l’empatia mantenen una relació molt estreta. Per arribar a tenir una bona autoestima, cal haver connectat amb la pròpia realitat emocional i haver estat capaç d’acceptar-la i gestionar-la cap al benestar personal. Però com que l'ésser humà és un ésser social, que es construeix a través de les relacions amb els altres (mare, pare, mestres, amics, companys, etc.), cal una bona capacitat empàtica per poder gaudir d’una bona autoestima. Cal saber connectar amb la realitat emocional de l'altre, escoltar-la i saber-li donar una resposta adequada. Sense una bona qualitat de relacions és molt difícil que un pugui gaudir de benestar amb si mateix. Som éssers socials i els altres sempre ens reflecteixen a nosaltres mateixos com un mirall.

Per tot plegat, com a professionals de l’educació hem de ser conscients de la influència que tenim en la construcció de l’autoestima dels educands. És molt important ajudar-los a creure en l'altre, perquè així els ajudem a creure en si mateixos. Sentir-nos acceptats plenament és un dels elements que més contribueixen a la nostra autoestima.

Consciència emocional

“No ens han ensenyat a estar en contacte emocional amb nosaltres mateixos” (C. Boix). Per tant, en general hi ha una vivència totalment no conscient de la pròpia emocionalitat. Això, vol dir que no ens coneixem ni tampoc coneixem de quines eines disposem per a aquest àmbit.

El coneixement i treball conscient amb les pròpies emocions (conèixer-les, conèixer com actuen en nosaltres i tenir eines i recursos) ens ajuda a començar a deixar de sentir-nos víctimes de tot el que passa al nostre entorn i poder sentir que hi participem. A més, el fet d’estar connectats amb la nostra emocionalitat ens ajuda a entendre i percebre la dels altres.

El treball amb les emocions comença en la tasca d’identificar què és el que realment sentim. Algunes preguntes que ens hi poden ajudar són les següents:

- Com em sento, ara?
- Què és el que realment sento?
- En quines altres situacions m’he sentit d’aquesta manera?
- Què em recorda aquesta situació?

Les respostes a aquestes qüestions són el punt de partida per gestionar les nostres emocions.

Gestió emocional

Definim gestió emocional com la capacitat de les persones de tenir consciència de les pròpies emocions i d'interactuar-hi d'una manera que els aportí benestar a elles mateixes i també al seu àmbit de relació.

Gestionar una emoció amb profunditat és transformar-la en una altra. Per exemple, és passar de l'odi a l'amor a través d'un treball fet de forma conscient. Una emoció la podem sentir amb més o menys intensitat, ens pot dominar més o menys, i pot ser puntual (atac d'ira, enrabiada, disgust...) o permanent (personalitats depressives, agressives, victimistes...). Segons es tracti d'un tipus o un altre, els nivells de treball seran diferents. Quan abordem les puntuals i intenses, l'acció educativa anirà encaminada a fer una activitat que agradi, prendre certa distància de l'emoció, relativitzar-la, distreure-se'n, relaxar-se...

Però davant de les emocions reiteratives i permanents, el treball ha de ser més profund i de caire psicològic. Per exemple, durant un procés de dol, es poden despertar emocions originades en la infància. En aquest sentit, és important que l'educador conegui que sempre hi ha la possibilitat d'incidir en un canvi emocional profund i que, per tant, la coordinació amb el psicòleg és fonamental.

Qualsevol pot enfadar-se, això és senzill; però estar enfadat amb la persona adient, en el grau exacte, en el moment oportú, amb la intenció justa i de la manera correcta... això no és senzill! Aristòtil

Bloc 1. Coneixement emocional

"No som responsables de les emocions però sí del que fem amb elles." Jorge Bucay

Activitat 1

Títol	Creences sobre les emocions
Objectius	Treballar les emocions a través dels mites
Durada	1 hora, aproximadament
Pautes de desenvolupament i metodologia	Només cal passar als interns o internes la primera part de l'annex perquè indiquin si les afirmacions són vertaderes o falses. Ho poden emplenar en silenci o anar-ho fent tots alhora, en el cas que el grup ho permeti o que hi hagi persones que no sàpiguen llegir. La segona part de l'annex serien les respostes que pot argumentar l'educador o educadora i que també se'ls poden fer conèixer a ells.
Recursos	Fotocòpia de l'annex
Observacions	Es pot fer perfectament sense paper si el nivell de lectura és baix o si es creu que d'aquesta manera hi haurà més participació.

Annexos de l'activitat 1

Creences sobre les emocions

A continuació trobareu una sèrie de frases sobre educació emocional. Heu de decidir si són vertaderes o falses i argumentar per què:

Plorar és signe de debilitat.

Les dones són més sensibles que els homes.

Controlar les emocions significa reprimir-se.

Algunes emocions són inútils.

L'afecte és necessari per als nens i els ancians.

Allibera la teva emoció i desapareixerà.

Les emocions no són bones conselleres, la raó sí.

Ser feliç és una utopia; la vida és plena de desgràcia.

Les emocions que no es desenvolupen en la infància ja no ho fan en l'adulesa.

Les persones intel·ligents destaquen per la seva raó, no per la seva emoció.

Respostes

Plorar és signe de debilitat.

Culturalment, el plor es permet i es facilita la seva expressió en la dona abans que en l'home, i abans en els nens que en els adults. Mostrar el plor és una manera obrir-nos als altres, de comunicar que una cosa ens ha dolgut. Està molt associat a la tristesa, però la seva presència també es pot deure a la ira, la frustració i fins i tot a l'alegria.

Les dones són més sensibles que els homes.

Les dones i els homes senten igual; el que varia és la seva expressió. El desenvolupament emocional és un procés amb una influència social determinant i importantíssim. Aquest procés d'influència social és diferent per a les dones i els homes, i el nucli principal d'on emana aquesta influència és la família. La dona és preparada per afrontar la vida des de l'afectivitat; l'home és modelat per a l'acció. El nen és preparat per independitzar-se de la mare a edats primerenques, i a través del joc se'l sotmet a dures regles de competició per a la recerca de la victòria. La nena, en canvi, és preparada per a la dependència: a través del joc desenvolupa habilitats col·laboradores i empàtiques. El nen aprèn a fer servir la lògica i la raó, deixa en lloc secundari les seves emocions i es torna dur, aparentment. Quantes vegades no s'ha sentit dir: Sembles una nena, de tant plorar! Però, a part de la diferència cultural, pel que fa a la biologia està demostrat que homes i dones activen zones diferents en el seu funcionament cerebral. L'activació és més gran en el cas de les dones, que estan més facultades per evocar o recordar experiències altament emotives.

Controlar les emocions significa reprimir-se.

Controlar les emocions vol dir que elles no ens controlen, que no ens porten a actuar de manera impulsiva. És un procés que aprenem a mesura que desenvolupem les nostres habilitats emocionals i que implica reconèixer les emocions que ens afecten i els canvis que originen en nosaltres, així com expressar-les de la forma més adequada.

Algunes emocions són inútils.

Només quan una emoció es torna molt intensa i es manté en el temps, de manera que acaba generant un trastorn emocional, podem dir que ha perdut la seva funció.

L'afecte és necessari per als nens i els ancians.

La necessitat de vincular-nos, de relacionar-nos íntimament no desapareix amb l'edat.

Allibera la teva emoció i desapareixerà.

Allibera la teva emoció i et sentiràs millor! L'expressió emocional no és curativa per si sola. De fet, allò que es va provocar en el nostre interior es tornarà a provocar, a menys que hi hagi un canvi en nosaltres.

Les emocions no són bones conselleres, la raó sí.

Aquesta idea reflecteix el que durant alguns segles filòsofs i pensadors es van encarregar de sostenir: que una cosa era la ment i una altra el cos. Cos i ment formen un tot. La raó és poderosa, però per si sola no té els elements que calen per donar la millor resposta; necessita l'emoció.

Ser feliç és una utopia; la vida és plena de desgràcia.

La felicitat requereix assumir circumstàncies i experiències que ens puguin afectar i pertorbar, però que no necessàriament han d'impedir el nostre benestar. Sentir-se feliç és un estat breu, limitat en el temps, i relacionat amb alguna circumstància, com per exemple haver rebut una notícia agradable. En la mesura que omplim la nostra vida d'aquestes experiències, podem considerar-nos feliços.

Les emocions que no es desenvolupen en la infància ja no ho fan en l'adulthood.

Les experiències del passat són influents, però no determinants. Les competències de la intel·ligència emocional es poden desenvolupar al llarg de la vida.

Les persones intel·ligents destaquen per la seva raó, no per la seva emoció.

Aquesta idea tenia més sentit fa uns anys que ara, ja que la intel·ligència de les persones es valorava segons el seu coeficient mental. Avui en dia, aquesta idea està desfasada, per tal com se sap que la intel·ligència és complexa. Hi ha set tipus d'intel·ligència: creativa, musical, espacial, lògica matemàtica, intrapersonal, interpersonal...

Activitat 2

Títol	Presentació de sentiments
Objectius	Conèixer els diferents sentiments.
Durada	1 hora (o més, segons la quantitat de sentiments que es vulguin treballar)
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Per tal d'entendre tant els propis sentiments com els dels altres, hem de ser capaços de reconèixer-los i anomenar-los.</p> <p>La verbalització dels sentiments crea vincles entre la part cognitiva i la part emocional del cervell. Parlar dels sentiments ajuda a tenir les emocions sota control en comptes d'actuar impulsivament.</p> <p>Els primers sentiments que introduïrem seran sentiments bàsics i posteriorment, de mica en mica, podem anar introduint els més complexos.</p> <p>Cal explicar que tothom té la capacitat de sentir totes les emocions que es treballaran, encara que algunes no les hagi experimentat mai.</p>
Recursos	<p>- Fulls, bolígrafs, pissarra</p> <p>- Llistat d'alguns sentiments:</p> <p>Feliç – Content – Trist – Enfadat, empipat – Furiós – Espantat – Sentir-se bé – Disgustat – Encantat – Amable – Emocionat – Amor – Enyorat – Sentir-se segur (estalvi, sense perill) – Cansat – Malhumorat – Tossut – Preocupat – Nervios – Relaxat – Tranquil – Gelós – Envejós – Egoista – Generós – Agraït – Sorprès – Encuriosit – Avorrit – Confós – Desconcertat – Tímid – Segur (d'un mateix) – Satisfet – Orgullós – Avergonyit – Culpable – Penedit – Malintencionat – Compassiu – Deprimet – Decebut – Frustrat – Esperançat – Sol – Humiliat – Rebutjat – Acceptat – Odi – Commogut – Il·lusionat</p>
Observacions	<p>L'habilitat d'identificar com ens sentim i com se senten els altres, així com la capacitat d'expressar els nostres sentiments adequadament, és molt important per a comprendre'ns nosaltres mateixos i comprendre els altres, per relacionar-nos, controlar el nostre comportament i solucionar els nostres problemes.</p> <p>La consciència d'un mateix és la facultat sobre la qual s'aixeca l'empatia, ja que com més coneguem les nostres emocions més destres serem en la comprensió dels altres.</p> <p>Amb freqüència les persones o bé no saben com se senten o bé no saben com expressar els seus sentiments d'una manera apropiada. Aquest fet dificulta les relacions i pot empitjorar els problemes.</p> <p>Per això és bàsic aprendre a reconèixer els sentiments i a parlar-ne. Cal proporcionar camins que portin a expressar sentiments en comptes d'ignorar-los o deixar-se portar pels impulsos.</p>

Activitat 3

Títol	Sentiments agradables i/o desagradables
Objectius	Entendre que no hi ha sentiments bons i dolents, sinó agradables i desagradables.
Durada	1 sessió (o més, segons la quantitat de sentiments que es vulguin treballar)
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Prèviament convé que s'expliquin els sentiments (haver realitzat alguna sessió).</p> <p>Seria bo no forçar els participants a parlar de les seves emocions, que és preferible no remoure en un nivell de treball inicial. És més indicat que parlin de les emocions en general o que facin referència a les dels altres.</p> <p>Es van proposant una sèrie de sentiments i per parelles es decideix si són agradables, desagradables o ambdues opcions. Així es van elaborant tres columnes.</p> <p>Després, en el grup gran, es van veient les diferències d'opinions i es comenten.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Fulls, bolígrafs, pissarra. - Graella amb 3 columnes: <ul style="list-style-type: none"> a) agradable b) desagradable c) agradable - desagradable - Llistat d'alguns sentiments: <ul style="list-style-type: none"> Feliç – Content – Trist – Enfadat, empipat – Furiós – Espantat – Sentir-se bé – Disgustat – Encantat – Amable – Emocionat – Amor – Enyorat – Sentir-se segur (estalvi, sense perill) – Cansat – Malhumorat – Tossut – Preocupat – Nervios – Relaxat – Tranquil – Gelós – Envejós –Egoista – Generós – Agraït – Sorprès – Encuriosit – Avorrit – Confós -Desconcertat – Tímid – Segur (d'un mateix) – Satisfet – Orgullós – Avergonyit – Culpable – Penedit – Malintencionat – Compassiu – Deprimet – Decebut – Frustrat – Esperançat – Sol – Humiliat – Rebutjat – Acceptat – Odi – Commogut – Il·lusionat
Observacions	<p>Als participants els hauria de quedar clar que és natural i normal sentir tota mena d'emocions, les quals s'han d'entendre com a senyals que ens donen informació. Per tant, no hi ha emocions bones ni emocions dolentes, ni bons o mals sentiments. Són les conductes que es deriven d'un mal control de la nostra vida emocional, les que es poden categoritzar com a correctes o incorrectes.</p> <p>Un altre concepte que cal formar per entendre la nostra vida afectiva és que amb segons quins sentiments ens trobem bé i amb d'altres ens ho passem malament; és a dir que els podem classificar, segons com ens fan sentir, en dues categories: agradables i desagradables.</p>

	<p>Cada vegada que treballem un sentiment li donarem la categoria d'agradable o desagradable i exposarem la classificació en un lloc visible per a tothom (la pissarra, per exemple). També pot tenir cadascú la seva taula classificatòria i apuntar-hi els resultats al mateix temps que s'apunten per a la classe.</p> <p>Algun sentiment haurà de classificar-se als dos llocs alhora. Serà en casos com ara sorprès, que té diferent signe segons que el fet que el provoca sigui agradable o desagradable, o sol, que varia segons que la solitud sigui desitjada o no.</p> <p>Insistirem que no es tracta d'una classificació dels sentiments en si mateixos, sinó d'una classificació del nostre sentir. No és dolent estar enfadat, és normal; però hi ha moltes maneres d'expressar l'enuig i algunes sí que són dolentes.</p>
--	--

Activitat 4

Títol	Escolta activa
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a escoltar activament. - Utilitzar el coneixement emocional per millorar les relacions personals. - Reconèixer les diferents expressions d'emocions en els altres. - Practicar l'habilitat de repetir i reflectir. - Entendre què significa escolta activa. - Aprendre el paper que l'escolta activa juga a les nostres relacions interpersonals.
Durada	30 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Seure per parelles, a fi que una persona expliqui alguna cosa de la seva vida i l'altra persona l'escolti. Després s'intercanviaran els papers: el que ha explicat passarà a escoltar, i a l'inrevés. 2. Quan les parelles estiguin establertes i cada un dels seus membres hagi adoptat el seu rol, l'educador donarà al que escolta un paper on s'indicarà si l'escolta ha de ser activa o no activa. 3. Es realitza l'exercici. 4. Un cop finalitzat, cada persona contestarà sobre com s'ha sentit quan explicava la situació. Comentarà si s'ha sentit escoltada o no. 5. Els membres de les parelles que han fet escolta activa explicaran la història intentant reflectir els sentiments de la parella. 6. Després que totes les parelles hagin parlat, l'educador formularà les preguntes següents: <ul style="list-style-type: none"> - Has sentit que el teu company t'entenia? - Com t'has sentit quan escoltaves la teva opinió repetida i els teus sentiments reflectits per l'altre?
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Recomanacions per realitzar una bona escolta activa. - Papers que es repartiran entre tots els membres del grup amb la seva funció específica (escolta activa / escolta no activa).

Activitat 5

Títol	<p>Què et passa?</p> <p>(Reflexió sobre comunicació no verbal. Identificació de sentiments i emocions)</p>
Objectius	<p>Incidir en la importància de la comunicació no verbal (com podem comprendre com se sent una persona atenent als seus gestos, expressions corporals...).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a identificar emocions i sentiments. - Aprendre a identificar sentiments de la part que parla. - Aprendre a representar emocions i sentiments. - Afavorir el clima de confiança entre el grup.
Durada	1 hora
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador escriurà a la pissarra un llistat dels sentiments que les persones podem experimentar, tant positius com negatius.</p> <p>(L'altra variant és repartir un paper sobre els sentiments entre tots els membres del grup.)</p> <p>Proposta d'activitat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Per parelles es representaran situacions en las quals apareguin els sentiments escrits a la pissarra (cada parella escollirà el sentiment en secret), a fi que la resta del grup pugui esbrinar de quin sentiment es tracta. <p>1 membre de la parella introduirà una situació. 1 membre de la parella representarà el sentiment.</p> <p>La resta del grup intentarà esbrinar de quin sentiment es tracta.</p> <p>Conclusions:</p> <p>Per a què serveix, aquesta activitat?</p> <p>Es pretén que el grup aprengui a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar els sentiments de les altres persones (empatia). Per què és important, això? Debat en grup. - Reconèixer situacions en les quals s'experimenten diferents sentiments (anticipació). Per què és important, això? Debat en grup. - Ser conscients que tots ens sentim reconfortats quan algú comprèn allò que estem sentint. Per què és important, això? Debat en grup.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Llista de sentiments - Preguntes de conclusió de l'activitat

Activitat 6

Títol	Com està?
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar les emocions de les altres persones. - Interpretar el llenguatge del cos. - Donar nom a sentiments. - Tenir consciència que determinades situacions són la causa d'experimentar certs sentiments.
Durada	1 hora
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>1. Repartir fotografies per parelles o en petits grups, que acordaran:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com estan? - Per què? <p>2. Comentar els resultats en el grup gran.</p>
Recursos	<p>Fotografies (revistes, postals, etc.)</p> <p>Fulls, bolígrafs, pissarra</p>
Observacions	<p>Podem aprofitar aquesta activitat per fer notar que no sempre les persones expressem ben bé com ens sentim per mitjà del cos. Hi ha persones que gairebé sempre fan la mateixa cara i el mateix posat, sigui quin sigui el seu estat; diem que són persones poc expressives. Per això és necessari comprendre bé les situacions per extreure'n informació, és a dir, apreciar els sentiments a partir dels senyals que proporcionen les situacions.</p> <p>També ens hem de fixar en altres elements paralingüístics.</p>

Activitat 7

Títol	Detectar emocions a través del llenguatge no verbal
Objectius	- Interpretar el llenguatge corporal. - Identificar les emocions en els altres.
Durada	45 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	Es projectarà sense veu un vídeo d'alguna pel·lícula i els participants hauran de detectar les diferents emocions fixant-se exclusivament en el llenguatge no verbal. Com se senten els personatges? Com ho saben?
Recursos	-Vídeo -TV - Pel·lícula

Activitat 8

Títol	Expressió d'emocions suscitées amb música fent murals amb colors
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Reconèixer les emocions que provoca la música i expressar-les pintant murals. - Prendre consciència de com la música i/o els colors poden afectar el nostre estat d'ànim i, per tant, les nostres emocions. - Conèixer el significat dels colors.
Durada	1 hora
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>1. Es repartirà la informació sobre el significat dels colors (materials sessió 2) i es farà una breu explicació.</p> <p>2. Posaran la pintura als plats, retallaran quatre papers de mural grans i es posaran els guants.</p> <p>3. Hauran de fer quatre murals, un amb cada cançó. En escoltar la cançó hauran de pensar quin és el color que millor identifica l'emoció sentida. Seguidament es deixaran portar per la música expressant les seves emocions al paper de mural.</p> <p>4. Un cop acabi cada cançó hauran de dir quines emocions han sentit i argumentar l'elecció dels colors amb què les han expressat al mural. També hauran de descriure allò en què pensaven mentre escoltaven la cançó i pintaven.</p> <p>Les cançons triades han estat les següents:</p> <p style="padding-left: 40px;"><i>BSO de Leyendas de pasión</i></p> <p style="padding-left: 40px;"><i>Nessun dorma. Tres tenores</i></p> <p style="padding-left: 40px;"><i>El killo. Haze y La Húngara</i></p> <p style="padding-left: 40px;"><i>L'ombelico del mondo. Jovanotti</i></p> <p>5. Finalment, es reflexionarà en grup sobre quina cançó els ha agradat més o amb quina s'han sentit més identificats i per què (si els ha recordat alguna situació viscuda...).</p> <p>En finalitzar la sessió, els interns que vulguin podran disposar d'una còpia de la lletra de la cançó <i>El killo</i>, d'<i>Haze y La Húngara</i>.</p>

Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Informació sobre el significat dels colors. - Cançons triades per YouTube... <p style="margin-left: 40px;">BSO de Leyendas de pasión</p> <p style="margin-left: 40px;"><i>Nessun dorma</i>. Tres tenores</p> <p style="margin-left: 40px;"><i>El killo</i>. Haze y La Húngara</p> <p style="margin-left: 40px;"><i>L'ombelico del mondo</i>. Jovanotti</p> <p style="margin-left: 40px;">Lletra de la cançó <i>El killo</i>, d'Haze y La Húngara</p>
-----------------	---

Annexos a l'activitat 8

Lletra de la cançó ***Estados – Porta***

A veces queda un rayo de luz,
a veces queda la esperanza,
no sabes lo que me haces sentir cuando me abrazas,
sé que nos quedan infinitos momentos por compartir,
verte feliz es una razón más para sonreír.

La vida no siempre da de lo que recibe,
mi corazón se siente libre
cuando está contigo y cuando escribe,
me persigue una razón para seguir el camino
y esa es porque tu corazón camina conmigo.

Si tengo que esperar yo te espero,
quiero que tú y yo volemos juntos hasta el cielo,
quiero ir a un lugar donde nunca nadie ha pisado.

Eres mi presente,
serás mi futuro
y eres lo mejor que me ha pasado.

Brindo por este solo,
contigo todo es perfecto,
porque haces que desaparezcan todos mis defectos,
nunca lo dudes, me haces sentir como un niño
cuando te tengo cerca y me regalas todo tu cariño.

Hay cosas que se van
pero cosas que vienen,
cosas que encuentras
y otras cosas que se pierden,
recuerdos que deseas encerrar en el olvido,
la tristeza que vive en tu interior nunca se ha ido
y no paras de llorar, todo es sufrimiento
porque todo pasa siempre en el peor momento,
tus lágrimas se quedan disecadas en un cuento de rosas
de las que ya no queda nada.

Y sientes como el corazón se rompe en trozos,
la oscuridad te acompaña
y es como sentirse solo,
vacío por dentro y sin fuerzas pa sonreír.

Estás triste pero intentas fingir que eres feliz,
triste por un adiós,
por un adiós que no quiere irse.

Dentro de mí la tristeza no desea extinguirse,
a veces queda la esperanza, queda aquél quizás,
te preguntas el porqué de lo que jamás comprenderás.

Estoy enamorado del odio,
de la rabia puta,
has cambiado demasiado,
te escribo esta carta, disfruta,
he llorado tanto por ti
que incluso ya lo hago por costumbre.

Veo tu nombre en mi mente escrito con sangre
y no hay luz que me alumbre,
del amor al odio hay un paso,
te odio pero te quise.

De mil veces que sufrí yo
tú como mucho una sufriste,
me la has jugado tantas veces que ya ni siento,
ya no te deseo lo mejor,
tan solo quiero ver tu sufrimiento,
quiero tenerte lejos pero a la vez cerca,

cada vez que pienso que estuve contigo me doy vergüenza.

Quiero verte muerta,
estoy enfermando,
la rabia alivia,
el odio crece.

Una persona como tú jamás me merecería,
tus palabras eran vacías,
te perdoné que me mintieras,
si fuiste alguien es porque yo quise que lo fueras,
me ibas a joder,
y así es como me lo pagas tú.

No era relación de amor,
era relación de esclavitud.

Estoy enfermo,
me he vuelto loco por una obsesión,
estoy nervioso y ya no me noto la presión,
mi corazón no late,
me habré vuelto insensible
y es que la conciencia buena
ahora para mí es inservible,
sé que se nota mi enfado,
odio y rabia siento,
por no hallar suerte en los dados,
te maltrataría,
te ataría con cuerdas de alambre,
sangre en forma de gotas caerán sobre el parqué,
la maldición te sigue a cada hora,
el miedo no se extingue, gime, finge, grita,
ahora es hora de que tu propia paranoia te coma,
no juego a ser dios, jugar es de niños,
siempre se tiene miedo a lo desconocido,
me gustan las marionetas,
me gusta manipular,
sé que me he vuelto loco por culpa del odio,
consumido por fuera pero muerto por dentro,
la rabia será mi dolor
pero mi dolor será mi féretro,
por mi obsesión
tu vida ahora depende del médico.

El significat dels colors

Els psicòlegs demostren que tot home té una escala de colors pròpia i que amb ells pot expressar el seu humor, el seu propi temperament, la seva imaginació i els seus sentiments. També està demostrat que l'home, al seu torn, és influït pels colors en tot el seu estat.

No obstant això, hem d'observar que per molt importants que siguin les relacions entre sensació i color, resulten excessivament personals i subjectives.

En psicologia també s'han desenvolupat investigacions i estudis que mostren una relació del color amb determinats estats d'ànim. S'ha donat una classificació que separa els colors càlids (vermell, taronja, groc) dels colors freds (verd, turquesa, blau), amb influències en la psique molt definides.

Es diu que els nens en ambients càlids es desenvolupen més agressius que en ambients freds i que prefereixen els colors saturats, mentre que els adults s'inclinen pels colors de tons més suaus o neutres. D'altra banda, es té la concepció que les persones influenciades per colors o ambients càlids són més apassionades i sensuals. Els colors freds, en canvi, relaxen, distenen i són depressius.

Llista de colors

Vermell.- És un color que sembla que surt a rebre, adequat per expressar l'alegria entusiasta i comunicativa. És el més excitant dels colors i pot significar **passió, emoció, acció, agressivitat, perill**.

Blau.- És un color reservat i que sembla que s'allunya. Pot expressar **confiança, reserva, harmonia, afecte, amicitat, fidelitat, amor**.

Verd.- Reservat i esplendorós. És el resultat de l'acord harmònic entre el cel-blau i el Sol-groc. És el color de l'**esperança**. I pot expressar **naturalesa, joventut, desig, descans, equilibri**.

Groc.- Irradia sempre a tot arreu i sobre totes les coses. És el color de la llum i pot significar **egoisme, gelosia, enveja, odi, adolescència, riure, plaer**.

Ataronjat.- És el color del foc flamejant i ha estat escollit com a senyal de precaució. Pot significar **alegria, festa, plaer, aurora, presència de sol**.

Rosa.- La frase popular: "Ho veus tot de color de rosa", reflecteix fidelment el significat d'aquest color: **ingenuïtat, bondat, tendresa, bons sentiments, absència de tot mal**.

Violeta.- És el color que indica absència de tensió. Pot significar **calma, autocontrol, dignitat, aristocràcia i també violència, agressió premeditada, engany.**

Blanc.- És la llum que es difon (no-color). Expressa les idees d'**innocència, pau, infància, divinitat, estabilitat absoluta, calma, harmonia.** Per als orientals és el color que indica la mort.

Negre.- És l'oposat a la llum. Ho concentra tot en si mateix; és el color de la **dissolució**, de la **separació**, de la **tristesa**. Pot determinar tot el que està amagat i vedat: **mort, assassinat, nit.** També s'associa a sensacions positives com la **serietat** i la **noblesa.**

Gris.- És el color que iguala totes les coses i que deixa a cada color les seves característiques pròpies, sense influir-hi. Pot expressar **desconsol, avorriment, passat, vellesa, indeterminació, desànim.**

Activitat 9

Títol	Aprenentatge emocional distorsionat: expressions emocionals
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Saber identificar i comprendre les emocions dels altres. - Saber identificar diferents expressions emocionals.
Durada	1 hora
Pautes de desenvolupament i metodologia	<ul style="list-style-type: none"> - L'educador explica al grup com és que en moltes ocasions aprenem emocions distorsionades (teoria). - Es formaran grups de quatre i emplenaran el quadre que s'annexa sobre quines expressions emocionals són apreses en la primera infància. - Reflexió sobre la censura de les expressions.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Fotocòpia del quadre - Annex de suport per a l'educador: "Les emocions: una guia per conèixer-nos i relacionar-nos". Conferència de Carmen Cuenca a Terrassa, el 14 de febrer de 2008

Annexos a l'activitat 9

Expressions emocionals

En petits grups, enumereu cinc expressions emocionals que cregueu que una persona aprèn quan és petita.

Tolerades	
Ignorades	
Premiades	
Prohibides	<ul style="list-style-type: none"> - - - Quan plores et rebutgen. - Quan hi ha una persona malalta a casa no pots riure fort.

Aprenentatge emocional distorsionat o incorrecte: emocions apreses insanes

Cada família té una cultura emocional pròpia, a més a més de la típica de cada país.

Un nen aprèn des de molt petit quina classe d'expressions emocionals són

- tolerades
- ignorades
- premiades
- prohibides

en la seva família.

Les prohibides són perilloses d'exterioritzar perquè poden provocar que el rebutgin, el castiguin o el ridiculitzin. Així, el renyaran si riu havent-hi alguna persona malalta a casa, el ridiculitzaran si demostra que té por o el rebutjaran si plora.

En aquests casos, el normal és que el nen substitueixi l'emoció prohibida per una altra d'acceptada.

Inevitablement hi ha situacions que de forma natural produeixen enuig, però el nen aprèn de seguida que si s'enfada serà rebutjat, i a la seva fantasia viu que pot perdre l'afecte dels pares si expressa aquesta emoció.

Per exemple, un nen que s'enfada perquè el seu germà li ha trencat una joguina. La mare li diu que en aquella casa no volen nens enfadats i que se'n vagi a la seva habitació fins que se li passi. Un altre dia, el seu germà li pren una joguina i ell se'n va plorant a dir-li a la mare. Ella el consola i castiga el germà. El nen aprèn d'aquesta manera que si en comptes d'expressar ràbia expressa tristesa tindrà el consol i el reconeixement de la mare.

Si això passa una vegada no té importància, però si es dona sovint, haurem ensenyat el nen a expressar tristor i queixa en comptes d'utilitzar els seus recursos per defensar-se d'una manera adient.

Amb el temps, aquestes emocions apreses són viscudes amb la mateixa sensació de veracitat que si fossin genuïnes. D'això en diem emocions apreses o paràsites, perquè viuen de l'energia bloquejada de les emocions naturals, es produeixen en el lloc de les naturals.

Pot ser que en una família hi hagi emocions que s'expressin amb molta freqüència (posem per cas: "nosaltres sempre estem contents, passi el que passi" o "vigila que cauràs, vigila quan surtis al carrer, vigila amb l'olla calenta!") i d'altres que apareixen molt poc o gairebé mai (hi ha famílies on està prohibit enfadar-se o demostrar afecte o tenir por, o bé estar trist o content).

Les emocions també es poden aprendre copiant-les. Per exemple, el descontrol de la ràbia. Un nen que sempre ha vist com els pares es descontrolen i criden i es barallen, gairebé segur que farà el mateix.

A causa d'aquest aprenentatge incorrecte, les emocions apreses no són congruents amb l'estímul (sentir tristesa davant d'una agressió, en comptes de sentir ràbia) i/o no són adequades amb intensitat i duració i no motiven cap a conductes adequades i efectives. Suposem que una persona està trista perquè un amic se'n va a viure a una ciutat llunyana. Aquesta és una reacció natural, sana, i li permetrà mantenir la relació amb aquest amic encara que estigui lluny durant un temps. Però si aquesta tristesa fa que estigui plorant constantment, perdi les ganes de menjar i tingui dificultats per dormir durant bastants dies, la intensitat i duració de la reacció no es corresponen amb l'estímul, i per tant no és natural. Possiblement a les persones del seu entorn els semblarà exagerat. I és possible que, per no notar el seu dolor, aquesta persona es digui: "Se n'ha anat per sempre i no m'importa", i trenqui el contacte amb el seu amic.

Activitat 10

Títol	On són els sentiments?
Objectius	Identificar com reacciona el cos davant d'algunes emocions.
Durada	45 minuts (o més, segons la quantitat de sentiments que es vulguin treballar)
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>S'exposen les emocions i es proposa que s'expressin els canvis físics que pot experimentar el cos en sentir-les.</p> <p>Per exemple: son, insomni, suor, batec del cor accelerat, tics (parla, ulls, extremitats), pèrdua de la parla, mal d'estómac, nus a l'estómac, llàgrimes, mal de cap, etc.</p>
Recursos	Fulls i bolígrafs, pissarra
Observacions	Com que tot just s'estan començant a treballar les emocions, és convenient fer l'exercici parlant de les persones en general, en lloc que cada persona expliqui les seves vivències.

Activitat 11

Títol	Què sent, l'altre?
Objectius	Identificar les emocions en els altres.
Durada	1 hora
Pautes de desenvolupament i metodologia	Posar vídeos i anar comentant les diferents emocions que s'hi observen. Al mateix temps, analitzar el llenguatge no verbal.
Recursos	<p>Accés a Internet o haver descarregat els vídeos abans.</p> <p>PC / pantalla</p> <p>Fulls, bolígrafs, pissarra</p> <p>Alguns links proposats:</p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=HYAFUdHiD1U&feature=related</p> <p>Tràiler de la pel·lícula <i>Con faldas y a lo loco</i></p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=5zAT_ngjPPk</p> <p>Les emocions del futbol</p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=bTTGNbNnxT0</p> <p>Diferents emocions en una noia</p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=J1TgyCBit90</p> <p>Sorpresa a un nen</p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=qq61la-hZc4&feature=related</p> <p>Broma japonesa</p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=_OBlgSz8sSM&feature=fvw</p> <p>Dos bebès</p>
Observacions	Seria adequat fer aquesta activitat un cop s'hagin treballat els conceptes de les emocions.

Activitat 12

Títol	Els senyals de les emocions					
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre consciència que els sentiments i emocions donen senyals de la seva existència. - Distingir entre senyals interns i externs dels estats emocionals. 					
Durada	1 h 30 min					
Pautes de desenvolupament i metodologia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Llegir les sensacions que s'experimenten internament, així com les emocions i el que les altres persones poden veure. 2. Relacionar amb fletxes emocions i sentiments amb senyals interns i externs. 					
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Fulls, bolígrafs, pissarra - Llistats d'emocions i sensacions <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center; padding: 5px;">El que se sent per dins</th> <th style="text-align: center; padding: 5px;">El que es veu per fora</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="vertical-align: top; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> - un nus a l'estómac - ganes de plorar - el cor va molt de pressa - ganes de trencar coses - front arrugat - pesen les cames - pesen els braços - com si es flotés - ganes d'encongir-se i amagar-se - no es pot pensar en res - tot molesta </td> <td style="vertical-align: top; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> - espatlles caigudes - repenjar-se pertot arreu - cara vermella - punys serrats - tot pesa - somriure - ulls molt oberts - celles aixecades - moviment constant - tremolor de mans - mandíbula rígida - respiració amb el tòrax - respiració d'abdomen </td> </tr> </tbody> </table> <p>Emocions: -avergonyit -nerviós -enfadat -trist -espantat -feliç -malhumorat -preocupat -cansat</p>		El que se sent per dins	El que es veu per fora	<ul style="list-style-type: none"> - un nus a l'estómac - ganes de plorar - el cor va molt de pressa - ganes de trencar coses - front arrugat - pesen les cames - pesen els braços - com si es flotés - ganes d'encongir-se i amagar-se - no es pot pensar en res - tot molesta 	<ul style="list-style-type: none"> - espatlles caigudes - repenjar-se pertot arreu - cara vermella - punys serrats - tot pesa - somriure - ulls molt oberts - celles aixecades - moviment constant - tremolor de mans - mandíbula rígida - respiració amb el tòrax - respiració d'abdomen
El que se sent per dins	El que es veu per fora					
<ul style="list-style-type: none"> - un nus a l'estómac - ganes de plorar - el cor va molt de pressa - ganes de trencar coses - front arrugat - pesen les cames - pesen els braços - com si es flotés - ganes d'encongir-se i amagar-se - no es pot pensar en res - tot molesta 	<ul style="list-style-type: none"> - espatlles caigudes - repenjar-se pertot arreu - cara vermella - punys serrats - tot pesa - somriure - ulls molt oberts - celles aixecades - moviment constant - tremolor de mans - mandíbula rígida - respiració amb el tòrax - respiració d'abdomen 					

Activitat 13

Títol	Bingo dels sentiments
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Representar amb mímica sentiments i emocions. - Reconèixer les emocions dels altres. - Reconèixer situacions en les quals s'experimenten diferents sentiments.
Durada	1 hora
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Dinàmica del bingo dels sentiments</p> <p>L'educador o educadora prepara prèviament el material:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cartrons per jugar al bingo amb el nom d'una emoció a cada casella. - Capsa amb paperets on hi ha escrites les diverses emocions. <p>Es dona un cartró a cada intern. Un d'ells treu un paperet de la capsa i ha de representar l'emoció que hi veu escrita. Els altres l'han d'endevinar i comprovar si la tenen al seu cartró per ratllar-la. Per cada paperet sortirà un intern diferent. Si algú canta línia, se li demana que descrigui una situació en la qual hagi experimentat alguna de les emocions que aquesta línia conté. Qui canti bingo haurà de narrar una història en la qual apareguin les quatre paraules dels cantons del cartró. Si té dificultats per fer-ho, l'hi ajudaran els companys.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Cartrons per jugar al bingo, on a cada casella apareix el nom d'una emoció. - Capsa amb paperets on hi ha escrites les diverses emocions.




Annexos a l'activitat 13

Material per a la dinàmica del bingo dels sentiments



Cartrons del bingo

AVORRIMENT	FÀSTIC	ENUIG		PLAER
ALEGRIA		SATISFACCIÓ	CURIOSITAT	PREPOTÈNCIA
IMPACIÈNCIA	INTERÈS	ENTUSIASME	DEPRESSIÓ	




AMOR	ENVEJA	SORPRESA	IMPACIÈNCIA	
ANGOIXA		LUXÚRIA	DESAMOR	RÀBIA
ANSIETAT	ALLEUJAMENT		DECEPCIÓ	DESESPERACIÓ

ENYORANÇA	MELANCOLIA	PERESA	DESCONFIANÇA	
AFECCIÓ		PENA	EUFÒRIA	REBUIG
INTRIGA	COMPASSIÓ	DESCONFIANÇA		MENYSPREU

RANCOR		MELANCOLIA	COMPASSIÓ	DESCONFIANÇA
DOLOR	SEGURETAT	POR		EUFÒRIA
VERGONYA	TIMIDESA	COMPASSIÓ	TRISTESA	

	IRA	CURIOSITAT	PREPOTÈNCIA	DOLOR
IMPACIÈNCIA	INTERÈS	DEPRESSIÓ		VERGONYA
AMOR		IMPACIÈNCIA	PESSIMISME	ENUIG

AFECCIÓ	POR		REBUIG	SORPRESA
INTRIGA	COMPASSIÓ	DESCONFIANÇA		ENVEJA
SEGURETAT	ESPERANÇA		TEMOR	TENDRESA

IMPACIÈNCIA	INTERÈS		DESIG	VERGONYA
AMOR	SORPRESA		PESSIMISME	ENUIG
ANGOIXA		DESAMOR	RÀBIA	SATISFACCIÓ

Paperets amb les emocions

AVORRIMENT	FÀSTIC	ODI	PLAER	RANCOR
ALEGRIA	IRA	CURIOSITAT	PREPOTÈNCIA	DOLOR
IMPACIÈNCIA	INTERÈS	DEPRESSIÓ	DESIG	VERGONYA
AMOR	SORPRESA	IMPACIÈNCIA	PESSIMISME	ENUIG
ANGOIXA	LUXÚRIA	DESAMOR	RÀBIA	SATISFACCIÓ
ANSIETAT	AFECTE	DECEPCIÓ	DESESPERACIÓ	ENTUSIASME
ENYORANÇA	MELANCOLIA	PERESA	REBEL·LIA	SOLIDARITAT
AFECCIÓ	POR	PENA	REBUIG	SORPRESA
INTRIGA	COMPASSIÓ	DESCONFIANÇA	DEPRESSIÓ	ENVEJA
SEGURETAT	ESPERANÇA	EUFÒRIA	TEMOR	TENDRESA
TIMIDESA	TRISTESA	VALENTIA	EXCITACIÓ	ALLEUJAMENT

Activitat 14

Títol	Anàlisi DAFO
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar l'autoconeixement. - Potenciar l'autoestima. - Prendre consciència dels recursos i debilitats personals. - Prendre consciència de les dificultats i oportunitats que ens pot oferir l'entorn.
Durada	20 o 30 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Procediment:</p> <p>Es reparteix a cada persona una fitxa DAFO. Han d'analitzar de manera individual les seves debilitats i les seves fortaleces internes, és a dir, mirar-se per dins i veure quins recursos i limitacions tenen. Després hauran d'analitzar les amenaces i debilitats externes, és a dir, analitzar el seu entorn. Per exemple: una debilitat pot ser el seu temperament, i una fortaleza, la seva capacitat de comunicació; una amenaça pot ser l'atur, i una oportunitat, un curs de fuster. Una vegada han omplert la fitxa, es demanarà si algú vol explicar l'exercici al grup. En cas que no surtin voluntaris, es passarà a l'avaluació.</p> <p>Avaluació:</p> <p>Reflexió sobre l'activitat: Com us heu sentit a l'hora d'analitzar-vos? Us ha semblat difícil o fàcil?</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Fitxa DAFO (annex) - Bolígraf
Observacions	És molt important remarcar que es tracta d'un exercici individual i que s'ha de fer amb sinceritat. Aquest exercici es pot treballar de manera individual amb la tutora o tutor.

Annex a la fitxa 14

Anàlisi DAFO

De tipus intern	De tipus extern
Debilitats	Amenaces
Fortaleses	Oportunitats

Activitat 15

Títol	Què són les emocions?
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Ampliar coneixements i informació sobre el concepte d'emoció. - Aprendre a reconèixer i classificar diferents classes d'emocions. - Conèixer que hi ha situacions que provoquen reaccions emocionals i d'altres que no.
Durada	1 hora
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>La metodologia és diversa. Es pot realitzar per petits grups i fer l'activitat en conjunt i amb consens, i posteriorment posar en comú els resultats de cada grup i llegir la definició de cada emoció. D'aquesta manera també s'obté una orientació del nivell de coneixement del grup sobre la identificació de les emocions.</p> <p>L'educador o educadora introdueix el concepte d'emoció:</p> <p>Alguna vegada has pensat en les emocions? Què són? Com funcionen? Per què unes persones manifesten molt les seves emocions i altres semblen no sentir-ne? Realment no en senten o és que no les exterioritzen? Per què hi ha situacions que ens alteren molt o ens fan posar nerviosos i altres que ens produeixen benestar?</p> <p>Les emocions són un tipus de reacció que tot ser humà experimenta davant dels fets que li passen o d'altres situacions a què es veu exposat cada dia.</p> <p>Les emocions canvien constantment; apareixen i desapareixen i fins i tot estan sotmeses a variacions al llarg de la nostra vida, en funció de l'etapa en què ens trobem.</p> <p>Sentir emocions és bo en termes generals; és una prova que un està viu i per això reacciona davant del que li succeeix o el que passa al seu voltant. Que aparegui una emoció és un senyal que alguna cosa és prou important per fer-nos reaccionar.</p> <p>Activitats:</p> <p>Per tal de poder identificar les emocions, visualitzarem algunes imatges obtingudes en revistes, Internet, diaris... i els donarem un nom.</p> <p>Com a segona activitat podem identificar situacions que ens provoquen aquestes emocions.</p>

Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Annex (fitxa de treball i imatges). Millor tenir el material en color o projectar les imatges - Teoria de la definició de les emocions - Revistes - Tisores - Cartolina - Folis
Observacions	Posar exemples a fi de millorar la comprensió.

Annex activitat 15

Fitxes de treball

	Què sent el personatge de la imatge?
Foto 1	
Foto 2	
Foto 3	
Foto 4	
Foto 5	
Foto 6	
Foto 7	
Foto 8	
Foto 9	
Foto 10	

	Què sento quan veig aquesta imatge?
Foto 1	
Foto 2	
Foto 3	
Foto 4	
Foto 5	
Foto 6	
Foto 7	
Foto 8	
Foto 9	
Foto 10	

Activitat 16

Títol	Què sento quan...
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Ampliar coneixements i informació sobre el concepte d'emoció. - Aprendre a reconèixer i classificar diferents classes d'emocions. - Conèixer que hi ha situacions que provoquen reaccions emocionals i d'altres que no.
Durada	40 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'activitat consisteix a discriminar situacions que tenen significat subjectiu per desencadenar la resposta emocional i altres que posseeixen un caràcter neutre i no són font de reacció emocional. Per donar significat afectiu a les situacions s'utilitzarà una escala cromàtica o una llista de símbols.</p> <p>En petits grups o bé de manera individual els interns han de posar un senyal identificador de l'emoció.</p> <p>Es reparteix un qüestionari (vegeu el següent annex) en el qual s'exposen situacions neutres i situacions que poden desencadenar una resposta emocional. En la vida diària ens enfrontem contínuament a situacions que ens fan reaccionar diferentment: unes ens emocionen i d'altres no.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Annex (qüestionari, llista cromàtica i de símbols) - Colors - Llapis o bolígrafs - Folis
Observacions	<p>Les emocions són la prova que estem vius: són una reacció natural davant del que vivim i també una eina de relació amb els altres.</p> <p>L'expressió de les emocions requereix que siguem capaços de dominar-les, modelar-les i donar-los una forma d'expressió adequada (autocontrol emocional).</p> <p>No totes les situacions que vivim a diari fan que reaccionem de la mateixa manera i amb la mateixa intensitat. Hi ha situacions que, de fet, no provoquen en nosaltres cap reacció.</p> <p>És important que aprenguem a conèixer el nostre repertori d'emocions, per poder ajustar les nostres reaccions emocionals.</p>

Annexos a l'activitat 16

Qüestionari

Què sento quan...	+	—	Símbol o color
1. M'escriu.			
2. Em porten la contrària.			
3. Agafen una cosa meua sense el meu permís.			
4. Em diuen què he de fer.			
5. Em diuen com m'he de comportar.			
6. Em criden l'atenció.			
7. Comença a ploure.			
8. Miro una pel·lícula.			
9. La meua parella s'ha oblidat d'alguna cosa.			
10. Un amic m'ha deixat plantat.			
11. La meua mare / pare no ha acceptat una decisió meua.			
12. El company de cel·la fa el que vol.			
13. M'insulten.			
14. Rebo una trucada de la família.			
15. Tinc una comunicació.			
16. Faig alguna cosa i no me'n surto.			
17. Veig un anunci de televisió.			
18. Fa un dia solejat.			

+ Sí que em produeix emocions.

— No em produeix cap emoció.

Llista cromàtica o símbols

Emoció	Color	Símbol
Ira	Violeta	
Ansietat	Blau	
Por / temor	Gris	
Tristesa	Negre	
Felicitat	Vermell	
Amor	Rosa	
Tranquil·litat / descans	Blau pàl·lid	
Alleujament	Verd	

Activitat 17

Títol	Què faig quan sento...
Objectius	Conèixer que la resposta emocional té un important component subjectiu (la seva emissió i característiques depenen de variables personals i això dona lloc a les diferents formes de reaccionar davant d'una mateixa situació).
Durada	40 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	Activitat de realització individual; després, qui ho desitgi pot posar el resultat en comú amb el grup. S'ha de respondre individualment el qüestionari de l'annex per tal de millorar l'autoconeixement.
Recursos	- Annex (qüestionari) - Folis i bolígrafs o llapis
Observacions	És important que sigui una activitat individual. Les emocions són un fenomen essencialment humà, que cada un sent i manifesta de manera particular; la capacitat d'emocionar-se forma part de la personalitat de cadascú.

Annex a l'activitat 17

Què faig quan sento...

Tristesa	
Alegria	
Eufòria	
Ira	
Por	
Felicitat	
Ansietat	
Sorpresa	
Il·lusió	
Indiferència	

Activitat 18

Títol	Com actuo quan em sento...
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Analitzar les situacions que els fan sentir. - Identificar les situacions que els provoquen emocions. - Identificar les causes d'aquestes emocions.
Durada	40 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador o educadora exposa exemples de l'activitat o fins i tot pot explicar l'activitat i que sigui el grup qui plantegi exemples. Entrega la taula a cada membre del grup o bé a subgrups que s'hagin format. Al final, els resultats s'exposen a la resta del grup.</p> <p>Els interns han d'elaborar una llista de situacions amb les quals se sentin enfadats, tristos, contents, atemorits... i completar la taula que se'ls ha presentat.</p> <p>Remarcar que parar-se a pensar és la millor forma de controlar la por, l'enuig, la tristesa..., ajuda a analitzar la situació que s'està vivint i a la vegada permet traçar un pla i no actuar impulsivament.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Annex (taula de l'exercici) - Folis - Bolígraf o llapis - Pissarra

Annex a l'activitat 18

Em sento (enfadat, trist, sorprès, alegre...)	Quan estic (on, amb qui, fent què...)	I el que em fa sentir així és pensar...

Activitat 19

Títol	Com m'expresso?
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a descriure les emocions. - Aprendre a expressar les emocions. - Aprendre a establir les conductes desitjades.
Durada	30 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador o educadora demana als interns que diguin els sentiments que experimenten amb més freqüència i en fa una llista a la pissarra. Es formen subgrups de cinc interns i se'ls indica que cada un ha d'expressar als altres tants sentiments com pugui. (10 minuts)</p> <p>En finalitzar, els membres dels subgrups analitzen quins són els que han expressat millor i quins els que els han presentat més dificultat.</p> <p>També es pot demanar la postura emocional de la persona en relació amb qualsevol dels següents models: assertiu-agressiu, assertiu-no agressiu. Anàlisi transaccional: pare, a adult, fill.</p> <p>L'educador fa un breu resum sobre el que ha succeït.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Pissarra - Retolador de pissarra

Activitat 20

Títol	El que s'enfada
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Reconèixer la diferència entre experimentar sentiments d'enuig i conceptualitzar racionalment el que succeeix en una situació d'enuig. - Ajudar d'altres a reconèixer les situacions que els provoquen enuig. - Permetre processar situacions crítiques en un grup en conflicte.
Durada	30 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador sol·licita als membres del grup que completin verbalment les següents frases:</p> <ul style="list-style-type: none"> - M'enfado quan... - Quan m'enfado jo dic... - Quan m'enfado jo faig... - Quan algú es troba a prop de mi i estic enfadat, jo... - Aconsegueixo controlar el meu enuig mitjançant... <p>Es genera un debat prenent com a punt de partida les expressions manifestades pels interns (les situacions d'enuig).</p> <p>Conclusions de la sessió.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Pissarra - Retolador de pissarra

Activitat 21: Identificació d'emocions amb textos

Títol	Relaxació (5 minuts) + identificació d'emocions: amor
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a escoltar-se. - Identificar emocions. - Incrementar el vocabulari emocional. - Reflexionar sobre l'amor.
Durada	1 hora
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>1. Relaxació a la cadira per tal de trencar amb la dinàmica (5 minuts); es pot acompanyar de música i/o encens. Una manera d'iniciar la relaxació pot ser la següent:</p> <p>Seure amb la columna recta, els peus separats en línia amb les espatlles per rebre l'energia de la Terra, les mans en repòs sobre les cuixes o creuades a la falda. Mirar un punt fix davant dels ulls i intentar tancar els ulls. Fer de cinc a deu respiracions profundes silenciosament.</p> <p>L'aire entra a poc a poc pel nas i s'expira molt lentament per la boca fins a buidar els pulmons. No s'ha de forçar el procés, sinó seguir-lo amb naturalitat.</p> <p>Es pren consciència de la pròpia respiració, de com l'aire entra i surt suaument.</p> <p>2. Anàlisi de dos textos sobre l'emoció de l'amor per parelles i posterior posada en comú.</p> <p>3. Explicació voluntària al grup i/o entrega del resultat a l'educador o educadora.</p>
Recursos	Fotocòpies de les situacions
Observacions	<p>Un cop feta la relaxació es llegeixen dues situacions a partir de les quals hauran d'identificar una emoció i treballar, per parelles, unes preguntes de reflexió.</p> <p>L'amor és una capacitat natural que es converteix en una habilitat apresada.</p> <p>Hi ha amor per un mateix: autoestima</p> <p>Amor a una parella: enamorament</p> <p>Amor a una altra persona: amistat</p>

Annexos a l'activitat 21

Situació 1

Aquesta és la història de Manuel i de Maria, dos treballadors d'una fàbrica que es coneixien des de feia tres mesos.

Les seves actituds davant les relacions de parella havien estat sempre informals; no havien tingut mai una d'aquelles relacions que se solen dir serioses i no creien en absolut en l'enamorament sobtat. Això no era per a ells.

Vivien un *rotllet* de treball, sense més complicacions.

Això va ser així durant un temps. Però un bon dia van començar a experimentar canvis significatius. El temps que estaven junts els passava sense que gairebé se n'adonessin; a la nit, en acomiadar-se, sentien els seus cossos agitats, amb impaciència per veure's de nou, i en arribar a casa no aconseguien menjar res ni dormir bé: sentien una intensa enyorança de la parella. Vivien moments d'eufòria, tendresa i passió. Percebiem amb un estrany plaer com es despertaven i esmolaven els seus sentits... Era com viure en un continu, càlid i brillant dia de primavera... El simple fet de veure l'altra persona els feia sentir com si tinguessin l'estómac ple de papallones, l'atracció sexual anava augmentant per moments i el seu desig de trobar-se i estimar-se els anava consumint. Sense que se n'haguessin adonat, Cupido havia fet la seva feina...

Contesta a les preguntes següents:

1. Imagina't Manuel i descriu-lo en 110 paraules: edat, què li agrada fer, què no li agrada fer, quin tipus de família té, quina classe de relacions de parella ha mantingut, si ha patit o no ha patit desenganys amorosos, com se sent quan veu la Maria...

2. Ara, també en 110 paraules, explica el mateix de la Maria.

Per parelles:

3. Què diries, tu: l'amor sorgeix impensadament o estem predisposats a trobar-lo?

4. Creus que l'amor fa feliç aquesta parella en aquest moment de la història?

5. Segons els neuròlegs, l'amor no només ens fa feliços, sinó també audaços i tendres. A més, quan estem enamorats és molt difícil que ens sentim tristos o deprimits, ja que les zones on s'activen aquestes respostes, al lòbul frontal dret, estan apagades mentre sentim amor per algú (Bartels i Zeki, 2003). Què n'opines?

6. Reflexiona sobre aquesta qüestió: si l'amor pot moure muntanyes, què creus que pot fer l'amor a un mateix?

Situació 2

Joan era un jove bomber de 33 anys. No tenia gaire sort amb les relacions de parella (en els últims tres anys en va tenir quatre) i cada vegada que n'acabava una se sentia molt trist.

Però, curiosament, quan això li passava, a més a més se sentia sense energia, se solia refredar amb facilitat i patia mals de cap molt forts, fins al punt d'haver d'agafar alguna vegada la baixa mèdica, perquè, tot i que intentava sortir-se'n com més aviat millor, trigava a recuperar-se. En canvi, mentre la relació durava i s'hi trobava a gust, a penes visitava el metge, se sentia amb una energia desbordant, devorava el menjar i dormia molt bé.

Amb ocasió de la seva última ruptura, els amics li van recomanar que anés a veure un psicòleg.

Després d'uns mesos de teràpia, es va posar de manifest una manca d'amor propi, cosa que el portava a buscar parelles de les quals s'alimentava emocionalment per cobrir aquesta necessitat. Va aprendre a valorar-se de forma més positiva i això li va donar prou seguretat per no dependre emocionalment de les seves companyes; en conseqüència, la seva parella de torn no se sentia excessivament responsable de la seva felicitat i les relacions eren menys exigents. I si les relacions no funcionaven, no patia aquells trastorns físics d'abans: havia après a mantenir-se a la superfície, emocionalment parlant.

Per parelles:

1. Què creus que significa això de no dependre emocionalment de la parella?
2. Autoconcepte d'en Joan.
 - Intenta descriure'n una relació de parella.
 - Quins et sembla que són els trets de la seva personalitat (afectuós, tímid, irritable...)?
 - Com creus que és físicament (alçada, pes, cabells, tipus de pell, indumentària...)?
 - Com creus que es relaciona amb els altres? Quines habilitats té amb els amics, la parella, la família...? Es lliura als seus i els exigeix molt, també? És distant amb els desconeguts?
 - Com creus que funciona la seva ment i com s'enfronta a les coses: Li costa solucionar problemes? Es posa nerviós però fa bé les seves tasques? Cuida bé els seus fills?
 - Com és, emocionalment, en les seves relacions de parella? Com se sent? És atractiu i passional, encara que vergonyós la primera vegada que es mostra nu a la seva parella?
 - Com creus que és la parella d'en Joan?

Activitat 22

Títol	Relaxació (5 minuts) + identificació d'emocions: enveja
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a escoltar-se. - Identificar emocions. - Incrementar el vocabulari emocional. - Reflexionar sobre l'enveja.
Durada	1 hora
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>1. Relaxació a la cadira per tal de trencar amb la dinàmica (5 minuts); es pot acompanyar amb música i/o encens. Una manera d'iniciar la relaxació pot ser la següent:</p> <p>Seure amb la columna recta, els peus separats en línia amb les espatlles per rebre l'energia de la Terra, les mans en repòs sobre les cuixes o creuades a la falda. Mirar un punt fix davant dels ulls i intentar tancar els ulls. Fer de cinc a deu respiracions profundes silenciosament.</p> <p>L'aire entra a poc a poc pel nas i s'expira molt lentament per la boca fins a buidar els pulmons. No s'ha de forçar el procés, sinó seguir-lo amb naturalitat.</p> <p>Es pren consciència de la pròpia respiració, de com l'aire entra i surt suaument.</p> <p>2. Anàlisi de dos textos sobre l'emoció de l'amor per parelles i posterior posada en comú.</p> <p>3. Explicació voluntària al grup i/o entrega del resultat a l'educador o educadora.</p>
Recursos	- Fotocòpies de les situacions que es treballaran
Observacions	<p>Un cop feta la relaxació, es llegeixen dues situacions a partir de les quals hauran d'identificar una emoció i treballar, per parelles, unes preguntes de reflexió.</p> <p>És una emoció molt castigada socialment. Sorgeix quan desitgem alguna cosa positiva i li passa a una altra persona. Apareix en una situació no acceptada d'inferioritat, que sol ser difícil de manejar.</p>

Annexos a l'activitat 22

Situació 1

En Pere tenia 32 anys i, sense adonar-se'n, els darrers anys havia perdut les poques amistats íntimes que tenia. Quan va anar a buscar orientació es va posar de manifest que li costava acceptar que les coses no li anessin tan bé com als seus amics.

Estava acostumat que tot li anés millor que a la resta i aconseguir el que es proposava.

No obstant això, no s'adonava que quan algú de la seva confiança tenia un cop de sort, més que no pas alegrar-se'n, es posava a la defensiva.

Aquesta actitud el va portar a no ser franc amb els seus amics, a no valorar adequadament i a sentir-se insegur en multitud de situacions, la qual cosa va fer que s'allunyessin d'ell.

Canviar la seva perspectiva, centrant-lo en els seus èxits i capacitats, va fer que ja no estigués tan pendent del que aconseguien els altres i, a més a més, que reconegués que l'oportunitat de millora dels altres era una oportunitat per a ell, ja que si se sentien millor amb les seves vides, el seu benestar es reflectiria en la relació amb ell.

El canvi li va suposar l'alliberament d'aquesta emoció que el tenallava i l'allunyava del seu entorn. En Pere va seguir experimentant enveja, és clar, però d'una forma menys intensa i més controlada per ell mateix, cosa que el va fer més interessant als ulls dels altres.

Autoconcepte d'en Pere

- Quins et sembla que són els trets de la seva personalitat (afectuos, tímid, irritable...)?
- Com creus que és físicament (alçada, pes, cabells, tipus de pell, indumentària...)?
- Com creus que es relaciona amb els altres? Quines habilitats té amb els amics, la parella, la família...? Es lliura als seus i els exigeix molt, també? Amb els desconeguts, és distant?
- Com creus que funciona la seva ment i com s'enfronta a les coses: li costa solucionar problemes?, es posa nerviós, però fa bé les seves tasques?, li agrada cuidar els seus fills?
- Com és, emocionalment, en les seves relacions de parella? Com se sent? És atractiu i passional, encara que vergonyós la primera vegada que es mostra nu a la seva parella?
- Com creus que és la parella d'en Pere?

Situació 2

Llegeix el text següent:

http://www.sport.es/default.asp?idpublicacio_PK=44&idioma=CAS&idnoticia_PK=621268&idseccio_PK=805

Cristiano Ronaldo: "No sento enveja de Messi."

Cristiano Ronaldo ha admès que no li importa si els seus crítics acaben odiant-lo pel seu traspàs al Reial Madrid, club que ha presentat una oferta de 93 milions d'euros pel jugador del Manchester United.

Cristiano Ronaldo assegura sentir-se com un dels millors jugadors del món.

Més informació

- [Ferguson assegura que Cristiano Ronaldo llevaba dos años buscando su marcha](#)
- [Messi y Cristiano: Ángel... y demonio](#)
- [Messi no teme a Cristiano y elogia a Mascherano y Eto'o](#)
- [Cruyff: "¿Cristiano Ronaldo? Prefiero el modelo del Barça"](#)

Agències

"M'encanta veure'ls l'odi als ulls, escoltar els seus insults. No m'importa. És veritat que molta gent m'odia, però n'hi ha molts més que em volen i em donen suport. Només em sento malament quan jugo malament. Afortunadament, això passa poc", va dir Ronaldo en unes declaracions que publica aquest diumenge el dominical *News of the World*.

El davant, de 24 anys, va admetre que encara té molt de joc per davant i que vol tornar a escriure la història del futbol. "M'adono que ja estic entre els millors, però vull escriure moltes més pàgines boniques", va afegir el portuguès en una entrevista que traurà la revista francesa *So Foot* aquest mes i que avança aquest diumenge l'esmentat rotatiu britànic.

En les seves declaracions, Ronaldo va assenyalar que és capaç d'eclipsar jugadors rivals de la seva classe, com Lionel Messi, del Barcelona, del qual, va afirmar, no sent enveja. "No em comparo amb altres. Jo sóc Cristiano Ronaldo i puc guanyar més medalles que cap altre. No m'agrada descansar. Els aficionats volen veure un Cristiano Ronaldo gran, així que intento no decebre mai", va dir.

Autoconcepte de Cristiano Ronaldo

- Quins et sembla que són els trets de la seva personalitat: afectuós, tímid, irritable...?
- Descriu-lo físicament: alçada, pes, pèl, pell, indumentària ...?
- Com creus que es relaciona amb els altres? Quines habilitats té amb els amics, amb la parella, la família...? Es lliura als seus i els exigeix molt, també? Amb els desconeguts, és distant...?
- Com creus que funciona la seva ment, i com s'enfronta a les coses: li costa solucionar problemes?, es posa nerviós, però fa bé les seves tasques?
- Com creus que és en les seves relacions de parella?
- Com creus que és la parella de Cristiano?
- De què creus que sent enveja?

Activitat 23

Títol	Relaxació (5 minuts) + identificació d'emocions: fàstic
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a escoltar-se. - Identificar emocions. - Incrementar el vocabulari emocional. - Reflexionar sobre el fàstic.
Durada	1 hora
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>1. Relaxació a la cadira per tal de trencar amb la dinàmica (5 minuts); es pot acompanyar amb música i/o encens. Una manera d'iniciar la relaxació pot ser la següent:</p> <p>Seure amb la columna recta, els peus separats en línia amb les espatlles per rebre l'energia de la Terra, les mans en repòs sobre les cuixes o creuades a la falda. Mirar un punt fix davant dels ulls i intentar tancar els ulls. Fer de cinc a deu respiracions profundes silenciosament.</p> <p>L'aire entra a poc a poc pel nas i s'expulsa molt lentament per la boca fins a buidar els pulmons. No s'ha de forçar el procés, sinó seguir-lo amb naturalitat.</p> <p>Es pren consciència de la pròpia respiració, de com l'aire entra i surt suaument.</p> <p>2. Anàlisi de dos textos sobre l'emoció de l'amor per parelles i posterior posada en comú.</p> <p>3. Explicació voluntària al grup i/o entrega del resultat a l'educador o educadora.</p>
Recursos	- Fotocòpies de la situació.
Observacions	Després de fer la relaxació, es llegeix una situació on hauran d'identificar una emoció i treballar per parelles unes preguntes de reflexió.

Annexos a l'activitat 23

Situació 1

En Miquel arriba a casa i es troba la taula parada. Al damunt hi ha safates plenes del que semblen deliciosos menjars, però en acostar-s'hi una mica més observa... que s'estan movent!

Enmig de l'amanida sorgeixen uns cucs blancs i brillants. Però això no és tot: a la safata del costat hi ha petits insectes, amb forma de crancs, que... també es mouen!

Mentrestant, sent a la cuina la veu d'aquell familiar que viatja tant i que del seu últim exòtic viatge va portar uns menjars característiques del país que va visitar.

Per parelles:

- Quina emoció sent en Miquel en veure aquest impressionant festí d'aliments?
- Com creus que desapareix aquesta emoció?
- Quines paraules utilitzem quan alguna cosa ens produeix fàstic?
- Enumera 20 coses que et facin fàstic.

Situació 2

http://www.elperiodico.com/default.asp?idpublicacio_PK=46&idioma=CAS&idnoticia_PK=595837&idseccio_PK=1026

17/3/2009 AL GRA // Entrevista amb Lesly Kiss, actriu porno

Lesly Kiss: "Em fa fàstic rodar escenes de sexe amb actors que acabo de conèixer"

Teresa Pérez

Presentació del llibre *Nascuda innocent*. Fnac L'Illa. Diagonal, 557. A les 19.30 hores.

Després de fer moltes voltes per la vida, Lesly Kiss (Barcelona, 1981) es va presentar a un càsting per rodar pel·lícules pornogràfiques. D'això ja fa quatre anys i n'ha rodat més de 60. Ara explica la seva vida en el llibre *Nascuda innocent* (Edicions Robin Book), que es presenta avui.

La seva vida és una tragèdia.

Tres setmanes després del meu primer aniversari, el meu pare va matar la meva mare i després es va suïcidar. Vaig viure amb la meva àvia, una dona que mai em va fer un petó. He intentat suïcidar-me cinc vegades. He dormit al carrer i els homes m'han explotat i maltractat.

Uf! Encara sort que el llibre té un final feliç: vostè s'enamora.

Tenia un final feliç, però quan va estar imprès em vaig separar del meu xicot.

Sí?

Vaig comprovar que m'enganyava.

Els homes la van utilitzar. Va començar en el cinema porno pel seu xicot.

Em va dir que era una cosa temporal, fins a recuperar-nos del pagament d'una hipoteca. Ens havien avalat els seus pares i jo temia que ells perdessin la casa si no pagàvem el préstec.

Recorda el seu primer film?

Només vaig rodar una petita escena. No em vaig parar a pensar: només tenia present la hipoteca. Quan vaig acabar de rodar em vaig ensorrar. Em vaig rentar i fregar tot el cos. És dur, però ja ho tinc assimilat. Treballo, cobro i me'n vaig.

Explicat així sembla bufar i fer ampolles, però la realitat ha de ser una altra.

M'agrada la sessió de fotos i la de maquillatge, tot fins que arriba el moment de mantenir relacions sexuals. Una cosa és la meva vida privada i una altra la feina. Em fa fàstic practicar sexe amb un actor que fa dos minuts que acabo de conèixer i, a més, veure que hi gaudeixo.

El porno és antifeminista; se sent dona objecte?

El porno és molt masclista. Si ets Nacho Vidal, tots t'envegen. Si ets dona, t'insulten. Em sento dona objecte no pel cinema, sinó per la meva relació amb els homes. Com que ells s'aprofitaven del meu cos, vaig decidir vendre'l jo mateixa.

Quant guanya, una actriu porno?

Fins a 6.000 euros mensuals al maig i al juny perquè, a més de rodar, hi ha les actuacions als comiats de solters.

És conscient que la seva professió acaba amb la joventut?

Cal diferenciar Lesly Kiss de Kira Quintana, la meva identitat. Lesly té data de caducitat. A

més, el sector passa a Espanya per un mal moment, perquè produir l'estrena d'una pel·lícula pot costar 3.000 euros i per Internet es pot comprar als EUA per 20 euros. Ara, el que ven és la zoofília i el sexe amb dones que superen la seixantena.

Quins són els seus somnis?

Pagar casa meva per no tornar a dormir al carrer, tenir un plat a taula i un home que em faci un petó de bona nit.

Per parelles:

Autoconcepte de Lesly Kiss

- Quins creus que són els trets de la seva personalitat: carinyosa, tímida, irritable...?
- Com creus que és físicament: alçada, pes, cabells, pell, indumentària...?
- Com creus que es relaciona amb els altres? Quines habilitats té amb els amics, amb la parella, família...? Es lliura als seus i els exigeix molt, també? Amb els desconeguts, és distant?
- Com creus que funciona la seva ment i com s'enfronta a les coses: li costa solucionar problemes?, es posa nerviosa, però fa bé les seves tasques?, li agrada cuidar els seus fills?
- Com és, emocionalment, Lesly? Com se sent en les seves relacions de parella: és atractiva i passional?
- Com creus que és la parella de Lesly?

Activitat 24

Títol	Relaxació (5 minuts) + identificació d'emocions: alegria
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a escoltar-se. - Identificar emocions. - Incrementar vocabulari emocional. - Reflexionar sobre l'alegria.
Durada	1 hora
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>1. Relaxació a la cadira per tal de trencar amb la dinàmica (5 minuts); es pot acompanyar amb música i/o encens. Una manera d'iniciar la relaxació pot ser la següent:</p> <p>Seure amb la columna recta, els peus separats en línia amb les espatlles per rebre l'energia de la Terra, les mans en repòs sobre les cuixes o creuades a la falda. Mirar un punt fix davant dels ulls i intentar tancar els ulls. Fer de cinc a deu respiracions profundes silenciosament.</p> <p>L'aire entra a poc a poc pel nas i s'expira molt lentament per la boca fins a buidar els pulmons. No s'ha de forçar el procés, sinó seguir-lo amb naturalitat.</p> <p>Es pren consciència de la pròpia respiració, de com l'aire entra i surt suaument.</p> <p>2. Anàlisi de dos textos sobre l'emoció de l'amor per parelles i posterior posada en comú.</p> <p>3. Explicació voluntària al grup i/o entrega del resultat a l'educador o educadora.</p>
Recursos	Fotocòpies de la situació
Observacions	Després de fer la relaxació, es llegeix una situació on hauran d'identificar una emoció.

Annexos a l'activitat 24

Situació 1

En Rafael es trobava molt ocupat aquell matí, com era força habitual en el seu treball de control d'una barrera de peatge en una autopista, que consistia a cobrar a cada un dels conductors que passaven per la seva garita, en un torn de 12 hores. Era un peatge amb moltíssim trànsit, i amb prou feines tenia un moment de respir ara que es trobava en plena operació retorn de l'estiu.

Feia onze dies consecutius que aguantava aquest ritme i l'esforç estava afectant-li la paciència. A sobre, aquell dia li tocava descansar, però un company s'havia posat malalt la nit anterior i el supervisor l'havia cridat per substituir-lo: tot un trasbals. Ja havia passat gairebé tota la jornada suportant el treball de la millor manera possible quan, amb gran sorpresa seva, una hora abans d'acabar el torn el seu supervisor el va fer cridar al seu despatx. Què deu voler, ara? es preguntava. No volia imaginar ni per un moment que hagués de continuar substituint el seu company. És capaç de demanar-me que vingui un dia més, i jo necessito descansar.

Quan va entrar al despatx, el supervisor el va rebre amb un somriure, cosa que no passava gaire sovint. "Hola, Rafael, passa un moment i seu!, li va dir. I va afegir: "T'agraeixo l'esforç que has fet aquests dies i també que no possessis cap pega a la substitució que et vaig demanar. He pensat que ara el millor és que gaudeixis d'un descans ben merescut: et pots agafar els propers quatre dies lliures, perquè entra personal nou i cobrirà les vacants!

En Rafael només va encertar a somriure tímidament i dir: "Moltes gràcies".

Un cop al passadís, mentre es dirigia al seu lloc per complir l'hora que li quedava, va deixar anar una gran rialla mentre interiorment es deia: "Bé, bé, bé".

Contesta a les preguntes següents:

- Com creus que es trobava en Rafael abans de parlar amb el seu cap? Quines emocions i / o estat anímic creus que sentia?
- Què va fer el seu cap per desactivar aquest estat?
- Pensa en la següent frase i contesta amb una imatge que et vingui al cap: *Estat de cansament i molèsties*
- Què més podia fer el cap d'en Rafael per a disminuir-ne la sobrecàrrega emocional i activar-ne l'alegria?

Situació 2

En Pepe s'ha divorciat de la seva dona fa tres mesos. Ara està vivint a casa d'un amic que li ha deixat una habitació.

Avui ha anat al futbol amb diversos col·legues a veure el seu equip favorit. Els col·legues l'animen, el fan riure i li mostren la seva estimació. Quan acaba el partit, en Pepe se sent millor, més optimista i més vital, es troba menys cansat, s'ha contagiats de la vitalitat de l'estadi i dels seus amics.

Contesta a les preguntes següents:

- Què creus que sentia en Pepe abans d'anar amb els seus amics?
- Per què creus que en Pepe es troba millor? Què ha canviat? ¿Com creus que se sent ara?
- Pensa en aquesta frase i intenta explicar-la: *L'alegria és una emoció que tendim a compartir.*
- Els seguidors de futbol, encara que no es coneixin, s'abracen i feliciten entre ells. Sabries explicar-ne el motiu?

Activitat 25

Títol	Relaxació (5 minuts) + identificació d'emocions: culpa
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a escoltar-se. - Identificar emocions. - Incrementar vocabulari emocional. - Reflexionar sobre la culpa.
Durada	1 hora
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>1. Relaxació a la cadira per tal de trencar amb la dinàmica (5 minuts); es pot acompanyar amb música i/o encens. Una manera d'iniciar la relaxació pot ser la següent:</p> <p>Seure amb la columna recta, els peus separats en línia amb les espatlles per rebre l'energia de la Terra, les mans en repòs sobre les cuixes o creuades a la falda. Mirar un punt fix davant dels ulls i intentar tancar els ulls. Fer de cinc a deu respiracions profundes silenciosament.</p> <p>L'aire entra a poc a poc pel nas i s'expulsa molt lentament per la boca fins a buidar els pulmons. No s'ha de forçar el procés, sinó seguir-lo amb naturalitat.</p> <p>Es pren consciència de la pròpia respiració, de com l'aire entra i surt suaument.</p> <p>2. Anàlisi de dos textos sobre l'emoció de l'amor per parelles i posterior posada en comú.</p> <p>3. Explicació voluntària al grup i/o entrega del resultat a l'educador o educadora.</p>
Recursos	Fotocòpies de la situació
Observacions	Després de fer la relaxació, es llegeix una situació on hauran d'identificar una emoció.

Annexos a l'activitat 25

Situació 1

En Rafael tenia 40 anys i era pare de dos fills universitaris. D'aparença trist i malenconiós, es va definir com un home que no servia per a gaire res. Se sentia atrapat i no aconseguia viure la vida que volia. La seva lluita permanent estava en el passat, del qual li costava sortir. Tant li costava, que negava tenir-hi cap conflicte, fins que es va permetre explorar amb un terapeuta la seva història.

Tot va sorgir a partir d'una situació viscuda amb el seu pare, en la qual ell el feia responsable de la poca cura que tenia de la casa familiar, una bonica casa de camp. Arran d'aquestes paraules, el pare va voler posar fil a l'agulla i va començar a ocupar-se'n, però tot va acabar en un desgraciat accident ja que, manipulant una màquina, va rebre una descàrrega mortal. Des d'aquell moment es va sentir en deute; un enorme sentiment de culpa el tenallava; sentia que tota la responsabilitat d'aquell tràgic desenllaç era seva i aquesta sensació l'encadenava al passat. No obstant això, ell no podia mantenir la casa, en la qual ja no vivia la seva família i que suposava una forta despesa econòmica i emocional. La seva vida era a la ciutat i volia mantenir-se allunyat del camp; però només de pensar-ho l'embargava la culpa. Era com traïr els motius pels quals va discutir amb el seu pare, perquè després d'haver-li demanat que tingués cura de la casa, ara se'n desentenia i volia vendre-la.

Per parelles:

- Què creus que pot ajudar en Rafael a rebaixar el seu sentiment de culpa?
- Coneixes algú que hagi sentit culpabilitat? Pots explicar-ne la història?
- En el penediment hi ha una actitud de canvi, la persona es mobilitza emocionalment i físicament per revertir, en la mesura del possible, les conseqüències dels seus actes. Crea una història on es vegi en el protagonista una actitud de canvi respecte d'un fet perquè n'està penedit.

Situació 2

El teu company de cel·la s'ha d'examinar aquest matí del curs de català, està molt nerviós i no aconsegueix concentrar-se.

L'endemà et comenta que l'examen li ha sortit molt malament.

Exercici:

Pensa, com a mínim, en 20 persones, coses o situacions que podria anomenar el teu company com a causants que l'examen no li hagi sortit bé.

Activitat 26

Títol	Relaxació (5 minuts) + identificació d'emocions: esperança
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a escoltar-se. - Identificar emocions. - Incrementar el vocabulari emocional. - Reflexionar sobre l'esperança.
Durada	Més d'una hora si es passa una pel·lícula.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>1. Relaxació a la cadira per tal de trencar amb la dinàmica (5 minuts); es pot acompanyar amb música i/o encens. Una manera d'iniciar la relaxació pot ser la següent:</p> <p>Seure amb la columna recta, els peus separats en línia amb les espatlles per rebre l'energia de la Terra, les mans en repòs sobre les cuixes o creuades a la falda. Mirar un punt fix davant dels ulls i intentar tancar els ulls. Fer de cinc a deu respiracions profundes silenciosament.</p> <p>L'aire entra a poc a poc pel nas i s'expira molt lentament per la boca fins a buidar els pulmons. No s'ha de forçar el procés, sinó seguir-lo amb naturalitat.</p> <p>Es pren consciència de la pròpia respiració, de com l'aire entra i surt suaument.</p> <p>2. Anàlisi de dos textos sobre l'emoció de l'amor per parelles i posterior posada en comú.</p> <p>3. Explicació voluntària al grup i/o entrega del resultat a l'educador o educadora.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Fotocòpies de la situació - Visualització de la pel·lícula <i>La vida és bella</i> - Fotocòpies de l'article d'opinió
Observacions	Després de fer la relaxació es llegeix un paràgraf que parla sobre l'esperança i es dedica un petit moment a parlar-ne.

Annexos a l'activitat 26

Situació 1

L'esperança es fonamenta, sobretot, en una actitud de compromís cap a un mateix i cap als altres. Segons els experts, l'actitud contrària és dolorosa i no canvia res. Tenir esperança ens canvia. L'esperança ens posa a prova amb els nostres recursos. A vegades un no té res, però genera esperança i la situació comença a canviar.

L'alegria és, amb tota seguretat, la millor companya de l'esperança. Qui té esperança dirigeix la seva mirada cap a alguna cosa que desitja i estima. Però desitjar i enyorar són emocions diferents de l'esperança. Qui enyora alguna cosa sap o intueix que mai no l'obtindrà, mentre que en l'esperança hi ha la certesa que és possible obtenir allò desitjat.

Visualització de la pel·lícula *La vida és bella*

Argument

La vida és bella parla de Guido, un home italià descendent de jueus, que viu a la ciutat d'Arezzo l'any 1939. La pel·lícula s'ambienta en el període de la Segona Guerra Mundial, quan el feixisme ocupa el poder i l'antisemitisme creix cada dia més. Guido s'enamora i després es casa amb Dora, l'exnòvia d'un oficial feixista. Amb ella té un fill anomenat Josuè.

La felicitat d'aquesta família dura poc perquè Guido, el seu oncle i Josuè són deportats a un camp de concentració nazi. Dora, que no és cridada per pujar al tren que condueix al camp, s'hi introdueix voluntàriament, de manera que tota la família acabarà al mateix destí. Allí Guido fa creure al seu fill, Josuè, que tot es tracta d'un joc en el qual només guanyarà si no es deixa veure pels "rondinaires" guàrdies alemanys. Cada dia s'inventa noves proves per al seu fill i utilitza tota la seva imaginació per salvar-li la vida i evitar que vegi el que està passant realment. El nen, temptat pel tanc que, segons el seu pare, s'emportarà el guanyador, viu l'holocaust com un joc, sense adonar-se de les barbaritats que ocorren al seu voltant. Tot això, gràcies a l'enginy de Guido.

Per reflexionar en parella:

- Què seria dels personatges de la pel·lícula sense esperança? Per què creus que els serveix? Si desaparegués, què els quedaria?
- Has vist o recordes personatges que no tenen esperança? Què els passa?

Situació 2

Article d'*El Mundo*

<http://www.elmundo.es/elmundosalud/2009/09/24/hepatitissida/1253807126.html>

Opinió

S'obre una esperança contra el VIH

Encara que l'eficàcia és modesta, obre la porta a noves teràpies més eficaces

MARIANO ESTEBAN *

MADRID.- Des de l'aparició dels primers casos del VIH el 1981 i la posterior identificació del virus de la immunodeficiència humana (VIH-1) el 1983 com a agent causal de la malaltia pels guardonats amb el Premi Nobel de Fisiologia i Medicina el 2008, els doctors Françoise Barré-Sinoussi i Luc Montagnier, la pandèmia ha continuat sense parar, amb taxes actuals de mortalitat superiors als 22 milions de persones i uns 40 milions d'infectats.

La pandèmia continua estenent-se, encara que gràcies al disseny de teràpies antiretrovirals s'està evitant que les persones infectades als països desenvolupats puguin desenvolupar la malaltia. Malauradament, això no passa als països on més incidència i conseqüències socioeconòmiques té per a la població, com és el cas del continent africà.

A més, l'alta taxa mutacional del VIH facilita que es desenvolupin resistències del virus enfront dels antiretrovirals, per la qual cosa cal seguir molt de prop els pacients per administrar combinacions de fàrmacs i evitar l'aparició de virus resistents. Un altre aspecte a subratllar és que, un cop infectat, el virus roman en l'organisme tota la vida. Per totes aquestes consideracions, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) considera que la forma més eficaç de lluitar contra el VIH / sida és mitjançant la vacunació.

El desenvolupament d'una vacuna ha estat la lluita contínua de la comunitat científica i de moltes organitzacions, però aquest esforç no s'ha vist recompensat fins al dia d'avui, quan s'han donat a conèixer les dades de l'assaig clínic en fase III a Tailàndia. Aquest assaig ha estat realitzat en 16.000 voluntaris sans, d'entre 18 i 30 anys, amb alt risc d'infecció per les seves característiques personals i socials.

A la meitat dels voluntaris se'ls va administrar un placebo i a l'altra meitat se'ls va inocular per via intramuscular un primer compost anomenat ALVAC, un virus de canaris [aus] de la família poxvirus que no infecta humans però que penetra en les cèl·lules i produeix els antigens del VIH anomenats Env / Gag-Pol dels subtipus B / E. La primera vacuna amb ALVAC es va inocular durant els mesos 0, 1, 3 i 6 i la segona vacuna, basada en proteïna purificada anomenada gp120 (proteïna de l'embolcall del VIH), es va inocular als mesos 3 i 6 també per via intramuscular.

Es va seguir els voluntaris durant tres anys. Els resultats obtinguts demostren una reducció de la incidència en la infecció per VIH d'un 31,2% (74 infectats en el grup placebo en relació amb 51 en el grup vacunat). Tot i que el grau de protecció és limitat, el fet d'haver reduït la incidència de la infecció ens obre les portes de la recerca per aconseguir prototips vacunals més eficaços.

No es coneixen encara els mecanismes immunològics de protecció. L'important a ressaltar és que per primera vegada s'ha aconseguit, després de molts fracassos, demostrar que és possible desenvolupar una vacuna contra el VIH / sida. Aquests resultats esperançadors faran possible que, a partir d'ara, els científics dirigeixin les seves investigacions cap a nous prototips vacunals, semblants o diferents dels assajats a Tailàndia.

De fet, a Espanya estem assajant, conjuntament amb els hospitals Clínic de Barcelona i Gregorio Marañón de Madrid, un prototip davant del VIH generat al nostre laboratori del Centre Nacional de Biotecnologia i que ha estat administrat a 30 voluntaris sans. Els resultats es coneixeran a la primavera de l'any que ve. Podem dir, amb prudència, que l'objectiu de la vacuna contra la sida ja és possible i no és tan lluny, tot i els 26 anys que han transcorregut des de la identificació del virus. Hem de perseverar en pro d'aquest objectiu. Aquest és el nostre repte, per al qual es necessita l'ajuda de tothom.

* Mariano Esteban és professor d'investigació, al Centre Nacional de Biotecnologia (CSIC) i assaja una vacuna contra el VIH en col·laboració amb els hospitals Clínic de Barcelona i Gregorio Marañón de Madrid

Actualitzat divendres 25/09/2009 09:25 (CET)

Activitat 27

Títol	Relaxació (5 minuts) + identificació d'emocions: ira
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a escoltar-se. - Identificar emocions. - Incrementar el vocabulari emocional. - Reflexionar sobre la ira.
Durada	1 hora
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>1. Relaxació a la cadira per tal de trencar amb la dinàmica (5 minuts); es pot acompanyar amb música i/o encens. Una manera d'iniciar la relaxació pot ser la següent:</p> <p>Seure amb la columna recta, els peus separats en línia amb les espatlles per rebre l'energia de la Terra, les mans en repòs sobre les cuixes o creuades a la falda. Mirar un punt fix davant dels ulls i intentar tancar els ulls. Fer de cinc a deu respiracions profundes silenciosament.</p> <p>L'aire entra a poc a poc pel nas i s'expira molt lentament per la boca fins a buidar els pulmons. No s'ha de forçar el procés, sinó seguir-lo amb naturalitat.</p> <p>Es pren consciència de la pròpia respiració, de com l'aire entra i surt suaument.</p> <p>2. Anàlisi de dos textos sobre l'emoció de l'amor per parelles i posterior posada en comú.</p> <p>3. Explicació voluntària al grup i/o entrega del resultat a l'educador o educadora.</p>
Recursos	Fotocòpies de la situació
Observacions	<p>Després de fer la relaxació es llegeixen dues situacions on hauran d'identificar una emoció i treballar per parelles unes preguntes de reflexió.</p> <p>Hi ha una petita part de teoria a l'annex per a l'educador o educadora.</p>

Annexos a l'activitat 27

Situació 1

En Pere va a la fleca a comprar dues barres de pa. Té pressa perquè se n'ha d'anar a treballar al cap de mitja hora i encara s'ha de fer l'entrepà. Arriba una mica nerviós i es posa a la cua. Mentre espera juga amb el mòbil i, quan se'n vol adonar, dos avis se li han colat. Com creus que controla la seva ira?

Per parelles:

1. Què creus que pensa, en Pere, quan s'adona que se li han colat? Com se sent? Quines emocions experimenta? Prepara un final per a la història.

2. Autoconcepte d'en Pere.

- Quins creus que són els trets de la seva personalitat: carinyosa, tímida, irritable...?
- Com creus que és físicament: alçada, pes, cabells, pell, indumentària...?
- Com creus que es relaciona amb els altres? Quines habilitats té amb els amics, amb la parella, la família...? Es lliura als seus i els exigeix molt, també? Amb els desconeguts, és distant...?
- Com creus que funciona la seva ment i com s'enfronta a les coses: li costa solucionar problemes?, es posa nerviós, però fa bé les seves tasques?, li agrada cuidar els seus fills?
- Com és, emocionalment, en Pere? Com se sent en les seves relacions de parella: és atractiu i passional, encara que vergonyós la primera vegada que es mostra nu davant la seva parella?
- Com creus que és, la parella d'en Pere?

Situació 2

Analitza el següent article de premsa per parelles:

<http://www.saludlandia.com/la-ira-y-el-enojo-son-malos-para-la-salud-13216.html>

La ira i l'enuig són perjudicials per a la salut

Quan el paper de la inflamació en el desenvolupament de les malalties cardiovasculars ha passat a un primer pla, els científics han trobat que els nivells elevats en sang de la proteïna-C reactiva són millors predictors de la malaltia cardiovascular que el colesterol elevat.

Altres estudis han demostrat que en les persones que s'enfaden o s'enuigen amb facilitat (entès l'enuig com l'estat d'ànim que suscita la ira contra altres persones) el risc de patir una malaltia coronària o un accident vascular cerebral és més elevat.

En aquesta línia d'investigació s'inscriu l'article, publicat a la revista *Psychosomatic Medicine* del mes de setembre de 2004, signat per Edward C. Suárez, del Departament de Psiquiatria i Ciències de la Conducta, de la Duke University Medical Center, a Durham, Carolina del Nord, EUA, que ha merescut un comentari editorial a la revista *Science* del mateix mes.

L'objectiu de la recerca ha estat examinar (en 70 homes i 57 dones, tots aparentment sans en pressió arterial normal i no fumadors) les relacions entre les crisis d'enuig, d'hostilitat i la gravetat dels símptomes depressius, sols o en combinació, i la proteïna-C reactiva, un marcador biològic inespecífic dels processos inflamatoris, entre ells els que són claus en l'inici i en la progressió de les plaques d'arteriosclerosi que es dipositen a les parets arterials i les seves greus seqüeles.

La conclusió de l'estudi és que tant les crisis d'intens enuig, com els símptomes depressius greus, de manera separada i / o en combinació amb hostilitat, s'associen significativament amb elevacions dels nivells en sang de la proteïna-C reactiva en homes i dones aparentment sans.

La revista *Science* resumeix el missatge d'aquest treball d'aquesta investigació amb el titular "Screaming Your Way to Bad Health" que es podria traduir lliurement: "Quan s'enfada, les reaccions iracundes són dolentes per a la seva salut".

Fonts:

[Psychosomatic Medicine](#)

[Science](#)

Per parelles:

- Quina idea general extreus de la lectura?
- Amb qui creieu que se solen produir la major part de les situacions en les quals mostrem ira?
- Com definiríeu la ira sana?

Annex breu de teoria per a l'educador o l'educadora

Sentim la nostra dignitat trepitjada.

Sol passar que la major part de les situacions en les quals mostrem ira es donen amb les persones més properes, com la parella o els fills, de manera que l'experiència emocional pot ser tan intensa que després faci molt difícil la resolució o la conciliació.

La relació entre mala salut i aquest tipus de personalitat és elevada.

En una situació de tensió se segrega adrenalina, la qual va erosionant els vasos sanguinis; els àcids grassos es van dipositant a la part danyada i això dóna lloc a obstruccions i a l'augment de la pressió arterial. Al final, el més danyat és el cor.

Aquesta emoció és necessària, la ira sana, suposa un compromís social i permet protegir-nos i protegir el grup. (Bruno Moiola. *Emociónate*. Ed. Temas de Hoy, 2008)

Activitat 28

Títol	Relaxació (5 minuts) + identificació d'emocions: por
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a escoltar-se. - Identificar emocions. - Incrementar el vocabulari emocional. - Reflexionar sobre la por.
Durada	1 hora
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>1. Relaxació a la cadira per tal de trencar amb la dinàmica (5 minuts); es pot acompanyar amb música i/o encens. Una manera d'iniciar la relaxació pot ser la següent:</p> <p>Seure amb la columna recta, els peus separats en línia amb les espatlles per rebre l'energia de la Terra, les mans en repòs sobre les cuixes o creuades a la falda. Mirar un punt fix davant dels ulls i intentar tancar els ulls. Fer de cinc a deu respiracions profundes silenciosament.</p> <p>L'aire entra a poc a poc pel nas i s'expira molt lentament per la boca fins a buidar els pulmons. No s'ha de forçar el procés, sinó seguir-lo amb naturalitat.</p> <p>Es pren consciència de la pròpia respiració, de com l'aire entra i surt suaument.</p> <p>2. Anàlisi de dos textos sobre l'emoció de l'amor per parelles i posterior posada en comú.</p> <p>3. Explicació voluntària al grup i/o entrega del resultat a l'educador o educadora.</p>
Recursos	Fotocòpies de la situació
Observacions	Després de realitzar la relaxació es llegeix una situació on hauran d'identificar una emoció i treballar per parella unes preguntes de reflexió.

Annexos a l'activitat 28

Situació 1

Una nit del mes de novembre a Barcelona, va sonar el telèfon al parc de bombers. Eren les tres de la matinada i una coneguda i cèntrica sala de festes cremava pels quatre costats. En la desesperada fugida cap a la vida, molts no sabien ni per què corrien. Els presents no

tenien en compte qui es trobava al seu costat; en els seus caps una força imparable, irracional els feia aixecar per sobre dels seients i de les persones que en la seva desesperada cursa havien ensopegat i caigut. Per contra, altres estaven totalment paralizats, absorts davant els murs de foc que els envoltaven, incapaços de reaccionar mentre alguns pocs buscaven alternatives a la col·lapsada sortida, taponada pel públic desballestat i presa del pànic. Per a més desgràcia, les sortides d'emergència tenien una gruixuda cadena que n'impedia l'obertura. Sense temps per buscar altres vies, havien començat a colpejar violentament el mur. A puntades de peu, a cops de puny, sense notar com les seves mans ensagnades s'estavellaven una i altra vegada contra la paret... Afortunadament, aquesta va començar a cedir i això els va portar a redoblar els seus esforços en un últim intent, abans que els seus pulmons es quedessin sense aire. Començaven les mànegues a deixar anar la seva salvadora càrrega d'aigua contra els murs i l'entrada, quan la paret de la porta d'emergència va cedir als cops, obrint un forat a la vida i permetent que una enorme alenada d'aire entrés a la sala per a l'alleujament dels que s'hi trobaven. Al matí següent els diaris obrien les seves pàgines amb la desgraciada notícia: onze persones van morir per asfíxia, aquelles que van quedar petrificades de terror i que van caure a terra en la desesperada fugida a la salvació. Cent catorze van salvar la vida.

Per parelles, contestar a les preguntes següents:

- Quines emocions creus que van sentir les persones de la història?
- Comenta aquesta frase amb el teu company i posa 10 exemples que hi escaiguin:
- "Cada espècie està programada per témer allò que pot posar en perill la seva supervivència."
- Hi ha pors universals en totes les cultures i que afecten la gran majoria de persones. Podries dir-ne algunes?

Situació 2

En Pere passeja amb el seu fill pel parc. Fa un dia assolellat, estan relaxats. De sobte, en Pere agafa el nen a coll i, gesticulant exageradament per fer fugir un gos que se'ls acosta, li comenta: "Vés amb compte amb el gos, que mossega."

- Què ha après el nen?
- Coneixes algú que tingui alguna por semblant?

Activitat 29

Títol	Relaxació (5 minuts) + identificació d'emocions: tristesa
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a escoltar-se. - Identificar emocions. - Incrementar el vocabulari emocional. - Reflexionar sobre la tristesa.
Durada	1 hora
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>1. Relaxació a la cadira per tal de trencar amb la dinàmica (5 minuts); es pot acompanyar amb música i/o encens. Una manera d'iniciar la relaxació pot ser la següent:</p> <p>Seure amb la columna recta, els peus separats en línia amb les espatlles per rebre l'energia de la Terra, les mans en repòs sobre les cuixes o creuades a la falda. Mirar un punt fix davant dels ulls i intentar tancar els ulls. Fer de cinc a deu respiracions profundes silenciosament.</p> <p>L'aire entra a poc a poc pel nas i s'expira molt lentament per la boca fins a buidar els pulmons. No s'ha de forçar el procés, sinó seguir-lo amb naturalitat.</p> <p>Es pren consciència de la pròpia respiració, de com l'aire entra i surt suaument.</p> <p>2. Anàlisi de dos textos sobre l'emoció de l'amor per parelles i posterior posada en comú.</p> <p>3. Explicació voluntària al grup i/o entrega del resultat a l'educador o educadora.</p>
Recursos	Fotocòpies de la situació
Observacions	<ul style="list-style-type: none"> - Després de realitzar la relaxació es llegeix una situació on hauran d'identificar una emoció i treballar per parella unes preguntes de reflexió. - Adjuntem teoria sobre l'emoció i sobre qüestions que haurien de sortir en l'activitat per reflexionar.

Annexos a l'activitat 29

Situació 1

Jessica, de 55 anys d'edat, era mestressa de casa i estava casada amb en Pere Enric feia 27 anys. No havien tingut fills. Era feliç i estava tranquil·la i satisfeta amb la seva vida.

Un dia en Pere Enric li va dir que volia separar-se: s'havia enamorat d'una altra dona. Jessica va sentir que el seu món s'ensorrava.

Havia dedicat tants anys a construir la seva llar, havia posat tantes il·lusions en el seu projecte de família... I, de sobte, tot es destruïa.

Es quedava sola. Creia que mai més seria feliç. Tot li semblava fosc, difícil, impossible.

Quan va prendre consciència d'això, es va posar a plorar desconsoladament.

Per parelles, contestar a les preguntes següents:

Quina emoció creus que sent Jessica en acabar la història?

Què passaria si Jessica no se sentís així?

Intenta descriure Jessica:

- Com creus que se sent? Quins creus que són els trets de la seva personalitat: carinyosa, tímida, irritable...?
- Com creus que era físicament: alçada, pes, cabells, pell, indumentària...?
- Com creus que es relaciona amb els altres? Quines habilitats té amb els amics, amb la parella, la família? Es lliura als seus i els exigeix molt, també? Amb els desconeguts, és distant?
- Com creus que funciona la seva ment i com s'enfronta a les coses: li costa solucionar problemes, es posa nerviosa?
- Com és emocionalment Jessica? En les seves relacions de parella, com se sent: és atractiva i passional?
- Com creus que és la parella de Jessica?

Situació 2

http://www.lanacion.com.ar/nota.asp?nota_id=885068

Llegiu el següent article d'opinió i contestar a les preguntes que es formulen a continuació.

Un dofí mor de tristesa per la mort de la seva entrenadora

Ha perdut més de 50 quilos en dues setmanes

ROMA.- Depressió, malenconia, tristesa. Mary G., com va ser batejat un dofí femella d'un aquari de Riccione, a la costa adriàtica, està molt malament. Els veterinaris del delfinari Oltremare estan molt preocupats: vomita tot el que menja, ha perdut molt de pes, més de 50 quilos en dues setmanes, i temen per la seva vida.

El malestar d'aquest mamífer va començar fa dues setmanes, després que Tamara Monti, la seva instructora, va ser assassinada brutalment, episodi esgarrifós que va ocupar grans espais a la premsa italiana.

Tamara, de 37 anys, va morir apunyalada pel seu veí de departament, embogit pel lladruc dels dos gossos de la noia, que es quedaven sols quan ella anava a treballar a l'aquari. Des d'aleshores, el dofí anomenat Mary G. rebutja el menjar, de manera que molts creuen que el cetaci ha caigut en una profunda depressió que pot resultar mortal.

Tamara, de fet, era molt més que una instructora per al mamífer. La història que es va poder llegir ahir al diari *La República* és digna d'una pel·lícula. Fa un any i mig, quan aquest dofí de la raríssima espècie *Grampus griseus* va acabar encallat al port d'Ancona en condicions desesperades, va ser la mateixa Tamara qui li va salvar la vida.

Quan Mary G. —que havia perdut la seva mare en la travessia—, va arribar al delfinari Oltremare, de Riccione (prop de Rimini), Tamara, ajudada pel seu xicot, també instructor d'aquest centre, la va cuidar com si fos una filla.

Va bressolar el malmès dofí com un bebè i el va alimentar durant mesos amb líquids d'arengades, aliments balancejats, sals minerals i vitamines. Va fer torns amb altres instructors durant dies, sota el sol, perquè hi hagués sempre algú a l'aigua que ajudés l'animal a sostenir el seu pes i mantenir-se a la superfície. Li va xiuxiuejar paraules d'afecte, li va ensenyar en una piscina a recuperar la confiança en les seves capacitats de natació, fins que el dofí moribund va revivre i es va convertir més tard en l'estrella de l'aquari. Tot i que alguns veterinaris havien pensat llavors a alliberar Mary G. en mar obert, alguns especialistes internacionals van arribar a la conclusió que, després de tanta afecció als éssers humans, i especialment a la rossa Tamara, li resultaria fatal.

Ara, a Oltremare es viu un clima d'agonia. Després del profund xoc que va causar el 2 de febrer la increïble mort de Tamara, assassinada per un subjecte que es va justificar dient que els seus gossos bordaven massa, molts temen que a Mary G. pugui tocar-li el mateix destí. El dofí, que pesava 210 quilos abans de la desaparició de la seva instructora, tot i els esforços per fer-li ingerir la seva ració diària de llet i calamars, ha baixat a 160 quilos.

A més, ha començat a patir una perillosa infecció estomacal i alteracions nervioses. "La relació entre un dofí i el seu instructor és sempre especial, però en el cas de Tamara i Mary G. era realment estreta", ha dit Leandro Stanzani, director del delfinari Oltremare. "Tamara estava sempre acariciant Mary G, i aquesta no deixava de fregar-li el morro a la galta".

"El dolor del dofí per la mort de Tamara és gran, i la inquietud que nosaltres sentim per la sort de Mary G. és enorme. Estem realment preocupats", ha dit a *La República* Sauro Pari, coordinador de la fundació Cetacis de Riccione, que ha advertit, però, que des del punt de vista científic no es pot deduir que els dos fets estiguin relacionats, per més que ho sembli.

El xicot de Tamara, Robert, cap dels instructors del parc aquàtic, està fent de tot perquè Mary G. es recuperi. I els altres responsables de l'aquari de Riccione, també. Tant és així que en els últims dies han decidit posar en la mateixa piscina de l'agonitzant i trist dofí un altre vell cetaci, anomenat Pele. L'esperança és que es facin amics, que Mary G. s'animi una mica, recuperi la gana i poc a poc s'oblidi de les seves penes i de Tamara, "la seva mare substituïda", tal com l'ha definit Stanzani. L'intent de distracció, però, no està funcionant.

Per Elisabetta Piqué, corresponsal a Roma

Qüestionari

- Després de llegir aquesta notícia, creus que els animals poden sentir emocions?
- Quins són els símptomes de la tristesa del dofí?
- I en les persones, quins són? Com et sembla que se sent el xicot de l'entrenadora?
- Intenta descriure l'entrenadora:
- Com creus que se sentia? Quins creus que eren els trets de la seva personalitat: afectuosa, tímida, irritable...?
- Com te la imagines físicament? (alçada, pes, cabells, pell, indumentària)
- Com creus que es relaciona amb els altres? Quines habilitats tenia amb els amics, la parella, la família? Es lliura als seus i els exigeix molt, també? Amb els desconeguts, és distant?
- Com et sembla que funcionava la seva ment, i com s'enfrontava a les coses: li costava solucionar els problemes?, es posava nerviosa?

- Com creus que era emocionalment en les seves relacions de parella, com se sentia: era atractiva i passional?
- Com t'imagines la seva parella?

Annex de teoria per a l'educador o l'educadora

Alguns psicòleg diuen que amb la tristesa tenim l'oportunitat de donar sentit a les nostres relacions, valorar allò que ens produeix benestar i que ja no tenim, de manera que iniciem en un determinat moment una cerca o compensació. Si no sentíssim tristesa, possiblement no trobaríem motivació per a mobilitzar-nos i cobrir el buit que queda i pel qual apareix. Però a través de la tristesa aprenem dels nostres errors, ja que ens alenteix i facilita que mirem al nostre interior creant un espai íntim necessari. Si la tristesa es perpetua, aleshores és possible que s'hagi convertit en una depressió.

La tristesa es mostra en trets facials comuns molt expressius, que fan que les persones del nostre entorn s'interessin pel nostre estat i fins i tot generin conductes de suport i segueixin amb interès la nostra evolució.

La persona trista tendeix a buscar refugi en la soledat. La tristesa és una emoció que troba el seu suport en el passat o bé en el present immediat. Mentre s'experimenta és incompatible amb el sentiment de plaer; de fet, les situacions que generalment el produeixen es converteixen temporalment en aversives i indesitjables. (Bruno Moiola. *Emociónate*. Ed. Temas de Hoy, 2008)

Activitat 30

Títol	Relaxació (5 minuts) + identificació d'emocions: vergonya
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a escoltar-se. - Identificar emocions. - Incrementar el vocabulari emocional. - Reflexionar sobre la vergonya.
Durada	1 hora
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>1. Relaxació a la cadira per tal de trencar amb la dinàmica (5 minuts); es pot acompanyar amb música i/o encens. Una manera d'iniciar la relaxació pot ser la següent:</p> <p>Seure amb la columna recta, els peus separats en línia amb les espatlles per rebre l'energia de la Terra, les mans en repòs sobre les cuixes o creuades a la falda. Mirar un punt fix davant dels ulls i intentar tancar els ulls. Fer de cinc a deu respiracions profundes silenciosament.</p> <p>L'aire entra a poc a poc pel nas i s'expira molt lentament per la boca fins a buidar els pulmons. No s'ha de forçar el procés, sinó seguir-lo amb naturalitat.</p> <p>Es pren consciència de la pròpia respiració, de com l'aire entra i surt suaument.</p> <p>2. Anàlisi de dos textos sobre l'emoció de l'amor per parelles i posterior posada en comú.</p> <p>3. Explicació voluntària al grup i/o entrega del resultat a l'educador o educadora.</p>
Recursos	Fotocòpies de la situació
Observacions	Després de realitzar la relaxació es llegeix una situació on hauran d'identificar una emoció i treballar per parelles unes preguntes de reflexió.

Annexos a l'activitat 30**Cas 1**

En Pepe ha passat la nit a casa de la seva parella i s'ha quedat dormint sol a l'habitació

quan ella se n'ha anat a treballar. De cop i volta sent un soroll: és la família de la noia, que acaba d'entrar a la casa.

Estranyat, en Pepe decideix vestir-se, però no troba la roba perquè la nit abans es van despullar al menjador. Com que feia molta calor i havien suat, van decidir treure els llençols i dormir sense. Per tant, no troba res per vestir-se i ja no té temps de fer res més: han obert la porta de l'habitació i l'han trobat nu de pèl a pèl.

Per parelles:

- Quan i de què sent vergonya, en Pepe?
- Com és aquesta imatge?
- Quins sorolls hi ha i com són?
- Com és, aquesta sensació?
- En quina part del cos creus que la sent?
- I els pares de la parella d'en Pepe, com se senten?

Buscar 5 situacions en què una persona pugui sentir vergonya i que siguin universals (que es puguin donar a tots els països).

Cas 2

En Pere estava amb un amic prenent alguna cosa en una terrassa d'un bar, en un poblet de la platja. Feia un dia fantàstic i se sentien molt relaxats gaudint del sol i observant la gent que passejava per la platja.

De sobte van sentir algú que cantava molt malament. La veu els va resultar familiar i es van dir: "Quina cosa tan estranya!" Van veure que hi havia un escenari al passeig marítim i s'hi van acostar per esbrinar de què es tractava.

S'havia muntat un karaoke, i l'artista esporàdic que, amb un micròfon a la mà, hi estava cantant, de sobte va descobrir en Pere, li va picar l'ullet i va començar a cridar-lo reiteradament: Pere!, Pere!, Pere!, Pere! Puja aquí amb mi, vine! Tothom es va girar i va mirar en Pere, que, vermell com un tomàquet, es va quedar paralitzat.

Per parelles:

- Quan sent vergonya, en Pere?
- De què sent vergonya?
- Com és aquesta imatge?
- Quins sons hi ha i com són?
- Com és, aquesta sensació? En quina part del cos creus que la sent?

Activitat 31

Títol	Relaxació (5 minuts) + identificació d'emocions: sorpresa
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a escoltar-se. - Identificar emocions. - Incrementar el vocabulari emocional. - Reflexionar sobre la sorpresa.
Durada	1 hora
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>1. Relaxació a la cadira per tal de trencar amb la dinàmica (5 minuts); es pot acompanyar amb música i/o encens. Una manera d'iniciar la relaxació pot ser la següent:</p> <p>Seure amb la columna recta, els peus separats en línia amb les espatlles per rebre l'energia de la Terra, les mans en repòs sobre les cuixes o creuades a la falda. Mirar un punt fix davant dels ulls i intentar tancar els ulls. Fer de cinc a deu respiracions profundes silenciosament.</p> <p>L'aire entra a poc a poc pel nas i s'expira molt lentament per la boca fins a buidar els pulmons. No s'ha de forçar el procés, sinó seguir-lo amb naturalitat.</p> <p>Es pren consciència de la pròpia respiració, de com l'aire entra i surt suaument.</p> <p>2. Anàlisi de dos textos sobre l'emoció de l'amor per parelles i posterior posada en comú.</p> <p>3. Explicació voluntària al grup i/o entrega del resultat a l'educador o educadora.</p>
Recursos	Fotocòpies de la situació
Observacions	<p>Després de realitzar la relaxació es llegeixen dues situacions on hauran d'identificar una emoció i treballar per parelles unes preguntes de reflexió.</p> <p>Es la més breu de les emocions. Com a mecanisme d'adaptació, és l'encarregada de preparar-nos per a afrontar situacions.</p> <p>En parlar de l'emoció de la sorpresa, pot sorgir el tema de la bona sort. Aleshores es pot recomanar la lectura del llibre <i>La bona sort</i> i treballar-lo més endavant.</p>

Annexos a l'activitat 31

Situació 1

Ja no podia aguantar més al llit. Als seus sis anys, l'energia que mostrava després d'haver dormit només sis hores era digna d'estudi. Feia tant de temps que somiava aquell dia...

Va saltar del llit ràpidament i, sense posar-se les sabatilles per no fer soroll —eren les 7 del matí—, es va dirigir al menjador. I allí estaven, envoltant l'arbre, embolicats en papers brillants de colors... Es va asseure davant del primer amb els ulls ben oberts, com si pogués travessar amb la mirada el paper i endevinar què amagava. Les seves mans esquinçaven amb un impuls incontenible l'embolcall i ja estava segura de què contenia. Sens dubte, no hi havia cap dia millor que el dia de Reis.

Per parelles:

- Què creus que va sentir, la nena?
- Per què és important aquesta emoció?
- Et recordes del programa televisiu *Sorpresa-Sorpresa*? I el de *Reforma por sorpresa*, que s'emet actualment? Intenta explicar per què va ser vist per tanta gent i per què la televisió recorre tant al factor sorpresa en la seva programació.

Situació 2

Amb tota la seva il·lusió havia comprat un número de loteria de Nadal amb la seva companya de treball; anaven a mitges. Mentre prenien un cafè al descans imaginaven tot el que farien si els tocava la grossa: acabarien de pagar la hipoteca, podrien canviar el cotxe, que últimament no anava gens bé —ja tenia 14 anys— i un munt de coses més.

El dia 22 van posar la ràdio mentre estaven despatxant a la carnisseria. Hi havia molta gent i la Josefa i la Manoli no podien estar atentes als nens que cantaven números i quantitats. Però de cop, silenci, van cantar el primer premi...

Déu, el número acabava en 8, com el seu. La Josefa va anar corrent a agafar la bossa. Li sonava tant el 32.508 que pensava que el portaven. El pols li anava a mil per hora, li tremolaven les mans en obrir el moneder...

Les cames li van fallar, va caure a terra de cop i va quedar paralitzada.

Al final del minut més llarg de la seva vida, va aconseguir cridar: ENS HA TOCAAAAAT!!!

Per parelles:

- Què creus que va sentir la Josefa?

- Què creus que hauria sentit si el seu número no hagués coincidit amb el premiat?
- Què diries, tu: la sort et busca o cal buscar-la?

Imagina't Josefa i descriu-la en 110 paraules: edat, què li agrada fer i què no, com és la seva família, quines relacions de parella ha tingut, si ha patit desenganys amorosos...

Bloc 2. Autoestima

“Els sentiments i les emocions són el llenguatge universal que ha de ser venerat. Són l'expressió autèntica de qui som.” Judith Wright

Activitat 1

Títol	Amistat
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Parlar sobre el valor de l'amistat. - Parlar sobre les qualitats que creiem que es necessiten per a ser un bon amic. - Parlar sobre la importància que tenen els amics i l'entorn en la nostra autoestima.
Durada	45 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<ul style="list-style-type: none"> - En primer lloc, l'educador presenta l'activitat i proposa al grup fer una pluja d'idees sobre el concepte d'amistat. - Un cop fet això, es dóna a cada membre del grup un full en blanc i se li demana que contesti a les següents preguntes: <ul style="list-style-type: none"> · Descriu les característiques que penses que ha de tenir un bon amic. · Indica com una persona pot demostrar que és amiga d'una altra. · Dóna la teva opinió sobre la importància de tenir amics. Creus que és realment important? · Els amics influeixen o no en la vida quotidiana d'una persona? · Altres idees - Una vegada tothom ha respost les preguntes, l'educador recull els fulls i demana permís al grup per poder-ne llegir alguns en veu alta. - A continuació, n'escull uns quants a l'atzar, sense dir el nom de l'autor. - S'inicia un debat sobre les idees exposades. - Després del debat, l'educador demana que cada persona reflexioni sobre si té les característiques per ser un bon amic, sobre si ser amic d'altres persones pot influir positivament en la seva vida i sobre quines qualitats li falten o ha de millorar per ser realment "un amic". Aquesta reflexió serà individual i completament confidencial i cadascú la guardarà per a si mateix.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Fulls de paper - Llapis, retoladors, bolígrafs

Activitat 2. Reforçament de l'autoestima

Títol	Autoacceptació: <i>Un peix ha de ser un peix</i>
Objectius	- Treballar la importància de l'acceptació. - Treballar les potencialitats i les limitacions.
Durada	20 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	- Lectura d' <i>Un peix ha de ser un peix</i> - Debat posterior i extracció de les idees més importants.
Recursos	Annex <i>Un peix ha de ser un peix</i>
Observacions	Autoacceptació vol dir que la persona s'accepta a si mateixa plenament i sense condicions.

Annex a l'activitat 2

Un peix ha de ser un peix

Els animals del bosc es van adonar un dia que cap d'ells era l'animal perfecte: els ocells volaven molt bé, però no nedaven ni furgaven; la llebre era una estupenda corredora, però no nedava ni sabia volar..., i així tots els altres. No hi hauria manera d'establir una acadèmia per millorar la raça animal? Dit i fet. A la primera classe de carrera, el conill va ser una meravella i tots els altres li van donar un excel·lent; però a la classe de vol, van pujar el conill a la branca més alta d'un arbre i li van dir: "Vola conill!" L'animal va saltar i es va estavellar contra el terra, amb tan mala sort que es va trencar les potes i va fracassar també en l'examen final de carrera. L'ocell va ser fantàstic volant, però li van demanar que excavés com el talp. En fer-ho es va ferir les ales i el bec, i des d'aleshores tampoc va poder volar, amb la qual cosa ni va superar la prova d'excavació ni va arribar a l'aprobat en la de vol.

Convencem-nos-en: Un peix ha de ser un peix, un magnífic peix, i no hi ha cap motiu per què hagi de ser un ocell. Una persona intel·ligent ha de treure partit de la seva intel·ligència i no obstinar-se a triomfar en esports, en mecànica i en art a la vegada. Una persona lletja difícilment pot arribar a ser bonica, però pot ser simpàtica, bona, meravellosa... Perquè només quan aprenuem a estimar de debò el que som, serem capaços de convertir-ho en una meravella.

Activitat 3

Títol	Pensament positiu
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Connectar amb un mateix. - Ser conscients de la importància de tenir pensaments positius. - Observar la relació pensament positiu - augment de l'autoestima, pensament negatiu - davallada de l'autoestima. - Treballar l'autoconcepte.
Durada	1 hora
Pautes de desenvolupament i metodologia	<ul style="list-style-type: none"> - Llegir en grup els dos fulls. - Debat sobre el contingut. - Reflexió sobre com són els nostres pensaments. - Elaboració de regles grupals per fer canvi de pensament negatiu a pensament positiu.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Full de suport <i>Pensaments positius</i> - Full de suport <i>Desterrant la negativitat</i>
Observacions	<p>Pensament positiu i autoestima</p> <p>La manera com et sents amb tu mateix i la teva autoestima generalment depenen dels teus pensaments. Les accions que realitzes són els factors primordials per obtenir el que vols en la vida. Per tant, si no estàs arribant als teus objectius, pren-te un temps per avaluar com et sents amb tu mateix.</p> <p>Què hem de fer per dominar els nostres propis dubtes i donar una empenta a les nostres accions? El punt de partida és el pensament positiu: comença gratificant-te pels èxits que has aconseguit en la vida.</p> <p>Tots tenim desitjos de triomfar. Des de petits, ens imaginem essent protagonistes de diferents situacions, moltes de les quals no aconseguim concretar. Però n'hi ha que sí. Llavors és convenient fer una llista dels <i>guanys</i> aconseguits i especificar quines accions hem dut a terme perquè es produïssin.</p>

	<p>Pensa en tots els obstacles que has superat i les accions especials o fora del comú que han estat necessàries en cada oportunitat. Aquesta és una bona manera d'assimilar els teus èxits i donar un impuls a la teva autoestima. La teva <i>llista de victòries</i> pot ser la base sobre la qual construir nous triomfs.</p> <p>Recorda que existeix una connexió entre els pensaments i les accions. És hora de prendre el control dels teus pensaments. Sempre que tinguis dubtes, fes una ullada a la teva llista.</p> <p>Com tenir pensaments positius</p> <p>Has de dir sempre: "jo puc". Els pensaments positius porten confiança i optimisme, i les accions que en resulten estan sempre enfocades a la consecució dels propis objectius.</p> <p>"Jo puc" és la fórmula que introduirà al teu cap les llavors del pensament positiu. L'augment de l'autoestima que es genera en conseqüència et proporcionarà l'impuls necessari per a expulsar els temors i eliminar qualsevol dubte que t'allunyi dels teus objectius.</p>
--	--

Annex a l'activitat 3

Pensaments positius

Vius en un món amb una mitjana de 80% de pensaments negatius. Des d'aquest moment pots abandonar-lo i fer un món millor.

Des d'ara estàs capacitada per iniciar una nova vida positiva. Vida que quedarà en el teu subconscient com la teva vida natural i impregnarà amb força tots els teus pensaments.

Ets capaç d'iniciar una vida positiva. Realment pots aconseguir-ho. Intenta-ho ara, no tan sols omplint-te de pensaments positius, sinó també portant una vida positiva fruit d'aquests pensaments.

El pensament positiu afecta tot el que fas, impregna de vibracions elevades tot el que t'envolta. Només treballa en el teu benefici i en el dels altres, ja que en el regne de la ment el positiu atrau el positiu i rebutja el negatiu.

Utilitza dues paraules màgiques: puc i vull. Puc ser millor, vull ser millor.

Utilitza una frase màgica: sóc capaç. Jo sóc capaç de ser millor i aconseguir èxit en les meves metes positives, per a la nova vida que des d'ara iniciaré.

Qui no comet errors és un ésser que no sap viure, és un ésser estancat en la vida. Només qui intenta ser millor, viure millor i aprendre més, comet errors. De cada error es treu una lliçó positiva, cada error és un ensenyament que ens permet avançar.

Les eines són els teus propis pensaments, i ningú no pot ajudar-te a pensar ni pensar per tu.

Assumeix des d'ara mateix la responsabilitat que ets el que has pensat.

Assumeix el compromís que seràs el que des d'ara pensis.

Res no hi guanyes sentint-te superior als altres. Sí que hi guanyes sentint-te superior a tu mateix.

Res no passarà a la teva vida mentre tu no ho vulguis. Un cop fixada aquesta idea en el teu subconscient, no hi haurà límit per a la meta que et programis.

Davant de cada problema, relaxa't, elimina l'ofuscació i pensa que ets capaç de solucionar-lo. Repeteix una vegada i una altra que el solucionaràs, i la solució arribarà. No perdís el temps ni l'energia en problemes menors, perquè se'n van sols.

Les coses que ja són, imagina-te-les millors, com tu realment voldries que fossin. Imagina't millors la teva família, el teu treball... Tanca els ulls i visualitza el que tu vols millor del que ara és. Veu el futur en un món millor.

Vius en un món negatiu: pren la decisió de fer-lo positiu.

Pots fer-ho. N'ets capaç. Ets important. Decideix-te, fes-ho ara: inicia el canvi.

Desterrant la negativitat

Com s'ha de fer, llavors, per eradicar la negativitat de la pròpia vida? El més important és començar a tenir un tren de pensament positiu en cada situació adversa que es presenti. Cal tenir present que el que es pensa és el que acaba passant. El pensament, en si mateix, és molt més important del que es pot arribar a creure, i és possible que, per si sol, sigui determinant per a la causa del futur de cadascú.

Així, es pot observar que tenir un pensament negatiu sobre la vida en general és una gran fal·làcia, ja que no es pot aconseguir gairebé res sense tenir idees globals positives. Qualsevol cosa que es vulgui aconseguir, des d'un nou treball fins a perdre pes o guanyar estabilitat financera, dependrà molt de les pròpies conviccions per tenir èxit i fer cristal·litzar els somnis. Els pensaments negatius es converteixen en accions negatives. Des del mateix moment en què es pensa que una cosa no es pot fer de cap manera, es pren l'acció concreta de no intentar-ho i, si ni tan sols es prova, serà impossible aconseguir-ho, de

manera que es complirà la profecia autorealitzada.

Viure en el món actual no és gens fàcil, i no són poques les persones que sucumbeixen, amb la disminució de la seva autoestima i la pèrdua de la confiança en si mateixes. En aquest moment, aquests individus ja no creuen en la seva pròpia persona i fins i tot poden experimentar la sensació que no mereixen certes coses.

Per això mateix, el primer que han de fer per trencar aquest cercle viciós és, justament, reconstruir la seva autoestima mitjançant la creença en si mateixos. Si creuen que poden aconseguir qualsevol cosa que es proposin a la vida, molt possiblement tindran la suficient confiança per intentar-ho. Això els ajudarà a abandonar molts dels seus pensaments negatius, i el cercle viciós es transformarà en un cercle virtuós, on, a mesura que obtinguin èxits, tindran més confiança per intentar altres projectes més grans, i així successivament. Per tant, com a primera mesura per intentar fer alguna cosa, cal que abandonin tots els pensaments i accions negatius que els acompanyen en la vida.

Així doncs, penseu positivament sobre tot el que voleu fer i obtenir en la vostra vida. Desenvolpeu una actitud amb la qual cregueu que podeu aconseguir qualsevol cosa que necessiteu i, una vegada decidit això, llanceu-vos a l'arena. Mantingueu un tren de pensament positiu i abandoneu tota la negativitat que circumda la vostra vida. Envolteu-vos de gent que tingui una actitud positiva. Si esteu enmig de gent amb mentalitat negativa, no podreu deixar de ser també negatius. Ningú no es pot animar a tenir pensaments positius si tots els qui estan al seu voltant són tan negatius com ell. Per això, allunyeu-vos de la gent negativa.

Per cert, dediqueu un cert temps a desenvolupar i mantenir un tren positiu de pensament. Això no es produirà d'avui per demà, però una vegada que decidiu abandonar definitivament els sentiments perjudicials de tota la vida i no torneu a ajuntar-vos amb gent que només tingui pensaments negatius, podreu aconseguir transformar-vos en persones positives i començar a assolir els vostres anhels i somnis.

Quan alguna cosa succeeixi en la vostra vida, no importa què sigui, no penseu automàticament en el que pugui tenir de negatiu, sinó en la seva faceta positiva. Practiqueu el manteniment de pensaments positius i, gradualment, aquests es convertiran en una part de vosaltres mateixos.

Així, un cop que hàgiu aconseguit desterrar l'actitud mental negativa de la vostra vida, tindreu l'enorme satisfacció de començar a veure com aquelles coses que més desitgeu i mereixeu, es fan, per fi, realitat.

Activitat 4

Títol	Acceptant les meves debilitats
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Acceptar que tots tenim debilitats i limitacions. - Introduir el fet que quan el jo ideal està molt lluny del jo real això pot provocar desil·lusió, frustració, etc. i una davallada de l'autoestima. - Ser conscients que l'ésser humà és imperfecte. - Ser conscients que acceptant les nostres debilitats aconseguirem que la nostra autoestima millori.
Durada	1 hora
Pautes de desenvolupament i metodologia	L'educador fa una introducció al tema que es tractarà i reparteix els fulls de suport. La primera part de l'activitat serà individual i després es farà la part grupal.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Fitxa de suport per a l'educador - Fitxa per al participant en l'activitat: Treballant les nostres debilitats. Formen part de la nostra autoestima? - Article: "Transforma les teves debilitats en fortalezes" - Pissarra i retoladors de pissarra per fer les conclusions
Observacions	<p>Autoconeixement: és l'acceptació de nosaltres mateixos, amb les nostres qualitats i defectes; és reconèixer emocions, fortalezes i debilitats traient profit de les fortalezes i enfortint les debilitats.</p> <p>Autoconcepte: és la imatge o concepte que tenim de nosaltres mateixos, que té a veure amb les característiques amb les quals ens descrivim i amb les creences sobre la manera de ser i comportar-nos.</p>

Annexos a l'activitat 4

Acceptant les nostres debilitats

Instruccions que ha de donar l'educador:

- Tots tenim debilitats i limitacions.
- L'acceptació de les nostres debilitats farà que la nostra autoestima millori.
- "En la teva debilitat rau la teva força."

Conclusions :

- Ésser conscient de les teves debilitats i els teus guanys t'ajudarà a reconstruir la teva autoestima.
- Demostrar que totes les persones tenim punts forts i punts dèbils i que això no ens ha de fer sentir inferiors.

		EXTERNES	
		OPORTUNITATS	AMENACES
INTERNES	FORTALESES	Intentar aprofitar al màxim les oportunitats.	Minimitzar les amenaces recolzant-se en les fortaleSES.
	DEBILITATS	Reduir o eliminar les debilitats per aprofitar les oportunitats.	Resistir sense haver de cedir per a no perdre opcions.

Treballant les nostres debilitats. Formen part de la nostra autoestima?

Escriu les 3 o 4 coses que més et molestin de tu mateix. És a dir, parla d'allò que no t'agrada de tu mateix però que **admets** com a **cert**.

-
-
-
-

D'aquestes debilitats que et reconeixes i admets com a certes, **quina és la que més et molesta?**

-

Intenta transformar aquesta **debilitat** en un **guany**, ja que si en parles és que **t'afecta**.

-

Conclusió: posarem en comú totes les debilitats transformades en guanys.

Transforma les teves debilitats en fortalezes

Pel Dr. Marcelo Cubellun. Equipo de Bien Simple. Metge psiquiatra. M.N. 69874

Totes les persones tenen el seu taló d'Aquil·les: un tema que els inhibeix, un comportament que no poden superar, una incapacitat davant de cert tipus de demandes, vergonya per certs trets personals que oculten acuradament. Com trencar amb les teves limitacions per poder créixer?

Passos

Examina i accepta les teves limitacions sense autoindulgència, ja que serà la base per poder-les transformar.

Interpreta aquestes debilitats com una oportunitat de canvi, potser dolorosa però real.

Fes una llista de les teves debilitats i fixa't si les pots agrupar d'acord amb el que necessitis enfortir: autoestima, capacitat de reflexió, desinhibició, valor per afrontar els canvis, entre d'altres.

Comença per transformar les limitacions que percebis com a més senzilles de resoldre.

Planifica una sèrie d'etapes successives i pregunta't, cada vegada que les hakis aconseguit, si vols seguir endavant.

Demana ajuda per assolir els canvis i no temis la negativa dels altres: l'únic fracàs és no intentar.

Recolza't en les teves fortalezes per transformar les teves debilitats.

Important

Avalua't permanentment per tal d'evitar caure en el parany d'una debilitat. Si no estàs atent, podries reincidir en una situació que creies dominada.

Si el teu primer intent falla, no et donis per vençut. Per desmuntar un sistema de funcionament d'anys, hauràs de provar totes les estratègies.

Activitat 5

Títol	Autoconeixement
Objectius	Fomentar l'autoconeixement dels participants.
Durada	20 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<ul style="list-style-type: none"> - L'educador dóna als participants el full amb el qüestionari compost per un conjunt de frases incompletes que han de completar individualment. - Un cop emplenades, les comentaran per parelles. - Finalment, s'extrauran conclusions en grup.
Recursos	Qüestionari amb les frases inacabades

Annex a l'activitat 5

Qüestionari de frases incompletes

Contesta de manera totalment individual:

- M'agrada...
- Algunes vegades desitjo...
- Quan alguna cosa surt malament...
- No puc suportar...
- La majoria de persones que conec...
- Necessito saber...
- Lamento...
- El meu objectiu a la vida és...
- El que més detesto és...
- El que menys m'agrada de mi és...
- Tinc por de...
- Estic orgullós/osa de...
- Una cosa bona que m'ha passat fa poc és...

Activitat 6

Títol	Autoexamen
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre nosaltres mateixos. - Reflexionar sobre el moment en el qual estem. - Pensar en les nostres necessitats i interessos. - Adonar-nos que pràcticament en tots els casos l'autoestima es pot millorar.
Durada	30 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<ul style="list-style-type: none"> - Una part de l'activitat es farà de manera individual. - La part de les conclusions es farà de manera grupal. - S'introdueix la sessió parlant del concepte d'autoestima. - Es proposa al grup fer una activitat/ test per valorar com es té l'autoestima. - Després de la realització del test, i un cop obtingudes les puntuacions, es podria iniciar un debat sobre la importància de treballar durant tota la vida per millorar l'autoestima i sobre el fet que l'autoestima no és estàtica sinó dinàmica.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Full d'autoestima. Autoexamen. - Full de puntuacions.
Observacions	Fer aquesta activitat després de haver-ne fet moltes altres d'inespecífiques i generals sobre l'autoestima.

Annexos a l'activitat 6

Autoestima - autoexamen

L'autoestima és la nostra autoimatge, és a dir, com ens sentim amb nosaltres mateixos. Així, l'autoestima es compon de pensaments i sentiments sobre com som i sobre com actuem. **La nostra autoestima serà major com més positius** siguem, i **menor com més negatius** ens mantinguem.

A partir d'això, intenta contestar les preguntes següents:

	4. sempre	3. gairebé sempre	2 . algunes vegades	1. mai
1. Em sento alegre amb la gent que conec.	4	3	2	1
2. Em sento incòmode amb la gent que conec.	4	3	2	1
3. Em sento dependent d'altres.	4	3	2	1
4. Els reptes representen una amenaça a la meva persona.	4	3	2	1
5. Em sento trist .	4	3	2	1
6. Em sento còmode amb la gent que conec.	4	3	2	1
7. Quan les coses surten malament és per culpa meva.	4	3	2	1
8. Sento que no sóc agradable als altres.	4	3	2	1
9. És bo cometre errors.	4	3	2	1
10. Si les coses surten bé es deu als meus esforços.	4	3	2	1
11. Resulto agradable als altres.	4	3	2	1
12. És de savis rectificar.	4	3	2	1
13. Em sento l'ésser menys important del món.	4	3	2	1
14. Per sentir-se acceptat cal fer el que els altres vulguin.	4	3	2	1
15. Em sento l'ésser més important del món.	4	3	2	1
16. Tot em surt malament.	4	3	2	1
17. Sento que el món sencer es riu de mi.	4	3	2	1
18. Accepto de bon grat la crítica constructiva.	4	3	2	1
19. Jo em ric del món sencer.	4	3	2	1
20. A mi tot em rellisca.	4	3	2	1
21. Em sento content/a amb la meva estatura.	4	3	2	1

22. Tot em surt bé.	4	3	2	1
23. Puc parlar directament dels meus sentiments.	4	3	2	1
24. Sento que la meva estatura no és la correcta.	4	3	2	1
25. Només accepto les lloances que em facin.	4	3	2	1
26. Em diverteix riure dels errors.	4	3	2	1
27. Els meus sentiments me'ls reservo exclusivament per a mi.	4	3	2	1
28. Em sento perfecte/a.	4	3	2	1
29. Me n'alegro quan altres fracassen en els seus intents.	4	3	2	1
30. M'agradaria canviar la meva aparença física.	4	3	2	1
31. Evito noves experiències.	4	3	2	1
32. Realment sóc tímid/a.	4	3	2	1
33. Accepto els nous reptes sense pensar.	4	3	2	1
34. Trobo excuses per no acceptar els canvis.	4	3	2	1
35. Sento que els altres depenen de mi.	4	3	2	1
36. Els altres cometem molts més errors que jo.	4	3	2	1
37. Em considero molt agressiu/iva.	4	3	2	1
38. M'horroritzen els canvis.	4	3	2	1
39. M'encanta l'aventura.	4	3	2	1
40. M'alegro quant altres triomfen en els seus intents.	4	3	2	1

Totals de cada columna:

Total autoestima- autoexamen:

- Compta les marques que has fet a cada columna i multiplica el resultat pel número que s'hi repeteix de dalt a baix (4, en el cas de la primera columna; 3, en el de la segona; 2, en el de la tercera, i 1 en el de l'última).

Exemple: deu marques a la primera fila es multipliquen per 4 i donen com a resultat 40.

- Anota la quantitat en l'espai corresponent.
- Suma els totals de les quatre columnes.
- Anota el resultat de la suma anterior a l'espai corresponent.

Interpretació

160-104: Bona autoestima. Segueix així!

103-84: Bona autoestima. Segueix així!

83-74: La teva autoestima pot millorar.

73-40: La teva autoestima pot millorar.

Activitat 7

Títol	Per millorar l'autoestima
Objectius	Reflexionar i plasmar les seves idees de millora de la seva autoestima.
Durada	Part individual: 10 minuts; part grupal: 10 minuts; cartell: 20 minuts; conclusions: 10 minuts.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<ul style="list-style-type: none"> - L'educador passa un full amb una llista amb frases importants per millorar l'autoestima. Aquesta llista és oberta i cada participant pot afegir-hi alguna frase que consideri important. - Individualment s'ha de llegir la llista i escollir les tres frases que cada participant consideri més importants per a ell. - Després, en grups de tres o quatre participants, han de comentar i reflexionar sobre les frases escollides. En consens n'han d'escollir tres i representar-les mitjançant l'elaboració d'un cartell. - Els cartells seran presentats al grup i, si és possible, es deixaran penjats a l'aula. - Finalment, es proposa a cada participant que completi la <i>targeta del record</i> amb les tres o quatre frases que ha escollit com a més importants per millorar la seva autoestima, i que la deixi en un lloc on les pugui veure i recordar.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Llistat amb frases importants per millorar l'autoestima - Cartolines, retoladors, pintures, etc. - <i>Targeta del record</i>

Annexos a l'activitat 7

Per millorar l'autoestima

Llegeix atentament aquestes frases.

- Cada setmana dedicaré més temps per a mi.
- Buscaré gent que em valori.

- Buscaré gent positiva i sostenidora.
- Tinc dret a cometre errors sense sentir-me culpable.
- Tractaré de veure els meus errors i corregir-los.
- Procuraré alliberar-me de tot allò que no em deixi ser jo mateix.
- Jo sóc important i tu també.
- Sóc important per a mi i per als altres.
- Acceptar i afrontar la realitat sigui la que sigui.
- Fes cas omís de les crítiques destructives dirigides a la teva persona: nega't a estar malament només perquè els altres se sentin millor.
- Estima't a tu mateix/a i acostuma't a ser feliç.
- Tenir una actitud activa i valorar per córrer riscos raonables.
- Ser independent en els meus judicis.
- Les meves opinions valen tant com les de qualsevol.
- No enganyar ni enganyar-me; reconèixer com sóc i acceptar-ho.
- Si no es té el que es vol, voler el que es té.
- Arriscar-se a ser un mateix i permetre's ser valuós i bo.

Per no oblidar-me'n...

- | | |
|------|------|
| - 1. | - 2. |
| - 3. | - 4. |

Per no oblidar-me'n...

- | | |
|------|------|
| - 1. | - 2. |
| - 3. | - 4. |

Per no oblidar-me'n...

- 1.

- 2.

- 3.

- 4.

Per no oblidar-me'n...

- 1.

- 2.

- 3.

- 4.

Per no oblidar-me'n...

- 1.

- 2.

- 3.

- 4.

Activitat 8

Títol	Amb què m'identifico
Objectius	- Treballar el coneixement personal. - Aconseguir parlar en públic i que els altres t'escoltin i respectin la teva opinió.
Durada	20 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	- L' educador escriu una llista de paraules a la pissarra. - Cada participant escull les dues paraules amb les quals s'identifica més. - Seguidament es fa una ronda en què cadascú expressarà quines són les dues paraules escollides i què signifiquen per a ell o ella.
Recursos	Llistat de paraules

Annex a l'activitat 8**Llistat de paraules**

mar	casa	pluja	amistat	llibertat	guerra
responsabilitat	llibre	progressar	cavall	home	dona
toro	diàleg	déu	saber	pau	mort
aventura	persona	treball	sol	vida	pares
democràcia	felicitat	fiesta	ser	cultura	riu
nit	lluna	infinít	camp	muntanya	amor

Activitat 9

Títol	Tècnica per al canvi de pensaments negatius en pensaments positius
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Millorar i reforçar l'autoestima dels membres del grup. - Reforçar la importància dels pensaments positius.
Durada	30 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador farà una breu introducció recordant aspectes del concepte d'autoestima.</p> <p>A continuació introduirà l'activitat a realitzar explicant que</p> <ul style="list-style-type: none"> - Moltes vegades els estímuls que precedeixen una conducta indicadora de baixa autoestima provenen de nosaltres mateixos: els pensaments, les verbalitzacions, les creences, les expectatives... <ol style="list-style-type: none"> 1. L'educador demanarà que cada membre del grup escrigui i reflexioni sobre tres pensaments negatius que tingui. Ex.: <i>No puc, no serveixo. Una altra vegada igual; sempre he de ser jo qui...</i> 2. Un cop els membres del grup tenen clars els seus tres pensaments negatius, se'ls demana que els transformin en pensaments positius, prestant especial atenció a la paraula escollida per fer el canvi. Ex.: <i>Sóc capaç...</i> <p>S'intentarà reforçar la transformació parlant-ne amb els companys de grup.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Després es podrà comentar com s'han sentit. 4. Finalment, l'educador exposarà que hi ha altres tècniques per detenir els pensaments negatius, com per exemple: entrenar-se a dir Prou! o Stop! quan aquests pensaments ens envaeixin; fer exercicis de relaxació o visualització (com el de veure'ns a nosaltres mateixos), respirar profundament, etc.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Opcional: full del canvi de pensament negatiu en positiu - Fulls i bolígraf - Pissarra i retoladors

Observacions	<p>Concepte d'autoestima</p> <p>L'autoestima no és estàtica, sinó que pot anar canviant i modificant-se. Per això pot ser millorada al llarg de la vida, i una de les claus per aconseguir-ho serà prendre consciència de nosaltres mateixos. És molt important conèixer-nos, valorar-nos, acceptar-nos, estimar-nos. Un altre pas és reflexionar sobre els models familiars i culturals que contínuament estan influint en la nostra opinió i la nostra autoestima.</p> <p>- Un cop hem pres consciència de nosaltres mateixos i tot allò que ens envolta, les claus fonamentals per millorar serien:</p> <ul style="list-style-type: none">- Acceptar-nos com som.- Intentar canviar els models negatius per models positius.- Controlar la crítica destructiva i fer crítica constructiva.- Remarcar els possibles errors.- Evitar comparar-se amb altres persones.
---------------------	--

Annex a l'activitat 9

Canvi de pensament negatiu en positiu

Hem de tenir en compte que molts dels estímuls que precedeixen una conducta provenen de nosaltres mateixos: **pensaments negatius, verbalitzacions negatives, expectatives negatives, creences negatives**.

Escriure tres pensaments o obsessions negatives:

- No puc...
- No valc...
- Sempre he de ser jo qui...
- Sempre ho he de fer malbé tot...
- Segur que ho ha dit per mi....
- Sóc molt....
- No puc fer res...

Intentar transformar-los en positius. Pensar en la paraula elegida per fer el canvi.

Activitat 10

Títol	Qualitats negatives per qualitats positives: Escullo ser
Objectius	Transformar en positius les qualitats o aspectes negatius que no ens agradin i afectin la nostra autoestima.
Durada	50 minuts, aproximadament
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador proposarà als membres del grup que pensin en aquells aspectes o qualitats que considerin negatius per a la seva autoestima.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Es demana que facin una llista amb almenys 10 d'aquests aspectes o qualitats negatius. 2. Un cop feta la llista, es demanarà que canviïn els aspectes o qualitats negatius en positius emprant la frase <i>Escullo ser</i>. 3. A continuació, cada persona escollirà els tres aspectes o qualitats que més desitgi continuar canviant o seguir perfeccionant i els passos que està fent (o es planteja fer) per aconseguir-ho. 4. Es demanarà que es formin parelles i que expliquin allò que han escollit ser i els passos que faran per millorar les seves qualitats. 5. Finalment es farà un mural en grup que representi el que <i>han escollit ser</i>.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Full per escriure les qualitats negatives (opcional) - Full <i>Escullo ser</i> (opcional) - Paper de mural, colors, retoladors, pintures, etc.

Annexos a l'activitat 10

Llistat de 10 qualitats o aspectes que consideres negatius per a la teva autoestima (aquest núm. 10 és aproximat i depèn de la persona)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Escullo ser...

Tractaríem de canviar les qualitats negatives per qualitats positives, utilitzant per a això la fórmula *Escullo ser...*

1. **Escullo ser...**
2. **Escullo ser...**
3. **Escullo ser...**
4. **Escullo ser...**
5. **Escullo ser...**

Activitat 11

Títol	- Claus per millorar la nostra autoestima
Objectius	- Repassar els aspectes a treballar per millorar la nostra autoestima. - Donar a conèixer la regla CAVA
Durada	50 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	- En primer lloc, es fa un recordatori del concepte d'autoestima. - Es presenta la regla CAVA per millorar l'autoestima, que consisteix a 1. Conèixer-te. 2. Acceptar-te. 3. Valorar-te. 4. Estimar-te. A continuació es recorden aspectes claus per millorar l'autoestima i es demana que, en grups, es relacioni cada aspecte amb un dels punts de la regla CAVA. Finalment es posen en comú les conclusions de cada grup.
Recursos	- Fitxa, per a l'educador, de <i>Claus per millorar l'autoestima</i> . - Fulls per a cadascun del grups.

Annexos de l'activitat 11

Fitxa per a l'educador: Claus per millorar l'autoestima. Regla CAVA

Concepte d'autoestima

- No és estàtic, sinó que pot anar canviant i modificant-se al llarg de la nostra vida.
- Per aconseguir-ho, una de les claus serà prendre consciència de nosaltres mateixos (conèixer-nos, acceptar-nos, valorar-nos i estimar-nos).
- Hem de parar-nos a pensar en la influència dels models familiars i culturals que contínuament estan incidint en la nostra opinió i la nostra autoestima.

Un cop hem pres consciència sobre nosaltres mateixos i la influència de tot allò que ens envolta, **hem de tenir sempre en compte els següents**

Aspectes claus per a millorar l'autoestima

- **Acceptar-nos com som**

(i veure com influeixen la nostra consciència i el nostre entorn en nosaltres mateixos).

- **Intentar canviar els models negatius per models positius**

(i, a partir d'aquest canvi, si modifiquem un pensament negatiu per un altre de positiu segurament ens sentirem millor amb nosaltres mateixos. Aquest sentiment de benestar ens impulsarà a actuar, mentre que un pensament negatiu sempre ens bloquejarà i ens impedirà actuar).

- **Substituir l'autocrítica destructiva per l'autocrítica constructiva**

(perquè allò que pensem sempre tendeix a complir-se. És *la profecia que es compleix a sí mateixa, sigui en positiu o en negatiu*: si ens enviem contínuament missatges negatius, els interioritzarem i ens els creurem, i acabarem actuant de tal forma que en propiciarem el compliment).

- **Remarcar els possibles errors**

(i canviar-ne la interpretació. Els errors són sempre un requisit per aprendre, són avisos útils, són dades de la vida...)

- **Evitar comparar-nos amb altres persones**

(perquè cada persona és única i singular, i a més, si intentem comparar-nos amb els altres, sempre trobarem algú que als nostres ulls serà més feliç que nosaltres).

Activitat 12

Títol	Com em veuen els que m'envolten
Objectius	Facilitar als membres del grup vivències relacionades amb l'enfortiment de la seva autoestima.
Durada	30 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<ul style="list-style-type: none"> - Es divideix el grup en cercles de cinc persones. - Cada membre del grup personalitza el seu full perquè es pugui conèixer de manera clara la seva identitat. - Els fulls personalitzats es fan rotar entre els membres del grup a fi que cada un escrigui en cada full un tret positiu de la persona a la qual correspon. - Quan cada membre del grup recuperi el seu full, llegirà en silenci els trets positius que li hagin atribuït i després es posarà en comú l'exercici.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Fulls en blanc - Retoladors, pintures, colors, etc. - Bolígrafs

Activitat 13

Títol	<ul style="list-style-type: none"> - Autoestima: què és? - Autoestima: com em veig?
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Esbrinar què entén el grup per autoestima. - Fer una reflexió sobre les característiques pròpies. - Fer evident que, en moltes ocasions, és més fàcil identificar i exposar els aspectes negatius de la seva persona que els aspectes positius.
Durada	1 hora
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Què és l'autoestima?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es reparteixen fulls perquè cada membre del grup escrigui una definició sobre l'autoestima. - Es recullen els fulls i es tornen a repartir de manera aleatòria; aleshores cada persona llegeix en veu alta la definició d'autoestima que li ha tocat. - Valoració de cada membre del grup sobre la definició que ha llegit. Puntuació d'1 a 10. - S'intenta completar o millorar les definicions que han fet de l'autoestima. - Es reparteixen entre els membres del grup cartellets amb definicions sobre l'autoestima. - Es comparen aquestes definicions amb les que ha fet el grup. <p>Com em veig?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada membre del grup elabora un llistat amb les característiques o aspectes de la seva persona que més li agraden i un altre amb els aspectes que més li desagraden. - A continuació compara els aspectes positius i els negatius que ha enumerat i fa una reflexió sobre quin llistat li ha estat més fàcil d'elaborar.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Cartellets amb la definició d'autoestima - Fitxa <i>Com em veig?</i>

Annexos a l'activitat 13

Definicions d'autoestima

L'**autoestima** és el sentiment valoratiu del nostre ésser, de la nostra manera de ser, de qui som nosaltres. És el conjunt de trets que configuren la nostra personalitat.

L'**autoestima** s'aprèn, es canvia i es pot millorar. És a partir dels 5 o 6 anys quan comencem a formar un concepte de com ens veuen els qui ens envolten (pares, amics, companys de l'escola, etc.).

L'**autoestima** és canviant: hi ha conductes i actituds que augmenten el sentiment de vàlua personal; d'altres, en canvi, donen lloc a molts fracassos en la vida i alimenten un pobre concepte d'un mateix.

L'**autoestima** es forma a partir de la nostra relació amb el que ens envolta: **família, amics, entorn laboral, societat en general, etc.**

L'**autoestima** és com se sent una persona amb relació a la informació que té sobre si mateixa.

L'**autoestima** positiva és la que fa que **et sentis bé amb tu mateix.**

L'**autoestima** seria la valoració que cada persona fa sobre si mateixa i comporta una forma de pensar, estimar, sentir, comportar-se.

Una bona **autoestima** permet a la persona donar un tracte digne i respectuós, així com buscar actituds que generin felicitat.

El tipus d'**educació rebuda** per la dona no li facilita l'adquisició d'una **bona autoestima.**

Com em veig?

Atura't a pensar!:

Quines són les característiques o aspectes de la teva persona que més t'agraden i quines són les que t'agraden menys?

Característiques +

Característiques –

Conserva aquestes llistes mentre duri el taller d'autoestima i autoconeixement.

Activitat 14

Títol	Concepte positiu d'un mateix
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Parlar de les creences positives sobre un mateix. - Incidir en la incomoditat que moltes vegades es genera en parlar de les nostres qualitats a la nostra cultura. - És vàlid i necessari parlar de les nostres virtuts i qualitats en públic. - Fomentar l'augment de l'autoestima.
Durada	30 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<ul style="list-style-type: none"> - S'introdueix l'activitat i la importància del concepte positiu d'un mateix. - Es parla de la relació entre el concepte positiu d'un mateix i la pròpia autoestima. - S'entrega a cada membre del grup el full d'activitat. - Es demana que el grup formi parelles. - Un cop cada persona ha emplenat el seu quadre el compartirà amb el company amb qui forma parella. - La parella contestarà les preguntes finals.

Annex a l'activitat 14

Concepte positiu de si mateix

Es formen grups de dos.

Cada persona té el full on pot escriure les quatre coses que més li agraden d'ella mateixa.

Després d'uns minuts ha de compartir els seus trets positius amb la persona amb la qual forma parella.

Les 4 coses que més m'agraden de mi

-
-
-
-

Un cop cadascú ha compartit amb el company les coses que més li agraden de si mateix, ha d'intentar contestar a les preguntes següents:

- Com t'has sentit fent aquesta activitat?
- T'has esplaiat molt explicant els trets del teu caràcter?
- Quina és la reacció que has trobat en el teu company quan li has comentat els teus punts forts?

Activitat 15

Títol	Construcció de l'autoestima
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre el concepte d'autoestima. - Parlar sobre què ens suggereix el conte que es llegirà. - Reflexionar sobre la importància de la valoració positiva de nosaltres mateixos.
Durada	20 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<ul style="list-style-type: none"> - L'educador repartirà el conte i demanarà al grup que el llegeixi individualment. - Després serà l'encarregat d'iniciar un debat on s'abordi tot allò plantejat als objectius.
Recursos	Conte <i>Les ombres i les pors</i>

Annex a l'activitat 15

Les ombres i les pors

Per educar-se a un mateix cal exigir-se, però alhora cal tractar-se amb afecte i veure's amb bons ulls.

Autor: Alfonso Aguiló

És molt interessant la història de Bucèfal, aquell cavall que només Alexandre el Gran va ser capaç de muntar. Tots els qui ho intentaven eren incapaços de mantenir-se a la seva gropa més enllà d'uns pocs segons. L'animal giravoltava, s'aixecava i de seguida llançava a terra tots els seus genets.

Alexandre va saber observar amb atenció i de seguida va descobrir el secret d'aquell indòmit cavall. S'hi va acostar, li va agafar les regnes i el va posar de cara al sol. El va acariciar, es va treure el mantell i d'un salt el va muntar i el va esperonar amb energia. Va controlar-ne les estrapades, impedint que apartés els ulls de la direcció del sol, fins que l'animal es va calmar i va seguir la seva marxa a pas lent i tranquil.

Van sonar els aplaudiments, i diuen els historiadors que, en veure això, Filip, el seu pare, va vaticinar que el regne de Macedònia que ell posseïa quedaria petit per a la glòria a la qual estava cridat el seu fill.

Quin era aquell secret que només Alexandre va saber descobrir? Doncs que aquell animal s'espantava de la seva pròpia ombra. Per tant, n'hi havia prou amb no deixar-l'hi veure, amb orientar-li els ulls cap al sol, perquè aquell turmentat cavall oblidés les seves pors.

El món és ple de persones a les quals potser els passa alguna cosa semblant. Persones en aparença normals i desimboltes, però que amaguen al seu interior tot un seguit de pors i complexos que els encadenen a fracassos i males experiències que han patit. Moltes de les seves energies estan paralitzades per aquesta valoració negativa que tenen de si mateixes. Són ostatges del seu propi passat, homes o dones als quals els temors els impedeixen enfilar decididament el futur, els frenen en el camí per arribar a ser el que estan cridats a ser.

Mai m'ha agradat la ingenuïtat i la vehemència amb què alguns parlen de l'autoestima. Però sí que estic d'acord que es tracta d'un problema creixent als nostres dies.

Educar-se a un mateix és una cosa semblant a educar un altre. Per educar un altre cal exigir (si no, sortirà un mimat insofrible), però també cal tractar amb afecte, cal mirar amb bons ulls. De la mateixa manera, per educar-se un mateix també cal exigir, però alhora cal tractar-se amb afecte i veure's amb bons ulls.

No obstant això, hi ha massa gent que es maltracta a si mateixa, que es recrimina d'una manera aspra i reiterada les pròpies equivocacions, que es jutja a si mateixa amb massa duresa i es considera incapaç de superar els seus errors i defectes.

És veritat que els qui no recorden els seus fracassos estan abocats a repetir-los. Però cal saber recordar-los amb equilibri i seny, perquè així poden ser fructífers, igual que hi pot haver èxits estèrils. Un fracàs fructífer és el que condueix a noves percepcions i idees que augmenten l'experiència i el saber.

És molt famosa aquella anècdota de Thomas Watson, el llegendari fundador d'IBM, que va cridar al seu despatx un executiu de l'empresa que acabava de perdre deu milions de dòlars en una arriscada operació. El jove estava molt espantat i pensava que seria acomiadat de manera fulminant, però, en lloc d'això, Watson li va dir: "Acabem de gastar deu milions de dòlars en la seva formació; espero que ho sàpiga aprofitar".

No es pot viure obsessionat i espantant per les ombres. De fracassos en té tothom cada dia, però el pitjor és quan un considera que el poltre de la seva vida és impossible de dominar, quan llança la tovallola en comptes de fixar-se en quines són les veritables causes dels seus cansaments i inhibicions.

Si examinem les coses amb cura, potser conclourem que, com Alexandre amb Bucèfal, hem de prendre amb decisió les regnes de la nostra vida i mantenir la mirada fixa en l'ideal que la il·lumina.

Activitat 16

Títol	Doble personalitat
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Conscienciar sobre el caràcter canviant de l'autoestima. - Identificar els propis estats d'alta i baixa autoestima i les circumstàncies o causes que provoquen l'un o l'altre. - Identificar situacions que poden influir en els canvis en l'autoestima per intentar controlar-les. - Observar els dos estats de l'autoestima com a part de nosaltres mateixos.
Durada	1 hora
Pautes de desenvolupament i metodologia	<ul style="list-style-type: none"> - S'introdueix la dinàmica i es reparteixen els fulls amb l'exercici sobre la doble personalitat. - Es demana que es completin els dos llistats. - S'organitzen subgrups de 3 o 4 persones per identificar situacions, experiències, persones, etc. que poden contribuir a elevar o disminuir l'autoestima.
Recursos	Full amb l'exercici sobre la doble personalitat per repartir a tots els membres del grup.
Observacions	L'autoestima és fluctuant, a vegades dramàticament, dintre de cada persona, fins i tot en el transcurs d'un mateix dia.

Annex a l'activitat 16**Doble personalitat**

Doble personalitat	
Com se sent, com pensa, com actua quan està bé amb si mateix	Com se sent, com pensa, com actua quan està malament amb si mateix

Un cop acabats els dos llistats:

Atribuir un nom simbòlic a cadascuna de les parts.

Compartir en grups (de 3 o 4 persones) el que s'ha escrit i identificar els tipus de situacions, experiències, persones i esdeveniments que poden contribuir a elevar o disminuir l'autoestima.

Pluja d'idees de formes possibles d'elevar l'autoestima

Fer exercicis amb els dos llistats

- **Conclusions:** per què és important tenir una bona autoestima

Activitat 17

Títol	Donar i rebre afecte
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a escoltar. - Aprendre a rebre elogis. - Veure si hi ha problemes per donar i rebre afecte. - Potenciar l'autoestima.
Durada	20 o 30 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<ul style="list-style-type: none"> - L'educador fa una introducció de l'exercici parlant sobre la dificultat que tenen la majoria de persones tant per donar com per rebre afecte. Per ajudar les persones a viure aquesta experiència, s'usa un mètode anomenat bombardeig intens. - Es demana o s'escull un membre del grup i se li indica que surti de l'aula una estona. - S'explica a la resta del grup l'activitat: es tracta de transmetre a la persona que ha esdevingut el focus d'atenció tots els sentiments o missatges positius que ens pugui inspirar. No es tracta de dir per dir, sinó de pensar quines coses positives té realment la persona de la qual estem parlant. - Es fa entrar la persona a l'aula i cada membre del grup li manifesta el seu sentiment o missatge. La persona escollida només escolta. - Es repeteix l'activitat amb tots el membres del grup. - Finalment, es pot fer una reflexió sobre com es pot aplicar a la vida quotidiana el que s'ha après amb aquest exercici.
Recursos	Aula
Observacions	<ul style="list-style-type: none"> - La intensitat de l'experiència pot variar segons com es faci l'exercici. Potser la manera més simple seria fer sortir la persona d'un cercle, deixar-la d'esquena al grup i que escoltés allò que se'n diu. - De totes maneres, l'impacte més gran és quan cadascú es col·loca davant de la persona, la pot tocar i la pot mirar, i li parla directament. - L'exercici s'ha de plantejar quan s'ha assolit un determinat grau de cohesió grupal.

Activitat 18

Títol	La flor
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Analitzar l'impacte dels missatges d'altres persones als nostres sentiments. - Reflexionar sobre com és la nostra autoestima.
Durada	30 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<ul style="list-style-type: none"> - Participació activa. - L'educador actua de fil conductor. - L'educador demana l'ajuda de tres membres voluntaris. - Es demana als voluntaris que surtin de l'aula. - S'explica a la resta del grup en què consisteix l'activitat. - Entra el primer voluntari i se li demana que dibuixi una flor a la pissarra. Mentre ho està fent, els membres del grup li adrecen missatges de suport, de reconeixement, etc. Mostren una actitud positiva envers la seva activitat. - Entra el segon voluntari. També se li demana que dibuixi una flor i, mentre ho està fent, la resta del grup mostra indiferència. - Entra el tercer voluntari i se li proposa la mateixa activitat. Mentre està dibuixant, el grup li mostra una actitud crítica destructiva. - En finalitzar l'activitat, cada un dels voluntaris explica com s'ha sentit. - Després es pot extreure la conclusió de l'activitat parlant de com es pot aplicar a la vida el que n'hem après.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Pissarra - Retoladors de pissarra de colors

Activitat 19

Títol	Reflexionant sobre l'autoestima
Objectius	Aconseguir que els participants reflexionin sobre la importància de l'autoestima.
Durada	20 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<ul style="list-style-type: none"> - Es formen tres grups per treballar factors que influeixin en l'autoestima. - Buscar tres factors que influeixin en l'autoestima, tant positivament com negativament, a la família, l'escola i la societat. - Cada grup escollirà un portaveu i posteriorment es debatran les conclusions.
Recursos	Papers i bolígrafs

Activitat 20

Títol	Relaxació + visualització: <i>la cadira buida</i>
Objectius	Iniciar els participants en la comprensió de l'autoestima personal i la vivència de la pròpia autoestima.
Durada	<ul style="list-style-type: none"> - Visualització: 15 minuts - Diàleg i anàlisi: 15 minuts - Total: 30 minuts, aproximadament
Pautes de desenvolupament i metodologia	<ul style="list-style-type: none"> - L'educador introdueix l'activitat. - Després demana que cadascú s'assegui en una posició còmoda. - Els indica que estiguin asseguts mantenint l'esquena i el coll en bona postura per facilitar la respiració abdominal, respirant pel nas i amb els llavis lleugerament entreoberts i els ulls tancats. - S'inicia la relaxació. L'educador la dirigeix amb les instruccions següents: <ul style="list-style-type: none"> · Començarem fent respiracions abdominals, agafant tot l'aire, sentint com entra a poc a poc fins a l'abdomen i deixant-lo sortir molt suaument i lentament (durant 2 o 3 minuts). · Ara contraurem el front; el relaxem. · Ara contraurem l'ull dret; el relaxem. · Ara contraurem l'ull esquerre; el relaxem. · Ara contraurem la boca; la relaxem. · Ara contraurem tota la cara; la relaxem. · Ara contraurem els braços i les mans; els relaxem. · Ara contraurem les cames i els peus; els relaxem. · Anirem fent el mateix amb tot el cos.

<p>Pautes de desenvolupament i metodologia</p>	<p>- Un cop aconseguida la relaxació, introduïrem amb el major detall possible la història de la visualització.</p> <p>Ara ens hem de centrar en la pantalla de la nostra imaginació, i hi hem de visualitzar una cadira buida. Pensem en una persona coneguda per nosaltres, que ens estimi, que ens apreciï, que ens reconegui... Veiem com aquesta persona s'asseu a la cadira i veiem el seu rostre, la seva figura, la seva manera de vestir, la seva postura... Quan la tenim del tot visualitzada, la contemplem durant uns moments. Ens preguntem què sentim en la seva presència. Després ens n'acomíadem i, a poc a poc, va desapareixent del nostre camp de visió.</p> <p>Pausa</p> <p>La cadira torna a estar buida i, després d'un moment, visualitzem que una altra persona coneguda l'ocupa. Aquesta persona que veiem és l'<i>altre JO</i> de cadascú. Cada un visualitzem amb el major detall possible la nostra cara, figura, faccions, postura..., com si ens estiguéssim mirant en un mirall de cap a peus. Anem prenent nota del que sentim en presència de la nostra pròpia imatge. Ens acomíadem de nosaltres mateixos amb un somriure i una abraçada forta i càlida. El nostre jo s'allunya de la cadira i del nostre camp de visió. La cadira torna a estar buida.</p> <p>Pausa</p> <p>La cadira buida va desapareixent lentament de la nostra pantalla imaginària. Fem quatre o cinc respiracions profundes i expulsem lentament l'aire; estirem el coll; encongim i estirem les cames i els braços, i anem obrint lentament els ulls. A poc a poc tornem a la realitat de la sala.</p> <p>Estem un minut o dos en silenci absolut.</p> <p>- Ara l'educador proposarà que s'estableixi un diàleg entre els participants per analitzar com s'ha sentit cada un en presència de la persona que l'estima i en presència de si mateix.</p> <p>És important adonar-nos de la capacitat que tenim les persones per desdoblar-nos en un <i>jo conegut</i> i un <i>jo coneixedor</i>, capacitat d'on neix l'autoestima.</p>
<p>Recursos</p>	<p>- Sala amb cadires</p> <p>- Música relaxant</p>

Activitat 21

Títol	Temps per compartir
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Fer que les persones expressin trets positius de les altres persones. - Obligar el grup a compartir, de paraula, qualitats positives dels altres. - Treballar l'autoestima.
Durada	20 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<ul style="list-style-type: none"> - L'educador introdueix l'activitat parlant del reconeixement i la identificació de trets o qualitats positives i com influeixen positivament en la nostra autoestima. - Es divideix el grup en parelles. - Es proposa que cada membre de la parella pensi i després digui al seu company: <ul style="list-style-type: none"> · Una característica física que sigui agradable. · Un o dos trets de la seva personalitat que siguin positius. · Una o dues aptituds seves que siguin dignes de menció. - Un cop cada membre de la parella ha donat una resposta a la informació demanada sobre el seu company, es posaran l'un enfront de l'altre i expressaran els trets positius. - L'educador farà el suggeriment que cada persona anoti el que diu el company sobre ella (per llegir-ho els dies que li sembli que tot surt malament). - Després es respondrà a les següents preguntes, a tall de reflexió i conclusions: <ul style="list-style-type: none"> · Per què resulta difícil per a molts de nosaltres fer una lloança d'una altra persona? · Per què la majoria de persones són molt ràpides a l'hora d'expressar un comentari negatiu respecte dels altres, però és molt difícil que tinguin res agradable a dir-ne. · Reflexioneu sobre aquesta frase: <i>Les persones es comporten segons pensem que han de fer-ho.</i> Hi esteu d'acord o en desacord?
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Pissarra - Retoladors de pissarra de colors - Full de treball
Observacions	Aquesta activitat es pot realitzar unes sessions després d'haver fet la dinàmica Accentuar allò positiu.

Activitat 22

Títol	Què t'agrada de mi
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar l'automotivació, mitjançant la valoració pròpia i la dels altres. - Prendre consciència de les emocions que es deriven de l'activitat. - Adquirir més precisió en l'ús del propi vocabulari emocional. - Reflexionar sobre les emocions pròpies i les dels altres per prendre consciència de la subjectivitat de la vida emocional. - Compartir les emocions amb els altres.
Durada	30 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Procediment:</p> <p>Abans de començar l'activitat, es faran tres respiracions profundes amb el ulls tancats. A continuació l'educador/a convidarà el grup a passejar per l'aula i anirà donant indicacions. La primera indicació serà que s'aturin davant d'un company/a i el mirin fixament als ulls durant un minut. Després seguiran passejant per l'aula. La segona indicació serà que mirin als ulls un company/a i li preguntin: "Què t'agrada de mi?" S'acabarà l'activitat quan hagin interaccionat tots els membres del grup.</p> <p>Avaluació:</p> <p>Reflexió sobre l'activitat: Com us heu sentit realitzant l'activitat? Com us heu sentit quan us miraven als ulls? Incomoda més mirar o que et mirin? Com us heu sentit quan us han dit una qualitat? Us ha costat trobar una qualitat positiva dels companys? Us n'ha sorprès alguna qualitat? Esteu acostumats que us diguin qualitats positives?</p>
Recursos	Música
Observacions	És important crear un clima de confiança, pau i serenor dins l'aula. Aquesta activitat es pot acompanyar amb música tranquil·la.

Activitat 23

Títol	T'aprecio - m'aprecies
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Entendre la necessitat d'apreciar-me. - Entendre la necessitat d'apreciar els altres. - Identificar el concepte sobre un mateix.
Durada	1 hora
Pautes de desenvolupament i metodologia	- L'educador/a explica els objectius de l'activitat i reparteix un full que els membres del grup hauran d'emplenar. Es diu que l'activitat serà anònima i es llegeix en veu alta per aclarir dubtes. Es farà una posada en comú de les respostes més interessants a cada pregunta. No cal que ho llegeixin ells, si no ho volen fer.
Recursos	Fotocòpies, llapis, paper...
Observacions	Cal un treball previ de confiança al grup.

Annexos a l'activitat 23

Llegeix amb atenció aquestes frases:

- Coneix i valora les teves qualitats; com a persona ets única i irrepètible.
- Desenvolupant i posant en pràctica les teves qualitats pots realitzar-te i servir els altres amb eficàcia.
- No t'estimis en excés, ja que seràs un pedant i un egoista.
- No et subestimis, perquè seràs rebutjat o manipulat fàcilment.
- Estima els altres tant com vols que t'estimin a tu.

Contesta a les preguntes següents:

- Estàs d'acord amb aquestes afirmacions? Per què?
- Què entens per apreciar-se a si mateix? Com es manifesta aquesta autoestimació?
- Què entens per apreciar? Com i quan es manifesta aquesta estimació?

Escriu les frases o expressions que t'agradaria sentir de:

- la teva mare i el teu pare
- els teus germans i germanes
- els teus amics i amigues
- la teva parella

Què pots fer per mostrar la teva estimació a:

- la teva mare i el teu pare
- els teus germans i germanes
- els teus amics i amigues
- la teva parella

Activitat 24

Títol	Una qualitat positiva
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar l'autoconeixement personal. - Potenciar l'autoconeixement del grup. - Fomentar la cohesió grupal.
Durada	20 o 30 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>-Tots els participants formen un sol grup. L'educador/a comença llançant el cabdell de llana a un membre del grup sense deixar-ne anar la punta. Mentre ho fa, es presenta i esmenta una qualitat positiva seva. Qui rep el cabdell de llana, al seu torn, es presenta i esmenta una qualitat positiva seva. I així successivament, sense deixar anar el cabdell per tal que es vagi formant una teranyina. Una vegada tothom s'ha presentat, per recollir la teranyina, qui hagi estat l'últim a presentar-se haurà de dir el nom i la qualitat positiva de la persona que li ha llençat el cabdell, i així successivament fins que el cabdell quedi recollit.</p> <p>- Avaluació. Reflexió sobre l'activitat:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Com us heu sentit a l'hora de realitzar l'activitat? · Ha estat fàcil o difícil trobar una qualitat positiva?
Recursos	Cabdell de llana
Observacions	Abans de començar la dinàmica, l'educador/a presentarà l'activitat i posarà exemples de qualitats positives d'una persona. Deixarà passar uns minuts i després iniciarà l'activitat. En cas que algú tingui dificultats per identificar la qualitat, l'educador/a l'ajudarà amb els exemples.

Bloc 3. Autoconeixement emocional

“Les emocions són les senyores; l'intel·lecte, el senyor.” Spencer

Activitat 1

Títol	Relaxació (5 minuts) + anatomia vivencial
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a escoltar-se. - Connectar amb un mateix. - Prendre consciència del propi cos. - Valorar quines parts del cos necessiten més relaxació.
Durada	1 hora
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>1. Relaxació a la cadira per tal de trencar amb la dinàmica (5 minuts), que es pot acompanyar amb música i/o encens. Una manera d'iniciar la relaxació pot ser la següent:</p> <p>Seure amb la columna recta, els peus separats en línia amb les espatlles per rebre l'energia de la Terra, les mans en repòs sobre les cuixes o creuades a la falda. Mirar un punt fix davant dels ulls i intentar tancar els ulls. Fer de cinc a deu respiracions profundes silenciosament.</p> <p>L'aire entra a poc a poc pel nas i s'expira molt lentament per la boca fins a buidar els pulmons. No s'ha de forçar el procés, sinó seguir-lo amb naturalitat.</p> <p>Es pren consciència de la pròpia respiració, de com l'aire entra i surt suaument.</p> <p>2. Dibuix individual del propi cos per davant i per darrera, mitjançant una plantilla i utilitzant colors segons les indicacions que es fan.</p> <p>3. Explicació voluntària al grup i/o entrega del resultat a l'educador o educadora.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Fotocòpies del cos humà - Colors

Annex a l'activitat 1

Dibuixa el teu cos per davant i per darrera utilitzant els colors segons les indicacions següents. Posa-hi molta atenció i pren consciència del que estàs fent.

- Zones normalment més tenses del teu cos: vermell

- Zones normalment més relaxades: groc
- Zones que menys t'agradin: violeta
- Parts del teu cos que més estimes: blau
- Part del cos amb la qual t'identifiques més: verd
- Part del teu cos que t'agradaria conèixer més: taronja

Activitat 2

Títol	La meva vida és un cor
Objectius	Identificar sentiments relatius a l'amor.
Durada	30 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<ul style="list-style-type: none"> - L'educador dóna a cada membre del grup una figura en forma de cor. - Després de repartir les figures, demana a tots els membres que observin durant uns minuts la que tenen a la mà. - Després els demana que diguin en veu alta una paraula o frase que relacionin amb la figura. - L'educador comenta que per a moltes persones el cor és símbol d'amor, dels enamorats. Per a altres persones és el lloc on es guarden els sentiments més profunds i privats. Per a altres és també el lloc on sorgeixen l'odi, el ressentiment, l'amargor. Al cor tenim allò que estimem: la família, els nostres plans, els nostres somnis... - L'educador proposa als membres del grup que mirin dins el seu propi cor i escullin quatre dels seus <i>amors</i>. Un cop els tenen identificats han d'anotar-los a la figura de paper, dividida en quatre parts de mida diferent segons la importància que donin a cadascun d'aquests <i>amors</i>. - Els participants emplen el seu cor. - Més tard, en grup, les persones que vulguin comenten la seva resposta i n'expliquen el per què. - Es fan les conclusions grupals a la pissarra.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Pissarra i retoladors de pissarra de colors. - Figura de paper en forma de cor.
Observacions	Seria interessant tenir a mà la justificació teòrica on es parla de l'amor.

Activitat 3

Títol	Carícies físiques
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Ensenyar a donar i rebre atencions i carícies. - Facilitar el procés d'aprendre com reacciona cada persona davant d'un bombardeig de sensacions tàctils.
Durada	45 minuts, aproximadament
Pautes de desenvolupament i metodologia	<ol style="list-style-type: none"> 1. L'educador demana als participants que formin tres grups de 5 o 6 membres, es distribueixin per tota l'aula i s'instal·lin còmodament. 2. S'explica que l'experiència del massatge en grup involucra sentiments de confiança i aprenentatge per aconseguir abandonar les sensacions de rigidesa. Cada participant es farà més conscient de si mateix, de la seva tendresa i els seus sentiments. Es farà més conscient del que és donar i rebre afecte. 3. S'explica també que cada participant rebrà un massatge per part dels altres 5 membres del seu subgrup. Tots els massatges duraran el mateix: uns 5 minuts. (Aquesta explicació es podria fer quan els voluntaris que es demanin per a l'activitat surtin de l'aula, tot i que el fet de rebre el massatge per cinc persones de manera simultània només serà una sorpresa per als 5 primers voluntaris.) 4. Es demanen 5 persones voluntàries per dur a terme l'activitat i se'ls indica que surtin de l'aula. 5. El grup prepara la sessió de massatge (estira els matalassos per l'aula, prepara l'equip de música, agafa el material complementari (pilotes de massatge, plomes, etc., si escau). 6. Quan està tot preparat es demana a la persona que rebrà el massatge que entri amb els ulls tancats i el grup l'acompanya fins al matalàs. 7. El participant s'estira i la resta li fan el massatge al so d'una música suau: <ul style="list-style-type: none"> - un es dedicarà al cap, - dos més, a les mans (un a cada una) i - dos més, als peus (un a cada un).

Pautes de desenvolupament i metodologia	Instruccions: <ul style="list-style-type: none"> - Mentre duri el massatge, no han de canviar les posicions dels qui el fan. - S'ha d'intentar mostrar interès i afecte en el contacte. - Qui rep el massatge ha de tancar els ulls, desprendre's de la seva rigidesa, relaxar-se i gaudir de les sensacions tàctils. <p>Quan ja s'han fet massatges a tothom, es passa el full d'avaluació de l'activitat o se n'empren les preguntes per fer una reflexió grupal.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Matalassos de gimnàstica - Aparell de música amb música relaxant - Plomes, pilotetes de massatge o altre material complementari
Observacions	<p>Potser aquesta activitat resulta més fàcil de plantejar a un grup de dones que a un grup d'homes. En tot cas, convé proposar-la quan el grup estigui degudament cohesionat.</p>

Annex a l'activitat 3. Avaluació de l'activitat

Quan rebies el massatge...

- Quins eren els teus sentiments?
- T'has sentit incòmode en algun moment?
- Com ho has fet per superar aquesta sensació?
- Has percebut els companys tendres i afectuosos o no?
- Què has sentit rebent un massatge en tants llocs alhora?

Quan feies el massatge...

- Què has sentit fent un massatge al cap, en un peu o en un braç?
- Què pensaves mentre feies el massatge?
- Com tractaves d'expressar afecte i respecte?

Per acabar...

- Vas estar més còmode fent o rebent el massatge? Per què?
- Què has après tant de tu mateix com de la resta dels participants?
- Es pot aplicar a la vida quotidiana el que has après?

Activitat 4

Títol	Així és el que veig
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular la memòria afectiva. - Afavorir l'ús del pensament per imatges. - Desenvolupar la creativitat.
Durada	30 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Primera part de l'activitat:</p> <p>L'educador adreçarà al grup les instruccions següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ara us convido a tancar els ulls i a concentrar-vos únicament i exclusivament en la meua veu. (Posarà una música de fons suau i llegirà el text corresponent a aquesta activitat.) - Encara no obriu els ulls, estigueu tranquils i relaxats. (Ho indicarà un cop acabat de llegir el text.) - Penseu com és la vostra flor, quines són les seves característiques. - Quan cadascú de vosaltres tingui clara la forma de la seva flor pot anar obrint a poc a poc els ulls. - Ara us convido a ensenyar la vostra flor a la resta del grup, però per fer-ho heu d'agafar el material per dibuixar-la i pintar-la. <p>Segona part de l'activitat:</p> <p>Un cop tots els integrants del grup hagin fet el seu dibuix, es muntarà una espècie d'exposició en la qual tots els participants hauran d'analitzar cadascun dels dibuixos.</p> <p>Finalment es farà un resum sobre el més important dels dibuixos i també de l'activitat en general.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Sala per desenvolupar l'activitat, on tots els membres del grup puguin estar asseguts formant una rotllana - Música gravada - Text escrit preelaborat - Pintures, colors, retoladors - Cartolines

Annex a l'activitat 4

Text per a visualitzar una flor

Pensem que som al camp, mirant un bonic prat amb vegetació variada. De sobte, alcen el vol unes papallones; de lluny podem veure com volen uns ocells, sentir-ne lleugerament el cant... Això ens provoca el desig d'agafar una flor, olorar-la, sentir-ne l'aroma, observar-ne els colors i les diverses formes...

Ens considerem afortunats per poder contemplar-la, per tenir-la a les nostres mans: sentim que és com un regal.

Ara, la flor que cadascú de vosaltres ha agafat la col·locarem aquí, enmig de tothom... per a tots!

Activitat 5

Títol	Bones notícies o males notícies?
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Afavorir el pensament positiu. - Conscienciar sobre la importància que té el nostre entorn en la nostra actitud personal. - Reflexionar sobre la nostra actitud personal.
Durada	45 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<ul style="list-style-type: none"> - L'educador començarà una breu conversa amb el grup fent diferents preguntes com ara: <ul style="list-style-type: none"> · A qui li va passar alguna cosa la setmana passada que vulgui compartir amb el grup? · Recordeu algunes notícies de l'actualitat nacional de les últimes setmanes? · I la darrera setmana, va haver-hi alguna notícia que us cridés l'atenció? - Després dividirà el grup en subgrups de quatre membres. - Enganxarà en un lloc ben visible de l'aula titulars, fotos i notícies que haurà recollit prèviament i que es caracteritzaran per ser positius. Després preguntarà al grup si coneixia aquelles notícies. - A continuació indicarà als equips que escullin alguna d'aquestes notícies i que la comentin entre ells. - Posteriorment un representant de cada equip la comentarà a tot el grup. - L'educador animarà a reflexionar de manera individual sobre el fet que cada bona notícia provoca en nosaltres molts sentiments, ens fa valorar moltes coses. - Seguidament, penjarà en un lloc ben visible de l'aula els cartells grans amb diferents missatges positius i demanarà a un integrant de cada subgrup que n'agafi un (quin s'agafarà es decidirà sempre en grup). - Quan cada subgrup ja tingui el seu cartell amb un missatge positiu, l'educador demanarà que es pensi en la importància que té el missatge que s'ha seleccionat en l'actitud. - Finalment, es demanarà que un representant de cada subgrup exposi les conclusions a les quals han arribat.

<p>Recursos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sala on es pugui desenvolupar l'activitat - Cartells grans amb un missatge positiu diferent en cada un - Recull de notícies de la darrera setmana o el darrer mes que siguin positives
<p>Observacions</p>	<p>Els mitjans de comunicació destaquen més les notícies negatives que les positives. A vegades nosaltres ens contagiem i a les nostres converses diàries actuem d'una manera semblant: destaquem més les coses negatives que ens passen que no pas les positives.</p>

Activitat 6

Títol	Carícies per escrit
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Afavorir el pensament positiu. - Permetre l'intercanvi emocional gratificant. - Ajudar a enfortir l'autoimatge dels participants. - Emprar la comunicació escrita de manera creativa. - Influir de manera positiva en la nostra autoestima. - Enfortir l'autoimatge dels participants.
Durada	45 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<ul style="list-style-type: none"> - Es demana als participants que agafin dos o tres fulls de paper de carta i els dobleguin fins a obtenir-ne vuit parts, que després retallaran. - A cada tros han d'escriure, en una cara, el nom d'un dels seus companys de grup. - En l'altra cara hi han d'escriure, en dues línies, un pensament, un desig o una combinació d'ambdues coses, dirigits al company designat al mateix tros. - Una vegada fet això, els papers són entregats a cada destinatari en pròpia mà. - Quan tothom ha llegit els seus papers, es demana que es formin tres subgrups. - Es proposa que en cada subgrup es parli sobre com s'han sentit els seus membres en rebre els papers i que s'elabori una conclusió d'aquesta activitat i per què pot ser important.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Sala on es pugui desenvolupar l'activitat - Papers - Retoladors, bolígrafs, tisoires

Activitat 7

Títol	Completar creativament la silueta corporal
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a escoltar-se. - Connectar amb un mateix. - Treballar l'expressió artística, la reflexió, la diversió i el contacte amb el nostre interior. - Expressar tota la nostra capacitat interior a la silueta. - Desenvolupar la nostra part creativa completant amb continguts espontanis l'interior de la silueta. - Treballar la percepció amb els cinc sentits. - Treballar la creativitat i l'actitud artística. - Treballar la intuïció.
Durada	<p>2 hores, aproximadament</p> <p>La duració de la primera part de l'activitat és d'uns quinze minuts per persona. La segona part pot durar un màxim de dues hores.</p>
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Metodologia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participació activa. - L'activitat es pot fer de manera individual o per parelles. <p>- En el moment de dibuixar la silueta corporal han de ser dues persones com a mínim: educador i participant, si l'activitat es realitza individualment, i dos participants, si es realitza en grup. La resta de l'activitat es pot dur a terme de manera individual.</p> <p>Introducció per part de l'educador:</p> <p>L'activitat es divideix en dues parts: una serveix per percebre les zones del cos en contacte amb el terra; a aquest efecte, un company escull una postura i un altre dibuixa la silueta corporal. La segona part consisteix a completar creativament l'interior de la silueta dibuixada al paper.</p> <p>Instruccions:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es reparteixen els fulls d'instruccions per dur a terme l'activitat i les parelles llegiran com s'ha de fer la primera part de l'exercici. - Un cop acabats els dibuixos de la primera part, l'educador pot formular preguntes que hi facin referència: com se senten en observar la seva silueta?, quin estat d'ànim els provoca?, què opinen respecte a la forma?

	<ul style="list-style-type: none"> - Quan els participants hagin acabat la segona part de l'exercici, l'educador els animarà a comentar els detalls de la seva obra: colors que hi han emprat i per què; relació del dibuix amb el seu estat d'ànim, etc. - Finalment, es farà una conclusió explicant que l'activitat pretén que la persona connecti més amb la seva forma de ser, sentir i expressar-se creativament.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Paper de mural d'uns 2 metres de llarg per 1,5 metres d'ample (són mesures simplement orientatives) - Colors, retoladors i pintures i goma d'enganxar - Retalls de revistes, periòdics, papers de colors... - Full d'instruccions per dur a terme l'activitat denominada Completar creativament la silueta corporal
Observacions	<ul style="list-style-type: none"> - L'expressió de la creativitat pròpia ens dóna seguretat i autoestima. - Mitjançant el collage es tracta de crear un espai de sensacions, emocions i idees que ens aportaran informació sobre el nostre moment psíquic i personal. Aquesta és una activitat que ens implica força emocionalment. - L'activitat plantejada sol produir impacte en els participants, ja que s'experimenten moltes sensacions i emocions que poden anar des de la perplexitat a la sorpresa, de la incomprensió a la satisfacció. En un primer moment, només el fet d'observar el contorn que n'ha dibuixat el company sol impressionar: sovint el participant està tan centrat en els seus contactes físics amb el paper que sol oblidar-se de la forma que quedarà quan dibuixin la seva silueta. <p>Quan la persona mira la seva forma pot començar a pensar que si s'hagués col·locat d'una altra manera potser s'hauria obtingut una silueta més normal.</p> <p>Un altre aspecte on incidir és el contingut de la silueta. Quan la persona completa la seva silueta ho fa inconscientment, i quan ha de comentar-la poden aflorar a la consciència aspectes que la poden admirar o desconcertar. Es poden remoure o qüestionar molts aspectes personals.</p> <p>És molt important que els participants manifestin tot allò que han sentit durant l'execució de l'exercici i un cop ha finalitzat.</p>

Annexos a l'activitat 7

Full d'instruccions: Completar creativament la silueta corporal

Primera part de l'activitat (per parelles)

- Un membre de la parella s'estira damunt el full de mural i l'altre espera.
- El que s'ha estirat comença a ubicar-se en l'espai delimitat pel paper de mural, el toca i en nota la textura i la temperatura, en percep les dimensions, n'observa amb detall la

forma i les rugositats, etc. A continuació va adoptant diferents posicions, com si el paper fos un matalàs de gimnàstica: de panxa enlaire, bocaterros, de costat, amb les cames estirades, amb les cames més encongides, etc.) i va provant diferents postures fins a trobar-ne una en la qual se senti còmode i tranquil.

- Quan ha adoptat la posició definitiva, es queda quiet i el company comença a dibuixar amb un color tot el seu contorn corporal.
- Un cop finalitzat el dibuix, la persona que és a terra s'aixeca i observa com ha quedat dibuixada.
- Seguidament es repeteix el procés invertint els rols dels membres de la parella.

Segona part de l'activitat (individual)

L'educador dicta les instruccions següents:

- Ara, individualment, heu d'omplir de forma creativa l'interior de la vostra silueta dibuixada per un company.
- Ho heu de fer amb retalls de revistes, dibuixos, pintura, volums..., **cadascun com vulgui**. Heu de connectar amb les sensacions del vostre cos i amb el moment previ d'exploració del paper i del propi cos (recordeu com us sentíeu, quines sensacions teníeu...).
- Hi ha dues condicions que heu de seguir durant el desenvolupament de l'activitat: **no podeu ultrapassar el contorn de la pròpia silueta i no podeu deixar cap espai en blanc**.
- Teniu una hora i mitja per realitzar aquesta part de l'activitat.

Activitat 8

Títol	La permuta d'un secret
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Connectar amb un mateix. - Treballar l'empatia. - Plasmar les nostres emocions i sentiments. - Compartir les nostres emocions i sentiments. - Reflexionar sobre com establim les relacions amb altres persones.
Durada	60 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<ul style="list-style-type: none"> - Es comença l'activitat parlant sobre la relació amb la gent, sobre la importància d'establir una bona relació amb el nostre entorn, sobre les dificultats que podem tenir o sentir per relacionar-nos amb la gent, etc. (es podria fer una pluja d'idees). - L'educador dóna un full a cadascun dels participants. - Cada participant escriu al full les dificultats que pot tenir per relacionar-se amb la gent i que prefereix no exposar oralment. - L'educador recomana escriure disfressant la lletra o bé dóna l'alternativa (si l'aula la permet) de fer-ho en un document de Word. El que es pretén és mantenir oculta l'autoria de cada un dels fulls escrits. - Quan els participants han acabat, l'educador els demana que tots dobleguin els fulls de la mateixa manera. Després els recull, els barreja i els torna a repartir, intentant que a ningú li toqui el mateix que ha escrit. - L'educador recomana que cadascú assumeixi com si fos seu el problema del full que li ha tocat i que s'esforci per comprendre'l. - Cada persona ha d'intentar trobar una solució al problema que un company ha exposat al full que ella té ara. - Després de pensar-hi una estona, cadascú comenta en veu alta el problema que li ha correspost. Ho fa com si fos realment seu, és a dir, usant la primera persona (jo) i fent les adaptacions necessàries per proposar-hi solucions. - Finalment l'educador demana que cada persona respongui individualment a les preguntes d'avaluació. També es poden usar aquestes preguntes com a guia per elaborar les conclusions.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Fulls de paper i bolígrafs - Si és possible, un ordinador

Annex a l'activitat 8

Full d'avaluació

- Com t'has sentit en descriure el teu problema per escrit?
- Com t'has sentit en intentar explicar el problema d'una altra persona? (o en fer teu el problema d'una altra persona?)
- Com t'has sentit en el moment d'escoltar el teu problema exposat per una altra persona?
- Sota el teu punt de vista, ha entès el teu problema, l'altra persona?
- Creus que l'altra persona ha aconseguit posar-se en la teva situació?
- Has sentit que comprenies el problema de l'altra persona?
- Com t'has sentit en relació amb el grup?
- Com a conseqüència de l'exercici, han canviat els teus sentiments en relació amb els altres membres del grup o envers la persona que ha representat el teu problema?

Activitat 9

Títol	Esculpint-se
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar un mitjà no verbal per a l'expressió de sentiments envers les altres persones. - Aprendre a manejar els sentiments i les emocions. - Aprendre a escoltar-se. - Aprendre a identificar els propis sentiments i emocions. - Promoure la reflexió sobre la conducta individual. - Treballar la CNV (comunicació no verbal).
Durada	45 minuts, aproximadament
Pautes de desenvolupament i metodologia	<ul style="list-style-type: none"> - El grup es divideix en parelles i se'n demanen quatre de voluntàries. La resta actuarà de públic o també farà l'exercici que es proposarà, si hi ha prou temps. - S'explica a les parelles en què consisteix l'activitat: <ul style="list-style-type: none"> · Es tracta de treballar l'expressió de sentiments a través de la CNV. Un membre de la parella (A) assumirà el paper d'escultura i l'altre (B), el paper d'escultor. · A (paper d'escultura): és el mitjà d'expressió dels sentiments. · B (escultor): és qui expressa els sentiments. - Es demana a B que faci una escultura amb A. Aquesta escultura ha de reflectir un sentiment o emoció que li pugui despertar A. Ha d'intentar donar a A una expressió fàcil (en gestos i postures). Es demanarà a A que mantingui la posició un cop B hagi acabat d'esculpir-la. - Després es demana a B que s'esculpeixi a si mateix tenint en compte els sentiments que s'inspira ell mateix (i l'activitat que acaba de fer). Si A o B no mantenen la seva posició, es demanarà a les parelles que actuen com a públic que en vagin recordant els gestos, postures i expressions.
	<ul style="list-style-type: none"> - Ara, l'educador presenta un full de paper o cartró com si fos un mirall imaginari i el mou al voltant de les dues estàtues, A i B. - Demana a A que comenti què veu al mirall. Primer parlant de si mateix i després parlant de B.

	<ul style="list-style-type: none"> - Demana a B que digui què veu al mirall, primer descrivint-se a si mateix i després parlant sobre A. - Es farà l'exercici amb les tres o quatre parelles voluntàries. - Finalment es demana a totes les parelles que tornin a la seva postura original. - A manera d'avaluació seria interessant discutir sobre les possibles motivacions i sentiments de B en esculpir A, sobre com s'ha sentit A durant tot l'exercici, sobre tot el que han vist les parelles que han actuat com a públic, sobre quines emocions o sentiments no s'han abordat, sobre si realment s'ha actuat amb sinceritat durant l'exercici, sobre si ha semblat fàcil o difícil portar-lo a terme, etc.
Recursos	Un full de paper o de cartró de 45 cm x 60 cm per cada parella de participants
Observacions	Aquesta activitat s'hauria de proposar un cop el grup estigués cohesionat.

Activitat 10

Títol	Història existencial
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Afavorir el pensament positiu. - Sensibilitzar els participants en les diferències individuals. - Fer un apropament a l'acceptació.
Durada	60 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Instruccions:</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'educador demanarà els participants que contestin les preguntes sobre història existencial de la manera més àmplia i amb detall que puguin i de manera individual. - Un cop contestades les preguntes, el grup es dividirà en subgrups de 5 o 6 persones. - Es demanarà que busquin què tenen en comú totes les històries existencials. - Més tard, es faran les conclusions en grup.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Sala on es desenvolupa l'activitat - Fulls, colors i retoladors

Annex a l'activitat 10

Full de treball

<p><i>Història existencial</i></p> <p>a) Al voltant de les circumstàncies del teu naixement i la teva infància:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Allò més gratificant que recordes. <p>b) A la meitat del nombre d'anys dels que has viscut:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quina va ser una experiència profundament agradable? <p>c) Actualment:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Què és allò que més t'agrada de la vida? - Què t'agradaria aconseguir? - Què t'agradaria que passés a la teva vida?

Activitat 11

Títol	Expressar ira
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar el concepte d'ira. - Parlar de la presència i l'expressió de la ira dintre dels grups. - Identificar comportaments que provoquen ira. - Trobar la manera de manejar la ira.
Durada	50 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador comenta que donarà a cada membre del grup quatre oracions per completar i cadascú haurà d'escriure allò que primer li vingui al cap. També demanarà claredat en la lletra a fi que tots puguin llegir les frases.</p> <p>Reparteix les tires de paper, la cinta adhesiva i els bolis.</p> <p>A continuació, l'educador llegeix les quatre oracions, i deixa temps a les persones perquè puguin respondre.</p> <p>Un cop han completat les frases es demana que enganxin les tires de paper al pit.</p> <p>Les quatre frases són les següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> - M' enfado quan els altres... - Quan els altres expressen el seu enuig cap a, em sento... - Sento que l'enuig dels altres és.. - Sento que el meu enuig creix quan... <p>Un cop que cadascú s'ha enganxat les tires de paper al cos, es demana que formin grups petits i que parlin sobre allò que han escrit.</p> <p>Es demana sobretot que se centrin a parlar i compartir els sentiments d'ira i les situacions que a cadascú li provoquen.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Aula per dur a terme la sessió - Quatre tires de paper per a cada participant - Cinta adhesiva

Activitat 12

Títol	La por
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprofundir sobre algunes causes que provoquen la por. - Reflexionar sobre la por en general. - Descobrir la por que puguem tenir respecte a les persones estimades, el grup, l'entorn en general.
Durada	30 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<ul style="list-style-type: none"> - Aprofundir sobre algunes causes que provoquen la por. - Reflexionar sobre la por en general. - Descobrir la por que puguem tenir respecte a les persones estimades, el grup, l'entorn en general.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Pissarra - Retoladors de pissarra de colors. - Full de treball
Observacions	Seria interessant tenir a mà part de la justificació teòrica on es parla de la por.

Annex a l'activitat 12

Full de treball: Els meus temors

Respecte a mi mateix	Respecte al grup	Respecte al meu entorn

Activitat 13

Títol	Moviment creatiu i música
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a escoltar-se. - Connectar-se amb un mateix. - Desenvolupar l'autoconsciència del moviment corporal. - Detectar zones musculars del cos on s'acumula la tensió al mateix temps, aprendre a relaxar aquestes zones mitjançant el moviment corporal. - Incidir en el control de l'esquema corporal. - Treballar la creativitat de moviment. - Fomentar la confiança. - Treballar l'autoestima.
Durada	20-30 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'activitat es fa de manera individual.</p> <p>Introducció per part de l'educador</p> <p>“El nostre cos té la capacitat de sincronitzar-se amb la música fent que ens movem a un ritme més ràpid o més lent, amb gestos més expansius o més restringits, que ens sentim més tristos o més alegres, que ens desplacem més lliurement o que ens quedem quiets, ens porti records o ens desperti novetats. L'exercici tractarà d'experimentar amb la música de manera que ens barregem amb ella, que notem les seves vibracions. Hem d'imaginar que tenim diverses caixes de ressonància al nostre interior i que la melodia va travessant aquests espais...”</p> <p>Instruccions</p> <ul style="list-style-type: none"> - Per fer l'activitat hi ha dues condicions a seguir: <ul style="list-style-type: none"> ·Hauríem de mantenir tancats els ulls durant tota l'audició de la melodia. · Hem de romandre tot el temps amb els peus al mateix lloc, sense moure'ns.
	Això es farà perquè amb els ulls tancats tindrem més en compte l'harmonització global del cos, que la forma dels nostres moviments i estar quiets es demana per seguretat, atès que si ens desplacem podem topar-nos amb mobiliari o les

	<p>altres persones que fan l'activitat.</p> <p>Posar la música escollida i donar les instruccions adients:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ara ens situarem enmig del matalàs amb els peus separats l'un de l'altre. Els braços han d'estar relaxats a ambdós costats del cos. · Comencem a fer unes respiracions profundes, prestant atenció ocular a l'entorn de la sala i es pren consciència del lloc que s'ocupa a la sala. · Recordeu que els peus estaran immòbils i que no es poden moure. · Ara tancarem els ulls i començarem a escoltar la música deixant que aquesta faci vibrar tot el nostre cos. · Hem d'escoltar la música no només amb l'oïda (com estem acostumats a fer normalment) sinó que hem de sentir-la per tot el cos, com si a mesura que anés sonant aquesta s'introduís al nostre interior, i ella i nosaltres ens anéssim barrejant. · Sent com la música entra a tots els òrgans dels sentits del cos (fosses nasals, orelles, boca, porus de la pell) i com et va embolcallant, i al mateix temps, va penetrant cap a l'interior del teu organisme i del teu ésser. · Començaràs a moure el cos seguint el ritme i l'harmonia de la música, deixant-te portar per ella com si t'estigués fent una carícia. · Durant tot aquest procés aniràs reconeixent quines parts del teu cos estan tenses i quines estan relaxades. · En finalitzar la música (aproximadament 8 minuts) obre els ulls lentament i sent els efectes al teu cos i al teu estat d'ànim. <p>Ara repetirem l'exercici amb una melodia diferent (8 minuts aproximadament) escolta bé totes les instruccions que et donaré:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Es repetiran tots els passos anteriors. · Intenta ampliar els moviments: braços cap enrere, rotació del cap, altres moviments... i gaudeix-ne. <p>Un cop finalitzada la segona peça de música, ens prendrem 5 minuts per sentir com hem pogut desconnectar del nostre ritme de vida diari i com ens hem sentit en general fent l'activitat.</p>
--	--

<p>Recursos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Matalassos de gimnàstica - Aparell de música CD - CD de música <p>El tipus de música que es recomana per fer aquesta activitat és del tipus new age, música clàssica, música celta o música basada en la reproducció o simulació dels sons de la natura.</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'activitat es desenvolupa en una sala tranquil·la en la qual no hi haurà introduccions. - Seria molt recomanable fer l'activitat sense sabates, en tot cas amb mitjons.
<p>Observacions</p>	<p>L'activitat no pretén mostrar una execució artística, sinó més aviat una execució on no hi hagi jutges ni valoracions. Hem d'intentar coordinar els moviments amb la música però de manera fluïda i espontània.</p> <p>La tècnica del moviment corporal i la música centra la seva atenció en el moviment creatiu del cos i ens ajuda a guanyar més amplitud en els gestos de diferents zones corporals i ens fa moure'ns d'una manera més natural, lliure i espontània. El fet de practicar l'exercici assíduament farà que ens desprenguem de la rigidesa i tensions corporals adquirides.</p> <p>En relació amb els indicadors emocionals, aquests poden ser de dos tipus: a) sensació d'alliberament quan es percep que es té major llibertat de moviment (el cos flueix espontàniament), acompanyat d'augment d'optimisme o b) sensació d'ansietat, mareig, pèrdua de la noció espacial. Per a les persones que sentin aquestes sensacions es recomana que canviïn el tipus d'activitat o simplement la facin amb els ulls oberts. En tenir el control ocular és molt possible que se sentin més segures i és deixin portar més lliurement per la música.</p>

Activitat 14

Títol	Treballant la frustració
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar sobre la frustració. - Reflexionar sobre les respostes que donem davant de situacions de frustració. - Capacitar els participants a fi que centrin la seva observació davant dels comportaments no verbals, mostrats per les persones quan es troben en estat de frustració o d'inquietud.
Durada	1 hora
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Primera part de l'activitat</p> <p>L'educador demana que es facin subgrups de 3 persones.</p> <p>Demana que cada membre del trio s'identifiqui amb una lletra A, B, C ja que segons la lletra la seva funció al subgrup serà diferent.</p> <p>Un cop que cada un dels membres ha escollit la lletra amb la qual s'identifica se separen temporalment, segons la lletra escollida.</p> <p>Ara l'educador distribuirà a cada lletra el full d'instruccions.</p> <p>Quan parli amb els participants A, els donarà una llista de temes probables de discussió dintre del seu grup.</p> <p>Quan parli amb els participants C, els donarà fulls de paper i bolis a fi que puguin anotar.</p> <p>Els comenta a tots que no han de compartir les indicacions donades amb la resta dels membres del grup.</p> <p>Cada membre del grup torna al seu trio original i començarà l'exercici.</p> <p>El procés tindrà una duració aproximada d'entre 2 i 10 minuts.</p>

	<p>Segona part de l'activitat: avaluació</p> <p>Es demana que tornin a formar un sol grup.</p> <p>A continuació es demana als participants A, que facin una llista amb les conductes que han observat durant l'activitat del seu equip (tots els participants A haurien d'ajudar en la confecció de la llista).</p> <p>Es demana als participants B que facin una llista amb sentiments i percepcions relacionats amb el desenvolupament de l'activitat.</p> <p>Es demana als participants C que facin una llista dels comportaments no verbals que hi han observat.</p> <p>L'educador intentarà aprofundir en els sentiments experimentats pels participants B i demanarà a la resta del grup que parli d'altres situacions en les quals hagin sentit el mateix.</p> <p>L'educador intentarà parar sobre algunes de les causes que van obstaculitzar la comunicació, la forma en què la frustració afecta les percepcions, com reacciona la gent quan se sent frustrada, com es manega cadascú la frustració...</p> <p>Finalment es demanarà al grup que pensin en grups o individus que ens podem trobar a la nostra vida quotidiana. Mostren un comportament semblant a A, B, C.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Paper i bolígrafs - Fulls d'instruccions A, B, C

Annexos a l'activitat 14

Full d'instruccions sobre la frustració

Participant A

Missió

A. La seva funció en el trio és relacionar el seu punt de vista sobre un dels temes suggerits per l'Instructor. Ha de parlar contínuament en un to de veu normal, durant dos a deu minuts. No contestarà preguntes. Quan un altre membre del subgrup us faci preguntes l'haureu d'ignorar per complet o fer un gest de negació amb el cap. Recordeu que heu de parlar de manera contínua durant el període de temps assignat.

B. La funció del participant B és trencar la seqüència dels seus pensaments i interrompre'l perquè el participant A deixi de parlar.

C. La funció del participant C és la de qualificar d'acord amb els criteris següents:

1. Va parlar tot el temps?
2. Va parlar clarament?
3. Va ser capaç, el participant B d'interrompre el participant A? El participant A va contestar les preguntes?

Nota: Recordeu que, com a participant A, està essent qualificat.

Full d'instruccions de frustració

Participant B

Missió

A. Mentre el participant A parla sobre un dels temes, la seva funció serà fer-li preguntes a ell. Podeu fer preguntes aclaridores o preguntes d'assumptes lògics. HA detenir el participant A i fer que li aclareixi la seva posició, perquè pot ser seleccionat per aclarir el seu punt de vista al grup.

B. La funció del participant A és la d'explicar el seu punt de vista. Mediteu la contestació a les seves preguntes, ell ho va aclarir perfectament.

C. La funció del participant C és observar-lo. Ell anotarà la freqüència i la qualitat de les seves preguntes i les explicacions que rebi del participant A. Si l'explicació no és clara, no rebreu cap crèdit per la pregunta.

Nota: Recordeu que, com Participant B, està essent qualificat.

Participant C

Missió

Sou un observador. Assegureu-vos que els participants A i B se situïn cara a cara en un espai no més gran de dos metres. Us col·locareu a una distància similar de cada un, i prou lluny perquè no vegin el que està escrivint.

Durant la interacció del trio, anoteu els comportaments o conductes no verbals que mostrin els dos participants. Per exemple, quan un somrigui o fa un senyal de negació amb el cap, anoteu el que correspongui. No us preocupeu pel contingut de la discussió. Preneu tantes notes com sigui possible. Aquestes seran necessàries en la discussió posterior.

Activitat 15

Títol	Música i desbloqueig muscular en grup
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinar el cos amb la música. - Percebre l'espai mitjançant les sensacions quinesestèsiques, l'orientació espacial i la intuïció...
Durada	25 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador comença a fer una introducció a aquesta tècnica explicant que consisteix a realitzar moviments corporals seguint una música determinada. Aquesta tècnica es practica a instituts de teatre, escoles de dansa, escoles de música, centres esportius on l'expressió amb la música és molt important. Als actors i als ballarins els serveix per poder transmetre amb més autenticitat emocions i sentiments i per expressar-se més lliurement, etc.</p> <p>Instruccions:</p> <p>Amb els matalassos delimiten l'espai de la sala com si fos una zona de ball.</p> <p>Els participants entren al recinte i s'ubiquen de peu separats uns dels altres.</p> <p>L'educador que dirigeix la sessió els anirà ubicant, mentre que ells tenen els ulls tancats. D'aquesta manera no sabran quina persona tenen al costat.</p> <p>Abans de començar l'activitat subratllarem dues coses: durant tota l'execució han de tenir els ulls tancats i no poden parlar entre ells, només poden riure, cridar, sospirar o qualsevol altre tipus de comunicació no verbal.</p> <p>Es donen als participants les instruccions següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Disposeu de tot aquest espai per passejar, o moure-us lliurement seguint el ritme de la música, amb els ulls tancats (música de tipus lent, melòdica, relaxant). - Si topeu amb alguna persona podeu prendre contacte amb ella. En fer-ho podeu optar per reconèixer-lo tocant, notant la seva respiració, etc, de qualsevol manera però sense parlar. - Si alguna persona prefereix quedar-se quieta i evitar el contacte amb la resta pot fer-ho.

	<ul style="list-style-type: none"> - T'aniràs movent i desplaçant pel recinte molt lentament al so de la música. En finalitzar la música, obriràs els ulls i comentaràs l'experiència amb el grup. - En aquest moment comença la música i les persones han de començar a moure's pel recinte sense moviments bruscos. - En finalitzar aquesta melodia es detindrà l'activitat, els participants obriran els ulls i comentaran l'experiència. - Després dels comentaris podem novament posar un altre fragment de música i repetir l'experiència. - En aquesta segona oportunitat, segurament les persones se sentiran més còmodes i confiades amb l'espai, en la forma de desplaçar-se sense comptar amb la vista i en el contacte amb els companys. - L'experiència pot resultar divertida.
<p>Recursos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 2 peces musicals de 7 a 10 minuts sense interrupció - Matalassos de gimnàstica

Activitat 16

Títol	Compartint la meva vida (autoconeixement i creativitat)
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Connectar amb un mateix. - Fomentar l'autoconeixement. - Incidir en la cohesió grupal.
Durada	30 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador explica l'activitat: Es tracta d'intentar explicar mitjançant un dibuix o una creació artística, una representació de tota la teva vida: el passat, el present i la projecció cap al futur.</p> <p>Un cop cada un dels membres del grup ha fet l'activitat, es demanarà que expliquessin a les següents preguntes de manera individual i confidencial:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Què diu de tu mateix aquest dibuix? - Què diu de la teva actitud envers la vida? - Quins són els elements que més aprecies de tu mateix? - Penses que hi ha algun element de tu mateix que seria necessari millorar?
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Fulls - Retoladors, colors, pintures - Retalls de revistes - Tot allò que pugui servir per fer una creació artística

Activitat 17

Títol	Ets més de ... o de...?
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a escoltar-se. - Connectar-se amb un mateix. - Afavorir el coneixement propi i el dels altres. - Millorar la confiança i la comunicació del grup.
Durada	1 hora
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>1. Relaxació a la cadira per tal de trencar amb la dinàmica (5 minuts); es pot acompanyar amb música i/o encens. Una manera d'iniciar la relaxació pot ser la següent:</p> <p>Seure amb la columna recta, els peus separats en línia amb les espatlles per rebre l'energia de la Terra, les mans en repòs sobre les cuixes o creuades a la falda. Mirar un punt fix davant dels ulls i intentar tancar els ulls. Fer de cinc a deu respiracions profundes silenciosament.</p> <p>L'aire entra a poc a poc pel nas i s'expira molt lentament per la boca fins a buidar els pulmons. No s'ha de forçar el procés, sinó seguir-lo amb naturalitat.</p> <p>Es pren consciència de la pròpia respiració, de com l'aire entra i surt suaument.</p> <p>2. La dinàmica es pot fer individual o en grup, depenent de si el grup és propici a interrelacionar-se.</p> <p>En grup:</p> <p>Es fa lloc a l'aula per tal que el grup es reuneixi de peu al mig. L'educador explica que es faran una sèrie de preguntes i en cada una d'aquestes hauran d'elegir quina de les dues opcions s'ajusta més a la seva personalitat.</p> <p>- S'exercita com a prova: Ets més intuïtiu o racional?</p> <p>Quan diem intuïtiu s'assenyala la porta, i quan es diu racional s'assenyala la finestra.</p>

	<p>En finalitzar es torna al mig de la classe i es fa la mateixa dinàmica al mig de la classe i enunciant preguntes com ara:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ets més de ciutat o de camp? - Ets més de cap o de mà? - Ets més de sí o de no? - Ets més d'alumne o de mestre? - Ets més de pare o de fill? - Ets més de placa de stop o de pas preferent? - Ets més d'alegria o de tristesa? - Ets més de líder o d'un més del grup? - Ets més de passat o de futur? - Ets més d'aquí o d'allà? - Ets més d'1 o de 9? - Ets més de barca o de taula de surf? - Ets més de flamenc o de rock? - Ets més de...? <p>3. Valoració conjunta: Els ha agradat el joc? Com s'han sentit? S'han sorprès amb les seves eleccions? Hi ha un denominador comú a les nostres eleccions? Com se senten després del joc?</p>
Recursos	Fitxa de registre
Observacions	Contextualitzar bé l'activitat, després de la relaxació, per tal d'arribar a l'autoconeixement personal i per interactuar, i d'importància de crear un clima de confiança dins del grup. Som circuits emocionals oberts.

Annex a l'activitat 17

Ets més de ... o ets més de...?

Ets més de...	Elecció	Per...
Ets més de ciutat o de camp?		
Ets més de sí o de no?		
Ets més d'alumne o de mestre?		
Ets més de placa de stop o de pas preferent?		
Ets més de líder o d'un més del grup?		
Ets de passat o de futur?		
Ets més de flamenc o de rock?		
Ets més d'aquí o d'allà?		
Ets més d'alegria o de tristesa?		
Ets més de barca o de taula de surf?		
Ets més d'1 o de 9?		
Ets més d'alegria o de tristesa?		
Ets més de pare o de fill?		
Ets més de cap o de mà?		

Activitat 18

Títol	Relaxació (5 minuts) + El carruatge i el cavaller
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a escoltar-se. - Connectar amb un mateix. - Reflexionar sobre la representació.
Durada	1 hora
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>1. Relaxació a la cadira per tal de trencar amb la dinàmica (5 minuts); es pot acompanyar amb música i/o encens. Una manera d'iniciar la relaxació pot ser la següent:</p> <p>Seure amb la columna recta, els peus separats en línia amb les espatlles per rebre l'energia de la Terra, les mans en repòs sobre les cuixes o creuades a la falda. Mirar un punt fix davant dels ulls i intentar tancar els ulls. Fer de cinc a deu respiracions profundes silenciosament.</p> <p>L'aire entra a poc a poc pel nas i s'expira molt lentament per la boca fins a buidar els pulmons. No s'ha de forçar el procés, sinó seguir-lo amb naturalitat.</p> <p>Es pren consciència de la pròpia respiració, de com l'aire entra i surt suaument.</p> <p>2. Ara és el moment d'aplicar-hi l'exercici d'un mètode o altre: Dibuix de forma individual amb colors</p> <p>Després de fer la relaxació es demana:</p> <p>Dibuixar un carruatge de rodes tenint en compte que representa la teva persona i en l'ordre que s'indica:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) La carrossa és el teu cos. 2) Els cavalls són els teus sentiments. 3) El xofer és el teu cap (pregunta sorpresa). <p>3. Explicació al grup voluntària i/o entrega a l'educador.</p>
Recursos	Paper i llapis

Activitat 19

Títol	Els mandales
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Pensar en quina emoció em desperta a mi mateix una determinada imatge. - Observar quina emoció li desperta al meu company de grup. - Treballar l'autoconeixement. - Pensar en l'autoresponsabilitat emocional. - Obrir les portes per treballar les emocions indirectament.
Durada	30 minuts, aproximadament
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador presenta l'activitat i proposa la pintura dels mandales. Seria bo proposar a la meitat del grup la pintura d'un mateix mandala (de manera individual) i a l'altra meitat la pintura d'un altre mateix mandala (de manera individual). Així podríem observar les diferències i semblances entre els colors, etc.</p> <p>Quan tots els membres del grup acaben el seu mandala. Es fa una petita exposició i cadascú explica el que ha sentit, el perquè dels colors escollits, les emocions que li pugui despertar el dibuix.</p> <p>Es veuen les semblances i les diferències entre els membres del grup.</p>
Recursos	Diferents mandales (es troben fàcilment a Internet)
Observacions	Aquesta activitat es podria fer conjuntament amb la de les imatges.

Activitat 20

Títol	Les imatges
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Pensar en quina emoció em desperta a mi mateix una determinada imatge. - Observar quina emoció li desperta al meu company de grup. - Treballar l'autoconeixement. - Pensar en l'autoresponsabilitat emocional. - Obrir les portes per treballar les emocions indirectament.
Durada	30 minuts, aproximadament
Pautes de desenvolupament i metodologia	<ul style="list-style-type: none"> - Presentar l'activitat i els objectius. - Passar les imatges en silenci i que cadascú escrigui en un paper allò que li desperta cada una de les imatges. - Tornar a passar les imatges i demanar a cadascú dels participants del grup que comenti allò que li ha despertat la imatge. - Parlar de les diferències i les semblances entre allò que el grup ha sentit.
Recursos	Recull de fotografies impactants
Observacions	Autoresponsabilitat emocional: les emocions són nostres, no són dels altres. L'autoresponsabilitat està relacionada amb la gestió emocional ja que la capacitat de gestió emocional i el que jo em senti bé o malament depèn de mi.

Activitat 21

Títol	L'aventura de Polifem
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Analitzar les reaccions emocionals. - Prendre consciència de les conseqüències de les reaccions emocionals.
Durada	1 hora
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador pot introduir la sessió amb els punts següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> - No sempre reaccionem de la mateixa manera davant de les situacions que ens enfrontem en la vida, la nostra personalitat modula les nostres reaccions emocionals. - Tots i totes no reaccionem igual davant de la mateixa situació. Cada persona té la una manera de reaccionar diferent davant de la situació o el moment en concret. - En general, davant de situacions que ens produeixen enuig o ansietat les persones tendim a reaccionar seguint tres estils diferents: evitatiu, actuant de manera agressiva o tranquil·litzant-nos. - Estil positiu (tractar de mantenir la calma i parar-se a pensar) és el millor, a més a més d'ajudar a expressar les nostres emocions de manera sana, i millorar la nostra relació amb els altres, resulta més efectiu per resoldre els nostres problemes. <p>Es pot afegir una segona part a l'activitat per tal d'aplicar el que succeeix a la història en ells mateixos i mateixes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recordes alguna situació recent en la qual hagis tingut algun problema i hagis sentit nervis o enfadat o en les quals hagis tingut por? - Com ho vas afrontar? - Creus que hi ha altres maneres d'afrontar la situació? - Com creus que afrontarien la situació Euríloc, Primitiu i Ulisses?
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Annex (<i>Las vacas del sol / L'aventura de Polifem</i> i descripció de cada rol) - Folis - Bolígraf o llapis - Pissarra
Observacions	Els interns han de llegir la informació annexa (la història de <i>Las vacas al sol</i> i <i>L'aventura de Polifem</i> . Analitzar les històries i detectar els personatges principals i analitzar el que pot passar a curt termini i a llarg termini.

Annex a l'activitat 21

L'aventura de Polifem

Navegant, navegant, Ulisses i els seus homes arriben al país dels ciclops, gegants enormes i amb males puges. Impulsats per la fam, parteixen a explorar l'illa; troben una cova, però abans de fugir, ja saciada la seva fam, són capturats per Polifem, el cíclop. Aquest ha devorat ja un dels homes i ha tancat la resta a la cova, tapada per una enorme pedra. Després s'ha tombat i s'ha quedat profundament adormit.

Euríloc

Anomenat "el boig", perquè és valent, corre molt, però pensa poc. És una mica descontrolat, temerari, impacient, es llança ràpidament a l'acció. Quan alguna cosa li toca els ous i és rebel, però moltes vegades se n'acaba penedint perquè no fa sinó empitjorar la situació. Primitiu, el seu company, el posa nerviós, pensa que hauria de tenir la sang més calenta, com la té ell.

Primitiu

En diuen "l'evitatiu", perquè davant el menor problema, se n'escapoleix. Es desanima amb facilitat, quan té un problema, o es posa nerviós, es bloqueja i pensa que no pot fer res per resoldre'l, que una cosa dolenta passarà i que el millor és no fer res o escapar. Euríloc el posa nerviós, pensa que algun dia acabarà malament...

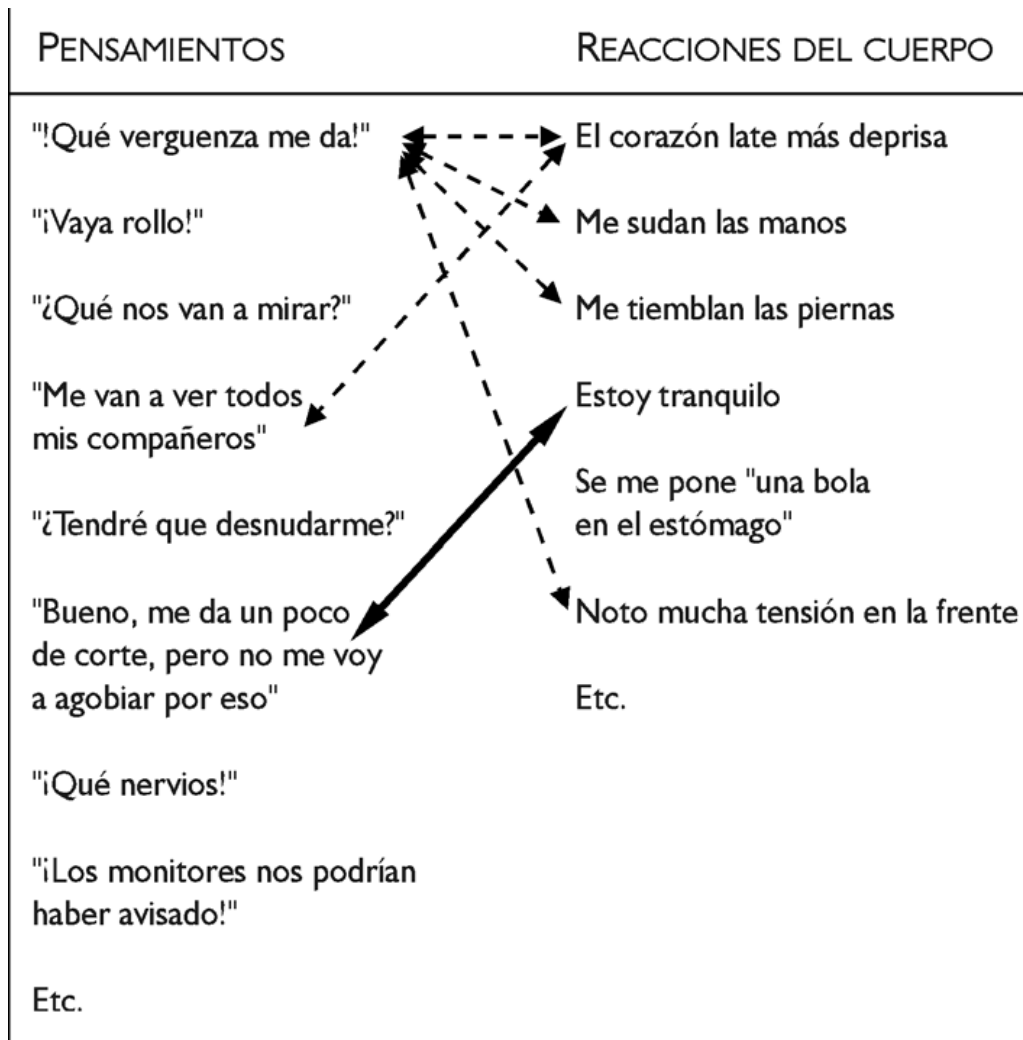
Ulisses

L'heroi, quan té un problema i es posa tens o s'enfada, tracta de controlar els seus nervis i pensar en la millor solució. És valent i decidit, però per això no deixa de tenir en compte els perills que el poden esperar.

Activitat 22

Títol	Què sent el meu cos?
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar les reaccions del cos quan sentim. - Conèixer les pròpies reaccions del cos quan sentim.
Durada	1 hora
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Les emocions afecten tant a les reaccions que es produeixen en el nostre cos com als nostres pensaments.</p> <p>Quan ens enfrontem a alguna situació que ens provoca por, ansietat o enuig, els missatges que ens llencem a nosaltres mateixos influeixen en la manera en què ens sentim.</p> <p>Per aquest motiu, si aprenem a controlar els nostres pensaments controlarem millor les nostres emocions.</p> <p>Si volem aprendre a controlar les nostres emocions, hem d'aprendre formes de control de la nostra manera de pensar i formes de dirigir les reaccions del nostre cos.</p> <p>És important que aprenguem a controlar qualsevol d'aquests elements, ja que així segur que les coses ens sortiran millor, a la vegada que estarem més contents amb nosaltres mateixos i amb els altres.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Annex (taula de pensament i reaccions fisiològiques) - Folis - Bolígraf o llapis - Pissarra
Observacions	Fer una proposta als interns en què anotin una situació que creguin que els ha mogut sentiments i que anotin en un paper quines reaccions fisiològiques han sentit.

Annex a l'activitat 22



Activitat 23

Títol	<i>Galetetes</i>
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar les situacions que provoquen enuig. - Identificar el comportament en situacions d'enuig. - Aprendre a analitzar les situacions que provoquen enuig.
Durada	50 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Treballar en la sessió anterior l'enuig i sinó es pot fer una introducció breu abans d'iniciar l'anàlisi del conte <i>Galetetes</i>.</p> <p>Deixar el conte o bé llegir-lo en veu alta. I després es creen grups de 3 i es fa un comentari del conte amb les preguntes següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Què és el que li provoca l'enuig a la senyora? - Què fa la senyora? - Com gestiona la situació la senyora? - Quina conclusió en podem treure?
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Annex 1: <i>Galetetes</i> - Fotocòpies del conte de l'annex - Bolígrafs / llapis

Annex a l'activitat 23

Galetetes

A una estació de trens arriba una tarda, una senyora molt elegant. A la finestreta l'informen que el tren està endarrerit i que trigarà aproximadament una hora a arribar a l'estació.

Una mica fastiguejada, la senyora va al lloc de diaris i compra una revista, després passa al quiosc i compra un paquet de galetes i una llauna de gasosa.

Preparada per a la forçosa espera, s'asseu en un dels llargs bancs de l'andana. Mentre fulleja la revista, un jove s'asseu al seu costat i comença a llegir un diari. Imprevistament la senyora veu, de cua d'ull, com el noi, sense dir una paraula, estira la mà, agafa el paquet de galetes, l'obre i després de treure'n una comença a menjar-se-la despreocupadament.

La dona està indignada. No està disposada a ser grollera, però tampoc a passar-ho per alt, així que, amb gest ampul·lós, pren el paquet i treu una galeta que exhibeix davant del jove i se la menja mirant-lo fixament.

Per tota resposta, el jove somriu... i agafa una altra galeta. La senyora gemega una mica, pren una nova galeta i, amb ostensibles senyals d'enuig, se la menja sostenint un altre cop la mirada en el noi.

El diàleg de mirades i somriures continua entre galeta i galeta. La senyora cada vegada més irritada, el noi cada cop més divertit. Finalment, la senyora s'adona que en el paquet queda només l'última galeta. "No podrà ser tan barrut", pensa, i es queda com congelada mirant alternativament el jove i les galetes.

Amb calma, el noi allarga la mà, pren l'última galeta i, amb molta suavitat, la talla exactament per la meitat. Amb el seu somriure més amorós li n'ofereix mitja.

"Gràcies!" -diu la dona prenent amb rudesia la mitja galeta. "De res" -contesta el jove amb un somriure angelical mentre menja la seva meitat.

El tren arriba. Furiosa, la senyora s'aixeca amb les seves coses i puja al tren. En arrencar, des del vagó veu el noi encara assegut al banc de l'andana i pensa "insolent". Sent la boca resseca d'ira. Obre la cartera per treure la llauna de gasosa i se sorprèn en trobar, tancat, el seu paquet de galetes... intacte!

Activitat 24

Títol	La tristesa i la ràbia
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar les situacions que ens provoquen tristesa i ràbia. - Analitzar les situacions que ens provoquen tristesa i ràbia.
Durada	50 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Treballar en la sessió anterior la ràbia i la tristesa o es pot fer una introducció breu abans d'iniciar l'anàlisi del conte <i>La tristesa i la fúria...</i></p> <p>Lliurar el conte o bé llegir-lo en veu alta. I després es creen grups de 3 i es fa un comentari del conte amb les preguntes següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Què explica el conte? - Quina conclusió en podem treure? - Experiències personals de la tristesa i la ràbia.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Annex 1: <i>La tristesa i la fúria</i> - Fotocòpies del conte de l'annex - Bolígrafs / llapis

Annex a l'activitat 24

La tristesa i la fúria

En un regne encantat on els homes mai no poden arribar, o potser on els homes transmetin eternament sense adonar-se... En un regne màgic, on les coses no tangibles, es tornen concretes... Hi havia una vegada... un estany meravellós. Era una llacuna d'aigua cristal·lina i pura on nedaven peixos de tots els colors existents i on totes les tonalitats del verd es reflectien permanentment...

Fins a aquell estany màgic i transparent es van acostar a banyar-se, fent-se mútua companyia, la tristesa i la fúria. Les dues es van treure les seves vestimentes i, nues, van entrar a l'estany.

La fúria, apurada (com sempre està la fúria) sorgida, sense saber per què, es va banyar ràpidament i més ràpidament encara, va sortir de l'aigua... però la fúria és cega, o almenys no distingeix clarament la realitat, així que, nua i apurada, es va posar, en sortir, la primera roba que va trobar... i va succeir que aquesta roba no era la seva, sinó la de la tristesa... i així vestida de tristesa, la fúria se'n va anar.

Molt calma i molt serena, disposada com sempre a quedar-se al lloc on està, la tristesa va acabar el seu bany i sense cap compromís (o millor dit, sense consciència del pas del temps), amb mandra i lentament, va sortir de l'estany. A la vora es va trobar que la seva roba ja no hi era. Com tots sabem, si hi ha una cosa que a la tristesa no li agrada és quedar despallada, així que es va posar l'única roba que hi havia al costat de l'estany, la roba de la fúria.

Diuen que des d'aleshores, moltes vegades un es troba amb la fúria, cega, cruel, terrible i enfadada, però si ens donem el temps de mirar bé, trobem que aquesta fúria que veiem és només una disfressa i que darrere de la disfressa de la fúria, en realitat... està amagada la tristesa.

Activitat 25

Títol	Passeig pel bosc – dibuix del meu arbre
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a escoltar-se. - Connectar-se amb un mateix. - Estimular el coneixement de qualitats, capacitats i desitjos. - Afavorir un clima de confiança. - Valorar les qualitats, capacitats i desitjos propis. - Autoconeixement.
Durada	1 hora
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>1. Relaxació a la cadira per tal de trencar amb la dinàmica (5 minuts); es pot acompanyar amb música i/o encens. Una manera d'iniciar la relaxació pot ser la següent:</p> <p>Seure amb la columna recta, els peus separats en línia amb les espatlles per rebre l'energia de la Terra, les mans en repòs sobre les cuixes o creuades a la falda. Mirar un punt fix davant dels ulls i intentar tancar els ulls. Fer de cinc a deu respiracions profundes silenciosament.</p> <p>L'aire entra a poc a poc pel nas i s'expira molt lentament per la boca fins a buidar els pulmons. No s'ha de forçar el procés, sinó seguir-lo amb naturalitat.</p> <p>Es pren consciència de la pròpia respiració, de com l'aire entra i surt suaument.</p> <p>2. Dibuix d'un arbre individualment , amb les seves arrels, branques, fulles i fruits. En les arrels escriu les qualitats i capacitats que creu tenir. En la branca pot anar posant els fets positius que efectua i en les fulles i fruits els èxits o triomfs. Es pot posar música de fons per centrar-se i relaxar-se.</p> <p>3. Explicació al grup voluntària i/o lliurament a l'educador.</p> <p>4. Valoració i posada en comú.</p>
Recursos	Folis, llapis, colors

Observacions	<p>Després de fer la relaxació i de fer el dibuix, es pot exposar en un grup petit, grups de quatre i cadascú parlarà del seu arbre en primera persona com si fos l'arbre. Tindran 20 minuts per identificar el grup.</p> <p>Si el grup és dinàmic es pot fer un passeig pel bosc, demanant a cada intern que situï el seu dibuix i que cada cop que trobin un arbre, llegeixen en veu alta el que hi ha escrit, dient en comptes de: Jo soc, Tu ets..., Rafael ets... tens... (per exemple). Primer de tot es diu el seu nom i després les seves característiques. Tindran 5 minuts per passejar pel bosc.</p> <p>Es pot preguntar per la reflexió: us ha agradat el joc d'interacció? Com he reaccionat en escoltar als meus companys les meves característiques?</p> <p>Quin arbre, a més del teu, t'ha agradat més? Quin company ha dibuixat un arbre semblant al meu?</p>
---------------------	--

Activitat 26

Títol	Empatia
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar i treballar el concepte d'empatia. - Treballar el concepte d'empatia com a facilitadora de les relacions interpersonals.
Durada	90 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Procediment:</p> <p>L'educador passarà el vídeo: Una classe dividida i després s'obrirà un col·loqui sobre l'empatia.</p> <p>Avaluació:</p> <p>Reflexió sobre l'activitat: Impressions sobre el vídeo? Per què creieu que ens pot servir l'empatia? És important exercitar la capacitat d'empatia en el context penitenciari?</p>
Recursos	Vídeo, folis i bolígrafs
Observacions	L'educador abans de començar a veure el vídeo introduirà el concepte d'empatia.

Activitat 27

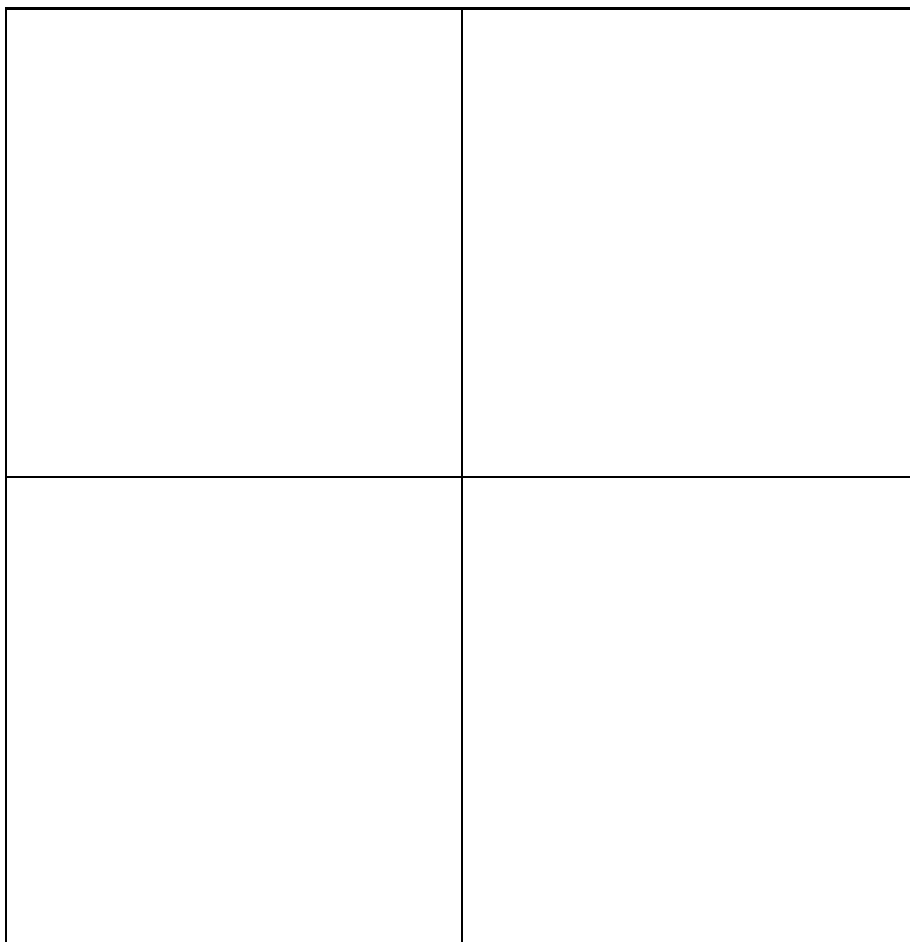
Títol	Entrellaçats
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre com ens posicionem davant d'un repte o un conflicte. - Potenciar l'autoconfiança en un mateix. - Exercir la capacitat d'empatia. - Buscar alternatives davant d'un conflicte. - Prendre consciència de les emocions que es deriven de l'activitat. - Compartir les emocions amb els altres.
Durada	45 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Procediment:</p> <p>Es posaran en parelles i se'ls repartirà dos trossos de corda. Un membre de la parelles lligarà cada extrem de la corda als canells. L'altre farà el mateix però la corda la passarà per dalt, de tal manera que no es puguin separar. L'activitat consisteix a separar-se. L'educador donarà les indicacions següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> - No es poden trencar les cordes per deslligar-se. - No es poden afluixar nusos per passar la mà o una altra part del cos. <p>Avaluació:</p> <p>Reflexió sobre l'activitat: Com us heu sentit desenvolupant l'activitat? Us ha costat buscar la solució? Què us ha passat durant la dinàmica? Algú l'ha abandonada? Quan teniu un conflicte a la feina, què feu? Tireu la tovallola o us hi enfronteu?</p>
Recursos	Una corda
Observacions	<p>L'educador observarà el procés de la dinàmica; si veu que no se'n surten podrà donar la pista que la solució no es troba passant el cos.</p> <p>La solució de la dinàmica recau a passar la corda pel canell de la parella.</p>

Activitat 28

Títol	Escut d'armes
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar l'autoconeixement personal. - Potenciar l'autoestima. - Prendre consciència dels èxits. - Plantejar-se objectius de futur.
Durada	20-30 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Procediment:</p> <p>Es reparteix a cada persona una fitxa DAFO. Han d'escriure dos èxits del passat, dos objectius del futur, dues coses que els agradaria millorar a nivell personal i dues coses que els agradaria millorar a nivell professional. També s'haurà de buscar un lema amb el qual s'identifiquin per l'escut d'armes. Per exemple: Viure és arriscar!. Una vegada emplenada la fitxa es demanarà si algú vol explicar al grup l'exercici, en cas que no surtin voluntaris, es passarà a l'avaluació.</p> <p>Avaluació:</p> <p>Reflexió sobre l'activitat: Com us heu sentit a l'hora d'analitzar-vos? Quins dels apartats us han semblat més fàcils? I el més difícil?</p>
Recursos	Fitxa escut d'armes, bolígraf (annex)
Observacions	És molt important remarcar que és un exercici individual i que s'ha de dur a terme amb sinceritat. Aquest exercici es pot treballar de manera individual amb la tutora o tutor.

Annex a l'activitat 28

Escut d'armes



Activitat 29

Títol	Explica'm què vas sentir...
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar les pròpies emocions. - Vincular l'emoció a una situació concreta. - Comprendre les emocions en els altres. - Compartir les emocions amb els altres. - Comprendre la subjectivitat de la vida emocional.
Durada	45 a 60 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Procediment:</p> <p>L'educador escriurà diferents emocions en papers petits, es doblegaran i es ficaran dins un sobre. El grup seurà en cercle i cada membre escollirà un paper. Cada membre haurà de dir quina emoció li ha tocat i haurà d'explicar en quina situació va sentir aquella emoció. Exemple: ràbia, l'última vegada que vaig sentir ràbia va ser quan un company va ser agredit per un intern.</p> <p>Avaluació:</p> <p>Reflexió sobre l'activitat: Com us heu sentit a l'hora de recordar una situació del passat? Us ha semblat fàcil o difícil identificar l'emoció amb una situació?</p>
Recursos	Papers, bolígrafs i un sobre
Observacions	És molt important donar-li el seu temps a cadascú, que puguin parlar i que s'escoltin. S'hauran de preparar unes quantes emocions per si sobra temps.

Activitat 30

Títol	Models
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Expressar emocions. - Identificar les emocions en els altres.
Durada	50 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Fase 1. Expressen corporalment i indiquen verbalment l'emoció expressada: En una primera fase, es divideix el grup en equips de sis o vuit persones. Totes es col·loquen de peus en posició circular. Una darrere de l'altra, surten al centre del cercle i expressen corporalment una emoció d'elecció personal que anuncien amb una sola paraula (alegria, enuig, por,...). La resta del grup observa el model i intenta reproduir la forma d'expressió amb la major fidelitat possible.</p> <p>Fase 2. Expressen corporalment i endevinen l'emoció: Posteriorment, es reuneixen en grup gran i de manera rotativa els participants surten al centre del cercle i expressen una emoció que els altres han d'endevinar.</p> <p>Fase 3. S'indica una emoció i s'expressa de manera espontània: En un tercer moment, l'educador indica una emoció i cada membre l'expressa a la seva manera.</p> <p>Fase 4. On és la teva parella? L'educador assigna a dues persones una emoció sense que ningú conegui qui és la seva parella. Després hauran de desplaçar-se per la sala, expressar l'emoció i localitzar la parella que expressa la mateixa emoció.</p> <p>Avaluació:</p> <p>Reflexió sobre l'activitat: Resulta difícil imitar el model? Ha estat difícil endevinar l'emoció a partir de l'expressió corporal? Costa expressar les emocions amb el cos? Era difícil expressar l'emoció i buscar la parella?</p>
Recursos	Llista d'emocions
Observacions	Aquesta activitat és important efectuar-la quan el grup estigui cohesionat. En cap cas, s'obligarà a ningú del grup a fer-la; ha de ser voluntària.

Activitat 31

Títol	Música i emocions
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre consciència de les emocions a través de la música. - Compartir les emocions amb els altres. - Comprendre la subjectivitat de la vida emocional.
Durada	50 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Procediment:</p> <p>L'educador introdueix el tema explicant que tota música desperta en nosaltres una reacció, pot ser agradable o desagradable. La dinàmica consisteix a deixar-se portar per la música, pels sons, ritme,... Es reparteix una fitxa que hauran d'emplenar els membres una vegada hagin escoltat la cançó. Després s'anirà comentant ítem per ítem.</p> <p>Reflexió sobre l'activitat:</p> <p>Us ha agradat l'activitat? Influeixen els records del passat a l'hora d'identificar l'emoció? De quina manera ha influenciat la música en vosaltres?</p>
Recursos	Bolígraf i fitxa (annex)
Observacions	Les cançons que s'utilitzin per a l'activitat han de ser en anglès o un altre idioma que no es conegui perquè si coneixen la lletra pot condicionar l'activitat, ens interessa que es deixin portar per la música i els sons. La música pot ser clàssica, rock, heavy,... diferents músiques que puguin donar lloc a experimentar diferents emocions (por, alegria, desesperació, tristesa, odi...).

Annex a l'activitat 31

Musicoteràpia

Es posarà una cançó i haureu d'associar la música amb els diferents elements de la taula i, a més, identificar l'emoció que us provoca.

1	Color					
2	Olor					
3	Dia/nit					
4	Fred/calor					
5	Sol/acompanyat					
6	Emoció					
7	Imatge					

1	Color					
2	Olor					
3	Dia/nit					
4	Fred/calor					
5	Sol/acompanyat					
6	Emoció					
7	Imatge					

Activitat 32

Títol	Així era el meu dibuix? Relaxació dels sentits + dibuix
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a escoltar-se. - Connectar-se amb un mateix. - Identificar el canal sensorial que més fem servir. - Reflexionar sobre els factors que provoquen diferències individuals en la percepció visual.
Durada	1 hora
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>1. Relaxació a la cadira per tal de trencar amb la dinàmica (5 minuts); es pot acompanyar amb música i/o encens. Una manera d'iniciar la relaxació pot ser la següent:</p> <p>Seure amb la columna recta, els peus separats en línia amb les espatlles per rebre l'energia de la Terra, les mans en repòs sobre les cuixes o creuades a la falda. Mirar un punt fix davant dels ulls i intentar tancar els ulls. Fer de cinc a deu respiracions profundes silenciosament.</p> <p>L'aire entra a poc a poc pel nas i s'expira molt lentament per la boca fins a buidar els pulmons. No s'ha de forçar el procés, sinó seguir-lo amb naturalitat.</p> <p>Prenem consciència de la pròpia respiració, de com l'aire entra i surt suaument.</p> <p>Fem un recorregut de consciència dels cinc sentits principals, com aquell que obre una finestra.</p> <p>Posem atenció en l'oïda, l'olfacte, la vista, el tacte i el gust.</p> <p>Ens agrada allò que hem tocat després d'haver-ho vist, gràcies a l'escolta que ens ha proporcionat.</p>

	<p>2. Dibuix compartit</p> <p>Es divideix el grup en 2. Es demana a un grup que surti fora de l'aula. Al que queda se'l demana que faci d'observador.</p> <p>A la pissarra es penja una cartolina amb un dibuix fet (el que vulguis).</p> <p>Es demana a un del grup de fora que entri i que observi el dibuix durant tres minuts, després se li dóna una cartolina i haurà de plasmar el que ha visualitzat en el dibuix sense veure'l, perquè ja s'haurà retirat el dibuix.</p> <p>Quan aquest acabi es penja a la pissarra el seu, i es demana a un altre membre del grup de l'exterior que entri i faci el mateix, observi el dibuix del company, i després de retirar-lo ha de plasmar el que ha vist.</p> <p>Així successivament fins que ho facin tots els membres.</p> <p>3. Reflexió conjunta. Un cop finalitzat es penjen tots els dibuixos i es fa una comparació i reflexió de les causes dels canvis en els dibuixos i com aquestes diferents percepcions de la realitat, determinen la relació amb els altres, la qualitat de vida, la nostra relació personal.</p>
<p>Recursos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Paper i llapis - Cartolines o paper - Un dibuix predeterminat: un paisatge, un autoretrat...

Bloc 4. Gestió emocional

“Tot el que ens molesta dels altres pot portar-nos a entendre’ns millor a nosaltres mateixos.” C. G. Jung

Activitat 1

Títol	Què és la comunicació?
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Promoure la reflexió al voltant de la importància de comunicar-nos eficaçment. - Reflexionar sobre la importància de la comunicació en el dia a dia. - Reflexionar sobre la importància que la comunicació es porti a terme de manera eficaç. - Parlar sobre el paper de la comunicació en el maneig de conflictes, ja que si apareix el conflicte i la comunicació és clara i fluida, les possibilitats que es resolgui amb èxit és més gran.
Durada	20 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Instruccions per a l'educador:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pluja d'idees sobre què significa el terme comunicació pels membres del grup. - Conclusions i reflexions sobre la importància de la CNV en el procés comunicatiu.
Recursos	Full de suport per a l'educador per dur a terme l'activitat.
Observacions	Seria convenient tenir informació a mà sobre la CNV i potser fins i tot llegir algun article que parli sobre la CV i la CNV.

Annex a l'activitat 1**Què és la comunicació?**

Mecanisme que ens permet relacionar-nos amb les persones del nostre entorn, elaborar un concepte de nosaltres mateixos i del món que ens envolta, aprendre continguts, expressar afectes i sentir-nos part del món (de l'entramat social).

En la nostra vida diària, contínuament ens estem comunicant amb els altres (mitjançant el llenguatge, els gestos, la mirada):

I amb la postura corporal?

I mitjançant la forma en què anem vestits?

I amb el nostre to de veu?

I de la manera en què estem en silenci?

Certament, és impossible que dues persones estiguin a prop una de l'altra sense que es comuniquin res, ho vulguin o no.

Activitat 2

Títol	Emoció-sentiment-comportament Resposta física als pensaments
Objectius	- Observar el nostre diàleg interior. - Incidir en la gestió d'emocions. - Observar com les nostres emocions i sentiments influeixen en les nostres relacions interpersonals.
Durada	30 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	Instruccions per a l'educador: 1. Demanar als participants que s'asseguin formant un cercle, que tanquin els ulls i que cada un d'ells pensi en algun secret, en quelcom que mai no ha explicat a ningú o gairebé ningú. 2. Després d'un minut aproximadament, es demanarà que només un expliqui al grup el secret. Passejar lentament per davant d'ells fingint que s'escollirà una persona. 3. Demanar llavors que obrin els ulls i caminar davant d'aquestes com si ens dirigíssim a una en concret. Finalment no seleccionar-ne cap i explicar que ningú no ha d'explicar res. 4. Fer un llista amb el grup de les sensacions que s'han percebut (por, vergonya, rebuig), les possibles reaccions corporals en creure que havien d'explicar quelcom (rubor, sudoració, etc.) i com haguessin respost (mentint, ocultant-lo, explicant el secret)
Recursos	Full de suport per a l'educador per efectuar l'activitat

Annex a l'activitat 2**Full de suport per a l'educador. Emoció-sentiment-comportament****Resposta física als pensaments**

"Per desenvolupar aquest exercici necessitem de la vostra col·laboració, si us plau, tanqueu els ulls..."

Pausa

"Pensa ara en alguna cosa que per a tu sigui un secret, que no ho hagi explicat mai a ningú, una cosa que és profunda, que és teva i que sempre has guardat per a tu.

Pot ser un defecte del cos que no tinguis assumit, una fantasia, un desig que penses que no és correcte...

Pot ser algun tipus de conducta o un pensament que mai t'hagi atrevit a confessar a ningú perquè et donaria vergonya, por o algun sentiment negatiu el que un altre ho conegués o que seria perjudicial per a tu si la gent que t'envolta se n'assabentés.

Pausa

Vaig a demanar-li a un de vosaltres que aquest secret l'expliqui a tothom (passeja entre el grup).

Ara podeu obrir els ulls (caminar entre aquests i tu et dirigeixes a un en concret).

No vaig a demanar a ningú que expliqui el seu secret, però si voleu el podeu explicar:

- Com us heu sentit en pensar en el vostre secret aquí?
- Com us heu sentit en pensar que algú havia d'explicar-lo?
- Què pensaves fer si t'hagués demanat que l'expliquessis?

- Heu notat algun canvi en el teu cos, em refereixo a canvi físic, palpitations? Rubor? Sudoració?

Activitat 3

Títol	Connectant amb la respiració 1 Respiració abdominal profunda
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Observar el ritme i profunditat de la respiració. - Regular la respiració. - Aprendre a respirar conscientment. - Unir respiració amb calma. - Connectar respiració amb la pròpia existència. - Aprendre a respirar abdominalment. - Diferenciar entre inspiració i expiració. - Connectar amb aquella part essencial de nosaltres mateixos que ens manté vius: la respiració. - Aprendre a aplicar la respiració en moments de nerviosisme, preocupacions, estrès.
Durada	<ul style="list-style-type: none"> - 10 minuts per fer l'exercici - 5 minuts per notar sensacions
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>La concentració en la respiració abdominal profunda requereix de molta pràctica i a la llarga es pretén aconseguir que es produeixi una regulació entre la inspiració i l'expiració de la manera següent: dedicarem el doble de temps a l'expiració. Per exemple, si inspirem en tres temps (o segons), la nostra expiració hauria de durar 6 segons. Una respiració abdominal profunda ben practicada pot requerir fins un any d'entrenament. Inicialment allò primordial serà prendre consciència que la inspiració ha de ser més curta que l'expiració i que amb el temps, aquesta darrera haurà de ser el doble de llarga que la inspiració.</p> <p>Instruccions:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Has d'estirar-te a terra o en un matalàs de gimnàstica, de panxa enlaire. - Has de sentir tot el tu cos present i observar, escoltar i percebre tot allò que t'envolta. Sent quina zona de la sala o de l'habitació estàs ocupant. - Col·loca les teves mans a la zona abdominal i deixa-les reposar. Has de començar a respirar d'una manera molt lenta i profundament inhalant l'aire pel nas. La inspiració ha de ser profunda i més curta que l'expiració. - Has de dedicar tres segons a la inspiració i quatre o cinc segons a l'expiració. Fes tot el cicle respiratori de forma pausada i lenta. No et forçis. - Observa si les teves mans es mouen en direcció al sostre quan inspires i es retreuen cap a l'abdomen mentre expires. El període de l'expiració és el període de màxima relaxació.

	<ul style="list-style-type: none"> - Vés concentrant-te en aquest moviment de bombeig que efectua el teu abdomen mentre respires profundament i pausadament. Pensa que tot l'aire haurà d'anar omplint tota la cavitat abdominal mentre inspires. - Si en observar-te detectes que mous la teva caixa toràctica omplint els teus pulmons imagina que el teu abdomen és com un globus i que has d'anar-lo omplint en cada inspiració i desinflant en cada expiració i que la zona toràctica no intervé en aquest moviment. - Procura així deixar de banda la respiració toràctica per donar pas a una respiració diafragmàtica, profunda i tranquil·la. - A mesura que et centris en la respiració s'anirà obtenint una sensació de benestar i calma importants.
Recursos	Matalàs de gimnàstica
Observacions	<p>Si mentre que es du a terme l'exercici alguna persona se sent marejada o incòmoda és millor obrir els ulls i continuar amb l'activitat amb els ulls oberts.</p> <p>La respiració abdominal profunda és aquella que de manera automàtica es produeix mentre que estem dormint, per això en practicar-la de manera voluntària produeix efectes de calma i tranquil·litat. En alguns manuals pot denominar-se respiració diafragmàtica ja que està relacionada amb el múscul del diafragma, regulador automàtic de la respiració involuntària.</p> <p>La respiració abdominal profunda ens produeix una relaxació amb cada expiració que efectuem. Pels seus efectes calmants i per la seva fàcil aplicació, la pots efectuar en qualsevol moment de la teva vida personal, laboral o familiar. La seva pràctica és gairebé imperceptible per a qui ens envolta i, per tant, es pot fer tant en una reunió, com en una conversa privada o en una baralla, en un enfrontament.</p> <p>Hem de recórrer a la respiració profunda quan vulguem aconseguir una mica de pau interior, calmar les nostres emocions, descansar d'un dia carregat de preocupacions i obligacions. La respiració profunda és incompatible amb un cos tens i estressat. Ens equilibra i ens fa guanyar energia.</p>

Annex a l'activitat 3

Valoració de l'estat de relaxació

1. Com sents el teu cos?
2. T'ha generat sensacions de benestar? Quines?
3. Assenyala el nivell de relaxació que tens després de practicar aquest exercici. El 0 indica relaxació total i el 10 màxima tensió.

Totalment relaxat	Molt relaxat	Bastant relaxat	Bastant tens	Molt tens	Totalment tens
-------------------	--------------	-----------------	--------------	-----------	----------------

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Activitat 4

Títol	Connectant amb la respiració 2 Pensaments, respiració i emocions
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Observar el ritme i profunditat de la respiració. - Regular la respiració. - Aprendre a respirar conscientment. - Unir respiració amb calma. - Connectar respiració amb la pròpia existència. - Substituir els pensaments negatius per altres de positius. - Compassar la respiració amb pensaments que siguin del teu gust. - Aconseguir benestar emocional deixant sortir els sentiments que fan mal. - Aconseguir desenvolupar projectes personals amb optimisme. - Incidir en l'augment de confiança. - Potenciar la imaginació. - Fomentar el benestar personal.
Durada	<ul style="list-style-type: none"> - 3 minuts per a la preparació (és un exercici de contacte sensorial amb l'entorn) - 10 minuts de compassar pensaments, respiració i emocions
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Instruccions:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Educador al grup: Ara aneu a seure còmodament als sofàs. <p>En aquest moment vas a iniciar un contacte sensorial amb l'entorn per prendre consciència del present: observa el teu voltant, mira els colors i les formes, intenta sentir la temperatura ambiental, escolta els sons....</p> <ul style="list-style-type: none"> - (*Podríem emprar l'exercici: Percepció sensorial de l'entorn per dur a terme aquesta part de l'exercici.) - Educador al grup: Tanca els ulls fes deu respiracions profundes, de manera lenta, a nivell abdominal. Les respiracions profundes serviran per reafirmar que al lloc on s'està realitzant l'exercici no hi ha els problemes o preocupacions que tant ens ocupen. Al lloc on fem l'exercici només serà real allò que captem a través dels nostres sentits i sensacions. En aquest entorn només respirarem pau i tranquil·litat. - Educador al grup: Començarem a compassar la respiració amb els pensaments i emocions.

	<p>Ens anirem dient mentalment pensaments positius en el moment de fer la inspiració respiratòria (p. ex.: em sento bé o sóc capaç d'efectuar aquella acció) i alliberarem pensaments negatius al efectuar l'expiració (p. ex.: trec cap a fora l'angústia que m' afecta, deixo sortir el meu nerviosisme, la meva ansietat surt cap a fora)</p> <p>- (L'exercici és rítmic atès que es va compassant amb la respiració i cíclic, perquè es va repetint en cada nou cicle respiratori.)</p> <p>- (Hem de recordar al grup que la formulació dels pensaments s'ha de fer sempre en temps verbal present, rectificant els pensaments conjugats en temps verbal passat o futur.)</p> <p>(*Vegeu la taula per compassar respiració-pensaments i emocions i alguns exemples que ens permetran explicar millor l'activitat.)</p>
Recursos	<p>- Taula de pensaments positius</p> <p>- Sofà, butaca, cadira</p>
Observacions	<p>- El procediment general consistirà en autoformular pensaments d'ànim i estima, ancorats en el present. Al principi ens pot costar creure'ns els pensaments positius que formulem, sobretot si estem acostumats a mantenir un autodiàleg personal negatiu. És qüestió d'anar practicant.</p> <p>- El pensament és una funció psicològica que tenim activada gairebé constantment, fins i tot quan dormim, moment en el qual es produeixen els somnis. La producció de pensaments sol estar molt acompanyada de les nostres emocions en el sentit que si s'emeten pensaments positius, les nostres emocions emergeixen optimistes i positives i pel contrari, si tenim idees negatives, el nostre estat d'ànim sol tendir a la depressió o a uns altres estats patològics.</p> <p>- El fet d'aprendre a formular pensaments més positius compassats amb un ritme respiratori calmat afavoreix la disminució de pensaments negatius i propicia el benestar emocional.</p>

Annex a l'activitat 4

Valoració de l'estat de relaxació

1. Com sents el teu cos?
2. T'ha generat sensacions de benestar? Quines?
3. Assenyala el nivell de relaxació que tens després de practicar aquest exercici. El 0 indica relaxació total i el 10 màxima tensió.

Totalment relaxat	Molt relaxat	Bastant relaxat	Bastant tens	Molt tens	Totalment tens
-------------------	--------------	-----------------	--------------	-----------	----------------

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Taula de formulació de pensaments positius

Pensaments positius expressats incorrectament

Seré capaç de fer-ho
(temps verbal futur)

No em sento trist
(absència positiva)

Faig esforços per sentir-me millor
(intenció)

No em posaré mai més ansiós
(negatiu i futur)

Pensaments positius expressats correctament

Sóc capaç de fer-ho (temps verbal present)

Em sento alegre (sentiment positiu)

Em sento millor (acció)

Estic tranquil i relaxat (positiu i present)

*Models de compassar respiració, pensaments i emocions a cada moment del cicle respiratori: durant la inspiració (entrada de pensament positiu), durant l'expiració (sortida de pensament negatiu)

Emoció, situació	Inspiració (captació d'una emoció o un pensament positiu)	Expiració (deixar sortir una emoció o un pensament negatiu)
Tenir un problema econòmic o financer amb el banc	Jo sóc capaç de resoldre'l i el resolc	Deixo sortir la preocupació
Tinc un problema amb una persona del meu entorn (estic enfadat amb algú que m'importa)	Em sento tranquil i relaxat	Trec l'odi i la ràbia
Em sento angoixat per x assumpte	Em sento calmat i preparat	Trec l'odi i el malestar

Ex: “*Després d’haver-me enfadat amb aquella persona del meu entorn que m’ importa*” em convenço que en el moment present no hi ha el conflicte que em turmenta, a més no tinc a la persona present per aclarir les coses, per tant inspiro i em dic “Em sento tranquil i relaxat”; expiro i em dic: “Trec l’odi i la ràbia envers aquella persona”.

- Es repetirà deu vegades el cicle respiratori acompanyat dels pensaments i les emocions, es farà un descans i novament es faran deu respiracions.

Ex.: “*Si tinc un sentiment d’angoixa anticipada perquè m’he d’enfrontar a una situació x important*” em centro en el present i em diré: que en el moment actual no estic davant de la situació x que penso em generarà una situació d’angoixa. Em dispo a gaudir del moment actual i em preparo per quan arribi la situació clau, per tant inspiro i em dic: “em sento calmat i preparat”; expiro i trec l’angoixa i el malestar”.

- Es repetirà deu vegades el cicle respiratori acompanyat dels pensaments i les emocions, es farà un descans i novament es faran deu respiracions.

Efectes positius de compassar:
respiracions- pensaments i emocions

La pràctica de compassar respiracions-pensaments i emocions ajuda molts cops a reduir l’ansietat anticipatòria que se sol produir en situacions d’estrès.

Comporta una nova manera de viure més centrada en l’ànim i el respecte cap un mateix.

Pot prevenir de preocupacions innecessàries que es poden desbordar encara que la font del conflicte no estigui present i també minimitza l’estat d’ànim depressiu que pot anar acompanyat de pensaments negatius.

Impulsa la persona a desenvolupar i portar a terme projectes, a tenir confiança per millorar les relacions personals.

La pràctica continuada de l’exercici ajuda a automatitzar aquest tipus de pensaments més positius, de tal manera que passin a formar part del repertori de la persona.

Això contribueix a aconseguir un gran canvi d’actitud en la persona.

La persona entrenada en aquest tipus d’exercici tindrà una diversificació de paraules i emocions per calmar-se i tranquil·litzar-se.

Amb la pràctica d’aquest exercici no es pretén evitar i eliminar les emocions negatives (atès que formen part de nosaltres mateixos) sinó més aviat a aprendre a dialogar amb aquestes quan apareixen i donar un enfocament més positiu i constructiu al nostre estat d’ànim.

Activitat 5

Títol	Connectant amb la respiració 3 Respiració i temperatura d'aire
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Observar el ritme i profunditat de la respiració. - Regular la respiració. - Aprendre a respirar conscientment. - Unir respiració amb calma. - Connectar respiració amb la pròpia existència. - Sentir el cicle respiratori de manera voluntària: inspiració / expiració. - Conscienciar de la temperatura de l'aire que respirem (entrada / frescor – expulsió / calor). - Produir una respiració relaxant. - Prendre consciència vital. - Promoure la sensació quínestèsica.
Durada	<ul style="list-style-type: none"> - 10 minuts exercici - 5 minuts per notar els efectes de l'exercici
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Instruccions:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A tall d'introducció cal dir que un dels propòsits d'aquest exercici és connectar amb el fet que la respiració és la que ens manté vius, és el nostre motor per persistir i és l'encarregada que es regulin també altres funcions orgàniques. - Seu còmodament al terra fent descansar l'esquena contra la paret o bé en un sofà o butaca on puguis fer descansar el cap. - Tanca els ulls i comença a concentrar-te en el teu ritme respiratori: compta quan temps dediques a la inspiració i quan temps dediques a l'expiració, sent quines emocions et produeix estar concentrat en la respiració: percep la profunditat de les teves inspiracions, fes cicles respiratoris complets centrant l'atenció en cada fase del procés: la inspiració i l'expiració. - Un cop t'hagis familiaritzat amb la teva pròpia respiració, concentra't en l'entrada d'aire fresc pel nas en inspirar i en la sortida d'aire calent durant l'expiració.

	<p>- Col·loca els dits de la mà dreta sota els orificis nasals i deixa'ls en aquesta posició durant l'exercici. Aniràs produint exhalacions suaus, de poca intensitat, però que siguin suficients per notar l'aire calent sobre la teva mà.</p> <p>- A mesura que et fixis en la respiració aniràs obtenint una sensació de calma i benestar importants. Si no fos així, comenta-li al professional que du a terme l'activitat.</p>
Recursos	Cadieres o sofàs
Observacions	<p>- Si mentre que es du a terme l'exercici alguna persona se sent marejada o incòmoda és millor obrir els ulls i continuar amb l'activitat amb els ulls oberts.</p> <p>- La respiració saludable i beneficiosa és aquella que es fa pel nas. Procura inspirar i expirar pel nas, evitant de fer-ho per la boca. Pren aire lentament en inspirar pel nas i expulsa l'aire també pels orificis nasals quan expiris. A fi que es produeixi una respiració relaxant dedica el doble de temps a l'expiració.</p> <p>- En general quan practiquis aquest exercici sentiràs una sensació gran de tranquil·litat i serenitat. El fet d'estar atent a la respiració té uns efectes sorprenents ja que ens fa contactar amb el fet de sentir-nos vius. Quan ens parem i sentim la temperatura real de l'aire, en notar la intensitat del flux respiratori i concedir-nos uns minuts d'atenció, ens fa adonar-nos de la importància que té la respiració. Aquesta ens ha d'aportar calma, ens farà sentir més vitals i més pròxims a la nostra realitat existencial i espiritual.</p>

Annex a l'activitat 5

Valoració de l'estat de relaxació

1. Com sents el teu cos?
2. T'ha generat sensacions de benestar? Quines?
3. Assenyala el nivell de relaxació que tens després de practicar aquest exercici. El 0 indica relaxació total i el 10 màxima tensió.

Totalment relaxat	Molt relaxat	Bastant relaxat	Bastant tens	Molt tens	Totalment tens
-------------------	--------------	-----------------	--------------	-----------	----------------

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Activitat 6

Títol	Connectant amb la respiració 4 Consciència de la respiració amb estiraments
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Observar el ritme i profunditat de la respiració. - Regular la respiració. - Aprendre a respirar conscientment. - Unir respiració amb calma. - Connectar respiració amb la pròpia existència. - Sincronitzar la respiració amb la del company. - Estirar la musculatura diafragmàtica i intercostal. - Aconseguir sentir el cap "lliure" i una sensació de respiració més àmplia. - Treballar la concentració i l'atenció. - Ser conscient de les sensacions musculars. - Treballar la comunicació interpersonal. - Incidir en la confiança i l'autoestima.
Durada	<ul style="list-style-type: none"> - Exercici per practicar en parelles - 10 minuts per fer l'exercici la primera persona - 5 minuts de repòs per a la primera persona - 10 minuts per fer l'exercici la segona persona - 5 minuts de repòs per a la segona persona - 30 minuts entre les dues persones
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Instruccions</p> <p>Introducció a l'exercici per part de l'educador:</p> <p>"La respiració és quelcom essencial a la nostra vida, de fet estem vius gràcies que respirem. Per aquest motiu, els exercicis de concentració en la funció respiratòria es consideren molt importants"</p> <p>L'exercici que anem a fer a continuació es du a terme en parelles i és molt interessant perquè ens fa conscients de la respiració per partida doble: connectant el nostre propi cicle respiratori amb el del company"</p>

	<p>- Un dels membres de la parella s'estira a sobre del matalàs i adopta la posició inicial: es posa estirada cap amunt amb els dos braços estesos en direcció al cap i l'altra persona estarà asseguda per darrere del cap de la que està estirada i li agafarà els braços.</p> <p>Dibuix: els braços de la persona estirada han d'estar una mica doblegats pels colzes.</p> <p>- Part 1: La persona que està asseguda ha d'observar amb atenció el ritme de la respiració de la que està estirada. S'ha de fixar en les inspiracions i les expiracions i ha d'intentar sincronitzar la seva respiració amb la respiració del company. És a dir, ha d'intentar respirar compassat amb la persona estirada.</p> <p>- Part 2: S'iniciarà l'exercici fent un estirament dels braços de la persona estirada cap enrere, en el moment que ella inspira i en el moment que la persona expira es tornaran els braços a la posició inicial.</p> <p>Dibuix: Estirar els braços en la inspiració tornar a la posició inicial en el moment que s'expira.</p> <p>- Part 3: Es demana a la persona estirada que intenti visualitzar com el seu diafragma s'estira i s'amplia en el moment de fer l'estirament i com es relaxa en el moment de l'expiració.</p>
Recursos	<p>- Matalàs de gimnàstica</p> <p>- Full de recomanacions a tenir en compte mentre duem a terme l'exercici</p>
Observacions	<p>Si mentre que es practica l'exercici alguna persona se sent marejada o incòmoda és millor obrir els ulls i continuar amb l'activitat amb els ulls oberts.</p> <p>La respiració abdominal profunda és aquella que de manera automàtica es produeix mentre s'està dormint, per això en practicar-la de manera voluntària produeix efectes de calma i tranquil·litat. En alguns manuals pot denominar-se respiració diafragmàtica ja que està relacionada amb el múscul del diafragma, regulador automàtic de la respiració involuntària.</p> <p>Quan sincronitzem la nostra respiració amb la respiració del company/a ens adonem que cada persona té una respiració diferent i personal i que requereix un esforç per sincronitzar-la. Quan s'aconsegueix la sincronització compenetrada amb l'altre, ens produeix una sensació de complexitat especial, com si creéssim un espai d'intimitat.</p> <p>Com a efectes físics, s'aconsegueix estirar tota la caixa toràcica i els músculs intercostals produint més amplitud a la respiració, sensació de pit més gran i que la respiració és produeixi de manera més fluida.</p>

Annex a l'activitat 6

Recomanacions a tenir en compte mentre duem a terme l'exercici

En estirar els braços cap enrere no han d'aixecar-se de terra sinó que s'han de desplaçar tan pròxims a terra com puguem.

L'estirament ha de fer-se de manera ferma però estirant de forma gradual, sense estirades ni brusquedats. La persona que està asseguda es tirarà una miqueta cap enrere per contrarestar el pes de la persona que està estirada al terra i s'anirà estirant de manera gradual.

El moment d'estirar cap enrere els braços ha de correspondre sempre amb el moment de la inspiració i el moment de relaxar els braços i tornar-los a la posició original haurà de coincidir amb l'expiració.

Si la persona que està asseguda perd la sincronització amb la persona que està estirada no passa res. En aquell moment haurà de parar els estiraments i tornar a sincronitzar la respiració. En aconseguir-ho, es reprendrà l'exercici.

Els estiraments es practicaran durant 10 minuts i després hi haurà 5 minuts de repòs.

Activitat 7

Títol	Visualització per relaxar-se
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a escoltar-se. - Connectar-se amb un mateix. - Intentar relaxar-se mitjançant la visualització.
Durada	<ul style="list-style-type: none"> - 20 minuts - 15 minuts per fer l'activitat - 5 minuts per notar les sensacions
Pautes de desenvolupament i metodologia	<ul style="list-style-type: none"> - Es demana als membres del grup que s'estirin damunt del matalàs. - Es demana als membres del grup que facin cinc respiracions profundes a nivell abdominal. <p>Visualització</p> <p><i>Introducció que farà l'educador</i></p> <p>“La visualització consisteix d'imaginar amb els ulls tancats una situació amb tots els sentits: amb el sentit de la vista, l'olfacte, el sabor, l'oïda, el tacte. La situació hauria de reproduir amb la majoria de detalls el context real i nosaltres poder experimentar-lo.</p> <p>D'altra banda, quan visualitzem estem concentrats en una única activitat mental i això mantindrà la nostra ment ocupada i allunyada de pensaments intrusos, que ens acostumen a allunyar del present. La visualització facilita l'estat de relaxació.”</p> <p><i>Visualització</i></p> <p>Començaràs a imaginar que et trobes a la vora d'un estanc molt tranquil. Aniràs experimentant tots els sentits a nivell mental: “El paisatge és molt, molt verd i ple de contrastos... el cel està especialment radiant i blau amb algun núvol que taca l'escenari aeri... l'aigua està tranquil·la i pausada. Notaràs una brisa molt suau i agradable que acarona els teus cabells i el teu cos... la temperatura és ideal, ni fred, ni calor... olorarà aromes i fragàncies de l'entorn de l'estany ..., escoltaràs tots els sons que completen aquest paisatge com els ocellets, alguna granota, les fulles dels arbres, ... anímicament et sents molt, molt bé ..., estàs descansant profundament i et deixes portar per la relaxació. Cada vegada estàs més i més relaxat, més i més descansat, molt relaxat.”</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Vas a romandre amb la imaginació uns deu minuts relaxant-te més i més. El teu pensament se centrarà d'anar a aquest paratge cada vegada que vulguis sentir-te en calma i serenitat. - Al cap de 10 minuts et donaràs la instrucció d'abandonar el paratge de l'estany, i molt, molt lentament aniràs imaginant que tornes al teu espai de realitat. - Dóna't cinc minuts per anar tornant a la teva realitat. - Ara vas a prendre contacte ocular amb la sala o l'habitació on et trobes. Obre els ulls i nota que et sents molt, molt bé. Roman uns segons activant-te. - En aixecar-te et sentiràs molt relaxat com si haguessis dormit dues o tres hores.
Recursos	Matalassos de gimnàstica

Annex a l'activitat 7

Valoració de l'estat de relaxació

1. Com sents el teu cos?
2. T'ha generat sensacions de benestar? Quines?
3. Assenyala el nivell de relaxació que tens després de practicar aquest exercici. El 0 indica relaxació total i el 10 màxima tensió.

Totalment relaxat	Molt relaxat	Bastant relaxat	Bastant tens	Molt tens	Totalment tens
-------------------	--------------	-----------------	--------------	-----------	----------------

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Activitat 8

Títol	Exploració dels objectes amb els ulls tancats
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a escoltar-se. - Connectar-se amb un mateix. - Desenvolupar la percepció amb tots els sentits excepte la vista. - Percebre els objectes d'una manera més sensitiva. - Entendre les coses des d'un altra punt de vista. - Fomentar l'actitud de descobriment. - Treballar la percepció sensorial no visual.
Durada	15 minuts aproximadament, depenent del nombre de participants
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Introducció que fa l'educador</p> <p>“Estem molt acostumats a percebre el món a través del sentit de la vista. Aquesta activitat ens donarà l'oportunitat d'explorar els objectes de l'entorn, sensibilitzant els altres sentits: tacte, oïda, olfacte i gust. Es tracta d'anar tocant els objectes, no tant per reconèixer les formes i identificar de què es tracta sinó més bé per percebre i descobrir sensacions diferents amb els sentits: mirar amb les mans, olorar allò desconegut, descobrir sons nous i textures diverses, etc.</p> <p>Hem de recordar que la finalitat de l'exercici no és fer un concurs per veure quina persona encerta més objectes, sinó que és quelcom diferent. Es tracta de percebre altres qualitats dels elements que, habitualment, ens passen desapercebudes.</p> <p>L'exploració de tots els materials sense el sentit de la vista ens aporta sorpreses i hauria de despertar en nosaltres sensacions a les quals abans no estàvem acostumats a percebre, ampliant el nostre punt de vista creatiu.</p> <p>Instruccions</p> <p>Els objectes es col·locaran dintre d'una bossa de plàstic que lligarem i deixarem un espai per poder introduir les mans.</p> <p>Els objectes només podran ser explorats mitjançant el tacte, l'olor, el soroll, el sabor, però sense la vista.</p>

	<p>La persona introduirà les mans dintre de la bossa i examinarà allò que hi ha a l'interior. Si l'activitat la fem en grup, podem disposar en cercle al terra tantes bosses com membres hi ha al grup i cada persona introduirà les mans i explorarà el contingut, una a una. (També es podria fer amb caixes de cartró amb dos forats per introduir-hi les mans.)</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Objectes més habituals: Bosses de plàstic i objectes comuns com ara: llibre, ampolla de plàstic, fulles seques, agulles de la roba, fruites, verdures, paper arrugat , etc. - Objectes no tan habituals: esponja de massatge, algun estri de cuina, esponja de bany humida amb sabó, altres que no siguin habituals a la vida dels interns. - Un mocador per tapar els ulls de la persona.
Observacions	<p>Per fer aquest exercici, serà recomanable escollir objectes amb les textures i pes d'allò més divers així sorprendrem més als participants de l'activitat.</p> <p>L'exploració de materials i objectes sensibilitza aquells sentits que habitualment estan menys desenvolupats en el nostre funcionament perceptiu. Ens aporta el descobriment de noves sensacions i, a vegades, ens pot produir sensació de rebuig envers algun material que en no ser vist no s'aconseguirà identificar amb res concret.</p> <p>L'obertura a noves sensacions ens hauria d'ensenyar a interrelacionar-nos amb el nostre entorn d'una manera més creativa.</p> <p>Podem generar les nostres idees no solament a partir d'allò que veiem sinó també a partir d'allò que no veiem.</p>

Annex a l'activitat 8

Qualitats que podem observar als objectes:

- Temperatura de l'objecte (fred com el ferro o calent com la fusta)
- Textura (textura rugosa, textura llisa, textura uniforme, textura irregular)
- Pes (lleuger, pesat)
- Olor (aromes, fragàncies)
- Sensacions auditives (sacsejar, escoltar si emet algun soroll, manipular-lo per si al contacte amb les nostres mans emet algun tipus de soroll)

Activitat 9

Títol	Relaxació i creativitat amb plastilina o fang
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a escoltar-se. - Connectar amb un mateix. - Treballar l'expressió artística, la reflexió, la diversió i el contacte. - Posar les nostres sensacions corporals a una producció creativa. - Expressar les nostres emocions de forma no verbal. - Centrar-se en les sensacions. - Fomentar el benestar emocional.
Durada	-20 minuts: 15 per al desenvolupament de l'activitat (modelatge amb fang o plastilina) + 5 per notar sensacions
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Participació activa</p> <p>L'activitat es farà de manera individual i l'educador en serà el conductor.</p> <p>Introducció que fa l'educador</p> <p>“En determinades ocasions expressar amb paraules les nostres emocions i sentiments resulta una tasca força complexa. Per altra banda verbalitzar les nostres sensacions perceptives o corporals també pot ser complicat. Amb aquest exercici es pretén donar un mètode de treball que permeti transmetre allò que sentim, mitjançant un altre mitjà d'expressió que no sigui el verbal, és a dir mitjançant l'expressió plàstica.</p> <p>La proposta és traduir allò que sentim en una expressió realitzada amb plastilina o fang. Es tracta de plasmar en formes i volums, allò que no sabem expressar oralment. Així intentarem modelar un tros de plastilina o fang, connectant amb les nostres sensacions corporals i internes.”</p> <p>Instruccions</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demanem que tots els participants s'asseguin al terra o en cadires formant un cercle. - Donem el tros de plastilina o fang i demanem que durant el temps que dura l'activitat estiguin amb els ulls tancats. - “Ara ens concentrarem en les sensacions que notem al cos i també en les emocions, durant una estona” (l'educador calcularà uns 2 minuts aprox.) - “Ara començarem a explorar el tros de material: anirem notant la temperatura,

	<p>el pes, la textura, la dimensió, l'olor que desprèn, la sensació del contacte amb la nostra pell. Es tracta de fer una aproximació lenta, molt lenta a l'objecte, sempre amb els ulls tancats" (l'educador calcularà uns 2 minuts aprox.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Ara començarem a modelar el fang o plastilina i intentarem traslladar les nostres sensacions corporals i anímiques a aquest tros de material. Ens imaginem que els nostres braços són els fils conductors de les emocions i sensacions, i que en arribar a la mà aquesta sap traduir-les a una expressió no verbal: el modelatge. Per això ens hem de deixar portar per la nostra intuïció i sensacions intentant transformar la informació sensorial a un modelatge" - "Recordeu que l'objecte modelat no cal que tingui una forma concreta, sinó que pot tenir una forma més abstracta i espontània. No importa el resultat, mentre que sigui una traducció d'allò viscut per la persona. Recordeu que no es tracta de modelar quelcom bonic, sinó de fer un producte relacionat amb l'experiència corporal autèntica". - "Ara després de deu minuts, obrirem lentament els ulls i observarem el resultat del nostre treball" - També s'observaran les produccions dels altres companys, però prohibint d'emetre judicis o valoracions estètiques. - Es convidarà els participants que expliquin la seva obra a la resta del grup.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Tros de plastilina o fang - Mocador per tapar els ulls (una altra variant seria que la persona estigués directament amb els ulls tancats sense necessitat de mocador)
Observacions	<p>L'expressió de la creativitat pròpia ens dóna seguretat i autoestima.</p> <p>Ser creatius significa desenvolupar aspectes amb novetat, enginy i ampliar el nostre punt de mira envers el món. L'activitat de modelatge amb fang ens fa comprendre que podem crear coses interessants estant atents a les nostres emocions i sensacions i sense que intervingui una intencionalitat en quant a formes. El treball s'ha de desenvolupar amb els ulls tancats i això potencia que treballem amb més intuïció i essència. El procés creatiu d'una persona assoleix dimensions més originals i autèntiques quant més espontàniament intervien les nostres sensacions internes.</p> <p>Aquesta activitat hauria de fer-se després d'un exercici de relaxació profunda o d'un exercici de consciència corporal.</p>

Activitat 10

Títol	<p>Concentració en una única activitat</p> <p>Relaxació</p>
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre consciència de les activitats que simultaniegem al llarg del dia. - Concentrar-se en una única activitat. - Romandre concentrats i sentir-se relaxats només pel fet de parar. - Fomentar la concentració, la serenitat i el benestar personal.
Durada	10 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<ul style="list-style-type: none"> - Escull una activitat que et resulti agradable i familiar, com per exemple: escoltar una melodia de música, dibuixar, contemplar un paisatge o cosir. - Abans de començar a concentrar-te en l'activitat intenta detectar quines altres coses rivalitzen amb aquesta activitat: estàs pendent d'una trucada de telèfon? Estàs cuinant? Estàs llegint? És important anar analitzant com la teva activitat és influïda per les altres tasques complementàries. - Ara, un cop analitzada la situació, has de posar tota la teva concentració en l'actuació que practicaràs i començar a efectuar-la. Durant tot el temps que duri l'exercici (5 a 10 minuts) has d'estar alerta de les interrupcions que s'aniran produint. - Quan perdis la concentració, torna a atendre la teva tasca escollida, i fes un esforç per mantenir-te desenvolupant aquesta única activitat. - Parar no resulta fàcil, però és essencial per recuperar moments de serenitat. Hem de fer fora la idea que tenen les persones estressades que no fer res és perdre el temps.
Observacions	<p>Ens hem d'ubicar en un lloc molt tranquil.</p> <p>Intentar no tenir interrupcions.</p> <p>Hem de poder transmetre als membres del grup que simultaniejar diverses activitats a la vegada no és relaxant: <i>estar llegint el diari al parc al mateix temps que s'està atenent el fill que està jugant, prendre el sol i escoltar música al CD de butxaca, és més aviat estressant que relaxant.</i></p>

	<p><i>El que sí és relaxant és atendre una única activitat en cada moment i no fer res més. En aconseguir romandre concentrat en una sola activitat la persona s'adona de la gran quantitat de factors que ha de controlar al llarg del dia i com és més senzill encarregar-se d'una única cosa per vegada.</i></p> <p>És normal que la primera vegada que et concentris en una única activitat, aquesta es trenqui per motius externs o personals: una trucada telefònica o pensaments sobre altra cosa. Has de tenir paciència i continuar practicant.</p> <p>No fer res significa parar, relaxar-se i prendre's la vida amb més calma.</p> <p>Parar significa aprendre a estar al present, en l'aquí i l'ara.</p> <p><i>La tasca de concentrar-se en una única activitat, durant uns minuts al dia, comporta tranquil·litat i benestar i dispensa una sensació de tenir més temps per un mateix. A la nostra societat plena de presa i de ritme frenètic és recomanable aprendre a no fer res, aprendre a parar, aprendre a detenir el temps per estar una miqueta més amb nosaltres mateixos, això ens ajuda a ser conscients del nostre present i a viure amb més calma.</i></p>
--	---

Annex a l'activitat 10

Valoració de l'estat de relaxació

1. Com sents el teu cos?
2. T'ha generat sensacions de benestar? Quines?
3. Assenyala el nivell de relaxació que tens després de practicar aquest exercici. El 0 indica relaxació total i el 10 màxima tensió.

Totalment relaxat	Molt relaxat	Bastant relaxat	Bastant tens	Molt tens	Totalment tens
-------------------	--------------	-----------------	--------------	-----------	----------------

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Activitat 11

Títol	Visualització grupal (Visualització estructurada per l'educador)
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar l'autoregulació emocional. - Buscar un moment de relaxació. - Fomentar la tranquil·litat. - Connectar-se amb un mateix. - Promoure la receptivitat emocional.
Durada	15 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<ul style="list-style-type: none"> - L'educador anuncia als membres del grup que han de tancar els ulls i tractar de somniar desperts durant uns minuts. - Després d'una breu relaxació en silenci (si és possible amb música suau) l'educador comença la visualització. - Seria convenient poder fer-la acostats al terra. - Es poden formar subgrups de tres persones distribuïts per tota la sala. <ol style="list-style-type: none"> 1. Breu relaxació 2. Visualització grupal
Recursos	<p>Alguns exemples de visualitzacions grupals:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Imagineu que us trobeu dintre d'un ximble, sentiu-lo i exploreu lentament tot l'espai interior. 2. Penseu que sou una titella, amb fils units a diferents parts del seu cos. El titellaire lentament aixeca la seva mà esquerra, amunt, més amunt i així la manté... De sobte, la deixa caure. Llavors, eleva la seva mà dreta, amunt, més amunt, més amunt i així la manté. De sobte, la deixa caure. Ara, lentament eleva la seva cama esquerra, etc.
Observacions	<p>Les visualitzacions grupals poden ser més emotives que les visualitzacions individuals.</p> <p>Les tècniques de visualització poden ser emprades per provocar un augment a l'autoestima de les persones o del grup. No obstant això, cal tenir en compte que són mètodes controvertits i que han de ser usats tenint compte altres factors.</p>

	<p>Els exercicis de visualització han d'estar relacionats amb els objectius del taller.</p> <p>Els exercicis de visualització han de ser voluntaris, no s'ha d'obligar els participants a revelar-ne més dades.</p> <p>A vegades, els participants són incapaços de crear les seves pròpies fantasies. Aquesta "falta de resposta" ha de ser donada com a vàlida.</p> <p>Quan l'educador s'adona que un participant pot estar bloquejat és adient ajudar-lo i suggerir coses com: què estàs veient ara? Què sents? Pots olorar alguna cosa? Què vols fer ara?...</p>
--	--

Annex a l'activitat 11

Valoració de l'estat de relaxació

1. Com sents el teu cos?
2. T'ha generat sensacions de benestar? Quines?
3. Assenyala el nivell de relaxació que tens després de practicar aquest exercici. El 0 indica relaxació total i el 10 màxima tensió.

Totalment relaxat	Molt relaxat	Bastant relaxat	Bastant tens	Molt tens	Totalment tens
-------------------	--------------	-----------------	--------------	-----------	----------------

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Activitat 12

Títol	Enfrontar-se a situacions inesperades. Premis a les situacions imprevistes.
Objectius	- Explorar els comportaments i les emocions en enfrontar-se a situacions imprevistes. - Treballar el fet de donar respostes adequades.
Durada	15 minuts, aproximadament
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Instruccions</p> <ul style="list-style-type: none"> - En primer lloc es divideix el grup en subgrups de 4 o 5 persones. - Es demana un voluntari de cada un dels grups configurats. - Un cop tenim els voluntaris, se'ls demana que surtin de l'aula i se'ls explica que a la seva tornada participaran en una escena dramàtica. - En cop els voluntaris estan fora. L'educador explica a cada subgrup que han d'inventar una escena dramàtica, amb algun toc de suspens o moment problemàtic que l'heroi (el protagonista, el voluntari que està fora de l'aula) haurà de resoldre mentre que està a escena. - Si l'heroi resol satisfactòriament la problemàtica plantejada a l'escena serà premiat amb un Oscar al final de l'activitat. (Sobre si realment s'ha resolt satisfactòriament l'escena es farà una votació en grup) - Es demana que entrin els voluntaris. - Cada subgrup explica l'escena a representar a cada voluntari. Es fan les representacions. - Es demanarà que cada voluntari expliqui al grup els sentiments i les emocions que ha viscut durant tot el procés (estar esperant fora, fer la representació de la situació imprevista...) - Es faran les votacions sobre cada voluntari i es repartiran els premis a la interpretació de situació imprevista. - L'educador intentarà induir a la reflexió grupal sobre els comportaments i les emocions que se'ns presenten quan ens hem d'enfrontar a una situació que inicialment no havíem previst.
Recursos	Premi a la millor interpretació de la situació imprevista.

Activitat 13

Títol	Visualització relaxació + visualització
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar l'autoregulació emocional. - Buscar un moment de relaxació. - Fomentar que es puguin desestressar. - Connectar-se amb un mateix. - Promoure la receptivitat emocional. - Compartir les fantasies individuals, si es vol.
Durada	15 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador anuncia als membres del grup que han de tancar els ulls i tractar de somniar desperts durant uns minuts.</p> <p>Després d'una breu relaxació en silenci (si és possible amb música suau) l'educador comença la visualització</p>
Recursos	<p>Hi ha moltes situacions que fan possible una visualització, així doncs, a continuació n'assenyalem algunes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Has de veure't a tu mateix en algun lloc, ara escolta, algú et crida... 2. En pocs minuts necessitarem un voluntari que sigui el centre d'atenció de tot el grup, imagineu en aquest moment, hi ha dues persones a dins vostre discutint si ha de ser o no ha de ser la persona voluntària. Una de les persones li diu que has de ser el voluntari però l'altra persona diu que no. Poseu-hi atenció, escolteu; deixeu que ells mateixos arribin a una conclusió... 3. Imagineu que us heu tornat molt i molt petit, tant que podeu entrar dins del vostre propi cos. Això és exactament el que fareu ara, entrar dintre del cos. Sigueu tan cautelós com pugueu, amb tot allò que veieu i amb tot allò que està sentint. Seria molt bo que poguéssiu fer un "inventari" de les seves sensacions així com de tots els moviments que fa dins del seu propi cos. 4. Penseu que esteu en una illa a milers de quilòmetres de distància de qualsevol forma de civilització. Què és allò que veieu? Com us sentiu? Què feu?, etc. 5. Heu anat d'excursió a la muntanya, penseu si ha anat sol o està acompanyat. En un moment determinat arribeu a un vessant de la muntanya. Us adoneu que hi ha una cova. Entreu-hi...

	<p>6. Us desperteu a mitjanit i us heu trobat amb un ésser fantàstic al costat del llit, esperant que obrís els ulls. L'ésser fantàstic vol transformar-lo en una altra cosa, en quelcom diferent a un ésser humà. Què us agradaria ser?...</p> <p>7. Us trobeu en un túnel molt llarg, intenteu mirar però no trobeu el final potser perquè tot és molt obscur. Decidiu ajupiu-vos i començar a arrossegar-vos pel túnel...</p> <p>8. Esteu sol, assegut enmig d'una sala, en una tarda de tardor, de sobte, algú truca a la porta...</p> <p>9. Us trobeu en una platja deserta. És fosc i comença a fer fred. Mireu al costat i veieu una cistella que està plena de... que us portareu a casa, si decidiu marxar...</p>
Observacions	<p>Les tècniques de visualització poden ser emprades per provocar un augment en l'autoestima de les persones o del grup. No obstant això, cal tenir en compte que són mètodes controvertits i que han de ser usats amb compte.</p> <p>Els exercicis de visualització han d'estar relacionats amb els objectius del taller.</p> <p>Els exercicis de visualització han de ser voluntaris, no s'ha d'obligar els participants a revelar-ne dades.</p> <p>A vegades, els participants són incapaços de crear les seves pròpies fantasies. Aquesta " falta de resposta" ha de ser donada com a vàlida.</p> <p>Quan l'educador s'adona que un participant pot estar bloquejat és adient ajudar-lo i suggerir coses com: què estàs veient ara? Què sents? Pots olorar alguna cosa? Què vols fer ara?...</p>

Annex a l'activitat 13

Valoració de l'estat de relaxació

1. Com sents el teu cos?
2. T'ha generat sensacions de benestar? Quines?
3. Assenyala el nivell de relaxació que tens després de practicar aquest exercici. El 0 indica relaxació total i el 10 màxima tensió.

Totalment relaxat	Molt relaxat	Bastant relaxat	Bastant tens	Molt tens	Totalment tens
-------------------	--------------	-----------------	--------------	-----------	----------------

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Activitat 14

Títol	Relaxació inicial + autogenia + activitat + relaxació consciència corporal amb la parla interior
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a escoltar-se. - Connectar amb un mateix. - Treballar el benestar emocional fent servir la parla com a camí per asserenar-se i estar tranquil.
Durada	1 hora
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>1. Relaxació a la cadira per tal de trencar amb la dinàmica (5 minuts); es pot acompanyar amb música i/o encens. Una manera d'iniciar la relaxació pot ser la següent:</p> <p>Seure amb la columna recta, els peus separats en línia amb les espatlles per rebre l'energia de la Terra, les mans en repòs sobre les cuixes o creuades a la falda. Mirar un punt fix davant dels ulls i intentar tancar els ulls. Fer de cinc a deu respiracions profundes silenciosament.</p> <p>L'aire entra a poc a poc pel nas i s'expira molt lentament per la boca fins a buidar els pulmons. No s'ha de forçar el procés, sinó seguir-lo amb naturalitat.</p> <p>Es pren consciència de la pròpia respiració, de com l'aire entra i surt suaument.</p> <p>2. Realitzar la part pràctica, com ressonen les paraules?</p> <p>Comença a repetir-te interiorment una paraula lletja i forta: Deixa que ressoni en tot el teu cos</p> <p>Com se sent el teu cos? Quines sensacions provoca?</p> <p>Després de sortir de l'exercici, torna a fer el mateix però ara amb una paraula positiva que t'agradi. Com ressona en el teu cos?</p> <p>3. Explicació al grup voluntària i/o lliurement a l'educador.</p> <p>4. Construir i escriure una afirmació</p> <p>Construir una o diverses afirmacions tot partint de les indicacions exposades</p> <p>En un paper en blanc, escriure l'afirmació i al costat deixar un espai per posar les coses (negatives sobretot) que el mateix cap ens deixi anar. Per ex.: <i>Jo, (nom), em relaxo i confio (que t'ho has cregut!!).</i></p>

	<p>5. Acabem l'activitat amb una relaxació final fent: Consciència corporal amb la parla interior.</p> <p>Ara el farem, però a mesura que anem a prendre consciència d'una part del cos la pronunciem per dintre dient: Em sento els peus, sento els turmells, els genolls... Dedica com a mínim un minut a cada part: dits dels peus, peus, turmells, cames, genolls, cuixes, sexe, pelvis, cintura, abdomen, pit, espatlles, braços, canells, dits, cara i cap. <i>No jutgis res, només escolta. No cal recordar res. Només sentir.</i></p>
Recursos	<p>- Annex de teoria</p> <p>-Paper i llapis</p>

Annex a l'activitat 14

L'autogenia

Parlem d'autogenia com la capacitat que tenim de generar estats d'ànim, sensacions o emocions en nosaltres mateixos. La parla és una de les eines més importants de l'autogenia. De fet, uns dels autors més coneguts del món de la relaxació, Shultz, anomena Autogen el seu mètode. S'hi fa servir la mateixa parla com a camí per asserenar-se i estar tranquil. Així es pot comprendre que repetir-se una paraula o frase molts cops provoca un efecte positiu o negatiu segons sigui el contingut de la frase o paraula.

Relacions entre parla, so bucal i relaxació

A tots ens relaxa cantar. Aquells que canten en alguna coral diuen sovint que se senten molt a gust, per què? A més que els agrada, el cas és que la pronunciació de síl·labes en veu alta genera unes vibracions en el crani i en tot el cos les quals provoquen efectes positius i sensacions de benestar. Aquestes sensacions de goig es produeixen per un augment de les endorfines, substàncies responsables de la reducció de l'estrès.

Les afirmacions positives

Hem quedat que fer afirmacions té un poder molt gran. Hi ha una tècnica anomenada *Afirmacions positives* que és molt efectiva. Es tracta d'escollir algun aspecte o problema que ens provoqui neguit i construir una frase positiva per repetir-nos-la.

Les condicions per construir afirmacions positives són les següents:

Triar el problema que vull tractar. Un cop l'hem detectat l'hem de simplificar al màxim i escriure'l en una sola frase, per exemple, *tinc por de parlar en públic*. Convertir-ho en

positiu. En l'afirmació no poden haver paraules de negació o dubte (però, malgrat tot, encara que...). Trobar paraules antònimes d'aquelles negatives que han sortit en el conflicte, per exemple, l'antònim de *tenir por* podria ser *confiar*. Emprar la fórmula en primera persona i esmentar el propi nom: Jo, (nom propi). Per exemple: Jo, Lluís, confio... Afegir-hi el verb i un complement al més senzill i sintètic possible i que alhora sigui significatiu per a un mateix. Es poden escriure o recitar interiorment.

Alguns models d'afirmacions generals:

Jo,, gaudeixo donant classes.

Jo,, milloro en el possible...

Jo,, enfoco positivament el fet que...

Jo,, m'enfronto de valent a...

Jo,, em relaxo i confio.

Jo,, veig el sentit positiu de...

Jo,, em sento bé...

Jo,, em mereixo ser feliç.

Jo,, accepto...

Jo,, gaudeixo de...

Jo,, estic obert a...

El paper de les afirmacions en la relaxació qualsevol treball de conscienciació corporal admet una afirmació afegida. Per què? Perquè em globalitza, em centra i em porta a l'interior amb la relaxació: *em relaxo en les cames, em pesen els braços...*; per al centrament puc afirmar: *visc des del meu centre*; per a l'enfocament: *estic bé no és veritat?*; *sento com un bunyol a la gola...*; per al moviment conscient: *caminant connecto amb la terra, dret... esquerre... dret... esquerre*; etcètera.

Els mantres

Diem *mantra* a una repetició oral d'un so, síl·laba, paraula o frase amb l'objectiu de relaxar-nos. Es diferencia de l'afirmació que no necessàriament l'hem construïda nosaltres, no té perquè tenir una gran significació per a la nostra vida. En el mantra té molta importància la dicció i el ressò del que diem, per això hi ha mantres més eficaços que altres. De vegades

no té cap significat, altres ho té en una altra llengua (*om pani mani om...*). Pot limitar-se a un so gutural o nasal. Simplement ens limitem a repetir-lo.

Tipus de mantres

Un simple so: *mmmm...*, *nnnnn...*

Sil·làbics: les síl·labes que porten *m* o *n* són molt adients per construir mantres perquè ressonen molt. Exemple: *OM*

Una paraula: el primer mantra de la nostra vida és *mama*. Poden esdevenir mantres aquelles paraules que ens vagin bé a nosaltres per provocar-nos serenor i tranquil·litat: amor, cel, blanc, pau... La paraula *gràcies* és molt valuosa perquè està associada a generositat i obertura dels nostres cossos. Diem *gràcies* quan ens sentim bé. Si ho diem repetidament sense cap motiu aparent, ens ajudarà molt.

Una frase: Pot ser un verset d'un poema o una frase que m'agradi o em vagi bé "M'estimo a mi mateix", "Estic tranquil i en calma", "Reposo en la terra", "Agraeixo l'aire fresc", "Llum dels meus ulls"...

Comptar números

L'autoconversació

Qui canta..., els seus mals espanta.

L'actitud de parlar amb un mateix (que és diferent de la xerrameca involuntària i sense control que hi ha en els nostres caps normalment) ja és positiva en si mateixa. Parlar en veu alta o per dintre pot acompanyar-nos en moments difícils i ens pot relaxar molt, a més d'ajudar-nos a resoldre conflictes.

Modalitats d'autoconversació

Dialogar amb un mateix com si es tractés de dues persones.

Viure en gerundi: Es tracta de pronunciar allò que estic fent: camino, rento, m'aixeco. Això ens retorna al present com ho fa la respiració. No es pot donar una experiència profunda de la vida fora del present. Si a qualsevol acció quotidiana afegim la veu interior utilitzant el gerundi, ens ajudarà a gaudir més del que fem i a centrar-nos en allò. Per exemple: *Rentant els plats estic bé, estic caminant i reposant.*




Activitat 15

Títol	El semàfor: distància emocional
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre que la ira no és una resposta automàtica sinó que es desenvolupa progressivament de menys a més. - Reconèixer quan està incrementant la nostra ira per detenir la seva escalada abans que es torni incontrolable. - Saber controlar els nostres estats i impulsos interns - Identificar les diferents tècniques de regulació emocional - Identificar situacions estressants.
Durada	1 hora
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador/a explicarà els objectius de la sessió.</p> <p>Seguidament es passarà a la realització de la dinàmica del semàfor.</p> <p>Passos a seguir:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) L'educador/a repartirà un foli a cada intern i li demanarà que el doblegui, en forma de tríptic. 2) L'educador/a els demana que pensin en l'última vegada que es van enfadar i que escriguin a la primera columna del foli el motiu pel qual es van enfadar i a la segona columna com van reaccionar. 3) Es posen en comú les diferents situacions i entre tots se'n selecciona una per treballar-hi. 4) L'educador/a explica la teoria que es presenta a l'annex de l'activitat 5 i es reflexiona entre tots sobre la situació triada: <ul style="list-style-type: none"> - La persona està en vermell, groc o verd? - Què podria haver fet aquesta persona per no arribar a aquesta situació? - Com s'hagués sentit ell? I l'altra persona implicada? <p>Nota: L'educador insisteix en la necessitat de no arribar mai al vermell perquè allà és molt difícil solucionar les coses per les bones. S'ha de tractar de no passar mai del groc.</p>
Recursos	Annex sobre la dinàmica del semàfor

Annex a l'activitat 15

Dinàmica del semàfor

Els atacs de mal humor no es desenvolupen en dos segons. No es passa de la normalitat a l'enuig total, sinó que aquest té una progressió. Per poder detectar aquesta escalada de l'enuig, de la ira, dividirem l'enuig en tres parts:

-  Verd: amb gens d'enuig
La situació és més o menys normal i no estàs enfadat.
-  Groc: una mica enfadat
Compte, estàs començant a enfadar-te, prou!
-  Vermell: molt agressiu
Perill, estàs molt enfadat, no continuïs!

Com a tècnica per al maneig de la ira, anem a tractar de frenar-la a la zona groga per evitar que arribi al vermell. Pot ser útil:

- Distanciar-se físicament de la situació que ens ha generat l'enuig, la ira.
- Fer una segona activitat que ens distregui: exercici físic, caminar ...
- Distanciar-nos psicològicament de la situació que ens ha generat la ira: anant a passejar i comptant les persones que porten barba, bigoti, ulleres, escoltant música, imaginant una situació agradable, relaxada, unes vacances... Mai no s'ha de donar voltes a pensaments negatius relacionats amb la situació que ens ha generat la ira. No s'ha de tornar fins que s'estigui calmat.
- Comunicar als altres el motiu del nostre enuig sense crítiques ni amenaces l'endemà, quan la persona ja estigui calmada.

Activitat 16

Títol	Exploració de la pròpia respiració (1) Teoria de la respiració + pràctica de respiració
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a escoltar-se. - Connectar amb un mateix. - Conèixer tècniques de respiració. - Practicar tècniques de respiració.
Durada	1 hora si es fa tot el cos teòric 20 minuts si es practica la tècnica
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>1. La respiració. Cos teòric: per què és important la respiració. Annex després de l'activitat 23.</p> <p>2. Pràctica: Exploració de la pròpia respiració</p> <p>Es pot fer assegut o estirat. Fes-te la pregunta i després dóna't un o dos minuts abans de respondre. També es pot fer l'observació per parelles.</p> <p>Fer les següents preguntes:</p> <p>Localització: On puc percebre més la meva respiració? Part superior o inferior?</p> <p>Origen: Quin és el nucli de la respiració, així com el terratrèmol té un epicentre, la respiració també té un centre</p> <p>Freqüència: Nombre de cicles respiratoris per minut</p> <p>Ritme: Com és la durada de cada fase. És rítmica o desigual?</p> <p>Profunditat: Com és de profunda o superficial?</p> <p>Qualitat: Com la descriuries en general? És autèntica?</p> <p>3. Valorar en grup les sensacions després de fer la pràctica de la respiració.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Paper i llapis - Annex de teòrica
Observacions	Després de fer la pràctica pot ser el moment de relaxar-se.

Activitat 17

Títol	Les 4 fases del ritme respiratori (2) Teoria de la respiració + pràctica de respiració
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a escoltar-se. - Connectar amb un mateix. - Conèixer tècniques de respiració. - Practicar tècniques de respiració.
Durada	1 hora si es fa tot el cos teòric 20 minuts si es practica la tècnica
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>1. Ara és el moment d'aplicar-hi l'exercici d'un mètode o un altre: La respiració. Cos teòric, el perquè és important la respiració. Annex després de l'activitat 23.</p> <p>2. Exercicis de respiració asseguts a l'aula:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pràctica: les 4 fases del ritme respiratori <p>Talla la respiració ara mateix i observa com pots tornar-hi de dues formes, extraient aire o introduint-ne.</p> <p>Extreu tot l'aire i inspira (1) a poc a poc, fes una petita pausa (2: apnea inspiratòria, la solen fer els qui ronquen) Ara expira (3) fins al final i abans de tornar a inspirar fes una altra pausa (4: apnea expiratòria, és més important que l'altra pausa)</p> <p>3. Valorar en grup les sensacions després de fer la pràctica de la respiració.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Paper i llapis - Annex de teoria

Activitat 18

Títol	Respiracions per minut i de les zones que respiren (3) Teoria de la respiració + pràctica de respiració
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a escoltar-se. - Connectar amb un mateix. - Conèixer tècniques de respiració. - Practicar tècniques de respiració.
Durada	1 hora si es fa tot el cos teòric 20 minuts si es practica la tècnica
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>1. La respiració. Cos teòric: per què és important la respiració. Annex després de l'activitat 23.</p> <p>2. Exercicis de respiració asseguts a l'aula: es pot dur a terme en parella.</p> <p>Respiracions per minut</p> <p>Compta el nombre de cicles respiratoris complets que fas en un minut. Fes el mateix en acabar una sessió de relaxació, veuràs com millores (en faràs menys, òbviament) Fes-ho regularment i n'observaràs els canvis.</p> <p>De les zones que respiren</p> <p>Normalment no fem servir tot l'aparell respiratori, usem només la part superior dels pulmons i en deixem d'utilitzar una gran part.</p> <p>Imaginem-nos respirant bé, respiraríem millor i menys cops, la qual cosa beneficiaria la nostra salut.</p> <p>3. Valora en grup les sensacions després de fer la pràctica de la respiració.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Paper i llapis - Annex de teoria

Activitat 19

Títol	Respiració tocant-se la panxa Recorda algú que dorm Teoria de la respiració + pràctica de respiració 4
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a escoltar-se. - Connectar amb un mateix. - Conèixer tècniques de respiració. - Practicar tècniques de respiració.
Durada	1 hora si es fa tot el cos teòric 20 minuts si es practica la tècnica
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>1. La respiració. Cos teòric: per què és important la respiració. Annex després de l'activitat 23.</p> <p>2. Exercicis de respiració asseguts a l'aula:</p> <p>Respiració tocant-se la panxa</p> <p>Respira conscientment tot posant les mans (o una només) a la panxa i observa com es bufa a causa de l'entrada d'aire i com es desinfla per la sortida de l'aire. Primer fes-ho estirat i després dret i assegut.</p> <p>Recorda algú que dorm</p> <p>Intenta recordar la respiració d'alguna persona quan dorm, observa com després de treure l'aire, hi ha una estona en què sembla que no hagi de tornar a respirar, però "l'aire ve tot sol". Observa com la seva panxa puja amb naturalitat, en canvi, quan estem desperts ens n'oblidem, fruit d'una insuficient educació respiratòria. També pots observar com "l'aire s'obre pas", en el cas que la persona estigui tapada, farà servir més la boca.</p> <p>3. Valora en grup les sensacions després de dur a terme la pràctica de la respiració.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Paper i llapis - Annex de teoria

Activitat 20

Títol	<p>Del volum o intensitat</p> <p>De la relació amb el pols cardíac</p> <p>Respiracions per minut</p> <p>De la relació amb el pensament</p> <p>Teoria de la respiració + pràctica de respiració 5</p>
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a escoltar-se. - Connectar amb un mateix. - Conèixer tècniques de respiració. - Practicar tècniques de respiració.
Durada	<p>1 hora si es fa tot el cos teòric</p> <p>20 minuts si es practica la tècnica</p>
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>1. La respiració. Cos teòric: per què és important la respiració. Annex després de l'activitat 23.</p> <p>2. Exercicis de respiració asseguts a l'aula:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Del volum o intensitat <p>Què passa quan olorem una flor? Si no ho fem amb un mínim de profunditat no sentim l'olor i si ens passem tampoc perquè es tanquen els orificis nasals.</p> <p>Hem de respirar amb senzillesa però amb profunditat.</p> <p>a) Olor una flor.</p> <p>b) Respirar amb el nas tot imaginant que a sota tens un plat de cendres i si respires molt fort t'entrarien pel nas. De la mateixa forma, expira suau perquè si no les espolsaràs totes.</p> <p>c) Pregunta't quina és l'olor de la sala on ets i fixa't com hi poses l'atenció amb el sentit de l'olfacte. Fixa't la sensibilitat que has de posar per determinar-ne l'olor. Així hauries de respirar sempre.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - De la relació amb el pols cardíac <p>És una de les relacions més evidents i importants a tenir en compte doncs l'O₂ està en íntima relació amb la quantitat de batecs que el cor ha de fer durant un minut.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respiracions per minut <p>Pren-te el pols durant un minut i anota-ho, ara respira deu o quinze cops seguits de forma connectada i torna't a prendre'l, què ha passat?</p> <ul style="list-style-type: none"> - De la relació amb el pensament <p>A pensament accelerat, respiració frenètica.</p> <p>Hi ha una estreta relació entre pensament i respiració, a mesura que el flux del pensament es dispara, la respiració el segueix. Això també passa al revés, quan tinguis obsessió de pensaments, connecta amb la teva respiració i estigues-hi atent, veuràs quins resultats.</p> <p>3. Valora en grup les sensacions després de fer la pràctica de la respiració.</p>
<p>Recursos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Paper i llapis - Flors i/o alguna essència per olorar - Annex de teoria

Activitat 21

Títol	De la relació amb la temperatura De la relació amb els nervis i l'estrès Respiració i estrès Teoria de la respiració + pràctica de respiració (6)
Objectius	- Aprendre a escoltar-se. - Connectar amb un mateix. - Conèixer tècniques de respiració. - Practicar tècniques de respiració.
Durada	1 hora si es fa tot el cos teòric 20 minuts si es practica la tècnica
Pautes de desenvolupament i metodologia	1. La respiració. Cos teòric: per què és important la respiració. Annex després de l'activitat 23. 2. Exercicis de respiració asseguts a l'aula: - De la relació amb la temperatura Inspiro fredor, expiro escalfor. Seu en una cadira i fes respiració conscient, durant la inspiració, posa l'atenció en la frescor que hi ha en els orificis nasals i després, durant l'expiració, observa l'escalfor en el mateix lloc. - De la relació amb els nervis i l'estrès La respiració és la primera referència que ens avisa del nostre grau d'estrès i/o de l'ansietat. Es pot convertir en el millor antídote de l'estrès, les presses i els nervis i/o el neguit. - Respiració i estrès Observa algú que estigui amb estrès i mira com respira. Recordat a tu mateix que el proper moment que caiguis en els nervis, neguit o ansietat, escoltat com va la teva respiració i pren consciència, ajuda-la. Treballa en parelles. 3. Valora en grup les sensacions després de fer la pràctica de la respiració.
Recursos	- Paper i llapis - Annex de teoria

Activitat 22

Títol	Respiració per zones (nivell més avançat) Respiració completa Teoria de la respiració + pràctica de respiració (7)
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a escoltar-se. - Connectar amb un mateix. - Conèixer tècniques de respiració. - Practicar tècniques de respiració.
Durada	1 hora si es fa tot el cos teòric 20 minuts si es practica la tècnica
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>1. Ara és el moment d'aplicar-hi l'exercici d'un mètode o altre: La respiració. Cos teòric, el perquè és important la respiració. Annex després de l'activitat 23.</p> <p>2. Exercicis de respiració asseguts a l'aula:</p> <p>- Respiració per zones</p> <p>Pel ventre: Assegut en una cadira amb postura correcta, primer extreu tot l'aire que tinguis i pren consciència que en respirar ho fas segurament amb la part de les espatlles. Ara torna a extreure l'aire un altre cop, i posa les teves mans a la panxa i respira només per aquí. Fes unes quantes respiracions petites fent servir només la panxa.</p> <p>Pels ronyons i l'esquena: Assegut, tira el tronc cap endavant fins a posar el cap entre les teves cames, ara respira i sent com l'esquena i els ronyons s'omplen.</p> <p>Pel tòrax. Ara respira només pel tòrax amb l'ajut també de les teves mans.</p> <p>Per les espatlles: Ara sí. Ara posa't una mà en una espatlla i observa la respiració; intenta respectar que les altres parts no hi intervinguin.</p> <p>- Respiració completa</p> <p>Es tracta de fer servir les quatre zones que hem treballat, primer fes-ho a poc a poc i després amb més determinació. <i>Inspiració</i>: Primer omple el ventre, segon l'esquena/ronyons, tercer el tòrax i finalment les espatlles. <i>Expiració</i>: Primer surt l'aire de les espatlles, després del tòrax per acabar amb l'esquena i darrerament el ventre.</p> <p>3. Valora en grup les sensacions després de dur a terme la pràctica de la respiració.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Paper i llapis - Annex de teoria

Activitat 23

Títol	Respiració profunda Respiració més veu interior Teoria de la respiració + pràctica de respiració + valoració sensacions (8)
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a escoltar-se. - Connectar amb un mateix. - Conèixer tècniques de respiració. - Practicar tècniques de respiració.
Durada	1 hora si es fa tot el cos teòric 20 minuts si es practica la tècnica
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>1. Ara és el moment d'aplicar-hi l'exercici d'un mètode o altre: La respiració. Cos teòric, el perquè és important la respiració. Annex després de l'activitat</p> <p>2. Exercicis de respiració asseguts a l'aula: Repàs dels dos primers i incidir en els dos nous.</p> <p>- Respiració per zones</p> <p>Pel ventre: Assegut en una cadira amb postura correcta, primer extreu tot l'aire que tinguis i pren consciència que en respirar ho fas segurament amb la part de les espatlles. Ara torna a extreure l'aire un altre cop, posa les teves mans a la panxa i respira només per aquí. Fes unes quantes respiracions petites fent servir només la panxa.</p> <p>Pels ronyons i l'esquena: Assegut, tira el tronc cap endavant fins a posar el cap entre les teves cames, ara respira i sent com l'esquena i els ronyons s'omplen.</p> <p>Pel tòrax. Ara respira només pel tòrax amb l'ajut també de les teves mans.</p> <p>Per les espatlles: Ara sí. Ara posa't una mà en una espatlla i observa la respiració, intenta respectar que les altres parts no hi intervinguin.</p> <p>- Respiració completa</p> <p>Es tracta de fer servir les quatre zones que hem treballat, primer fes-ho a poc a poc i després amb més determinació. <i>Inspiració</i>: Primer omple el ventre, segon l'esquena/ronyons, tercer el tòrax i finalment les espatlles. <i>Expiració</i>: Primer surt l'aire de les espatlles, després del tòrax per acabar amb l'esquena i darrerament el ventre.</p> <p>- Respiració profunda</p> <p>Primer de tot, extreu tot l'aire residual que tinguis en els pulmons. Inspira lentament seguint l'itinerari de respiració completa però fes-ho fins que no hi càpiga més aire.</p>

	<p>Fes una petita pausa i expira'l molt més lent, amb el doble de temps que has trigat amb la inspiració.</p> <p>- Respiració més veu interior</p> <p>Es tracta d'incloure en cada fase respiratòria una paraula o part d'una frase curta: Per exemple: "En inspirar, sé que inspiro, en expirar sé que expiro o simplement pronunciar durant la durada de cada fase:</p> <p>"iinnnsssspiiiiirro,.....eeexxssspiiiiiroooooo" .</p> <p>Una altra és afegir una frase:</p> <p>Inspirant, la meva respiració es fa profunda, expirant es fa lenta/</p> <p>Inspirant...; expirant... Busca la frase o paraula que et vagin bé.</p> <p>Valora en grup les sensacions després de dur a terme la pràctica de la respiració.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Paper i llapis - Annex de teòrica

Annexos de les activitats 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22 i 23

Apunts de l'educador

Respirar és viure

La respiració és, segons el meu punt de vista, el tema clau, o un d'ells, a l'hora de trobar les bases per a dur una Vida Sana, autèntica, atès que en depenem absolutament. Ara bé, respirar és allò que més fem i menys coneixem en les nostres vides. La respiració és l'enllaç entre tots els éssers vius. A més, constitueix el medi vital i de comunicació més important de què disposem les persones. Quan inspirem prenem allò que ens envolta i a l'expiració, retornem el que hi ha dins de nosaltres. Així doncs, la respiració és un intercanvi continu entre el nostre interior i el nostre exterior. Si aquesta relació es veu alterada, entrem en algun tipus de conflicte. Les persones respirem, també els animals, fins i tot els més invisibles, però les plantes també tenen aquesta funció. Cap ésser viu no pot tenir vida sense respirar.

La nostra vida comença amb una inspiració, en el moment del naixement i s'acaba amb l'exhalació de la darrera expiració. Però la funció de respirar va molt més enllà d'una qüestió física. De la nostra respiració depenen totes les altres funcions de la persona. De fet, si mirem com respirem, veurem com vivim.

Si mirem com respirem, veurem com vivim

La nostra ment estarà molt més quieta si tenim una respiració tranquil·la, i totes les nostres capacitats com ara treballar, crear, conviure, meditar, reposar, es veuran millor desenvolupades si en tenim consciència. Això ens farà viure més harmònicament i deixarem que la vida ens visqui a nosaltres en comptes de ser nosaltres els egòlatres autors de la nostra vida.

En molts corrents orientals espirituals (no oblidem les tradicions orientals cristianes) la respiració ha constituït el nucli ascètic de treball espiritual i un dels mitjans més rics per simplificar la pregària. Tots els treballs i exercitacions corporals orientats a l'espiritualitat de la persona es troben, tard o d'hora, en la respiració. Sabent-ho, seria important que li donéssim la primera de les nostres atencions perquè la respiració té lloc en la frontera entre el cos i l'esperit, fa de pont entre la nostra interioritat i l'exterioritat.

La nostra necessitat d'oxigen és més gran que qualsevol altre element. Sense aquest no podríem viure més de 15 minuts, i en el cas de les cèl·lules del cervell, no poden resistir més de 3 sense respirar.

Des de molt antic les teràpies i els exercicis respiratoris es feien servir a Egipte, la Xina, Japó, Índia i al Tibet. Hi constituïen una eina d'iniciació esotèrica i religiosa i solien anar lligats a pràctiques de meditació. Casos com aquests són el Zen en el Japó; el loga de l'Índia o el Tai-txi-txuan de la Xina. Però a Occident també trobem centres especialitzats en respiració com ara el "Sanatorium Für Atmungsorthopädie Lehnert- Schoth" d'Alemanya. Moltes persones ignoren l'amplària d'àmbits en els quals la respiració és important: el camp esportiu, el cant, la medicina, l'art, la dansa, la psicologia, i sobretot, en l'espiritualitat.

Tots hauríem d'afirmar amb Ludwig Schmit: "L'alè és el millor amic de l'home."

Com és el procés de respirar?

Tots sabem que els pulmons són al tòrax, i que la caixa toràcica, de la qual les costelles en fan l'armadura, és la que els guarda. El diafragma separa aquesta cavitat toràcica de l'abdomen. Quan respirem, fem servir la musculatura intercostal interna i externa. Al contrari del que es pensa, quan més profunda és la respiració, menys esforç es fa per respirar. L'harmonia de la respiració és molt senzilla. Hi intervenen tots els elements que hem anomenat. D'una banda els pulmons absorbeixen l'oxigen de l'aire i el transmeten a la sang, els mateixos pulmons expulsen CO₂. D'una altra, la sang porta cap a les cèl·lules l'O₂ i absorbeix el CO₂ que hi resta, el qual retorna als pulmons.

Fases del ritme respiratori

Expiració – pausa - inspiració

El diafragma s'eixampla quan expirem i s'encongeix quan inspirem.

A diferència del que pensem, la respiració comença amb el buidat dels pulmons, tot extraient l'aire impur (expiració), i després d'una petita pausa que s'anomena apnea, vindrà la inspiració: omplir d'aire nou els pulmons.

Quantitat de respiracions per minut

A mesura que la nostra respiració es fa més profunda, menys cicles respiratoris necessitarem. Com menys cicles respiratoris necessitem, menys energia gastarem en respirar. Com menys esforç fem per respirar, més pau tindrem. Com més pau tinguem, més fàcil ens resultarà respirar.

Tipus de respiració

Encara que el procés intern de la respiració sigui el mateix, segons fem servir els elements que la fan possible, la respiració pot efectuar-se de diversitat de formes.

Segons les vies:

- Respiració bucal: Quan fem servir la boca.
- Respiració nasal. La que es fa pel nas.
- Respiració buco-nasal: Es combinen indistintament una i altre, o bé s'inspira pel nas i s'expira per la boca o al revés.

Segons les zones anatòmiques que hi intervenen:

- Respiració toràctica = Clavicular +toràctica
- Respiració diafragmàtica = Abdominal (panxa) + lumbodorsal (ronyons)
- Respiració completa = Diafragmàtica més toràctica. És la respiració que s'ensenya en el ioga.

És com hauria de ser la nostra respiració. No és que siguin dues formes, sinó dues parts de la mateixa cosa. En el fons és molt senzill entendre que si fem servir només la part superior dels pulmons (respiració toràctica) ocuparem les parts més estretes i l'activitat respiratòria serà mínima. En canvi, les parts inferiors dels "triangles pulmonars", amb la respiració diafragmàtica es veuran activades i permetran una respiració més profunda i, per tant, més econòmica.

La respiració bucal afavoreix la respiració toràctica i la respiració nasal afavoreix la respiració diafragmàtica.

Segons la funció i les seves fases:

- *Respiració profunda*: Exagerada, l'expiració més lenta que la inspiració.
- *Respiració connectada o de neteja*: Sense pausa entre inspiració i expiració.
- *Respiració conscient*: Observació senzilla sense canviar-hi res, hauria de ser completa amb el temps.

L'exercitació de la respiració

En aquesta vida no aconseguim res sense exercitar-ho. Així doncs no podem pretendre arribar a instaurar una bona respiració ni servir-nos-hi en la nostra vida interior si no l'exercitem. La respiració profunda o completa és molt important de fer-la tant durant el dia com dedicar-li uns minuts a part.

La respiració és un pont entre l'interior i l'exterior.

Respiració completa

- Ventre
- Ronyons
- Tòrax
- Espatlles

En inspirar es comença pel ventre, tot seguint pels ronyons, després la caixa toràcica i finalment arriba l'aire a les espatlles. En expirar es fa al revés, es buiden les espatlles, després el tòrax per acabar amb els ronyons i el ventre.

Respiració conscient

Anomenem respiració conscient a l'observació guiada o simple de la pròpia respiració.

En la respiració guiada ens podem ajudar dels següents elements, tot instal·lant-los en cada fase de la respiració:

- Sensació de frescor que produeix la inspiració i sensació d'escalfor de l'expiració.
- Una imatge mental: ones del mar, núvol, ploma...
- Una paraula o frase suggerent.
- Un petit moviment o gest (somriure, gronxar...)
- Comptar les respiracions.

Què vol dir respirar bé?

“Pobre d’aquell que es proposi respirar.” (J.L. Schmit)

Formular-nos la pregunta “com s’ha de respirar?” és, en el fons, un reflex de la nostra inconsciència com a éssers corporals. Nosaltres que sabem anar a la Lluna, que inventem els aparells més sofisticats, que som capaços de combatre malalties, capaços de navegar en el fons del mar, però, no sabem respirar.

Retrobament de la pròpia respiració

Cadascú ha de trobar el seu propi ritme respiratori, perquè respirar bé és deixar respirar. Qui més i qui menys respira d’una manera que no és ben bé la seva. Cal ajustar la nostra respiració, de la mateixa forma que hem d’ajustar i col·locar la nostra veu. A mesura que som conscients de la respiració, ens anem adonant dels obstacles mentals que la bloquegen. Amb paciència, arribarà un dia en què tindrem l’experiència de quelcom respira en mi des del més profund del meu ésser. Llavors anirem aprofundint-hi i veurem la importància que arriba a tenir en les nostres vides, tot convertint-la en una gran eina de pacificació.

La respiració completa és la respiració natural, malgrat nosaltres haguem de fer exercicis per tornar-la a despertar.

La respiració com a diagnòstic i resolució de conflictes

Els bloqueigs que trobem en la respiració atenen a problemes quotidians. Sempre que la realitat que ens envolta ens resulta hostil, ens provoca una tensió. Encara que sembli molt lleugera aquesta tensió i que no arriba al cos, sens dubte que en algun múscul s’hi posarà. Si mirem el nostre ritme respiratori, s’haurà accelerat o s’haurà tallat. Si tenim un conflicte, observem que la respiració s’altera, només cal inspirar i expirar amb consciència per notar una gran millora en nosaltres. No oblidem que ha estat l’energia que s’ha bloquejat i la presència d’oxigen permet que torni a circular.

Anècdota

Es diu que hi havia un bisbe africà que cercava una paraula en la seva llengua corresponent a *spiritus*; al final va traduir *Spiritus Sanctus* per la *santa respiració*. La respiració posa a la nostra disposició els mitjans per establir un pont entre l’interior i l’exterior.

Activitat 24

Títol	Visualitzacions. Distingir visualitzar de recordar + visualitzar un paisatge
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a escoltar-se. - Distingir visualitzar de recordar - Treballar l'anticipació - Treballar el benestar personal, l'evasió.
Durada	60 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Explicació teòrica de les visualitzacions.</p> <p>Recordar una escena de les darreres vacances o del darrer cap de setmana pot ser un acte voluntari o simplement pot ser un reflex de la pròpia ment que “ens porti” al passat, ja sigui per tornar a gaudir o recordar-nos que vam estar malament.</p> <p>Realització individual. Recorda ara una escena amb tots els detalls. Escriu-la en un full. Incidir amb els interns que en aquests moments estan utilitzant la memòria.</p> <p>En canvi, ara et demana que imaginis un objecte amb una forma determinada d'un color determinat o un paisatge.</p> <p>La diferència rau en el fet que en la visualització, tot i fer servir imatges conegudes, hi posem la nostra creació.</p> <p>Visualitzar un paisatge.</p> <p>Visualització d'un camí de la platja.</p> <p>Estic estirat amb els ulls tancats... Em vaig allunyant dels sorolls i exigències quotidianes, començo a visualitzar amb tot tipus de detalls baixant per un camí que desemboca a la platja... Em veig recorrent el camí... fa un dia càlid, el sol m'escalfa i la sensació és agradable... Una fresca brisa en el meu front em refresca... Sento com els peus s'enfonsen lleugerament a la sorra calenta i m'agrada, és una sensació agradable, molt agradable... Des d'aquí puc mirar l'horitzó, veig el blau del mar... Veig el blau del cel... tinc la sensació d'estar envoltat de blau, un blau que em relaxa i m'omple, m'envaeix i m'assossega...</p>

	<p>Percebo les olors salobres de la mar, de la sorra, escolto el so del vent en filtrar-se entre les fulles d'uns arbres propers... M'estiro a la sorra calenta i em relaxa, els grans de sorra comuniquen la seva calor a la meva esquena i dissolen la tensió com un terròs de sucre es dissol en aigua calenta El cel blau, el mar blau em relaxen El so del vent entre les fulles em relaxa El so de les ones em relaxa Sento la relaxació i la calma Em permeto romandre en aquest estat uns moments i em preparo per abandonar l'exercici Retorn a la meva habitació, i prenc consciència de l'estat de relaxació en què em trobo, m'adono que puc tornar a aquesta platja interior a relaxar-me quan ho desitgi, és que la meva imaginació és una font de calma i de pau.</p> <p>Explicació al grup voluntària de com s'han sentit.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Annex teoria - Encens, música relaxant - Què és una visualització? Tipus de visualització. Exemples (final copa d'Europa Barça – <i>Gladiator</i>)
Observacions	<p>Introduir a l'espai encens, una música agradable per tal de possibilitar un bon clima, entenent que el circuit emocional és obert.</p>

Annex a l'activitat 24

Visualitzacions

És una tècnica molt antiga amb objectius de relaxació, terapèutics i de creixement personal. Es tracta senzillament de crear una imatge clara d'allò que desitgem. Tot pot ser visualitzat.

Tipus de visualització

Visualització corporal

La visualització es fa servir en molts àmbits, per exemple en el món de l'esport. Sabies que alguns jugadors de bàsquet de l'NBA dels EUA visualitzen el tir a la cistella i que els resultats respecte als qui no ho fan és espectacular? Els saltadors d'alçada o llargada, abans de saltar visualitzen el seu salt. En el món de la tècnica instrumental musical també es fa servir; imaginar que s'està interpretant un passatge difícil amb les sensacions pròpies és un recurs excel·lent que tenen els músics.

- Visualització del Barça a la final de la Copa d'Europa

Visualització creativa

Consisteix a crear una imatge d'una situació i/o estat concret i visualitzar-la. Pot tractar-se d'un paisatge o d'una imatge creada, o un quadre, amb tota la gamma de colors i detalls que hi vulguem posar.

Visualització d'objectes

Quan diem objectes volem dir qualsevol cosa concreta: un objecte amb dimensions de volum (una rosa, una esfera, un triangle), una paraula, una frase, una casa, una habitació, etcètera.

Visualització vivencial

Veure els detalls i sentir-los al màxim possible però de forma positiva.

Visualització sensorial

No només podem visualitzar imatges o objectes visualment. Podem imaginar sensacions de tacte, d'olfacte, de gust i d'oïda. De fet, en la unitat de consciència sensorial farem alguna visualització sensorial.

Activitat 25

Títol	Agressió gratuïta al pati
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Analitzar les causes i conseqüències dels sentiments agressius i formes adequades de controlar aquests sentiments - Identificar estratègies de regulació emocional - Reflexionar sobre les diferents respostes davant una situació d'agressió.
Durada	1 hora
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador planteja un supòsit:</p> <p>“Mohamed està fent flexions al pati sol i Jordi de cop li pega un cop de puny i aquest cau al terra. Mohamed intenta aixecar-se però Jordi li torna a pegar un altre cop i torna a caure al terra.”</p> <p>A nivell individual es demana uns minuts de reflexió per tal de contestar aquestes dues preguntes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Què sent Mohamed en aquest moment? Què pot fer? <p>Es demana que es formin grups de 3-4 persones i es planteja un seguit de preguntes a reflexionar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fer una llista de totes les formes de poder respondre a aquesta situació conflictiva en la qual la persona és agredida gratuïtament. Pluja d'idees. - Seleccionar la forma de respondre més adequada. - Cada grup raona la seva resposta. - En gran grup escollim una opció. Si hi hagués més d'una opció el educador pot agafar la més consensuada o totes. - Cada grup dramatitza una escena on es mostra la resposta adequada (la dramatització ha de contenir la història i la resposta). <p>Després de la dramatització s'analitzen els tipus de resposta que s'han donat: agressives, passives, assertives. Cal incidir en la reflexió sobre aquestes respostes, sobre com se sent l'altre, impacte de la nostra conducta vers els altres, demanar a l'altre que repari el dany: que Jordi demani disculpes, que digui per què ho ha fet...</p>
Recursos	Llapis, paper...
Observacions	Cal un treball previ sobre estils de comunicació: agressiu, passiu, assertiu.

Activitat 26

Títol	Dinàmica de la ira (pluja d'idees – reflexió - cançó “No dudaria”)
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar i expressar sentiments d'ira, ràbia i agressivitat. - Analitzar les causes i conseqüències dels sentiments agressius i formes adequades de controlar aquests sentiments. - Identificar situacions estressants. - Identificar estratègies de regulació emocional.
Durada	1 hora
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>1) L'educador/a realitzarà la definició d'ira segons Bisquerra (2001): “La ira és la sensació d'haver estat perjudicat. La ira és una reacció d'irritació, fúria o còlera originada per la indignació i l'enuig de sentir vulnerats els nostres drets.</p> <p>2) Pluja d'idees: s'enumeren situacions concretes que provoquin ira, ràbia. Es recullen totes a la pissarra i al final es llegeixen.</p> <p>3) Es reflexiona sobre les conductes que es poden derivar d'aquests sentiment. Conseqüències de la ira.</p> <p>4) Se seleccionen algunes situacions concretes d'ira i en grup se n'enumeren formes de respondre adequadament. S'estimula que els participants enumerin formes diferents d'expressar la ràbia clarificant formes positives que no fereixin l'altre, de controlar aquests sentiments davant de cada situació concreta que hagi generat aquesta emoció.</p> <p>Nota: El debat gira a l'entorn de causes, conseqüències i formes de resoldre sentiments de ràbia. Alguns elements amb els quals es poden concloure l'activitat són:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconèixer que els sentiments de ràbia es produeixen en tots els éssers humans. - Prendre consciència de la importància d'expressar aquests sentiments de forma adaptativa, assertiva, és a dir, fent valer els propis drets però sense ferir l'altre. Respondre assertivament és expressar els sentiments sense insultar o ferir l'altra persona; es pot fer servir la fórmula: em sento.... perquè.... <p>La sessió acabarà amb la cançó “No dudaria” d'Antonio Flores. Se'ls repartirà la lletra de la cançó i es reflexionarà sobre el seu contingut. Possibles preguntes per començar el debat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quin missatge ens fa arribar el cantant? - Què us transmet aquesta cançó? - Penseu que les persones poden millorar la seva actitud?

Recursos	- CD amb la cançó "No dudaría" d'Antonio Flores - Fotocòpia de la lletra d'aquesta cançó
-----------------	---

Annex a l'activitat 26

Lletra de la cançó "No dudaría"- Antonio Flores

Si pudiera olvidar
Todo aquello que fui
Si pudiera borrar
Todo lo que yo vi
No dudaría
No dudaría en volver a reír

Si pudiera explicar
Las vidas que quité
Si pudiera quemar
Las armas que usé
No dudaría
No dudaría en volver a reír

Prometo ver la alegría
Escarmentar de la experiencia
Pero nunca, nunca más
Usar la violencia

Si pudiera sembrar
Los campos que arrasé
Si pudiera devolver
La paz que quité
No dudaría
No dudaría en volver a reír

Si pudiera olvidar
Aquel llanto que oí
Si pudiera lograr
Apartarlo de mí
No dudaría
No dudaría en volver a reír

Prometo ver la alegría
Escarmentar de la experiencia
Pero nunca, nunca más
Usar la violencia

Activitat 27

Títol	Experiment de les emocions
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre consciència de les emocions que experimento. - Compartir les emocions amb els altres. - Vincular l'emoció a una situació concreta. - Comprendre la subjectivitat de la vida emocional.
Durada	50 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Procediment:</p> <p>L'educador introdueix el tema explicant que amb freqüència experimentem emocions de les quals moltes vegades no som conscients. Es deixa temps perquè puguin emplenar la fitxa. Després es reuneixen per parelles i un li explica a l'altre quina emoció va sentir i en quina situació, després s'intercanvien. Quan acaben es fa una posada en comú.</p> <p>Avaluació:</p> <p>Reflexió sobre l'activitat: Com us heu sentit quan heu hagut d'explicar-ho al company i després al grup? Ha estat fàcil o difícil identificar l'emoció i la situació?</p>
Recursos	Fitxa i bolígraf (annex)

Annex a l'activitat 27

Experiment de les emocions

1. Recordes una emoció que hages experimentat recentment?
2. Descriu breument la situació on s'ha originat l'emoció.
3. Com t'has sentit?
4. Has observat alguna reacció en el teu cos?
5. Què has fet en experimentar aquesta emoció? Com t'has comportat?
6. Com denominaries aquesta emoció?

Activitat 28

Títol	Estic tens o estic relaxat
Objectius	<p>Per parelles, el monitor invita una persona de cada parella que posi el cos cada vegada més tens, començant per les extremitats inferiors i sovint a poc a poc a les superiors, mentre el company va tocant el cos per percebre la tensió, tractant de moure'l; de l'estat de tensió es passarà al de relaxació, l'intern anirà relaxant els músculs i les extremitats, mentre el company li toca el cos i percep els canvis; s'intercanvien els papers en les parelles i es repeteix l'exercici.</p> <p>Després, l'educador preguntarà als interns com s'han sentit i els canvis que han percebut en el seu cos en passar d'un estat a un altre.</p>
Durada	1 hora
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Seguir les instruccions de l'annex.</p> <p>Abans de començar les proves de la tècnica de relaxació, s'introdueix una experiència prèvia:</p> <p>La presentació de l'habilitat de relaxació ha de ser motivadora perquè animi a la pràctica i, per tant, convé cuidar-la. Cal insistir que les reaccions interfereixen en el comportament desitjat.</p> <p>Exposar en què consisteix la relaxació: "Aprendre a controlar els nostres músculs".</p> <p>Anticipar els efectes positius de controlar les reaccions del nostre cos: "Imagina que bo seria si en molts moments fossis capaç de controlar el teu cos."</p> <p>Insistir en la importància de la pràctica per dominar la tècnica: "El primer dia un no es relaxa." "Quan s'ha de practicar unes quantes vegades, funciona molt bé".</p> <p>Planificar la pràctica: Es pot proposar practicar en cel·la una vegada al dia durant dues setmanes.</p> <p>Es pot combinar amb la pràctica de "relaxar els músculs i utilitzar la respiració" quant l'ansietat sorgeix en situacions reals. Es planteja una pràctica de relaxació i posteriorment s'invita que ho practiquin a la cel·la.</p> <p>Per aquestes pràctiques es poden utilitzar o no instruccions gravades en un CD. Una bona opció és el casset de Rosa Calvo <i>Tècniques de relaxació</i>, publicada per la UNED; s'hi inclouen tres tècniques:</p> <p>Tècnica de Jacobson (tensar i relaxar successivament els principals músculs del cos). 25 minuts</p> <p>Entrenament en la respiració completa i profunda. 10 minuts</p> <p>Per parelles, el monitor invita una persona de cada parella que posi el cos cada vegada més tens, començant per les extremitats inferiors i ascendint a poc a poc a les superiors, mentre el company va tocant el cos per percebre la tensió,</p>

	<p>tractant de moure'l; de l'estat de tensió es passarà al de relaxació, l'intern anirà relaxant els músculs i les extremitats, mentre el company li toca el cos i percep els canvis; s'intercanvien els papers en les parelles i es repeteix l'exercici.</p> <p>Després, l'educador preguntarà als interns com s'han sentit i els canvis que han percebut en el seu cos en passar d'un estat a un altre.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Aula espaiosa per practicar la relaxació -Música - Ràdio CD - Estores - Te
Observacions	<p>Així com hem après a controlar el llenguatge que dispara algunes emocions negatives, podem aprendre a controlar les reaccions del nostre cos.</p> <p>Posar en pràctica la relaxació en moments de tensió pot ajudar-nos a controlar les reaccions del nostre cos i així poder analitzar millor la situació abans de passar a l'acció.</p> <p>Pensar de practicar les autoinstruccions i aprendre a controlar les creacions del nostre cos conjuntament és un exercici molt sa que s'aprèn amb la pràctica i que ens permet aconseguir amb més èxit els nostres objectius.</p> <p>L'ansietat consisteix en un conjunt de respostes fisiològiques controlades pel sistema nerviós, que es posa en marxa davant de situacions de perill, amenaça o desafiament. Les evidents són l'increment del ritme cardíac i la tensió muscular. Aquest mecanisme és innat i és automàtic, i té una finalitat adaptativa; preparar l'organisme per la lluita o la fugida de la situació. Tot i això, pot convertir-se en un problema per diferents raons: perquè és massa intens, perquè es massa freqüent, perquè es dispara davant de situacions que no representen amenaça o cap risc o perquè dificulta l'actuació eficaç en aquestes situacions, donant lloc fins i tot a conductes per evitar les situacions que provoquin ansietat, que s'han convertit en aversives.</p> <p>Per exemple, actuació ineficaç per l'ansietat seria que un adolescent freqüentment es posi en discussions o baralles amb forta càrrega de descontrol emocional.</p> <p>Evita les situacions que generen por o ansietat, a més a més, produeix l'efecte pernicios d'impedir l'individu habitar-s'hi o fins i tot comprovar que el perill que té no té cap base real, fet pel qual tendeix a prolongar-lo. Es tracta d'un problema, per tant, que condiciona i limita el comportament competent.</p> <p>Una forma eficaç de combatre l'ansietat, és controlar el llenguatge que el dispara, també d'aprendre habilitats socials.</p>

Annexos a l'activitat 28

Guia per a l'entrenament en respiració profunda

És una forma molt eficaç de "controlar els nervis", si practiques una mica. Passos:

1. Inspira profundament mentre comptes mentalment fins a 4.
2. Mantingues la respiració mentre comptes mentalment fins a 4.
3. Deixa anar l'aire mentre comptes mentalment fins a 8.
4. Repeteix el procés anterior.

Per comprovar si ho fas bé, posa una mà al pit i l'altra a l'abdomen. Ho faràs bé si en respirar només es mou la mà que tens a l'abdomen.

No oblidis utilitzar aquest exercici sempre que estiguis en una situació que et faci sentir-te nerviós.

Guia per a l'entrenament en relaxació muscular

L'objectiu d'aquesta tècnica és aprendre a afluixar la tensió muscular abans, durant o després d'una situació. Però perquè funcioni eficaçment requereix entrenament previ.

Passos:

1. Seu tranquil·lament en una posició còmoda.
2. Tanca els ulls.
3. Relaxa lentament els músculs del teu cos, començant pels dits dels peus i relaxant després la resta del cos fins que arribi als músculs del coll i el cap.
4. Un cop relaxats els músculs, imagina't en un lloc pacífic i relaxant (per exemple, estirat).
5. Imagina't en aquest lloc el més clarament possible, com si realment estiguessis allà.
6. Practica aquest exercici tan sovint com puguis, almenys una vegada al dia durant uns 10 minuts en cada ocasió.

Quan t'enfrontis a una situació que et genera tensió, has d'intentar afluixar els músculs d'aquesta manera. Pots combinar-lo amb la pràctica de la respiració profunda. Si practiques durant uns dies, comprovaràs que funciona.

Activitat 29

Títol	La ira deixa senyals
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a reconèixer la nostra ira. - Identificar la nostra ira. - Gestionar la nostra ira.
Durada	40 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Abans d'iniciar la sessió podem introduir la sessió titulada "El globus" per tal d'introduir aquesta sessió o bé treballar en grup es pot fer una introducció teòrica breu abans d'iniciar l'anàlisi del conte <i>La ira deixa senyals</i>.</p> <p>Lliurar el conte o bé llegir-lo en veu alta. I després es creen grups de 3 per comentar-lo amb les preguntes següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Què explica el conte? - Quina conclusió en podem treure? <p>Experiències personals de la ira.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Annex 1: <i>La ira deixa senyals</i> - Fotocòpies del conte de l'annex - Bolígrafs /llapis

Annex de l'activitat 29

La ira deixa senyals

Una vegada, hi havia un nen que sempre estava malhumorat i de mal geni. Quan s'enfadava, es deixava portar per la ira i deia i feia coses que ferien les persones que tenia més a prop. Un dia, el seu pare li va donar una bossa plena de claus i li va dir que cada vegada que tingués un atac d'ira, clavés un clau a la porta de la seva habitació. El primer dia en va clavar 37. En el transcurs de les setmanes següents, el nombre de claus va anar disminuint. A poc a poc, va anar descobrint que li era més fàcil controlar la ira que no clavar claus a aquesta porta massissa. Finalment, va arribar un dia en què el nen no va haver de clavar cap clau. Ho va dir al seu pare, i aquest li va suggerir que cada dia que no s'enfadés podia treure un clau de la porta.

Va passar el temps i, un dia, el nen li va dir al seu pare que ja havia arrencat tots els claus. Aleshores el pare li va agafar la mà, se'l va endur a la porta de l'habitació i li va dir:

- Fill, ho has fet molt bé, però fixa't en els forats que han quedat a la porta. Quan una persona es deixa portar per la ira, les seves paraules deixen cicatrius com aquestes. Una ferida verbal pot fer tant de mal com una ferida física. La ira deixa senyals. No ho oblidis mai!

Activitat 30

Títol	El globus
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a reconèixer la nostra ira. - Aprendre a controlar la nostra ira. - Identificar la nostra ira. - Gestionar la nostra ira.
Durada	15 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<ul style="list-style-type: none"> - Han de començar fent una bufada al globus pensant en una emoció negativa, un cop estigui una mica inflat l'aguanten una estona i el deixen anar. - El segon pas és inflar més el globus pensant en dues emocions negatives, el globus ha de quedar més inflat, deixaran anar l'aire estrangulant el coll del globus de manera que faci un soroll estrident. - Per acabar, han d'omplir el globus fins que rebenti pensant en moltes emocions negatives. <p>Debat del que succeeix i dels sentiments que ens ha generat.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quan sentim una emoció negativa, tendim a bufar, tal com ha fet el globus. - Amb dues emocions negatives, ja ens comencem a escalfar i podem cridar o fer sorolls estridents. - Amb un cúmul d'emocions negatives acabem explotant i arribem fins a la ira.
Recursos	Globus

Activitat 31

Títol	Rebuig a la taula a l'hora de dinar
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Analitzar les causes i conseqüències dels sentiments agressius i formes adequades de controlar aquests sentiments. - Confrontar una situació de rebuig per als seus companys. - Identificar estratègies de regulació emocional. - Expressar emocions a través de la dramatització.
Durada	1 hora
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador planteja un supòsit:</p> <p>“Mohamed té problemes de relació amb els seus companys de mòdul. L'últim incident ha estat que els companys de taula no li han deixat seure amb ells. Ell es va apropar i els va preguntar perquè no pot seure amb ells, a la taula on ha segut sempre. Un company de la taula li respon que no està convidat a seure amb ells.</p> <p>A escala individual es demana uns minuts de reflexió per tal de contestar aquestes dues preguntes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Què sent Mohamed en aquest moment? Què pot fer? <p>Es demana que es formin grups de 3-4 persones i es planteja un seguit de preguntes a reflexionar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fer una llista de totes les formes de poder respondre a aquesta situació conflictiva en la qual la persona és rebutjada. Pluja d'idees. - Seleccionar la forma de respondre més adequada. - Cada grup raona la seva resposta. - En gran grup escollim una opció. Si hi hagués més d'una opció l'educador pot agafar la més consensuada o totes. - Cada grup dramatitza una escena on es mostra la resposta adequada (la dramatització ha de contenir la història i la resposta). <p>Després de la dramatització s'analitzen els tipus de resposta que s'han produït: agressives, passives, assertives.</p> <p>Cal incidir en la reflexió sobre aquestes respostes, sobre com se sent l'altre, impacte de la nostra conducta vers els altres...</p>
Recursos	Llapis, paper...
Observacions	Cal un treball previ sobre estils de comunicació: agressiu, passiu, assertiu.

Activitat 32

Títol	Les endorfines... La droga de la felicitat
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre què són les endorfines i com afecten el nostre estat emocional. - Aprendre què és el cortisol i com afecta al nostre estat emocional.
Durada	50 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Instruccions de l'educador:</p> <p>Primera part de la sessió: endorfines/cortisol</p> <p>L'educador introdueix la sessió parlant de les endorfines i el cortisol i com el fet de ser emocionalment negatiu pot influir en l'augment del cortisol i ser emocionalment positiu influeix en l'activació de les endorfines que produeixen la sensació de plaer.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si tu penses en negatiu : “mira el que m’ha fet”, “ mira el que m’ha dit”, actives el cortisol. - Si tu penses en positiu: actives les endorfines. - Proposta de l'activitat: què t'agrada (amb quines coses gaudeixes), activa les endorfines. <p>(emprar els annexos 1,2,3)</p> <p>Segona part de la sessió: “Beneficis de les endorfines”.</p> <p>En grup i després d'haver parlat de les coses amb les quals gaudeixen i que fan activar les endorfines es parla per concloure dels seus beneficis.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com ens beneficien les endorfines... <p>(Intenta fer una llista en grup amb aquesta premissa)</p>
Recursos	<p>Annexos de la sessió :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Les endorfines, “la droga de la felicitat” 2) El cortisol, “l'hormona de l'estrès” 3) Com activar les endorfines <ul style="list-style-type: none"> - Activitat: Què t'agrada (amb què gaudeixes)? 4) Beneficis de les endorfines.

Annexos de l'activitat 32

Les endorfines: “la droga de la felicitat”

- Les endorfines són opiacis naturals de l'organisme que poden ser fins a 20 vegades més potents que els medicaments contra el dolor que venen a la farmàcia.
- Són petites proteïnes (pèptids produïts a partir d'una glàndula situada a la base del cervell, quan aquesta és estimulada.
- Les endorfines inhibeixen el dolor i actuen a nivell cerebral produint experiències subjectives (disminució de l'ansietat, sensació de benestar, sedació, aixecament de l'autoestima, millora de l'estat d'ànim).

Cortisol: “l'hormona de l'estrès”

- Quan ens envaeixen les emocions negatives, el cortisol (l'hormona de l'estrès) augmenta i actua com un immunosupressor important.
- El cortisol és una hormona que se segrega en situacions de tensió física i emocional i la seva alta concentració afavoreix l'aparició d'algunes malalties, entre les quals l'obesitat abdominal, la hipertensió, la diabetis tipus II i els trastorns autoimmunes.
- A diferents investigacions han aparegut sorpreses tals com que persones amb actituds neutres o tristes van presentar un nivell de cortisol un 32 % més alt que aquells que van dir-se satisfets o feliços.
- Per a ningú és un secret que alts nivells de cortisol són característics d'alguns estats depressius.
- L'actitud positiva es canalitza al nostre organisme a través del bon funcionament de les cèl·lules i teixits. Una mentalitat adequada enforteix el sistema immunològic. I al contrari, quan hi ha actitud negativa, el cortisol augmenta.

Com activar les endorfines

- | | |
|--------------------------------|--|
| - Prendre el sol | - Menjar xocolata |
| - Rebre massatges | - Fer meditació |
| - Fer ioga | - Ballar |
| - Cantar | - Escoltar música |
| - Fer exercicis respiratoris | - Jugar |
| - Riure | - Fer visualització positiva |
| - Recordar sensacions de plaer | - Relaxar-se (circulen millor pel cos) |

Beneficis de les endorfines

- Promouen la calma.
- Creen un estat de benestar.
- Calmen el dolor.
- Alenteixen el procés d'envelliment.
- Potencien les funcions del sistema immunitari.
- Redueixen la pressió sanguínia.
- Contraresten els nivells elevats d'adrenalina associats a l'ansietat.
- Ajuden a reduir els símptomes.
- Demostren a la ment que la reducció dels símptomes és possible i la recuperació també.

Coses que t'agraden

Exemple: Que t'agrada Eva.....

Què t'agrada..... (posa el teu nom),.....

Què t'agrada..... (posa el teu nom),.....

Què t'agrada..... (posa el teu nom),.....

Què t'agrada..... (posa el teu nom),.....

Què t'agrada..... (posa el teu nom),.....

Què t'agrada..... (posa el teu nom),.....

Què t'agrada..... (posa el teu nom),.....

Què t'agrada..... (posa el teu nom),.....

Què t'agrada..... (posa el teu nom),.....

Què t'agrada..... (posa el teu nom),.....

Què t'agrada..... (posa el teu nom),.....

Què t'agrada..... (posa el teu nom),.....

Activitat 33

Títol	La vàlvula d'escapament
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Oferir una eina específica per enfrontar-se a emocions negatives. - Oferir una manera concreta de fer regulació emocional.
Durada	30 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Consisteix a fer una llista, metodologia de pluja d'idees, de tot allò que ens agrada, perquè ens fa sentir bé (còmodes, tranquils, contents, relaxats...) independentment del lloc on s'ha de fer, dels mitjans que suposi o de les persones que impliqui. És a dir, de tot allò que ens provoqui plaer (ex. xiular, cridar, cantar, ballar, una dutxa, cuinar, donar un tomb per l'oficina, regar les plantes, dibuixar...)</p> <p>Un cop feta la llista, intentarem classificar-la d'acord amb la dificultat que suposi recrear-les, del temps necessari, dels mitjans, etc. La llista sempre és susceptible a variacions, d'acord amb el desenvolupament de cada un. Periòdicament la revisarem i actualitzarem.</p> <p>La nostra vàlvula d'escapament...</p> <p>Sempre intentarem tenir present aquesta llista i seria bo que ens acostuméssim a posar en pràctica de forma habitual i preventiva alguna de les coses que hi hem anotat.</p> <p>També utilitzarem la vàlvula d'escapament quan detectem que vivim una situació estressant o bé quan notem símptomes d'apatia, cansament, etc.</p> <p>És saludable quan ens sentim completament col·lapsats, parar i posar en pràctica aquella cosa de la llista que ens relaxa, segur que ens sentirem molt millor. Si és impossible dur-ho a terme es pot optar per visualitzar-ho i traslladar-nos-hi mentalment (ex. un passeig per la platja, fer jòguing...)</p>
Recursos	Full "La vàlvula d'escapament"

Activitat 34

Títol	Introducció a la regulació emocional
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar les diferències que hi ha entre emoció-sentiment i estat d'ànim. - Conèixer què és la regulació emocional. - Conèixer en què consisteix la regulació emocional.
Durada	50 minuts, aproximadament
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Participació activa</p> <p><i>Primera part de l'activitat:</i></p> <p>En primer lloc, l'educador proposa fer una pluja d'idees per introduir la sessió i veure què entén el grup per emoció, estat d'ànim i sentiment.</p> <p>Així doncs, s'espera que el grup digui coses a la pluja d'idees com:</p> <ul style="list-style-type: none"> - emoció: molt relacionada amb la fisiologia, tensió de la musculatura, activació bioquímica, depèn de l'emoció se'ns activa una part fisiològica o l'altra, l'emoció ens pot impulsar cap a l'acció (plorar, cridar, apartar-se, etc.), pura energia, és molt difícil regular-la. - sentiment: quan li donem significat a allò emocional que ens està passant, més llarg en el temps que l'emoció, seria com el resultat de l'emoció, és més cognitiu, etc. - estat d'ànim: menys intens i amb més durada en el temps. <p>Un cop s'ha fet la pluja d'idees sobre els conceptes, l'educador pot posar l'exemple de llampec-tempesta-clima.:</p> <p>Un exemple molt "gràfic" per diferenciar els conceptes és identificar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - llampec amb emoció (com és un llampec?) - tempesta amb sentiment (quina diferència hi ha entre el llampec i la tempesta? Com és una tempesta?) - clima durant la tempesta amb estat d'ànim. (Cóm és el clima durant una tempesta? És normal que canviï el clima un cop ha acabat la tempesta?) <p>Es podria proposar després al grup que intentessin buscar altres exemples gràfics per diferenciar (emoció -sentiment- estat d'ànim).</p> <p>Finalment i per concloure aquesta primera part de l'activitat es penjen els cartells que defineixen els tres conceptes.</p> <p><i>Segona part de l'activitat:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Què entenem per regulació emocional? - Podem proposar que es reuneixin per subgrups i que intentin fer una definició sobre regulació emocional.

	<ul style="list-style-type: none"> - Després ho exposaran en comú. - Finalment l'educador penjarà els cartells on es defineix què és i per a què serveix la regulació emocional a fi que completin les seves definicions.
Recursos	Annexos de l'activitat: definició d'emoció, definició de sentiment, definició d'estat d'ànim (amb aquestes definicions s'haurien de fer cartells en gran per penjar a l'aula), exemples de sentiments.

Annexos a l'activitat 34

Emoció

L'emoció, en la seva definició més general, és un intens estat mental que sorgeix en el sistema nerviós de manera espontània i provoca una resposta psicològica positiva o negativa. És un impuls involuntari originat com a resposta als estímuls de l'ambient que indueix sentiments tant a l'ésser humà com en animals i que desencadena conductes de reacció automàtica. L'emoció és matèria d'estudi de la psicologia, neurociència i, més recentment, de la intel·ligència artificial.

L'emoció és un procés neuroquímic i cognitiu relacionat amb la presa de decisions, la memòria, l'atenció, la percepció, la imaginació, mecanismes que el procés de selecció natural ha perfeccionat com a resposta a les necessitats de supervivència i reproducció. La interacció de l'organisme amb l'entorn constitueix la matriu biològica de l'experiència subjectiva i social de l'ésser humà, que identifica d'aquesta manera el caràcter favorable o desfavorable de l'entorn cap a aquesta lluita.

Sentiment

Un sentiment és l'estat interior d'un animal o una persona que experimenta una emoció. El sentiment vincula el subjecte amb un objecte, l'ordena i el configura, ja que la persona no pot ser mai neutre davant el món. En l'aparició del sentiment hi intervé la memòria humana, ja que les experiències passades amb estímuls similars provoquen reaccions afectives concretes, que només es modifiquen si canvia la vivència.

Els antics creien que el sentiment era una alteració de l'ànima i més endavant es va associar al cor com a òrgan (mentre que el pensament racional seguia al cervell). D'aquí que moltes expressions per definir els sentiments parlin del cor.

Estat d'ànim

L'estat d'ànim és un estat emocional que perdura durant un període de temps relativament llarg. Es diferencia de les emocions en què és menys específic, menys intens, més duradors i menys donats a ésser activats per un determinat estímul o situació. Dels estats d'ànim es pot parlar bé o malament (un bon estat d'ànim o un dolent estat d'ànim). A diferència de les emocions, com la por, la sorpresa, etc., un estat d'ànim pot durar hores, dies, setmanes o mesos.

L'estat d'ànim es diferencia de la personalitat i el temperament ja que aquestes dues són actituds permanents en el temps. No obstant això, hi ha alguns tipus de personalitat (com la personalitat optimista) que pot predisposar la persona a tenir un determinat estat d'ànim.

Exemples de sentiments

Acceptació	Enuig	Pietat
Alegria	Enveja	Por
Amor	Fàstic	Remordiment
Anticipació	Felicitat	Sorpresa
Avorriment	Gelosia	Vergonya
Compassió	Odi	
Confiança	Orgull	
Culpabilitat	Patiment	
Desig	Plaer	
Disgust	Pena	

Regulació emocional

“Capacitat que tenim per gestionar i canalitzar les emocions de manera adequada.”

En què consisteix?

- Conèixer la relació entre les emocions, els pensaments i els comportaments.
- Aprendre a expressar les emocions de manera adequada.
- Aprendre a gestionar positivament les nostres emocions:
 - tolerar la frustració
 - regular la impulsivitat
 - perseverar en els nostres objectius
 - etc.
- Tenir estratègies d'enfrontament davant les emocions negatives.
- Tenir capacitat per autogenerar emocions positives.

Activitat 35

Títol	Farmaciola d'emergència
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar emocions. - Tenir eines per a la gestió positiva de les nostres frustracions (tolerar la frustració, regular la impulsivitat, perseverar en els nostres objectius...) - Treballar la capacitat d'autogenerar emocions positives.
Durada	40 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Instruccions per al desenvolupament de la sessió:</p> <p>L'educador fa la introducció a la sessió i comenten possibles emocions negatives a les quals hem d'aprendre a enfrontar-nos i/o tenir eines per poder regular-les.</p> <p>Per això, l'educador assenyala la importància de tenir a mà una farmaciola d'emergència per poder-hi fer front.</p> <p>La idea seria reunir-nos en subgrups i després elaborar entre tots un mural grupal sota el títol farmaciola d'emergència.</p> <p>Possibles eines per posar a la farmaciola: treballar-nos la respiració profunda, treballar-nos l'estil de vida positiu, treballar-nos els pensaments positius, treballar-nos el fer visualitzacions, etc.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Paper de mural - Retoladors/pintures/llapis - Foto de farmaciola - Annexos: emocions positives i emocions negatives

Annexos a l'activitat 35**Emocions desagradables**

Ira: Ràbia, còlera, odi, fúria, indignació, exasperació, tensió, excitació, agitació, acritud,

irritabilitat, hostilitat, violència, enuig, enveja, impotència...

Por: Temor, horror, pànic, temor, espant, fòbia...

Ansietat: Angoixa, desesperació, inquietud, estrès, preocupació, consternació...

Tristesia: Depressió, frustració, decepció, pena, dolor, pessimisme, solitud, abatiment, disgust...

Vergonya: Culpabilitat, timidesa, inseguretat...

Aversió: Hostilitat, antipatia, fàstic...

Emocions agradables

Alegria: Entusiasme, eufòria, excitació, content, diversió, plaer, gratificació, satisfacció

Humor: Somriure, riure, rialla...

Amor: Afecte, tendresa, simpatia, empatia, acceptació, cordialitat, amabilitat, respecte, devoció, adoració, enamorament, gratitud

Felicitat: Tranquil·litat, pau, satisfacció, benestar,...

Emocions ambigües

Sorpresa: Desconcert, confusió, perplexitat, imprevisió...

Esperança: Motivació...

Compassió: Altruisme, ajuda, empatia...

Activitat 36

Títol	Contrarestar emoció negativa amb emoció positiva
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a contrarestar una emoció negativa amb una emoció positiva. - Aprendre una tècnica concreta de gestió emocional.
Durada	30 minuts, aproximadament
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Introducció feta per l'educador:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La tècnica de contrarestar emoció negativa amb emoció positiva estaria inclosa dintre de la gestió positiva de les emocions (adequar l'expressió emocional al context...). - Normalment quan apareix una emoció negativa (por) sol desaparèixer quan la contrarestem amb una emoció positiva (riure, felicitat, benestar). - L'educador proposa fer una llista amb emocions negatives. - Un cop tenim el llistat, proposem que s'ajuntin en subgrups i facin la següent activitat: intentar contrarestar aquestes emocions negatives amb emocions positives. - Després es comparen els resultats entre els diferents grups.
Recursos	Annexos d'exemples d'emoció negativa.
Observacions	<p>Aquesta activitat s'hauria de proposar després de l'activitat "Les endorfines, la droga de la felicitat".</p> <p>Cal recordar que:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestionar una emoció amb profunditat pot significar transformar-la en una altra. - Gestionar una emoció significa que la persona és conscient d'allò que està vivint a nivell emocional i sap què fer per transformar aquella emoció que està vivint. - El primer pas per a la gestió d'una emoció és ser conscient de l'emoció que s'està movent i el següent pas és acceptar l'emoció que s'està vivint i actuar per viure bé aquesta situació. - Cal recordar que l'emoció és pura energia i és difícil de regular. - Una possible forma de regulació seria contrarestar una emoció <i>negativa</i> (ira, por) amb una de <i>positiva</i> (exemple, si un nen té por i el fas riure, és normal que desaparegui l'emoció negativa).

Annex a l'activitat 36

Exemples d'emocions desagradables

Pessimisme

Decepció

Preocupació

Enuig

Odi

Inseguretat

Por

Tristesa

Culpabilitat

Desesperació

Depressió

Derrota

Activitat 37

Títol	Gestió emocional negativa / gestió emocional positiva
Objectius	- Saber diferenciar entre gestió emocional negativa i gestió emocional positiva.
Durada	40 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Primera part de l'activitat:</p> <p>L'educador parla sobre la importància de la gestió positiva de les nostres emocions i sobre el fet que realment cadascú busca les eines que millor li van per fer-se una bona regulació. Les eines de regulació emocional són senzillament un regal que ens fem a nosaltres mateixos i ens ajuden a estar millor.</p> <p>Hi ha diferents eines de regulació emocional que es podrien diferenciar en dos grans blocs:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eines físiques - Eines mentals <p>Una possible definició de gestió positiva de les emocions podria ser "l'adequació de l'expressió emocional al context on es desenvolupa" (situació i persones implicades, etc.).</p> <p>L'educador també parla sobre la gestió negativa. Per gestió negativa de les nostres emocions ens referim al fet d'estar reprimint contínuament el sentiment o la manifestació d'una o diverses emocions. Així ens comportem com una "olla exprés que en un moment determinat farà catacrac i això pot donar lloc a ansietats, depressions, somatitzacions". Fer una gestió negativa de les emocions significa que no tenim en compte que les emocions són pura energia i que si no les traïem, ens estem autodestruïnt.</p> <p>Segona part de l'activitat:</p> <p>Un cop s'ha parlat sobre això l'educador proposa que en grup es faci una llista sobre possibles eines físiques i eines mentals per fer una bona regulació emocional.</p> <p>Exemples d'eines físiques: aeròbic, relaxació...</p> <p>Exemples d'eines mentals: llegir, mandales, sudokus, visualització...</p> <p>Exemples d'eines de gestió i afrontament que poden sortir a la llista que es faci:</p>

	<p>respiració, relaxació, visualitzacions, risoteràpia, evitar pensaments negatius, vàlvules d'escapament, verbalitzar les emocions i sentiments que ens generen pressió i estrès emocionals, descansar adequadament (pauses, migdiada, dormir les hores necessàries), afloixar una mica el ritme (aprendre a desconnectar i a relaxar-te), gaudir del present i recompensar-te amb coses que t'agradi, adquirir un hàbit diari agradable, cuidar la salut física i el teu aspecte, menjar sa, fer-te massatges, riure, jugar, recordar sensacions de plaer, fer activitats per descarregar l'energia acumulada.</p> <p>Tercera part de l'activitat:</p> <p>L'educador proposarà el següent exercici: Recerca de 10 hàbits agradables (que et provoquin benestar) que has de practicar cada dia.</p> <p>(Exemples: rentar-me les dents, caminar 10 minuts, etc.)</p> <p>A tall de conclusió:</p> <p>Lectura i debat sobre el conte <i>La distància adequada</i>, d'A. Shopenhauer.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Pissarra i bolígrafs - Conte: <i>La distància adequada</i>
Observacions	<p>Gestionar una emoció amb profunditat pot significar el transformar-la en una altra.</p> <p>Gestionar una emoció significa que la persona és conscient d'allò que està vivint a nivell emocional i sap què fer per transformar aquella emoció que està vivint.</p> <p>El primer pas per a la gestió d'una emoció serà ser conscient de l'emoció que s'està movent i el pas següent és acceptar l'emoció que s'està vivint i actuar per viure bé aquesta situació.</p> <p>Cal recordar que l'emoció és pura energia i és difícil de regular.</p> <p>Una possible forma de regulació seria contrarestar una emoció negativa (ira, por) amb una emoció positiva (exemple, si un nen té por i el fas riure, és normal que desaparegui l'emoció negativa).</p>

Annex a l'activitat 37

Conte: *La distància adequada*

Una nit fosca i freda, alguns eriçons van descobrir que si s'ajuntaven passaven menys fred. Es van anar ajuntant cada cop més, però eren eriçons i es punxaven els uns als altres. Espantats, es van tornar a apartar. En separar-se, van lamentar haver perdut l'escalfor, però, d'altra banda, tenien por de punxar-se. Al cap d'una estona, vençuda la por, es van tornar a ajuntar, però una altra vegada es van tornar a punxar. Així van continuar una bona estona, fins que van trobar la distància que els permetia donar-se escalfor sense fer-se mal.

A. Shopenhauer

Tu mateix! Relats d'ecologia emocional

Fes una llista de 10 hàbits agradables que has de practicar cada dia.

Activitat 38

Títol	Gimnàstica emocional
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Oferir eines concretes per regular-se emocionalment. - Treballar la capacitat d'autogenerar emocions positives. - Introduir a la persona l'escolta del seu cos. - Experimentar el contacte de les zones corporals al terra. - Treballar les sensacions corporals. - Treballar la concentració. - Treballar l'actitud de descobriment. - Fomentar i millorar el benestar corporal. - Descarregar la tensió acumulada. - Treballar l'exercici del riure.
Durada	<p>50 minuts</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respiració profunda (5 minuts) - Exercici de consciència del cos (10 + 10 minuts, aprox.) - Descans (5 minuts) - Exercici de visualització (5 minuts) - Descans (5 minuts) - Exercici de riure (10 minuts aprox.)
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Instruccions per al desenvolupament de la sessió:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comença l'activitat amb exercici de respiració (annex activitat). - Exercici de consciència del cos: <ul style="list-style-type: none"> a) A la primera part s'intenta reconèixer les diferents parts del cos sentint les sensacions de contacte amb el terra. b) Es continuen sentint les diferents zones corporals però la persona es va desplaçant per un espai delimitat a la sala, molt, molt lentament.

<p>Pautes de desenvolupament i metodologia</p>	<p>Primera part de l'exercici:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ens estirem als matalassos i es demana que cadascú comenci a sensibilitzar-se amb quines parts del cos estan en contacte amb el terra. - En primer lloc centrem la nostra atenció en els peus i interiorment es pot anar responnent a les següents preguntes: quina zona del peu esquerre està en contacte amb el matalàs? Està tocant tot el peu o només una petita part està contactant amb el terra? Quina temperatura té aquesta zona respecte de les altres zones del cos que no estan tocant la superfície de contacte? - Es van identificant i reconeixent cada zona de contacte: peu dret, cames, cul o abdomen, esquena, braços, cap. <p>A cada nova part a examinar es fan el mateix tipus de preguntes i es van conscienciant les zones de contacte. Ens podem concentrar en els peus, després les cames, després els braços, el cap, etc. (aquesta part de l'activitat durarà uns 10 minuts aprox.)</p> <p>Segona part de l'exercici:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada participant s'ubicarà en un espai de l'habitació – estirat. <p>L'educador donarà les instruccions següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aniràs desplaçant-te a poc a poc, per tot l'espai, rodant el cos molt lentament, molt lentament i canviant de posició a poc a poc. Prendràs consciència corporal dels punts de contacte del teu cos amb el matalàs. - Abans de rodar el cos per adoptar una nova posició s'han de tenir presents els punts de suport antics i en canviar es mirarà de prendre consciència de les noves zones de contacte. - Recorda que has d'anar reconeixent tots els contactes possibles del cos amb el terra, inclosos la cara, les espatlles, els dits dels peus, les mans, etc. <p>(Realment aquest exercici és el mateix que l'anterior, però amb el fet de desplaçar-se per tota la sala.)</p> <p>(Aquesta part pot durar uns 10 minuts.)</p> <p>Quan s'acabi l'exercici romandreu descansant uns 5 minuts sentint l'agradable sensació que li ha quedat al cos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercici de visualització (annex de l'activitat) "la negativitat" - Exercici "el badall i el riure".
---	--

<p>Pautes de desenvolupament i metodologia</p>	<p>L'educador fa una introducció a l'activitat comentant que treballar el badall ens pot generar primer un sentiment de ridícul i després explosions de riure. L'explosió de riure és molt beneficiosa per a les emocions, l'estat d'ànim general i la distensió. Per aquest motiu, l'activitat s'anomena badall i riure ja que moltes vegades es donen els dos simultàniament.</p> <p>Comencem l'activitat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estira't al matalàs assignat. - Ara exploraràs quines parts del teu cos estan en contacte amb el matalàs. Quina zona dels teus peus està en contacte amb el matalàs?, Quina zona de les cames està en contacte amb el matalàs? Quina zona dels teus braços? Quina zona de la teva esquena? Quina zona del teu cap? Aquest exercici et farà ubicar-te al present i concentrar-te en aquesta activitat. - Ara farem 10 respiracions profundes a nivell abdominal (inspirar- expirar) sentint com el teu cos es va afluixant a poc a poc. Relaxa la teva boca i separa les mandíbules a fi que els teus llavis quedin una mica entreoberts. - Un cop hem acabat les 10 respiracions profundes continuem estirats boca amunt, amb els ulls tancats. Ara obre la teva boca en forma d'A. En aquest moment estaràs intentant induir-te al badall. Durant tot el temps has d'estar amb la boca oberta ja que això facilita enormement la producció. Un cop hakis fet el badall continua amb la boca oberta fins que de forma espontània en tornis a fer un altre. - Estigues tranquil, estàs relaxat i només concentra't a badallar, i imagina que en mantenir la boca oberta, el badall es produeix de forma natural al cap d'uns instants. - <i>Recorda que pot ser divertit, quan practiquem el badall en grup escoltar les emissions que fan els companys, sorgint sons de tot tipus: badalls del tipus udols de llop, badalls tipus sirena de vaixell, badalls tipus sospir.</i> - Acabarem l'activitat i ens quedem en silenci durant uns minuts. - Finalment fem una valoració de tota l'activitat.
<p>Recursos</p>	<p>Exercicis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respiració profunda - Consciència del cos - Visualització (evita la negativitat) - El badall i el riure - Matalassos de gimnàstica

Observacions	<p>- Per treballar l'activitat "el badall i el riure" hem de buscar un lloc tranquil on es puguem estirar i no ser molestats. És preferible efectuar aquesta activitat hores abans d'anar a dormir, ja que si aprenem a fer badalls amb agilitat, això es pot emprar com a recurs per conciliar aviat el somni.</p> <p>- <i>Si en dur a terme aquest exercici se sent dolor a les mandíbules, vol dir que allà hi ha tensió. Hauràs d'inspirar profundament com per agafar forces i en el moment de l'expiració aprofita per relaxar més la zona treballada.</i></p>
---------------------	--

Annexos a l'activitat 38

Respiració profunda

- És la respiració abdominal que implica la caixa toràcica.
- És la respiració que consisteix a dirigir l'aire cap a la panxa / empènyer el diafragma cap a baix.
- Expandir la musculatura de les costelles i la clavícula.
- Amb una bona respiració profunda aconseguirem:
 - Augmentar la capacitat dels nostres pulmons.
 - Aconseguir que el nostre cos absorbeixi la major quantitat d'oxigen possible.

Visualització

A tenir en compte en el moment de construir la visualització:

- Imagina una emoció negativa: posem cadascú un exemple...
- Imagina que tu tens la capacitat de fer-te transparent.
- Imagina la situació on tu t'enfrontes a aquesta emoció negativa, fent-te transparent, ja que tens aquesta capacitat...
- Aconseguiràs que la negativitat entri i surti del teu cos, perquè tu ets transparent...
- Imagina aquesta situació, imagina com et sentiràs
- Imagina que pots veure la negativitat des d'un balcó...
- Imagina que et poses un impermeable per no deixar passar les emocions negatives.

El badall i el riure

Activitat 39

Títol	Relaxació profunda
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer els senyals del nostre cos, abans, durant i després de la relaxació profunda. - Relaxar profundament tot els cos. - Induir a la calma i la serenitat emocional.
Durada	<ul style="list-style-type: none"> - 20 minuts per fer la relaxació - 10 minuts per notar sensacions
Pautes de desenvolupament i metodologia	<ul style="list-style-type: none"> - Comencem la relaxació profunda estirats cara amunt al matalàs de gimnàstica. Acomodem el nostre cos, intentant que la zona lumbar estigui molt a prop del terra. - Afluïxem la pelvis, les espatlles i el front, separem una mica els llavis i deixem la llengua descansant al paladar inferior. - Seguidament, observem mentalment tot el nostre cos i sentim com són els contactes amb les diferents zones corporals amb el terra. - Ara aniràs rebent instruccions que hauràs de repetir-te mentalment, però sense efectuar cap esforç corporal. Per relaxar-se profundament allò que hem de fer és anar deixant anar les tensions, afluïxar la musculatura i concentrar-nos en el nostre cos. - Estira't boca amunt i posa't còmode. Tanca els ulls i comença a respirar tranquil·lament i pausadament de manera abdominal. - Segueix les instruccions de relaxació sense esforç. Si et vénen pensaments sobre altres coses, compromisos, coses que tens pendents, deixa'ls passar. Vés enviant-te la instrucció de relaxació a totes les parts del cos que es vagin anomenant. En finalitzar intenta relaxar els teus pensaments i resta descansant uns minuts. - Comencem... observa mentalment els teus peus i envia't un missatge de relaxació. Relaxa més i més els teus peus. Sent com els teus peus és van afluïxant més i més. Pots sentir una sensació de formigueig o que els teus peus estan més calents. - Ara concentra't en les teves cames. Imagina la tensió de les teves cames. Cada cop estan més pesades, més en contacte amb el matalàs. Relaxa les teves cames, més i més. Amb la imaginació observaràs com des de la pelvis fins als teus peus, les cames estan completament relaxades... - Continua ara concentrant-te amb les teves mans. Afluïxa més i més la tensió i

	<p>amb la imaginació observa com les mans es relaxen, pots sentir un lleuger formigueig. Estén la relaxació cap als braços i fins a les espatlles. A mesura que, mentalment, tu et dius que la musculatura s'afluixa i es distén, les mans i els braços es van relaxant més i més. Els sents pesats, com enganxats al matalàs.</p> <p>- Continua imaginant la zona abdominal i relaxa més i més el teu abdomen i la teva zona lumbar. Sent com després de cada missatge mental de relaxació vas notant cada cop més, l'agradable sensació de la relaxació. T'aniràs sentint cada cop més relaxat i calmat.</p> <p>- Ara, continua relaxant la cavitat toràctica fins a les clavícules. Repeteix el mateix procediment de concentració per aquesta zona. Relaxa i afluixa la musculatura toràctica i per la part de l'esquena afluixa les dorsals i les cervicals. Nota com la tensió va cedint i et sents cada cop més relaxat i tranquil.</p> <p>- Continua relaxant el coll. Afluixa més i més el teu coll i sent com la teva cara es va apropant en direcció al pit. ..</p> <p>- Concedeix-te una pausa per observar mentalment el teu cos: des del coll i fins als peus, estàs començant a entrar en una relaxació molt profunda. ..</p> <p>- Et queda relaxar la musculatura de la cara i el cap. Mentalment envia't instruccions d'afluixar els músculs de la cara (afluixa els llavis, la boca, la llengua, el nas, les fosses nasals, les galtes, els pòmuls, orelles, ulls, celles, front, etc). A mesura que et relaxes més i més vas sentint un formigueig o sensació de pes molt agradable. ..</p> <p>- Et sents bé, tranquil.. i en calma... sents l'agradable sensació de la relaxació... si tornes a observar de nou el teu cos amb la imaginació veuràs que està completament relaxat, com enganxat en el terra.... impossible d'aixecar-te...</p> <p>- Seguidament, intentaràs calmar la ment. Si tens qualsevol pensament aliè a l'estat de relaxació, observa de què es tracta i deixa'l passar. Concentra't de nou en l'agradable sensació de relaxació profunda.</p> <p>- Ara tot el cos està relaxat, ens concedim uns minuts de descans i relax. Et sents molt bé, molt tranquil. T'envaeix una sensació de serenitat i descans. Relaxa't més i a més, descansa, descansa, descansa.</p> <p>- Un cop han passat els minuts de descans, l'educador continuarà...</p> <p>- Hem finalitzat l'activitat de relaxació profunda, ara anem a iniciar una activació lenta, movent pausadament primer les extremitats inferiors, després les extremitats superiors, mourem lentament el cap en un sentit i en l'altre.... mouràs el teu tronc amb gestos amplis.... quan estiguis més activat començarem a posar-nos drets. T'incorporaràs a poc a poc per passar de la posició d'estirat a assegut.</p>
--	--

Recursos	- Matalàs de gimnàstica
Observacions	<p>Aquesta relaxació s'anomena de ment a cos ja que allò que fem és seguir unes instruccions mentals per anar afluixant el cos i asserenar les emocions. Es caracteritza també per anar acompanyada de la respiració abdominal profunda i promoure la calma i el descans emocional. Aquest tipus de relaxació s'aprèn durant diferents sessions i per això es recomana paciència, calma i gaudir de la sessió.</p> <p>(Aquesta relaxació s'assembla a la clàssica relaxació autògena de Schultz)</p> <p>Amb la pràctica de la relaxació profunda pots aconseguir recuperar fins a 2 i 3 hores de son. Té un efecte calmant molt apreciable i ens aporta benestar emocional i descans. Es recomana per a les persones que pateixen insomni. La relaxació profunda torna el cos en un estat de descans i el fa recuperar la vitalitat. S'ha d'anar entrenant regularment per anar obtenint efectes positius cada cop que es practica.</p>

Activitat 40

Títol	Pressió i equilibri emocional
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar aquelles situacions que em generen pressió emocional. - Identificar quines emocions i sentiments et generen aquesta pressió. - Identificar quines coses fas davant aquesta pressió (quina conducta tens normalment davant aquesta pressió). - Pensar en quines eines de regulació emocional utilitzo o hauria d'emprar.
Durada	60 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Primera part de l'activitat</p> <p>Es presenta l'activitat "Pressió i equilibri emocional" i es reparteixen els fulls de l'activitat a fi que cadascú l'empleni de manera individual.</p> <p>Un cop cada membre del grup ha emplenat els fulls...</p> <p>Segona part de l'activitat</p> <p>Es proposa fer un mural entre tots on es puguin veure totes les coses que ens produeixen tensió, els sentiments i les emocions que cadascuna d'aquestes coses o situacions ens generen, quina conducta tenim davant de la pressió, quines eines de regulació emocional usem.</p>
Recursos	Annexos de l'activitat pressió i equilibri emocional
Observacions	<p>Hem de tenir en compte que realment no hi ha uniformitat en la forma ni en el temps per superar l'estrès i la pressió emocional.</p> <p>Cada individu és únic i es comportarà segons la seva personalitat, les seves forces, les seves creences i els seus recursos i el coneixement que tingui de si mateix.</p> <p>Exemple de l'activitat:</p> <p>Pressió i equilibri emocional:</p> <p>Què em genera pressió emocional? Ex. Conduir.</p> <p>Quines emocions i sentiments em genera aquesta pressió?. Ex. ansietat, nerviosisme, ràbia.</p> <p>Què faig davant aquesta pressió (conducta)? Normalment em bloquejo, m' enfado, em quedo paralytitzat, miro a un punt fix, respiro molt ràpid, em suen les mans. (comproveu allò que t'està passant)</p> <p>Quines eines de regulació emocional utilitzo? Intento donar-me missatges positius. Intento relativitzar-ho i restar-hi importància.</p>

Annexos a l'activitat 40

Pressió i equilibri emocional

Què em genera pressió emocional?

Quines emocions i sentiments em genera aquesta pressió?

Pressió i equilibri emocional

Què faig davant aquesta pressió (conducta)?

Quines eines de regulació emocional utilitzo?

Activitat 41

Títol	Joc de rol de senyals d'estrès
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprofundir en el concepte d'estrès. - Aprofundir en les emocions relacionades amb l'estrès: ira, por, repulsió, angústia, tristesa. - Treballar tot allò que ens passa quan ens enfrontem a senyals d'estrès.
Durada	50 minuts, aproximadament
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Es tractaria de poder fer una activitat de joc de rol per identificar l'estrès, així com estratègies per regular-lo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - En primer lloc, l'educador presenta l'activitat i escriu la paraula estrès a la pissarra. Pregunta al grup, que els suggereix aquest concepte. S'apunta tot a la pissarra. - En segon lloc, es farà una pluja d'idees sobre les emocions relacionades amb l'estrès. S'apunta tot a la pissarra. - En tercer lloc, es pregunta pels diferents senyals: orgànics o fisiològics, cognitius, conductuals que ens poden alertar de l'aparició d'estrès. (després es podria repartir l'annex de l'activitat: sobre l'estrès on hi ha una llista de senyals d'estrès). - Un cop tenim una llista grupal sobre els diferents senyals que ens poden alertar de l'aparició d'estrès, l'educador proposa que en subgrups de 3 o 4 persones aprox. desenvolupin un joc de rol basat en la seva experiència o coneixements sobre l'estrès. <p>Ex: "Estic amb taquicàrdia"</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quina situació em produeix la taquicàrdia? Identificació. - Què és el primer que faig quan noto aquesta taquicàrdia? - Com o quines estratègies utilitzo per regular-la?
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Pissarra i retoladors - Paper i bolígrafs

Annexos a l'activitat 41

Sobre l'estrès

L'estrès és un fenomen fisiològic normal que consisteix en la resposta que emet un organisme davant d'estímuls que considera amenaçadors.

Les emocions relacionades amb l'estat d'estrès solen ser les següents: Ira, por, repulsió, angoixa, tristesa...

Hi ha l'estrès positiu, com per exemple sentir alegria pel naixement d'un fill i l'estrès negatiu (distrès) que apareix quan l'organisme no és capaç de donar resposta a les demandes de l'entorn o adaptar-se a una situació

Les persones que pateixen estrès tenen una activació i una ansietat desmesurada, acompanyades d'incapacitat de centrar-se de forma eficaç en tasques, etc.

La resposta individual a l'estrès depèn de múltiples factors com la personalitat, l'aprenentatge, les càrregues socials i familiars de l'individu, etc.

Hi ha símptomes o senyals que ens poden posar en alerta que estem patint o pateixen estrès.

És en aquests senyals d'estrès en els quals centrarem aquesta sessió.

Senyals d'estrès

- Dificultats freqüents per agafar el son.
- Desitjos de plorar sovint.
- Sentir-se constantment cansat.
- Riure o somriure menys de l'habitual.
- Dificultats per prendre decisions.
- Aparició de mals de cap.
- Enfadar-se molt sovint.
- Beure alcohol, fumar en excés, consumir drogues.
- Patir atacs d'ira.
- Sentir-se incapaç d'actuar.

- Tenir pensaments tristos.
- Tenir pensaments pessimistes.
- Manca d'entusiasme o d'iniciatives.
- Patir taquicàrdies.
- Suar desmesuradament.
- Aparició de problemes dermatològics (molt relacionat també amb l'ansietat)
- Tenir tremolors.
- Trastorns en la digestió d'aliments.
- Dolors musculars: contractures musculars doloroses, dolor en les zones lumbar, dorsals o cervicals, mal de mandíbules, etc.
- Desajust en relació amb el sistema respiratori: capacitat pulmonar (hiperventilació), sensació d'ofec (ansietat).

Activitat 42

Títol	Creativitat. Música i dibuix
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Harmonització amb la música: sentir que hi prens part. - Fluir amb les melodies, deixar-se portar. - Treballar la confiança. - Treballar l'autoestima. - Incidir en el control corporal. - Fomentar la creativitat de moviment. - Traslladar les vibracions, ritmes, compassos escoltats, les sensacions globals i les emocions al dibuix o expressió pictòrica.
Durada	<ul style="list-style-type: none"> - 10 minuts de música - 10 minuts per dibuixar - 15 minuts per fer conclusions <p>Durada total de l'activitat: aproximadament 40 minuts</p>
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Instruccions de l'educador:</p> <p>Es comença l'activitat fent una introducció on s'explica l'activitat. Es tracta de sincronitzar amb la música, de moure'ns al compàs, de manera espontània i autèntica i després reproduir-lo mitjançant el dibuix. És important deixar-nos experimentar totes les sensacions i emocions que ens produeix la música i finalment, plasmar-lo en la creació pictòrica lliure. Recordeu que no es pretén obtenir una obra artística, sinó més aviat una producció amb continguts emotius i sensorials.</p> <p>Comencem l'exercici:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Col·loca't dret damunt del matalàs amb els peus lleugerament separats. Posem la música, comença a escoltar-te i mou-te damunt del matalàs de manera lliure i espontània. - Durant tot el moviment intentarem romandre amb els ulls tancats i en silenci. - Podem anar reconeixent les zones del cos que estiguin més tenses i a més de percebre com ens afecta la música: en quines zones corporals les sentim més, com ens modifica l'estat d'ànim, quines parts del cos ens fa vibrar. - En finalitzar la melodia traslladarem totes les sensacions emocionals i corporals que hem viscut a un paper en blanc, tot dibuixant allò que hem sentit i

	<p>apreciat corporalment. La nostra mà serà transmissora de les nostres vivències, sense tenir en compte imatges o formes concretes. La mà ha de desplaçar-se lliurement recordant la música i l'experiència en general.</p> <p>- Després de la realització del dibuix comentarem l'experiència amb la resta de participants i observarem les diferents produccions.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Matalàs de gimnàstica - Paper gran de mural - Pintures, colors, retoladors - 2 peces musicals de 7 a 10 minuts sense interrupció - L'explicació "Efectes de música i dibuix" és bona per completar la informació que té l'educador a fi de dur a terme l'activitat.
Observacions	<p>Sobre les creacions artístiques: a vegades és sorprenent observar com els membres d'un mateix grup representen coses similars a través de la música i el moviment creatiu.</p>

Annex a l'activitat 42

Efectes de música i dibuix

Cal recordar que:

A l'activitat intervenen tots els sentits, activant una forma diferent de contactar amb la realitat i el nostre entorn. Les sensacions de sorpresa i sensació estranya són freqüents ja que el dibuix produït no és valorat pel seu rigor artístic sinó que es fa una lectura des de l'experimentació sensorial i emocional: Es ressegueixen els contorns, s'interpreten els colors escollits, es llegeixen els dibuixos plasmats i es parla de l'estat d'ànim viscut.

Si la música ha fet pujar l'estat d'ànim i els ha produït una sensació càlida i agradable és possible que prefereixin els colors càlids com els taronges o vermells.

Si la música els ha induït a sensacions de tristesa o desànim potser escolliran colors blaus o negres.

Activitat 43

Títol	Situacions emocionals a la feina
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitar la capacitat d'empatia. - Prendre consciència dels nostres estats emocionals. - Adquirir noves estratègies de regulació emocional.
Durada	60 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Procediment:</p> <p>Es faran grups de 4 o 5 persones. L'educador demanarà a cada grup que identifiqui una situació emocional viscuda a la feina amb necessitat de regulació emocional. S'hauran d'escriure en un foli. Una vegada identificada la situació, es recolliran els fulls i es repartiran de manera que cada grup tingui una nova situació. Després cada grup haurà de respondre a les següents preguntes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica les emocions que va sentir la persona que narra la història. 2. En aquesta situació què haguessis sentit? 3. Quines estratègies de regulació emocional utilitzaries? <p>Una vegada hagin respost les preguntes, es posarà en comú. Cada grup haurà d'exposar al gran grup el treball dut a terme.</p> <p>Avaluació:</p> <p>Reflexió sobre l'activitat: Com us heu sentit? Ha estat fàcil o difícil identificar les emocions de la persona que narra la història? Les tècniques proposades les utilitzeu en el vostre treball? Quina tècnica creieu que seria interessant poder utilitzar en el vostre treball?</p>
Recursos	Paper i bolígraf
Observacions	Aquesta activitat es durà a terme una vegada l'educador hagi explicat el concepte de regulació emocional i les diferents tècniques de regulació.

6. Annexos del marc teòric

La intel·ligència emocional segons Salovey i Mayer (Bisquerra, 2008)

Percepció emocional	Capacitat d'expressar les emocions adequadament i capacitat de discriminar entre expressions precises e imprecises.
Facilitació emocional del pensament	Les emocions prioritzen el pensament i dirigeixen l'atenció a la informació important.
Comprensió emocional	Capacitat per etiquetar emocions, reconèixer la relació entre les paraules i les emocions.
Regulació emocional	Habilitat per distanciar-se d'una emoció. Habilitat per regular les emocions en un mateix i en els altres. Capacitat per mitigar les emocions negatives i potenciar-ne les positives.

La intel·ligència emocional segons Goleman (1995)

Conèixer les pròpies emocions	Tenir consciència de les pròpies emocions i reconèixer un sentiment en el moment en què ocorre.
Manejar les emocions	L'habilitat per manejar els propis sentiments a fi que s'expressin de manera apropiada es fonamenta en la presa de consciència de les pròpies emocions.
Motivar-se a si mateix	Una emoció tendeix a impulsar una acció. Per això les emocions i la motivació estan íntimament interrelacionades. Encaminar les emocions, i la motivació conseqüent, cap a la consecució d'objectius és essencial per prestar atenció, automotivar-se, apanyar-se i efectuar activitats creatives. L'autocontrol emocional demora gratificacions i domina la impulsivitat, la qual cosa sol ser present en la conquesta de molts objectius.
Reconèixer les emocions dels altres	Coneixement de les pròpies emocions. L'empatia és el fonament de l'altruisme. Les persones empàtiques sintonitzen millor amb els subtils senyals que indiquen el que els altres necessiten o desitgen.
Establir relacions	L'art d'establir bones relacions amb els altres, és en gran mesura, l'habilitat per manejar les seves emocions. La competència social i les habilitats que en comporta són la base del lideratge, popularitat i eficiència interpersonal. Les persones que dominen aquestes habilitats socials són capaces d'interactuar de manera suau i efectiva amb els altres.

Resum dels antecedents de l'educació emocional, segons Bisquerra, 2009

Els moviments de la renovació pedagògica (escola nova, l'escola activa, etc.)
Els enfocaments de l'aconsellament, la psicologia humanista, de G. Allport, A. Maslow i C. Rogers i la psicoteràpia racional-emotiva d'A. Ellis i la logoteràpia de V. Frankl.
L'informe Delors (1996)
Les teories de las emociones són un fonament de l'educació emocional. Les investigacions de Darwin
El moviment a favor de l'autoestima (Alcántar, 1990; Branden, 1989, 1995; Castanyer 2003; Cava i Musitu, 2000 i altres)
Intel·ligències múltiples (Gardner, 1995, 2001)
La teoria de la triarquia d'Sternberg (1988, 1987, 2000 i 2004) amplia el concepte d'intel·ligències múltiples, amb el concepte d'intel·ligència analítica, intel·ligència creativa, intel·ligència pràctica. També afegeix la intel·ligència d'èxit, que no coincideix amb la intel·ligència acadèmica. Tot això, provoca un canvi de perspectiva en el camp de la intel·ligència amb aplicacions en l'educació.
Moviment de les habilitats socials
Educació moral (Kohlberg, 1992)
Intel·ligència emocional (Salovey i Mayer 1990, 2000)
Intel·ligència emocional (Goleman, 1995)
Les aportacions de la neurociència (Damásio, 1996)
Les aportacions de la psiconeuroimmunologia (Ader, 2007)
Les investigacions del benestar subjectiu (Argyle, 1987; Diener et al. 1984, 1985, 1993)
El concepte de flour (Csikszentmihalyi, 1997)
La psicologia positiva (Seligman, 1999 i 2002)
La prosocialitat (Roche,1998,2002; Charbonneau i Nicol, 2002)
La programació neurolingüística (Bandler i Grinder, 1970)
L'ecologia emocional (Conangla i Soler, 2002 i 2003)

Temes centrals de les emocions

Ira	Una humiliació o acció ofensiva contra mi o el que és meu.
Por	Un dany físic, immediat, concret, aclaparador.
Ansietat	Enfrontar-se a una amenaça incerta, existencial.
Tristesa	Haver experimentat una pèrdua irreversible.
Vergonya	Fallar en l'execució d'alguna cosa que considerem ideal per a cadascú.
Aversió	Estar massa a prop d'alguna cosa (objecte, idea) indigest.
Culpa	Transgredir un imperatiu moral.
Gelosia	Ressentiment cap a una tercera part per la pèrdua o amenaça de l'afecte d'una altra persona.
Enveja	Voler el que l'altre té.
Orgull	Millorar la identitat personal mitjançant el rendiment, un mèrit o alguna cosa desitjada, aconseguida per un mateix o pel grup.

Amor	Desitjar o participar de l'afecte, no necessàriament recíproc.
Alegria	Produïda per un esdeveniment agradable.
Humor	Bona disposició que un es troba per fer alguna cosa.

Sorpresa	Provocada per alguna cosa imprevista o estranya.
Esperança	Témer el pitjor però desig de millorar.
Compassió	Commuere's pel sofriment d'altres que desitgen ajuda.

7. Glossari d'emocions

Avorriment:

Sobrevé en situacions de rutina, falta d'il·lusió, no veure-li sentit al que fem. Amaga certa mandra i comoditat. Sorgeix davant la falta d'imaginació, la visió estreta d'un mateix i la falta de desitjos. L'escepticisme és un tret. La persona avorrida pot mostrar una falta de desig vital important. El contrari és el desig. Implica un cert grau d'orgull, prefereixen detenir-se abans que fer marxa enrere i trobar una nova orientació a la seva vida.

Abatiment:

Angúnia, pena, turment, depressió. Hi ha diverses intensitats, la persona que ho pateix se sent desmotivada, descontenta i sense energia. Produeix absència de ganes de viure, malenconia, tristesa.

Admiració:

La percepció d'alguna cosa o algú extraordinari, provoca un sentiment profund i permanent, acompanyat d'estima.

Alegria:

És el compliment dels nostres desitjos i projectes, provoca un sentiment de benestar. Va acompanyada d'un sentiment de lleugeresa i d'eixamplament de l'ànim. És un factor de creixement interior. Hi ha dos tipus: situacions grates que vénen de l'exterior i l'alegria que neix en el nostre interior quan estem a gust amb nosaltres mateixos. Es pot exercitar, sorgeix quan aprenem a cuidar-nos i a cuidar els altres. Si fomentem i despleguem aquestes emocions, perdrem l'odi, l'enveja, la ira, la gelosia... i guanyarem més tolerància, mentalitat oberta... La felicitat és la forma de valorar la vida en el seu conjunt. Té a veure amb l'alegria i l'optimisme que la persona té en la seva vida. No depèn de l'abundància sinó de la pròpia actitud mental, de com veiem les coses.

Ansietat, preocupació o angoixa:

On apareix l'ansietat? És important esbrinar les situacions que ens generen ansietat. L'ansietat sobrevé en situacions que vivim com a amenaça, falta de capacitat, sensació de no poder amb alguna cosa... Té a veure amb el futur. Es caracteritza per donar-li moltes voltes a tot, falta de claredat. Acompanyada d'un augment de les pulsacions del cor, sequedat de boca, sudoració, tensió a l'estómac, engarrotament muscular...

Cal treballar la intenció, vol dir estar alienat amb les pròpies metes i engegar els recursos per a assolir-les. Per tant, recuperar la intenció de fer les coses bé i actuar congruentment.

Amistat:

Ve del llatí *amicus* (amic), que possiblement va derivar d'*amore* (estimar). Tot i així, també es diu que *amic* prové del grec *a* (sense) i *ego* (jo) i, per tant, significaria "sense el meu jo", de manera que es considera un amic com l'altre jo.

Es defineix com una relació afectiva entre dues o més persones i una de les relacions interpersonals més comunes. És un sentiment establert amb una altra on es busca confiança, consol, amor i respecte. L'amistat es produeix en diferents etapes de la vida i amb diferents graus d'importància i transcendència. Neix quan els subjectes es relacionen entre si i s'adonen que tenen una sèrie de punts en comú. Hi ha amistats que neixen als pocs minuts de fer una coneixença, mentre que altres necessiten anys per consolidar-se.

Amor:

En l'ésser humà, l'amor és un sentiment real. En els casos més comuns és el resultat de l'atracció i l'admiració d'una persona cap a una altra, que pot ser o no corresposta. Això intensifica les relacions interpersonals entre dues persones que desitgen la trobada i unió amb aquella persona que consideren indispensable per complementar la seva existència.

D'altra banda, l'amor pot ser fruit d'un dur treball, esforç i perícia focalitzat en l'assoliment d'un objectiu, i la veritable plenitud i felicitat s'esdevé quan aquest esforç dona els seus fruits. Aquest tipus d'amor és el que senten els pares caps als fills i la satisfacció es produeix en veure que són capaços d'afrontar la vida amb plena maduresa. En aquest cas, l'amor és la corroboració que les creences per les quals un ha lluitat, han tingut la seva recompensa: s'ha obtingut el que s'esperava.

Per a Erich Fromm estimar és un art i, com a tal, una acció voluntària que s'embrèn i s'aprèn, no una passió que s'imposa contra la voluntat de qui ho viu. Estimar és, així, decisió, elecció i actitud. L'amor és un estat mental orgànic que creix o decreix depenent de com es retroalimenta en la relació entre els membres del nucli amorós. La retroalimentació depèn de factors tals com el comportament de la persona estimada, els seus atributs involuntaris o de les necessitats particulars de la persona que estima (desig sexual, necessitat de companyia, voluntat inconscient d'ascensió social, aspiració constant de plenitud, etc.).

Culpa:

Són totes les obligacions que ens imposem, "hauria de fer". És com si dintre de nosaltres visqués un jutge, que ens obliga a ser d'una determinada manera però nosaltres no ho complim. Apareix la culpa quan, en mostrar-me tal com sóc, em sento diferent a la resta. En veritat sóc diferent però ho nego. De manera inconscient construeixo una imatge de mi mateix que entra en conflicte amb la meva acció.

Hem de fer aquesta elecció: cedir davant la culpa i complaure els altres o bé assumir les pròpies diferències. Està unida al remordiment i al càstig.

Com manejar-la?

- Canviar l'acció que acabo cometre i que entra en conflicte amb la imatge de mi mateix.
- Plantar cara a les pròpies creences que tenim sobre nosaltres mateixos, els propis judicis. En el procés emocional es distingeixen dos aspectes: l'estímul desencadenant (persones o situacions) i la veritable causa emocional (els nostres estats mentals inconscients).

Desmotivació:

Passivitat davant dels estímuls, tendència a no moure's per desinterès o per considerar excessiu l'esforç.

Enamorament:

No solament es perceben les qualitats d'una persona, sinó que se la veu com l'única. Se sent cap a ella atracció, desig sexual, desig de ser estimat per ella. Fàcilment aquest amor va acompanyat d'exaltació (l'organisme produeix una espècie d'amfetamina) però pot sorgir por i preocupació.

Fàstic:

Sentiment de malestar físic o psíquic, davant una persona o cosa repugnant, amb desig d'allunyar-se'n.

Gelosia:

Temor que algú ens privi de l'amor de la persona estimada. Perjudica a la persona que ho pateix i als altres. Hi ha diferents graduacions, la persona que sent gelosia de forma controlada i aquella persona que viu en la desconfiança i sospita contínua respecte a la persona desitjada. Por a perdre la persona estimada. Darrere de la gelosia hi ha una necessitat de ser atès, afirmat, considerat i ser el centre d'atenció de la persona benvolguda. El gelós no s'adona que l'origen de la desconfiança és la desconfiança en si mateix, la seva inseguretat, baixa autoestima i el seu propi desamor. Teràpia: la persona hauria de treballar les seves mancances emocionals perquè vagi reduint la gelosia. Comprendre que ningú és de ningú i que les relacions s'han d'establir sota el criteri d'independència.

Enveja:

Apareix aquest sentiment quan es detesta l'alegria o el benestar de l'altre. L'envejós pateix i està encadenat a l'objecte d'enveja.

Ira, ràbia:

Es fa present quan esperem alguna cosa i no ens surt com esperem, és a dir, la realitat no s'ajusta als nostres desitjos. Situacions en què apareix: quan desitjo que l'altre sigui diferent, quan em desil·lusio pel que fa algú o pensa, si porto dedicat temps fent alguna cosa i no em surt com un espera...

La primera clau per a gestionar-la és el reconeixement.

La ràbia produeix desitjos de venjança, de fer pagar a l'altre el que sentim. Quan diem que algú no ens cau bé, darrere del missatge estem elaborant una forma de ràbia de la qual no som o no volem ser-ne conscients. La creença subjacent a la ràbia és que les coses i les persones han de ser com jo vull. Com manejar-la? Un factor de risc és l'atac i el dany físic a altres. És important que la ràbia no s'acumuli perquè sinó es converteix en agressivitat. És important expressar el seu punt de vista encara que hi hagi el risc d'un cert enfrontament. Vivim en un món on estar en desacord no es manifesta, tenim por a abordar els conflictes com el que són, una gran oportunitat per a conèixer-nos i mostrar la nostra manera de pensar i veure les coses. El millor remei per a la ràbia és la creativitat, buscar solucions que impliquin camins nous, noves idees i sortir dels esquemes habituals.

Menyspreu:

La percepció d'alguna cosa o alguna persona sense mèrits ni interès. A més, oposat als nostres valors. Provoca en nosaltres una actitud de rebuig però sense el desig de fer-li mal.

Odi:

És la mateixa energia poderosa i constructiva que hi ha en l'amor. Forma extrema de rebuig cap a algú o alguna cosa amb ganes de venjança. S'expressa a través de paraules o actes. El que odia detesta l'objecte odiat i desitja perjudicar-lo. El que odia pateix, en canvi l'odiat moltes vegades no se n'adona. Produeix alteracions mentals, distorsions. Les causes són molt difuses i distintes:

- Odien al que admiren o senten com a superior.
- Uns altres odien a aquells que estan feliços.
- Uns altres vénen donats per la inclinació d'idees (fonamentalista religió, etc.)

Por:

No hi ha ningú que no tingui por. Sempre que no estem en el nostre àmbit de domini i ens enfrontem a un altre, la inseguretat ens fa sentir temor o ansietat. És un codi biològic per a la supervivència. Quan l'home o animal percep una situació d'amenaça, reacciona amb

angoixa o por, engegant els mecanismes d'autodefensa; sigui l'atac o la fugida. Hi ha diferents tipus de pors, lleus temors fins al pànic. Es manifesta de moltes maneres: ansietat, fòbies, etc. Moltes pors i temors són conductes apreses; si un gos rep diverses vegades un cop al passar pel cantó d'una persona, a la tercera o quarta vegada no passarà, si ho fa ho farà encogit i ple de temor, encara que ningú no estigués esperant-lo. El dolor passat produeix por. Moltes de les nostres pors vénen per no estar prou madurs, per absència de visió clara, conflictes interns, etc. Amaga tota la saviesa que ens serveix per a desenvolupar-nos com a éssers humans. Situacions on apareix: et costa confessar-li un secret a la teva parella o amic, córrer algun risc, per fer el ridícul, no confiar en les teves capacitats. La fòbia es relaciona amb els animals. Agorafòbia és la por a espais oberts i claustrofòbia, als espais petits. La por en la seva fase aguda pot provocar paralització.

Com manejar-la?

1. Reconèixer la por, acceptar que hi és.
2. Compartir la por amb altres.
3. Descodificar-la: de quins altres sentiments es compon aquesta por.
4. Buscar tota la informació que es pugui necessitar: preparar-nos i entrenar-nos.
5. Reafirmar-se: recordar èxits passats, enumerar qualitats personals. Reconèixer els objectius ja aconseguits.
6. Contactar físicament amb algú.
7. Anticipar-se positivament. Veure l'escena tal com es desitja.
8. Actuar conservant la consciència del que és ideal, de l'anticipació positiva.
9. Una vegada finalitzada la travessia, recordeu a la persona com era anteriorment. Veure's abans del salt, dominat per la por. Aquest punt és molt important per a adquirir confiança.

Soledat:

Quan aquest sentiment és intens es pot convertir en neuròtic generant ansietat, angoixa, malestar psíquic. Pot ser constructiva o destructiva, és important aprendre a relacionar-nos-hi. S'ha d'assumir i aprendre a conviure-hi.

Sorpresa:

Sobresalt, sorpresa, desconcert. Percepció d'alguna cosa nova o estranya, provoca sentiment negatiu o positiu. Breu. Presenta atenció sobre el percebut.

Tristesa:

Aquesta emoció està associada al fracàs, pèrdues, separació física o psicològica... Ens posem tristos quan ens abandonen o ens sentim abandonats. És l'emoció més romàntica. La depressió és el grau superlatiu de la paralització. El que hi ha darrere de la tristesa és voler que tot continuï com abans, és a dir, aferrar-se al passat i no suportar que les coses canviïn.

8. Bibliografia

- BERNSTEIN, DA I BORKOVEC. *Entrenamiento en relajación progresiva*. 9ª edició. Bilbao: Ed. Desclée De Brouwer.
- BISQUERRA, R. *Educación emocional y bienestar*. Ed. Praxis.
- BOIX, C. *Creem felicitat*. Llicència d'estudis.
- CASCON SORIANO, P. Y MARTIN BERISTAIN, C. *La alternativa al juego. Juegos y dinámicas d'educación para la paz*. Ed. Catarata.
- JUNG & CARL-CAMPBELL. *Encuentro con la sombra - el poder del lado oscuro*. Ed. Kairos.
- Llicència d'estudis del Departament d'Educació Rosa Cases Caminal 2003-2004: Educació de les emocions: Agressivitat i tendresa a l'ESO i Batxillerat.
- LÓPEZ, L. *Tècniques de relaxació vivencial aplicades a l'aula: Disseny, aplicació i avaluació d'un Programa de Conscienciació Psicocorporal per afavorir l'educació emocional i la millora del rendiment acadèmic*. Llicència d'estudis del Departament d'Educació.
- FREIRE, P. *La educación como práctica de la libertad*. Ed. Siglo XXI.
- GARDNER, H. *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Ed. Paidós.
- GAWIN, S. *Visualización creativa*. Ed. Sirio.
- GOLEMAN, D. *El punto ciego*. Ed. Plaza Janés.
- GÓMEZ, M.T.; MIR, V. Y SERRATS, M.G. *Propuestas de intervención en el aula. Técnicas para lograr un clima favorable en clase*. Ed. Narcea.
- JACOBSON, E. *Progressive relaxation*. Ed. Amer. J. Psychol.
- JOHNSTON, W. *Silent Music: The Science of Meditation*. New York: Harper et Row Publishers, Inc.; (ed. cast) *La música callada. La ciencia de la meditación*. Madrid: Ed. Paulinas, 1980.
- POHULANIK, A. Y MOIOLI, B. *Cuentos mágicos para comprender tus emociones. Las estaciones del ánimo. Emociónate*. Ed. Temas de Hoy.
- ROVIRA, A. *La buena suerte. Claves de la prosperidad*. Ed. Empresa Activa.
- TRÍAS, MIREIA. Projecte del màster en educació emocional per a la Universitat de Barcelona.

- VVAA. *Curs de tècnic d'educació emocional*. Prisma, Associació per al Desenvolupament Infantil i Familiar Prisma.

Equip de redacció

El Programa d'educació emocional en l'àmbit penitenciari ha estat elaborat pels components del grup de treball d'educació emocional:

Eva Giménez Miota

Robert Polo Font

Isabel Piñeiro Jiménez

Montserrat Sánchez Aguirre

Sira Sempere Nàcher

Montse Solsona Gallego

Mireia Trias Jiménez

El nostre especial agraïment a:

Carmen Boix Casas, mestra i terapeuta experta en el camp de les emocions que ens ha guiat en tot el procés, ens ha aportat una nova visió del món emocional i ha tingut la paciència d'escoltar-nos i donar-nos l'empenta necessària.

Aida Martínez Pérez, educadora del Centre Penitenciari de Tarragona, pels seus materials sobre educació emocional.

Susana Gràcia Albareda, per estar sempre pendent de les nostres inquietuds i dubtes existencials.

Al Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada i a la Subdirecció General de Rehabilitació per apostar per aquesta nova manera de treballar i pel suport al projecte.