

Programa Compartim de gestió del coneixement del Departament de Justícia

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

Educadors socials de centres penitenciaris

Març de 2011

Programa Compartim de gestió del coneixement del Departament de Justícia

Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada

Comunitat d'educadors socials de centres penitenciaris

Març de 2011



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	6
2. Objectius.....	7
3. Fonamentació teòrica	8
Empatia	9
Comunicació	10
Fixar-se objectius lligats a la frustració i a la necessitat de demanar ajuda	13
Presca de decisions lligada a la responsabilitat	13
Posar límits	14
Compensació: donar-rebre-prendre.....	15
Treball cooperatiu	15
Respecte envers un mateix i els altres	16
Treball per a la pau	17
La resiliència	18
Bloc 1. Empatia.....	21
Curmetratges per a l'empatia.....	21
El mirall retorna la meua imatge.....	23
L'eco de la vida	25
Comprendre millor els altres	27
El circ de les papallones	28
Posar-se al lloc dels altres en relació amb els nostres interessos.....	29
El secret	30
Una classe dividida	31
Ressentiment	32
Premi al millor anunci publicitari.....	33
Bloc 2. Comunicació	34
Amplia el vocabulari per comunicar-te	34
De cara i d'esquena	36
Jo parlo i tu estàs congelat	37
Inundació.....	38
No diguis no	39

Escolta els sentiments	40
Escoltar i callar	41
T'escolto.....	42
L'escolta activa.....	43
El joc de les emocions	46
Prenent un cafè.....	47
Arc de Sant Martí	49
Cec i pigall.....	50
Tot no és el que sembla	51
El trencaclosques.....	52
Com és?.....	53
Dir que no.....	54
Mapes de discussió.....	56
Paraules clau	57
Rumors.....	58
Ser-hi present.....	59
Bloc 3. Definir objectius, fer front a la frustració	60
Escut d'armes	60
Fes-te el jutge	62
La línia de la vida	65
Bloc 4. Presa de decisions	66
Presa de decisions 1	66
Presa de decisions 2.....	68
Estils per fer front a les situacions	70
Sóc responsable	71
Presa de decisions.....	73
Joc del marcianet.....	77
Les meves lleialtats.....	78
Escenes entre iguals.....	79
Jo vull, jo necessito	80
Pensament en perspectiva.....	81
Bloc 5. Posar límits	82

Curtmetratges sobre la dependència emocional.....	82
Curtmetratges <i>Un novio de mierda</i> i <i>Los gritones</i>	83
Posa fre a la pressió de grup	84
Revolució positiva a la Xarxa. Sí que hi passen coses positives, al món, només cal que t'hi fixis.	86
Bloc 6. Compensació: donar-rebre-prendre	87
Donar-rebre-prendre	87
Rebre i prendre en l'àmbit penitenciari	88
Quin lloc s'ocupa en les relacions.....	89
Quin lloc ocupen	93
Un genograma senzill	95
Bloc 7. Treball cooperatiu	97
Imatges dels sentiments	97
Conceptes centrals sobre el conflicte	98
Societat tancada	99
Diagrama del conflicte.....	102
Pensament geomètric	105
Grups de 3 creatius.....	106
Coses que tenim en comú	107
Consens sense paraules.....	108
Carta a un extraterrestre	110
Mapa personal	111
Mantenir l'equilibri	113
Camp de mines	115
La cobra de vidre	116
El cercle de la confiança	118
Passeig de la confiança	120
Grau d'energia	122
Grup i autoconfiança	125
Confiança cega	127
Drama a tres bandes.....	128
Ambient de grup.....	132

Reflectir un company o una companya.....	133
Trobar la pròpia veu	134
Tu ets tu mateix.....	135
Escoltar creativament.....	137
Escoltar esquena contra esquena.....	139
Esbrinar sentiments	141
Estàtues emocionals.....	143
Salutació emocional	144
Llegir el rostre	145
Com m'evites?	147
Creació d'un grup integrat.....	149
Copets.....	151
Lloances i queixes.....	152
Estacions.....	154
Imatge exterior	157
Bloqueig	159
Sí-no.....	160
Agraïment.....	162
El mestre savi.....	163
Poder, impotència i forces internes	166
Subgrups enigmàtics.....	168
L'iceberg.....	170
Ritual FBI	172
Acceptació de les diferències.....	173
Caça recompenses	175
L'informant (l'espia)	176
Anàlisi de rols.....	177
Els retrets no ajuden	180
Enigma	184
L'art de la confrontació	186
Ritual de la solució de problemes	190
Assemblea de la fusteria.....	192

Tenim un problema.....	196
Bloc 8. Treball per la pau.....	200
Fomentar el diàleg per la pau	200
La teranyina	203
Torre de cartes	204
Bibliografia i webgrafia.....	206
Equip redactor	208

1. Justificació

1. Al llarg de la història educativa i de tractament 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 el vessant emocional. No oblidem que les emocions són intrínseques a l'ésser humà i condicionen la manera com ens relacionem amb nosaltres mateixos i l'entorn. Per tant, entenem que el desenvolupament emocional és una de les bases fonamentals de l'educació.
2. Com a educadors socials no podem perdre de vista aquest camp d'acció, i com a professionals de l'àmbit penitenciari 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.
3. La nostra pràctica diària ens ha fet veure que hi ha una manca de conscienciació i una pobra gestió de les emocions. Els interns són persones que, a causa de les circumstàncies que han viscut i viuen, mostren dificultats per reaccionar de manera socialment adaptada, cosa que genera conseqüències nefastes, tant per a ells com per al seu entorn: agressions verbals i físiques, conflictes, addiccions, desarrelaments, malalties...
4. No és fàcil treballar les emocions en un entorn hostil com el penitenciari, i menys fer-ho des d'una perspectiva educativa. L'any passat us vam presentar la primera part d'aquest programa, que feia referència a les competències personals necessàries per a un òptim desenvolupament emocional. Enguany hem treballat entorn de les competències socials que ajudin en la relació amb l'entorn: comunicació, empatia, presa de decisions, treball cooperatiu, posar límits, definir uns objectius i saber fer front a la frustració, treball per a la pau, donar-prendre-rebre... Així, l'objectiu d'aquest programa és millorar les relacions interpersonals, ja que considerem que ens fem persones relacionant-nos. Aristòtil ja va definir l'ésser humà com "un animal que parla", i posteriorment ho va divulgar Erich Fromm, en insistir en el fet que la tendència humana més profunda és la necessitat de relacionar-se.
5. 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 la implicació d'altres professionals, com són els psicòlegs. Tenim clar que la figura de l'educador ha de quedar en tot moment entesa com una figura d'acompanyament i guia, d'ofertament de les eines necessàries perquè els interns millorin el seu nivell de consciència i gestió emocional. Els casos en què sorgeixin problemes vinculats a aquest aprenentatge s'han de derivar als companys psicòlegs, que complementaran la funció educativa.

2. Objectius

Objectius generals

- Oferir una sèrie de bases, principis, recursos i orientacions adreçats al desenvolupament de les competències socials.
- Conèixer elements i tècniques que afavoreixen l'autogestió emocional en l'entorn social.
- Identificar elements i pràctiques que afavoreixen la creació d'una sana autoestima en el marc de la relació social.
- Afavorir el desenvolupament de l'empatia.
- Afavorir des de la gestió emocional el foment de la resiliència.
- Reconèixer els elements que afavoreixen un bon clima emocional envers els altres.

Objectius específics

- Conèixer les diferents competències socials.
- Afavorir espais per poder desenvolupar-les.
- Millorar l'estil relacional dels interns que duguin a terme el programa.

3. Fonamentació teòrica

Aquest programa està emmarcat dins la perspectiva sistèmica. La definim com l'educació que ens ensenya a mirar, ubicar-nos i relacionar-nos adequadament amb els sistemes humans que ens envolten i amb aquells als quals pertanyem: familiar, social o organitzacional.

Què entenem per un sistema? Un sistema és un conjunt d'elements i de les relacions entre els diferents elements. Tots els elements que formen part del sistema s'influeixen mútuament. Els sistemes són totalitats, és a dir, estan vinculats amb altres sistemes.

Per entendre millor a què ens referim quan parlem de sistemes, ens centrarem en el sistema familiar. Aquest està format per un conjunt de persones i marcat per les relacions entre els membres (abandonaments, acceptació, exclusions, fidelitats...). Els membres de la família s'influeixen mútuament. Per exemple, si el pare de família es queda a l'atur, aquest canvi condiciona tots els membres del sistema familiar. El sistema familiar no està aïllat, sinó que està en relació permanent amb els altres sistemes (escola, poble, país, cultura, institucions, organitzacions, generacions...).

Tota família o sistema té un codi de valors, conscient o inconscient, que implica tots els seus membres. Aquest codi de valors pot condicionar el desenvolupament i forma de conducta dels membres.

Tota persona, d'ençà que neix, està vinculada per a tota la vida al seu sistema familiar d'origen, hi tingui o no hi tingui relació. Per exemple, això es detecta en els casos d'adopció, acolliment: són persones que busquen les seves arrels.

Aquesta visió sistèmica de la pedagogia està basada en el treball fenomenològic de Bert Hellinger sobre les constel·lacions familiars i les ordres de l'amor. Aquest autor, a l'inici dels anys 80, va descobrir una sèrie de principis que operaven en els sistemes humans. Aquests principis regeixen i estan presents en tots els sistemes. La transgressió ens pot encaminar cap a conflictes i discòrdies, que es poden manifestar com a patologies individuals, familiars, grupals i socials. Per exemple, si una persona comença a treballar en una oficina, la persona que s'introdueix en el nou sistema haurà d'adaptar-se al codi de valors que impera dins el sistema per sentir-se acceptada i no exclosa.

Aquests principis són:

- Dret a la pertinença: tots els membres que formen part d'un sistema tenen el dret a la pertinença. L'exclusió, l'oblit o el no reconeixement del lloc d'un membre té conseqüències dins el sistema, com ara la identificació, la repetició de patrons, conductes disruptives, etc.
- L'equilibri entre donar i rebre: la relació és un equilibri entre donar i rebre. En les relacions entre iguals, perquè funcionin, hi ha d'haver equilibri. En les relacions entre pares i fills o mestres i alumnes hi ha un desequilibri natural, els primers donen més i

els segons reben més. Però els fills, quan creixen i marxen de la llar, donen als altres el que ells van rebre. Un exemple d'això és el cas d'un home desocupat que és mantingut per la seva dona durant un llarg temps, cosa que porta la seva frustració a l'extrem de la projecció, s'enfureix amb la seva dona i abandona la relació perquè inconscientment no suporta aquest desequilibri.

- Ordre segons el temps de pertinença, la jerarquia: qui pren més responsabilitat en un sistema és qui hi va ser abans, es a dir, la persona que hi va ser abans té prioritat sobre el qui ve després; així, els pares ocupen el primer lloc, i després van els fills, per ordre d'edat.

La pedagogia sistèmica amplia la mirada a tots els fenòmens que incideixen en la vida d'una persona. Posa la mirada en les relacions i en els vincles i permet veure la persona des de la seva totalitat. Mirar des de la perspectiva sistèmica és tenir en compte:

1. Dimensió transgeneracional (avantpassats). Té a veure amb la informació emocional d'on provenim, les arrels i la nostra cultura.
2. Dimensió intergeneracional (pares-fills). Té a veure amb el lloc que ocupem, i els vincles establerts amb la família d'origen seran les primeres empremtes de com percebem el món i com ens relacionem; parla de jerarquia i límits.
3. Dimensió intrageneracional. Té a veure amb la pròpia generació i el moment històric. Naixem en un determinat context històric que condiciona les nostres respostes emocionals.
4. Dimensió intrapsíquica. Té a veure amb l'individu com a sistema físic, emocional, mental i espiritual. Es tracta de veure com hem incorporat aquests vincles i interaccions, de quines habilitats i recursos interns tenim per fer front al reptes de la vida.

En resum, la perspectiva sistèmica posa l'atenció en les xarxes de relació que construeix una persona. Les relacions interpersonals són de gran importància per a la convivència i, per tant, per a la vida. Les competències que presentem a continuació són les que ens ajuden a mantenir bones relacions amb els altres; això implica dominar les habilitats socials bàsiques, les comunicatives, el respecte i l'assertivitat, entre d'altres. D'altra banda, també treballarem competències que ens ajudaran a adquirir comportaments apropiats i responsables per superar satisfactòriament els entrebancs que podem tenir al llarg de la nostra vida quotidiana.

Les competències socials que proposem per treballar en l'àmbit penitenciari són:

Empatia

Preposem treballar l'empatia perquè detectem en una majoria del interns que no saben posar-se en el lloc de l'altre, veure que de vegades les accions que una persona fa influeixen en els altres.

L'empatia és adonar-se del que sent l'altre (no sentir com l'altre). El requisit previ és la consciència d'un mateix: com més oberts estiguem a captar les nostres emocions, més habilitat tindrem per llegir les emocions dels altres. Escoltar és un factor essencial de l'empatia (anar més lluny del que es diu). La persona empàtica és capaç de captar les emocions dels altres que no són expressades amb paraules, sinó a través del llenguatge corporal. Una de les formes que pot assumir la manca d'empatia és deixar de connectar amb l'aspecte personal dels altres i tractar-los com a mers estereotips.

A nivell neuronal, està comprovat que les neurones mirall estan relacionades amb l'empatia, i que les persones que mostren més comportaments empàtics tenen més neurones mirall.

Comunicació

Proposem treballar la comunicació perquè hem detectat en la nostra praxi que els interns presenten dificultats a l'hora d'expressar les seves inquietuds, problemes, malestar... Entenem la comunicació com l'element clau per millorar les relacions amb els altres i poder teixir una xarxa social.

La comunicació és un procés d'intercanvi mutu d'informació verbal i no verbal orientat pels sentiments i pels objectius que hom es proposa aconseguir. És determinant en les relacions socials.

Hi ha tres estils de comunicació:

- Estil agressiu. L'estil agressiu es caracteritza per defensar els propis interessos sense respectar els drets dels altres. Implica agressió, poca estima i domini dels altres. La creença d'aquest estil és "Només importo jo, el que tu pensis o sentis no m'interessa".
- Estil inhibit. L'estil inhibit es caracteritza per no defensar els propis interessos. Hom respecta els altres però no es respecta un mateix. Implica submissió i baixa autoestima. La creença d'aquest estil és "El que creu o pensa l'altre és més important, si no ho accepto em rebutjarà".
- Estil assertiu. L'estil assertiu es caracteritza per defensar els propis drets i interessos respectant els altres. Hom expressa el que pensa o sent de manera adequada, sense agredir ni sotmetre's. Implica autoestima i respecte. La creença d'aquest estil és "Cada persona és important" i "Actuaré amb els altres com m'agradaria que actuessin amb mi".

En el procés comunicatiu de vegades hi intervenen certes creences, determinats hàbits adquirits en les nostres relacions socials i algunes condicions de la situació que interfereixen la comunicació i n'obstaculitzen la fluïdesa, claredat i eficàcia.

Obstacles en la comunicació:

- Objectius contradictoris. Quan no es clarifiquen els objectius que hom es proposa aconseguir, es corre el risc d'expressar missatges confusos i no aconseguir l'objectiu desitjat.

- Lloc i moment inadequat. És important tenir en compte el lloc i el moment a l'hora de comunicar-nos amb els altres.
- Estats emocionals pertorbadors. Quan una persona està en un estat emocional molt intens té dificultats per atendre, comprendre o recordar-se del missatge.
- Els *missatges tu*. Aquests missatges es caracteritzen per criticar, amenaçar, sermonejar, culpabilitzar, ridiculitzar i exigir massa. Aquesta mena de missatge provoca que el receptor desconnecti de la conversa.
- Preguntes de retret. Les correccions en forma de retrets contribueixen a fer que el receptor adopti una actitud defensiva que bloqueja la comunicació.
- Declaracions del tipus "hauries de". L'abús reiterat d'expressions "hauries de" no sol produir l'efecte desitjat en la comunicació. El receptor pot percebre aquest missatge com una crítica negativa.
- Inconsistència dels missatges. Les incoherències entre els missatges que s'envien contribueix a una comunicació confusa. Genera desconeixement del que es demana i generen inseguretat.
- Talls en la conversa. Les interrupcions poden ser actives o passives. Les actives consisteixen a interrompre la conversa parlant o marxant de la situació. Les passives, com perdre el fil de la conversa o desviar la mirada per no adoptar l'actitud d'escolta, també són un dels obstacles més freqüents de la comunicació.
- Etiquetar. Etiquetar implica avaluacions personals globals que no són eficaces perquè no especifiquen la conducta concreta que es pretén canviar, però poden contribuir a fer que la persona etiquetada faci seves característiques que realment no experimenta.
- Generalitzacions. Ens referim al fet d'utilitzar frases com ara "Sempre fas el mateix, deixes l'escola", "Mai ho aconseguiràs"... Aquestes generalitzacions suposen respostes tancades que bloquegen la comunicació. A més, solen substituir la petició concreta de canvi de conducta que es desitja comunicar ("Desitjo i espero que canviis aquest comportament" , "Si t'hi esforces ho pots aconseguir").
- Consells prematurs i no demanats. Aquest obstacle consisteix a donar la solució abans que la persona que planteja el problema disposi de temps per expressar-lo o fer-hi front ella mateixa.
- Ignorar els missatges importants. L'obstacle consisteix a posar atenció en la informació secundària i a deixar de costat el missatge rellevant que manifesta l'interlocutor.
- Jutjar o interpretar el missatge. Valorar o jutjar les actituds, intencions, creences o accions d'una persona que les expressa pot produir efectes contraris als desitjats. La persona jutjada es sent incompresa.
- No escoltar. No prestar atenció, interrompre, jutjar o donar solucions prematures són algunes de les maneres de manifestar a l'altre que no l'escoltem.

A continuació presentem diferents estratègies de comunicació per millorar les relacions interpersonals:

Comunicació no verbal:

- El llenguatge corporal comprèn un conjunt de gestos, postures i expressions del cos que comuniquen tant com la comunicació verbal. El món emocional es fa més transparent a través de la comunicació no verbal. De vegades, en els missatges que donem hi ha contradiccions entre el llenguatge verbal i no verbal. S'ha de tenir en compte que la comunicació no verbal s'ha d'interpretar en el context d'un estil de vida, d'un rerefons cultural i familiar i d'altres factors.

Comunicació verbal:

- Els *missatges jo* enfront dels *missatges tu*. El *missatge jo* és un missatge respectuós, es realitza en primera persona i permet l'expressió dels sentiments, opinions i desitjos del que parla sense avaluar o atacar els altres ni retreure'ls res. Facilita l'expressió de les diferències i el desacord. Exemples: "M'agradaria...", "Em sento...", "Desitjo..."
- Escolta activa i empàtica. Consisteix a estar atents als missatges que ens envien els altres. Aquesta escolta es diu que és empàtica quan no sols atenem a allò que diu l'altre, sinó també a les emocions i sentiments que experimenta.

Passos de l'escolta activa i empàtica:

- Posar tota l'atenció i fer patent la intenció d'escoltar. Es necessita intenció, interès temps.
- Evitar les idees preconcebudes.
- Descriure els fets sense emetre judicis de valor. S'ha d'evitar suggerir, avaluar, qüestionar i interpretar.
- Evitar respostes tancades que obstaculitzin la comunicació. No usar l'expressió *hauries de*, no donar consells ni anticipar-nos a donar solucions, perquè es bloqueja la comunicació i és un indicatiu del fet que no s'està escoltant.
- Identificar les emocions i els sentiments de la persona que estem escoltant.
- La veritable escolta significa acceptar els sentiments de l'altre.
- Quan no s'entén alguna cosa, s'han de fer preguntes per a més claredat.

Exploració d'alternatives:

És una tècnica eficaç per ajudar l'altre a pensar possibles solucions quan se li planteja un problema i a afrontar-lo per si mateix. Consta de cinc passos:

1. Escoltar-lo activament, comprendre i aclarir el problema.
2. Explorar alternatives mitjançant la pluja d'idees.
3. Ajudar-lo a avaluar les conseqüències de les diferents alternatives que hagi expressat.
4. Ajudar-lo a escollir una solució per si mateix.

5. Obtenir un compromís i fixar un moment per a l'avaluació.

Fixar-se objectius lligats a la frustració i a la necessitat de demanar ajuda

Proposem treballar aquesta competència perquè és important que tothom, en la seva vida, es marqui uns objectius per saber cap a on vol anar. En altres paraules, tenir molt clar allò que volem i allò que no volem. En l'actualitat es diu que tots i cada un de nosaltres som persones que no sabem el que volem, que com uns capritxosos, que vivim el dia a dia sense tenir gens clar cap a on anem. Hi ha un filòsof, Csikszentmihalyi, que diu que viure és tenir objectius i qui no en té és com si estigués mort, i que conviure és compartir els objectius, cosa que no vol dir viure sota el mateix sostre. És difícil d'entendre per què una persona es lleva al matí si no té clar per a què es lleva, si no té clar quina és la finalitat de tot allò que farà durant el dia.

Per fixar els nostres propis objectius hem de tenir clares les nostres prioritats absolutes. Saber decidir, saber determinar les nostres prioritats en cada moment és maduresa. L'adult ha de saber renunciar a unes coses per tal d'obtenir-ne d'altres. Per això cal que coneguem i tinguem molt clars els nostres límits i la nostra escala de valors.

Si parlem de fixar-nos objectius hem de parlar de fracàs, ja que en molts casos ens podem fixar uns objectius poc reals. Diu Seligman que són pessimistes aquells qui s'enfonsen i es desanimen davant del fracàs i que són optimistes aquells que, davant el fracàs, treuen la conclusió que s'han d'esforçar més. Està clar que un fracàs és un moment difícil i que tant ens pot fer estar tristos com despertar el nostre costat més agressiu.

Presa de decisions lligada a la responsabilitat

Proposem aquesta competència perquè entenem que l'individu de vegades pren decisions sense fer una valoració de les conseqüències que en poden derivar. Moltes vegades un no és conscient que les nostres decisions afecten el nostre sistema i altres sistemes. Per exemple, en el cas d'una persona que ha comès un delictes de robatori les conseqüències recauen en ell i en la seva família. També hi pot haver decisions preses per lleialtat al sistema d'origen, per exemple, el cas d'una família gitana enemistada amb una altra, si el seu valor és la venjança pot ser que algun membre prengui la decisió de portar-la a terme.

Entenem la presa de decisions com el procés mitjançant el qual es fa una elecció entre les alternatives o formes per resoldre diferents situacions de la vida, en l'àmbit personal, familiar, laboral, social, etc. En tot moment, doncs, es prenen decisions; la diferència entre cadascuna d'aquestes decisions és el procés o la manera com s'hi arriba. Podríem afirmar que la presa de decisions és un procés tan natural i necessari per a les persones com el fet de respirar. De manera més o menys intuïtiva tothom sap com prendre decisions. Malgrat tot, no és gens clar que les persones hagin après a prendre les millors decisions.

Quant a la responsabilitat, proposem treballar-la perquè hi ha una tendència a responsabilitzar els altres de les nostres accions. Veiem necessari treballar l'autocrítica per identificar i prendre consciència de la responsabilitat que tenim en les coses i per deixar de banda la victimització. Entenem la responsabilitat com la maduresa psicològica d'una persona que la fa apta per dur a terme adequadament una tasca determinada i capaç de prendre les decisions pertinents.

Posar límits

Proposem aquesta competència perquè observem que una majoria de la població que atenem té dificultats per posar límits en les relacions amb els altres. També trobem casos en què els límits als altres són imposats sense tenir en compte l'altra persona, utilitzant estratègies agressives. Aquesta competència està molt relacionada amb les anteriors.

Els éssers humans naixem essent immadurs, impulsius, insaciables i sense disciplina. Per això és important que ens posin límits durant la nostra infantesa, i que d'adults ens els posem nosaltres mateixos. Els límits són un marc de referència, de seguretat i de contenció, alhora que ens ajuden a organitzar la nostra vida interior i exterior, a saber què està bé i què està malament, què és perillós i què no ho és, què està permès i què està prohibit.

Quan pensem a posar límits sovint pensem en la relació pares fills. D'entrada, als adults ens ha de ser molt més fàcil posar-nos límits, o respectar els límits, ja que la diferència entre el bé i el mal la tenim molt clara, o la hi hauríem de tenir. D'altra banda, cal dir que el món en què vivim està ple d'exemples de comportament que de vegades fan que dubtem d'on és aquest límit. Podem dir que aquests límits estan marcats per la tolerància i els valors cívics.

Si de nens hem estat educats amb autoritat, coacció, amb l'ús de la força..., d'adults és molt probable que siguem persones indecises i covardes o, al contrari, persones que fan ús de la violència. En l'altre extrem, les persones que han estat educades en la llibertat absoluta, d'adults es tornen capritxoses, egoistes i irresponsables. L'ideal seria que tots rebéssim una educació ni molt permissiva, ni molt autoritària.

És imprescindible aprendre a dir *no*. Saber dir *no* ens ajuda a saber com hem d'actuar, quins són els nostres límits i fins on podem arribar. Per això és important poder raonar-lo. Hauríem de pensar en les actituds o comportaments que per a nosaltres són inconcebibles. De ben segur que seran actituds en què la persona pot ser maleducada, consentida o egoista.

Hi ha moltes persones que també es posen límits en els seus sentiments. Hi ha qui no es permet enfadar-se o posar-se trist. Hem d'entendre que la tristesa, la ràbia o la por són tan inherents a la vida com l'alegria i l'amor. No hem de rebutjar segons quins sentiments, i encara menys posar-nos límits en aquest àmbit. Hem d'aprendre a convida-hi i saber-los gestionar.

Una pràctica on això queda reflectit i tenim clars els nostres límits és en les discussions. Les discussions són una cosa molt normal en la vida de la comunitat. On hi hagi persones hi haurà conflictes, són inevitables. Cada persona té els seus desigs, necessitats i opinions, que no sempre coincideixen amb els de la resta de membres de la comunitat. Per tal que ningú se senti ofès mentre es discuteix un conflicte, cal establir una sèrie de normes:

- Tothom té dret a exposar la seva opinió i que respectin el seu torn de paraula.
- És convenient discutir sense estar enfadat.
- És important que tothom pugui exposar els seus sentiments sense ofendre els altres i sense ser contraatacat.
- Tothom hauria de plantejar una proposta per resoldre el conflicte.
- Tothom hauria d'estar disposat a cedir per tal d'arribar a un acord.

Compensació: donar-rebre-prendre

Proposem aquesta competència perquè els interns puguin reflexionar sobre les relacions socials que han tingut, prenguin consciència de com han funcionat dins les relacions i busquin l'equilibri en les relacions a fi de poder construir relacions sanes.

La relació és un equilibri entre donar i rebre. Perquè funcionin les relacions entre iguals ha d'haver equilibri. En tots els sistemes vius hi ha una contínua compensació de tendències antagòniques, és a dir, la compensació entre prendre i donar no és més que una aplicació d'aquest principi a sistemes socials. La necessitat d'un equilibri entre donar-rebre-prendre fa possible l'intercanvi en els sistemes humans. Aquesta interacció s'inicia i es manté pel fet de prendre i donar, i es regula per la necessitat de tots els membres d'un sistema d'arribar a un equilibri just.

El procés és el següent: un home, per exemple, dóna a la seva parella i, en conseqüència, ella se sent pressionada per haver pres. Es a dir, pel fet de rebre alguna cosa de l'altre perdem una mica de la nostra independència. De seguida apareix la necessitat de compensació, per desfer-se de la necessitat de la pressió, la parella dóna a l'home. Per precaució li dóna una mica més, de manera que es crea un desequilibri, i així el procés continua.

La felicitat en una relació depèn de la mesura en què es pren i es dóna. Com més extens sigui l'intercanvi, més profunda serà la felicitat.

Treball cooperatiu

Treballar aquesta competència implica haver treballat les anteriors. Proposar aquest tipus d'activitat ajuda a teixir xarxes de relacions socials, a respectar els altres, a escoltar, a comunicar les idees, a crear conjuntament... Entenem el treball cooperatiu com un treball produït en comú per un petit grup de persones (a partir de dues persones). És

indispensable que cada un dels membres del grup desenvolupi el rol, les habilitats i el procés necessari per obtenir un resultat òptim.

El treball cooperatiu és un terme genèric usat per referir-se a un grup de persones que comparteixen de l'organització dels petits grups en què els membres treballen conjuntament de manera coordinada per tal de resoldre les tasques i aprofundir en el seu aprenentatge. Es tracta d'una manera d'organitzar les tasques que s'hi realitzen que fa que els objectius dels components de cada grup estiguin estretament vinculats, cadascun d'ells només pot assolir els seus objectius si la resta també aconsegueix assolir els seus.

Podem dir que el treball cooperatiu es caracteritza per:

- S'estructura en grups reduïts (de 3 a 5 persones) que s'organitzen per resoldre individualment i conjuntament les tasques que es proposen.
- Les explicacions generals són puntuals i les interaccions amb l'educador es fan en el marc del grup de treball.
- S'alterna el treball individual i el col·lectiu, però sempre hi ha comunicació per promoure la interacció i l'aprenentatge a partir dels companys de grup.
- L'activitat depèn de l'activitat del grup cooperatiu, que pot arribar a prendre decisions sobre les tasques a fer, els recursos necessaris i la durada de la feina.

Les tècniques que promou el treball cooperatiu permeten actuar sobre el procés d'aprenentatge amb un grau superior d'implicació i faciliten la implicació de tots els membres del grup de treball. La tècnica base consisteix en el fet que cada membre de l'equip treballa individualment per després posar-ho tot en comú i treballar conjuntament. Hi ha altres tècniques més complexes per treballar de manera cooperativa:

- Equip d'investigació: també conegut com treball per projectes, en què cada membre de l'equip treballa individualment, a continuació es treballa en petit grup i per acabar cada petit grup ho exposa al gran grup per tal de compartir-ho i fer un aprenentatge global.
- Equip d'experts o trencaclosques: es reparteix cada una de les tasques indispensables a cada un dels membres de l'equip, per tal que el resultat sigui fruit del treball de tots i cada un dels membres.

Respecte envers un mateix i els altres

Proposem aquesta competència perquè entenem que si no hi ha respecte envers un mateix no hi ha respecte envers els altres, si no em veig a mi no veig els altres. El respecte és la consideració, atenció o deferència que es deu a una persona. Podem dir també que és el sentiment que porta a reconèixer els drets i la dignitat de l'altre.

Aquest valor es fonamenta en la dignitat de la persona. Dignitat d'igual a igual, compartida per tothom. El respecte cap a un mateix es basa en el respecte que es té a l'altre com a persona. La nostra dignitat de persones queda situada entre dues coordenades bàsiques: la del respecte a nosaltres mateixos i la del respecte a la resta.

No hem de confondre el respecte amb les formes de convivència respectuoses. El respecte va més enllà de les formes. El respecte als altres és la primera condició per saber viure i posar les bases d'una autèntica convivència en pau.

Treball per la pau

Proposem aquesta competència amb l'objectiu de fomentar actituds i habilitats per la pau en substitució d'actituds violentes.

Podem dir que *pau* té un significat restringit i un significat ampli. El significat restringit és el que se centra en les situacions d'absència de conflictes bèl·lics. El significat ampli abasta un divers conjunt d'àrees i temes, des del vessant personal o existencial (conflictes interpersonals o intrapersonals) fins a situacions de caire comunitari, nacional, mundial, global (drets humans, desenvolupament, gènere, justícia, etc.).

Galtung (1983) parteix d'una premissa fonamental: la pau és l'absència de violència, amb la qual cosa "la investigació sobre la pau i l'acció per la pau s'estructuren de la mateixa manera que la reflexió sobre la violència". Per tant, malgrat la paradoxa aparent, l'estudi i la investigació sobre la pau es fonamenten en l'anàlisi del seu contrari, la violència. Per aquest motiu, podem dir que hi ha dos tipus de violència:

- La violència personal o directa, que és la que s'exerceix directament des de les persones i contra les persones. Aquesta mena de violència era la que, abans, ocupava tot l'espectre de l'anàlisi i les formulacions de la violència, a través de la investigació de les causes que originaven l'exercici d'aquesta mena de violència contra les persones, tant des d'una visió macrosocial, a través de l'anàlisi de la guerra, com d'una visió microsocial (agressions, disputes, conflictes entre persones o grups).
- La violència estructural o indirecta, que suposa el revulsiu en l'anàlisi i els estudis de la pau. Per Galtung, la violència estructural "està edificada dins de l'estructura i es manifesta com un poder desigual i, consegüentment, com a oportunitats de vida desigual. Els recursos estan desigualment distribuïts, com succeeix amb la renda, o està desigualment distribuïda, com l'alfabetització/educació, o quan els serveis mèdics existents en certes zones són només per a determinats grups. Per sobre de tot, està desigualment distribuït el poder de decisió sobre els recursos" (1983:38-39).

D'altra banda, el terme *pau*, des d'una perspectiva intimista, és sinònim de *tranquil·litat*, lligada molt sovint a un estat/sensació interior personal. Amb l'expressió "Deixa'm en pau", denotem aquesta recerca de tranquil·litat, des de la perspectiva de l'aïllament i la no interacció, de la possibilitat que no hi hagi conflicte; per tant, s'entén la pau com la situació d'absència de conflicte.

Si demanem a una persona que dibuixi quelcom relacionat amb la guerra i la pau, resulta que per al primer terme el detall pot ser molt més precís i alhora divers, mentre que per al segon apareixen idees i imatges relacionables però, en el fons, irrealistes (un colom, una fulla d'olivera, etc.). Per tant, a nivell popular i, per relació, en l'àmbit científic, no tenim

una imatge de pau ben definida, i quan la tenim és irreal i no objectivable. Aquesta constatació influeix, per tant, tot el treball pedagògic que es vulgui desenvolupar en l'anàlisi i desenvolupament de la pau.

En termes pedagògics, hem de distingir entre educació sobre la pau i educació per la pau.

- L'educació sobre la pau faria referència exclusivament al traspàs d'informació sobre els temes d'interès relacionats amb la pau (guerra, pau, etc.), sense incidir en els altres dos aspectes vinculats al procés (actituds i habilitats).
- L'educació per la pau reconeix el treball global dels tres àmbits (coneixements, habilitats i actituds) i posa l'èmfasi en els dos últims per parlar pròpiament de l'educació per la pau.

Així doncs, podem dir que el nostre propòsit serà l'educació per la pau, de manera genèrica, cosa que consisteix a desenvolupar els coneixements, les actituds i les habilitats que es requereixen per:

- Explorar els conceptes de la pau, des de l'estat d'existència personal fins a un procés d'acció social.
- Investigar els obstacles a la pau i les causes de la inexistència de la pau en individus, institucions i societats.
- Resoldre els conflictes de manera que conduïxin a un món menys violent i més just.
- Explorar la gamma de futurs alternatius diferents i possibles.

La resiliència

Finalment, l'última competència que proposem és la resiliència, mot que prové del llatí *resilio*, que vol dir tornar enrere, rebotar, saltar cap enrere o repel·lir, entre d'altres significats. És la capacitat que tenen els metalls de resistir un impacte, parlant en termes físics, i en medicina és la capacitat que tenen els ossos després d'una fractura per créixer en el sentit correcte.

“L'ésser humà té la capacitat de ser guionista i protagonista de les seves pròpies històries” (Grané i Foses, 2007:13).

Quan sentim a parlar d'alguna persona que ha patit una infantesa dura, amb maltractaments, abandonament, abusos..., qualsevol de nosaltres és prou valent per aventurar-se a dir com serà aquesta persona d'adult. Estem equivocats si pensem que les persones que d'infants han tingut una vida miserable no poden, d'adults, tenir una vida magnífica, plena de persones que els estimen i el màxim de “normalitzada” possible. El motiu d'això és que hi ha persones resilients. No podem deixar la nostra vida en mans del destí, perquè el nostre destí el construïm cadascú de nosaltres, cada dia, amb cada acte. Hi ha milers de persones il·lustres (i personatges de ficció) que han estat resilients,

que han canviat el seu destí, com ara Ludwig van Beethoven, la famosa Ventafocs i, fins i tot, l'actual personatge cinematogràfic Harry Potter.

“La resiliència és una metàfora generativa que construeix futurs possibles sobre l'esperança humana i l'assoliment de la felicitat davant els patiments, els traumes i el dolor viscut” (Grané i Foses, 2007:20).

En l'àmbit de presons o en altres àmbits de l'educació social hem pogut veure com persones que es trobaven davant de situacions que podríem qualificar d'insuperables se'n sortien i tiraven endavant. Aquestes persones són les resilients. La resiliència és allò que permet a la persona aixecar el cap després d'un cop molt fort.

“La resiliència és la capacitat d'un grup o d'una persona d'afrontar les adversitats, sobreposar-s'hi i sortir-ne enfortit o transformat” (Grané i Foses, 2007:22).

Així doncs, podem dir que la resiliència és tirar endavant encara que ens trobem adversitats pel camí i que sembli que la vida ha arribat al final del seu camí. La resiliència ens ajuda a desbloquejar-nos després d'un cop fort, ens ajuda a trobar les possibles solucions i a escollir la més apropiada, i també a portar-la a terme.

Hi ha autors que diuen que la nostra capacitat de ser resilients està directament relacionada amb la nostra vulnerabilitat: com més vulnerables, menys capacitat de ser resilients. Hem de dir, però, que ser resilients no vol dir ser invulnerables, sinó aprendre a viure. Com a educadors, de vegades cometem l'error de culpabilitzar les persones que són vulnerables perquè són incapaces de fer res per sortir-se'n. Hem de tenir clar que el pitjor que li pot passar a una persona que ha patit una adversitat és que les persones del seu entorn, en el nostre cas també l'equip de tractament, reaccionin dient que el trauma no existeix, que no n'hi ha per tant, que ell mateix s'ho ha buscat..., perquè aleshores la persona serà incapaç de cicatritzar aquesta ferida i molt menys d'arribar a ser resilient.

Les dotze característiques de la resiliència (Grané i Foses, 2007:35):

6. És un procés.
7. Fa referència a la interacció dinàmica entre factors.
8. Pot ser promoguda al llarg del cicle de la vida.
9. No es tracta d'un atribut personal.
10. Està lligada al desenvolupament i al creixement humà.
11. No constitueix un estat definitiu.
12. Mai no és absoluta ni total.
13. Té a veure amb els processos de reconstrucció.
14. Té com a component bàsic la dimensió comunitària.
15. Considera la persona com a única.

16. Reconeix el valor de la imperfecció.

17. Està relacionada amb veure el got mig ple.

Així doncs, podem dir que resiliència vol dir superar una adversitat (la mort d'un fill, patir abusos sexuals, viure una guerra, l'abandonament..), no un entrebanc (perdre una feina). Això no vol dir que les persones resilients tanquin la ferida, la cicatritzin i se n'oblidin, tot el contrari, aprenen a viure amb aquesta ferida i fan un aprenentatge molt significatiu per a properes adversitats.

Bloc 1. Empatia

Títol	<i>Curmetratges per a l'empatia</i>
Durada	<ul style="list-style-type: none"> - 3,5 minuts curt + 15 reflexió - 3,5 minuts curt + 15 reflexió - 3,5 minuts curt + 15 reflexió
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre com se sent l'altre. - Identificar emocions en l'altre. - Identificar les emocions en un mateix.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>1. Passar el curmetratge <i>Capicua</i>, on se sent una veu en off que narra una història que sembla que passa en un geriàtric (com són, com se senten els avis...) i al final es descobreix que la veu en off és una professora de primària.</p> <p>http://www.youtube.com/results?search_query=notodofilmest</p> <p>2. S'obre el debat o bé es passa una llista de preguntes obertes sobre el vídeo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Què has sentit en veure el vídeo? - T'has recordat d'algú o d'algun moment de la teva vida? - Com creus que se senten els personatges del vídeo? - Què pensen els personatges? - Què en penses, tu? <p>3. Posar el vídeo <i>Per ser com ets</i>. S'observa una parella que discuteix. Finalment resulta que l'home és un fruiter que li ha portat la mercaderia.</p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=KhQouf8u5hs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Què has sentit en veure el vídeo? - T'has recordat d'algú o d'algun moment de la teva vida? - Com creus que se senten els personatges del vídeo?

	<ul style="list-style-type: none"> - Què pensen els personatges? - Què en penses, tu? <p>4. Posar el vídeo <i>Express</i>. S'hi veu com una toxicòmana pren a sa mare totes les seves pertinences i com ella no vol sortir de la droga.</p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=pok3No5PXnQ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com se sent la mare? - Què pensa la mare? - Com se sent la filla? - Què pensa la filla? - Es comuniquen? Què li falta o sobra a la comunicació que tenen? - Què sents tu en veure el vídeo? Què sents en veure la mare? I la filla?
<p>Recursos</p>	<p>Es pot passar el vídeo per poder-lo gravar en un llapis o un CD per mitjà de la pàgina web www.zamzar.com.</p> <p>Recorda't de clicar a l'<i>step 1</i> i clicar URL, i ja pots penjar la pàgina de Youtube. En el format busca <i>avi</i> i posa a l'<i>step 3</i> el teu correu.</p>
<p>Observacions</p>	

Títol	<i>El mirall retorna la meva imatge</i>
Durada	40-60 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre les emocions dels altres. - Entendre que el comportament expressiu pot impactar en els altres i en les relacions. - Prendre consciència de com les emocions es manifesten en el cos i de la imatge que donem davant els altres.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Es formen grups de tres persones que se situen en cercle i es donen les següents instruccions: “Pensa en algun company que no voldries tenir al costat teu (és molt pesat, és impertinent, és brut...) i centra't en l'emoció que sents.”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quina cara poses? - Com notes el cos? - Quin to muscular tens? Com notes cada part del teu cos? - En quina posició estàs? - Quin moviment tens ganes de fer? <p>Representa aquesta emoció (com et sents davant d'aquesta persona) com si fossis una estàtua.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un cop tothom té clara la seva estàtua i l'ha representada: - Un dels membres del grup fa l'estàtua i els altres l'imiten. - Allunya't una mica de l'escena. Observa-la des de fora i deixa't sentir... - Ara imagina't que ets el company en qüestió. - Seu en una cadira i les dues estàtues que et representen se situaran davant teu. - Centra't i intenta sentir-te com ells. Mira el company que tens davant teu (les persones que et representen). - Podries modelar el company i ensenyar-li quina actitud t'agradaria que tingués?

	<ul style="list-style-type: none"> - Aixeca't i imagina que ets un intern qualsevol de la classe. - Agafa una altra cadira i seu al costat de la cadira que has deixat buida. - Què veus? - Com et sents? <p>Un cop tots han fet l'exercici es pot repetir el procés, però ara imaginant un company amb qui et sents be, t'agrada passar-hi bones estones.</p>
<p>Recursos</p>	<p>Sala gran</p>
<p>Observacions</p>	<p>Es pot demanar que per centrar-se en el cos tanquin els ulls mentre cadascú busca la postura que representa l'emoció (convé no pensar en la postura, sinó deixar que el cos expressi allò que sent).</p> <p>Quan s'imita una de les estàtues es demana a la persona que se la miri des de fora per prendre consciència externa de la seva postura.</p> <p>Més endavant es demana que sigui a la cadira del company i que els companys, davant seu, imitin la posició per tal que pugui adonar-se de com es mostra davant el company (evidentment, és una posició exagerada, però es capta la intenció: el tancament, el rebuig, cansament...).</p> <p>La posició del company neutral serveix per veure la situació des de fora.</p>

Títol	<i>L'eco de la vida</i>
Durada	10 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre com cadascú tracta les persones que l'envolten. - Assumir la pròpia responsabilitat en les relacions que es mantenen.
Pautes de desenvolupament i metodologia	Es llegeix el conte. Aquesta activitat pot complementar l'exercici anterior per tal d'ampliar la consciència de com la nostra actitud influeix en les reaccions que tenen els altres i pot servir de base per elaborar unes conclusions.
Recursos	Fotocòpies del conte
Observacions	

Annex. L'eco de la vida

Un fill i son pare caminaven per les muntanyes. De cop el fill va ensopegar i va caure. En sentir el mal, va cridar: “Aaaah!!”

Immediatament, va sentir una veu repetint, en algun lloc de les muntanyes: “Aaaah!!”

Encuriòs, el nen cridà: “Qui ets?”

I la resposta va ser: “Qui ets?”

Empipat amb la resposta, va cridar: “Covard!”

I la veu li va contestar: “Covard!”

Va mirar el pare i li va preguntar: “Què passa?”

El pare va somriure i va dir: “Fill meu, para atenció.”

I llavors el pare va cridar a la muntanya: “T’admiro!”

La veu va respondre: “T’admiro!”

De nou l’home va cridar: “Ets un campió!”

I la veu va respondre: “Ets un campió!”

El nen estava sorprès, però no entenia què passava.

Llavors el pare va explicar: “La gent l’anomena eco, però en realitat és la VIDA... Et retorna allò que dius o fas.”

La nostra vida és un reflex de les nostres accions. Si desitges més amor en el món, crea més amor al teu voltant... Si desitges més competitivitat en el teu grup, exercita la competència...

Aquesta relació s’aplica a tots els aspectes de la vida. La vida et retornarà exactament allò que tu li has donat. Algú va dir: “Si no t’agrada allò que reps, mira què és allò que dones”. La teva vida no és una coincidència..., és un reflex de tu mateix.

Títol	Comprendre millor els altres
Durada	15-30 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre la mirada que tenim envers els altres. - Mirar més enllà del nostre melic i treballar l'empatia.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<ul style="list-style-type: none"> - S'introdueix la sessió parlant de la nostra mirada, en què ens fixem dels altres, quin és el discurs interior que tenim... Passa molt sovint que, sense adonar-nos-en, ens posicionem en la queixa constant i deixem passar les coses realment importants, i així generem frustració i malestar en nosaltres mateixos i en el nostre clima emocional. La queixa sense un contingut, sense una fita constructiva, només ens serveix per frustrar-nos, irar-nos. - Quan va ser l'última vegada que vam canviar la nostra manera de mirar els altres, i el que ens envolta?, quan vam deixar de mirar-nos el melic i vam mirar els altres amb una mirada maca? - Es posa el vídeo <i>Empatia-comprendre millor els altres</i>. Hi ha subtítols en castellà, de vegades no es veu gaire bé, però el missatge és bo. A un noi que no para de queixar-se tot el dia, un desconegut li ofereix unes ulleres i, en posar-se les, pot veure màgicament el que els passa a les altres persones, com se senten, què els importa, quines mancances tenen http://www.youtube.com/watch?v=nkuF1ldWXTM. - Després de veure el vídeo, s'obre un espai per el debat. Es poden orientar temes com ara: com t'has sentit en veure el vídeo?, quina va ser l'última vegada que vas canviar de mirada?, qui va ser l'última persona a qui has ofert una mà amiga?, com et sents després d'intentar ajudar... i quan no pots ajudar?
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Es pot baixar el vídeo a CD o llapis a través de la pàgina web www.zamzar.com. - Recordat de clicar a l'<i>step 1</i> clicar URL, i ja pots penjar la pàgina de Youtube. En el format busca <i>avi</i> i posa a l'<i>step 3</i> el teu correu.

Títol	<i>El circ de les papallones</i>
Durada	60 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre la mirada que tenim envers els altres. - Treballar l'empatia. - Reflexionar sobre la capacitat de resiliència dels protagonistes. - Definir sentiments.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>1. És un vídeo de dues parts (10 i 10 minuts). S'hi veu la capacitat de canvi en un personatge, la resiliència, com les parts més negatives del nostre ésser poden transformar-se en positives. Dóna molt de joc per treballar molts temes: resiliència, empatia...</p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=qtmC9ThcSpo, 1a part</p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=BUBPX28_mAE 2a part</p> <p>2. Podem obrir un debat sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com se sent el personatge principal en el primer moment? - Com el veien els altres? - Quin va ser el motor del canvi? - Què sents tu per ell? - Com identifiqués el personatge? Quina és la seva debilitat? Com la veus? Com l'han treballat?
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Es pot passar el vídeo per poder-lo gravar en un llapis o un CD per mitjà de la pàgina web www.zamzar.com. - Recordat de clicar a l'<i>step 1</i> clicar URL, i ja pots penjar la pàgina de Youtube. En el format busca <i>avi</i> i posa a l'<i>step 3</i> el teu correu.
Observacions	

Títol	<i>Posar-se al lloc dels altres en relació amb els nostres interessos</i>
Durada	60 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre com de vegades hem de decidir entre ajudar els altres o mirar per les nostres obligacions. - Treballar l'empatia.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>És un vídeo de 2 minuts. Dibuixos animats. Un noi treballa en una corredoria d'assegurances i una àvia, que no té res, li demana ajuda. Resol la situació amb l'àvia en contra dels seus interessos laborals.</p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=CMiA19kTh6w</p> <ul style="list-style-type: none"> - Treballar amb els interns sobre com se sent el noi. - Tota decisió que prenem és una decisió emocional; en funció de les nostres emocions, decidim. Quines sensacions movien aquest noi a ajudar l'àvia? Com s'hauria sentit si no l'hagués ajudada? - Posem un vídeo de la pel·lícula <i>Crash</i> (10,5 minuts) on es veu el protagonista en dues escenes. <p>http://www.youtube.com/watch?v=5cRBdzpL3gs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analitzar els diferents personatges, com se senten, què creus que pensen, què sents tu en veure la imatge, què en penses...
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Es pot passar el vídeo per poder-lo gravar en un llapis o un CD per mitjà de la pàgina web www.zamzar.com. - Recorda't de clicar a l'<i>step 1</i> clicar URL, i ja pots penjar la pàgina de Youtube. En el format busca <i>avi</i> i posa a l'<i>step 3</i> el teu correu.
Observacions	

Títol	<i>El secret</i>
Durada	45-60 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Posar-se al lloc de l'altre. - Treballar sobre què pot sentir l'altre. - Reflexionar sobre els prejudicis que tenim.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<ul style="list-style-type: none"> - Es demana a tot el grup que escriguin en un paper un secret que mai no han explicat. S'ha d'incidir que no escriguin res relacionat amb la justícia (altres delictes, com apunyalaments, baralles, violacions...). Un secret que no sigui "delicat", com ara: "Vaig enfadar-me amb tal persona, li vaig desitjar la mort, i va morir." O d'una altra mena, com ara: "Un amic em va dir un secret i jo el vaig explicar, i mai no li ho he dit..." - Un cop ho han fet, ho passen a l'educador i aquest ho escriu en un altre foli perquè no es reconegui la lletra i ho fica en una capsa. Tot això es fa mentre se'ls pregunta per quins motius no ho han explicat mai: aquí poden sorgir moltes resistències o motius que es poden desmuntar fàcilment: "Em feia vergonya", "Li he fallat", "No vaig trobar el moment..." - Es demana que cadascú agafi un paper amb un secret, el llegeixi i l'expliqui en primera persona. Per exemple: "Jo una vegada vaig somiar amb la xicota d'un amic meu [o el xicot d'una amiga meva], em vaig veure tan bé amb ella que no vaig parar fins que em vaig ficar al llit amb ella. Mai no ho vaig dir al meu amic." - L'educador preguntarà a cadascú com se sent narrant la història en primera persona, com se sent en explicar-la i per què creu que aquesta persona mai no ho ha explicat a ningú. - L'educador demanarà a la resta del grup que confronti els arguments que dona per no explicar-ho. Per exemple: "El teu amic al principi s'hauria enfadat molt amb tu, no confiaria en tu, però potser si tu continues i li demostres el teu penediment i la teva amistat potser podríeu tornar a ser amics."
Recursos	Bolígrafs, folis

Títol	<i>Una classe dividida</i>
Durada	45-60 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre els missatges que hem rebut sobre els altres, els qui són diferents de nosaltres. - Reflexionar sobre com influeix l'educació en el desenvolupament de la persona. - Treballar l'empatia.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>S'introdueix la sessió parlant de les pautes culturals i els patrons culturals (família, barri, amics, país, època...) i de com influeixen en el desenvolupament de la persona.</p> <p>Es posa el vídeo <i>Una classe dividida</i>. És una mica antic, però està molt bé: la professora manipula els nens i fa despertar en ells sentiments contraris envers altres nens diferents d'uns quants; la professora manipula la situació, i en una altra sessió fa el contrari, aquells nens que van ser odiats, ara són els perfectes i millors del món, i en canvi els altres són els repudiats. Vídeos de Youtube. Hi ha 6 parts:</p> <ul style="list-style-type: none"> - http://www.youtube.com/watch?v=yaimGghfcpM - http://www.youtube.com/watch?v=LXwCKwrXmoY - http://www.youtube.com/watch?v=u8s1K-hKucM - http://www.youtube.com/watch?v=a6Jrkf1ZAHg - http://www.youtube.com/watch?v=JnmuEx0bjZw - http://www.youtube.com/watch?v=-8Ye44NFsyo <p>Després de veure el vídeo, s'obre un espai per al debat. Es poden orientar temes com: quins valors t'han marcat de nen?, quines creences hi havia sobre els qui són diferents de tu?, has pensat mai en com se sentien els diferents?</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Es pot passar el vídeo per poder-lo gravar en un llapis o un CD per mitjà de la pàgina web www.zamzar.com. - Recorda't de clicar a l'<i>step 1</i> clicar URL, i ja pots penjar la pàgina de Youtube. En el format busca <i>avi</i> i posa a l'<i>step 3</i> el teu correu.

Títol	<i>Ressentiment</i>
Durada	45 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Practicar l'empatia. - Reduir ressentiments amb les persones de l'entorn més proper. - Millorar la capacitat de relacionar-se positivament amb les persones més properes. - Avaluar les conductes amb les persones amb qui hom es relaciona.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Es llegeixen les indicacions i es demana una predisposició positiva als participants, ja que de vegades costa acceptar els motius que poden disculpar el comportament d'alguna altre persona (i no sempre es pot disculpar).</p> <p>Es plega un foli en 4 parts, de manera que formin quatre columnes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - A la primera columna s'hi escriu una llista amb el nom de les 10 persones amb qui més et relaciones diàriament. - A la segona columna s'hi escriu un enunciat que expressi algun ressentiment que tinguis amb tres d'aquestes persones (per exemple: "Estic ressentida amb tal persona perquè no mostra interès pel que li explico"). - Escriu a la tercera columna allò que desitges que facin les persones amb qui estàs ressentit (per exemple, "Vull que m'escolti atentament"). - A la quarta columna intentaràs explicar els aspectes positius i els motius de la seva actuació (per exemple, "Està passant per un mal moment i està preocupat pels seus problemes").
Recursos	Folis
Observacions	<ul style="list-style-type: none"> - Es pot obrir un debat sobre quins comportaments es poden disculpar i quins no, i quina és la responsabilitat de cadascú de posar límits a les actituds dels altres que ens poden afectar. Això es posa de manifest quan comportaments o actituds d'alguns companys interfereixen en la nostra tasca. Cal parlar de la conveniència d'expressar-ho o no i de resoldre la situació, i també de què ens crea aquest ressentiment.

Títol	<i>Premi al millor anunci publicitari</i>
Durada	15-30 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre la mirada que tenim envers els altres. - Treballar l'empatia.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>És un vídeo de 53 segons: una nena petita es talla els cabells per tal de ser propera al seu germà, que té càncer. No hi ha diàleg.</p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=0KTZ2Gbytk</p> <p>Es pot utilitzar per començar a treballar l'empatia o per treballar com es poden sentir les altres persones quan nosaltres ens posem al seu lloc. Es pot obrir un espai per a debat, o bé treballar per escrit o per parelles, sobre com se senten ells quan creuen que una persona fa tot el possible per entendre'ls i posar-se al seu lloc.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Es pot passar el vídeo per poder-lo gravar en un llapis o un CD per mitjà de la pàgina web www.zamzar.com. - Recorda't de clicar a l'<i>step 1</i> clicar URL, i ja pots penjar la pàgina de Youtube. En el format busca <i>avi</i> i posa a l'<i>step 3</i> el teu correu.
Observacions	

Bloc 2. Comunicació

Títol	<i>Amplia el vocabulari per comunicar-te</i>
Durada	60 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Ampliar el vocabulari per millorar l'expressió de sentiments i emocions amb frases fetes, paraules, afirmacions vivencials, afirmacions basades en conductes... - Millorar la comunicació. - Reflexionar sobre la nostra forma de comunicació.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<ul style="list-style-type: none"> - Breu repàs teòric sobre el tema d'emocions i sentiments. L'educador introduirà el temari (annex teoria) per tal de fer després un exercici que hi estigui relacionat. - És important remarcar la importància d'aprendre a expressar els sentiments i les emocions, hem d'evitar fer servir sempre l'expressió <i>estic malament</i> a seques o <i>estic bé</i>, hem d'anar més enllà i omplir de significat i contingut aquestes paraules buides. - Emplenar l'exercici. Es pot fer individualment, per parelles, escenificat..., depenent del grup.
Recursos	Annex teòric
Observacions	

Annex

Els sentiments i les emocions poden expressar-se de formes variades.

Amb paraules (adjectius): em sento bé, em sento enfadat, em sento atrapat, em sento abandonat, em sento deprimat, em sento encantat.

Amb frases (descriptives, metafòriques..): estic fora de lloc, estic entre l'espasa i la paret, em sento al cim del món...

A través d'implicacions de frases vivencials i de conductes:

- Afirmacions vivencials (el que m'està passant a mi): sento que m'està deixant de banda, sento que m'estima, sento que m'estan examinant, avaluant..., sento que m'aprecia...
- Afirmacions basades en conductes (quina acció sento que haig de dur a terme): m'agradaria donar-me per vençut, haig de deixar de capficar-me, haig de reflexionar, m'agradaria abraçar, m'agradaria cantar unes quantes veritats...

Observeu que els sentiments i les emocions són expressats en forma implícita (per tant indirectament) en les verbalitzacions d'experiències i conductes.

- "Em sento malament perquè m'estan deixant de banda." Em sento malament és, en certa manera, més directa, descriu directament l'estat emocional primari. No obstant això, les afirmacions d'experiències i conductes de les emocions són més acolorides i dramàtiques i, per tant, en certa manera, més directes que les meres afirmacions primàries. Les afirmacions d'experiències i conductes de l'emoció molt sovint es refereixen, de forma breu, a sentiments i continguts. Per tant, en l'afirmació "Sento que m'estima" la implicació és "Em sento de meravelles [estat emocional primari] perquè crec que m'estima [contingut, és a dir, sota el sentiment hi ha l'experiència"].

El propòsit d'aquest exercici és ajudar a ampliar les formes amb què expressem emocions.

A continuació hi ha una àmplia varietat d'estats afectius. Heu d'expressar-los amb les quatre formes diferents indicades anteriorment.

Per exemple:

Alegria:

- Una paraula: *feliç*
- Una frase: camino pels núvols.
- na afirmació de l'experiència: crec que li agrada la meva feina.
- Una afirmació de conducta: "m'agradaria anar a sopar per celebrar-ho.

Enuig:

- Una paraula: *furiós*
- Una frase: estic que salto a la mínima.
- Una afirmació de l'experiència: sento que m'estan tractant injustament.
- Una afirmació de conducta: tinc ganes de dir-los unes quantes veritats.

Ara, amb les emocions següents: tristesa, por, entusiasme, malenconia, satisfacció, etc.

Títol	<i>De cara i d'esquena</i>
Objectius	- Prendre consciència del paper que juga el cos en la comunicació.
Durada	30 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>El grup es distribueix en subgrups de 3 persones. Dues realitzaran l'activitat i l'altra farà d'observadora. Les dues s'asseuran esquena amb esquena i se'ls demanarà que conversin del que vulguin durant 5 minuts. A tots els observadors se'ls indica que es fixin en el contingut del diàleg, els moviments de les mans i del cos, la mirada, els gestos.</p> <p>Tot seguit, durant 3-5 minuts més, es demana a la parella que es girin i continuïn amb la conversa que tenien d'esquena.</p> <p>Es comenta en grup:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Què han sentit? - En quines modalitats s'han sentit millor i per què? - Per què és tan important compaginar allò que pensem amb allò que sentim? - Per què és tan important sintonitzar allò que pensem i sentim? <p>L'educador té en compte el següent:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La persona s'expressa a través de tot el cos, i per això la comunicació requereix la paraula, la mirada, els gestos, la postura del cos. - La comunicació no és només un missatge verbal, també és gestual i corporal. - El llenguatge dels gestos és tan important que quan el llenguatge verbal no és autèntic, quan la persona no diu el que sent, el cos expressa el vertader sentiment.
Recursos	
Observacions	

Títol	<i>Jo parlo i tu estàs congelat</i>
Objectius	- Prendre consciència de la necessitat del nostre llenguatge verbal i no verbal.
Durada	30 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Per parelles, s'asseuen un enfront de l'altre, inicien contacte visual durant 2 minuts i comença la dinàmica.</p> <p>Assignem A i B a cadascun dels dos individus de cada parella. Els A han d'explicar una vivència durant 3 minuts, alguna cosa que hagin presenciat, alguna pel·lícula que hagin vist, un llibre que els hagi agradat, la final de patinatge sobre gel, etc. Els B, quan escoltin el company, no poden preguntar-li res i han d'intentar no gesticular. Han de mantenir el contacte visual, però no poden assentir amb el cap, aixecar les celles, mostrar complicitat, riure, sorprendre's, del que expliquen.</p> <p>Passats els 3 minuts, s'intercanvien els rols.</p> <p>Un cop han parlat i escoltat els dos membres de la parella, es comenta què han experimentat.</p>
Recursos	Cadires
Observacions	

Títol	<i>Inundació</i>
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar la comunicació. - Ajudar a prendre decisions en petit grup per consens. - Analitzar quines són les nostres prioritats i valors personals. - Entendre i acceptar els valors personals dels altres.
Durada	30 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>S'ha de prendre una decisió seriosa sobre quines coses són importants en una situació de crisi. Tota cosa que no se salvi serà destruïda i, per tant, després de la inundació només podrem comptar amb allò que haguem salvat. No es poden fer votacions, només es prenen les decisions acceptades per tothom.</p> <p>Es llegeix als participants la seva situació: <i>En arribar d'unes vacances per l'estranger, descobreixes que ha estat plovent durant tres dies al camp, on vius. Just en el moment d'arribar a casa teva, una camioneta de la policia diu a tothom que cal evacuar la zona per l'imminent perill que el riu rebenti la presa. Discuteixes amb la policia perquè et permeti entrar a casa només 1 o 2 minuts per treure'n alguna cosa i ells ho accepten.</i></p> <p>Només podràs rescatar quatre coses abans de sortir. Què salvaries? Aleshores es dóna una llista de 15/17 coses que es poden salvar (depenent del grup s'hi poden incloure articles més personals o estris més pràctics, elements emotius com fotografies...). Tenen 5 minuts per escollir. Quan ja han decidit es divideixen en grups de 4 o 5 i es dóna a cada grup 15 minuts per decidir les 4 coses que col·lectivament salvarien. Cada grup tria un portaveu. Després els portaveus formen un grup i intenten arribar a un consens per a tothom.</p> <p>Després es fa una ronda sobre com s'ha sentit cadascú. Podem analitzar si la decisió final representa tothom, si els portaveus han representat bé el grup, quines coses afavoreixen i dificulten el consens, etc. Quines han estat les dinàmiques comunicatives del grup, si s'han creat líders, etc.</p>
Recursos	La llista del material per salvar, fulls i llapis

Títol	No diguis no
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Experimentar les diferències culturals en la comunicació. - Experimentar la importància d'una bona comunicació per entendre'ns amb els altres.
Durada	20 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador explica al grup que hi ha un poble a Nigèria on culturalment no es pot dir NO perquè està considerat de mala educació. Una persona d'allà va anar a treballar a València. Va tenir molts problemes i el seu cap el va prendre per mentider, quan ell solament intentava ser educat. S'explica al grup que al llarg de la sessió es farà una cosa semblant. Al 30% del grup se'ls demana que triïn una norma d'educació cultural que hauran de mantenir durant tota l'activitat. Possibles normes d'educació:</p> <ul style="list-style-type: none"> - No dir mai <i>no</i>. No mirar les persones als ulls mentre ens parlin. - Demanar opinió sobre tot el que es fa. - Donar sempre respostes ambigües a les persones grans - Mantenir contacte corporal amb la persona amb qui s'està parlant. - No iniciar mai una conversa amb persones més grans que tu. <p>L'educador proposa reflexió:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aquesta norma d'educació, ha facilitat o dificultat l'activitat? - Com t'has sentit com a receptor de la norma? - Com t'has sentit com a emissor de la norma? - T'han respectat la norma cultural? T'han acollit? Com han reaccionat? - T'has adonat que hi havia altres normes culturals o t'has ofès, molestat, incomodat? - Com has reaccionat davant aquestes normes? Quines t'han incomodat i quines t'han agradat?
Observacions	Aquesta dinàmica es transversal a qualsevol altra. Es pot emprar unida a una dinàmica o a alguna altra sessió.

Títol	<i>Escolta els sentiments</i>
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Opinar sobre els propis sentiments i els dels altres. - Reflexionar sobre com expressem les nostres emocions. - Empatitzar amb els nostres companys i companyes. - Millorar la comunicació grupal.
Durada	15-20 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Es fan parelles que comenten un sentiment a partir d'unes preguntes. Per exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Què sento quan m'enfado? - Com em sento quan estic amb el meu millor amic? - Què faig quan em llevo de bon humor? - Què sento quan faig enfadar algú? - Què m'ajuda en aquests moments? <p>És important fer una avaluació conjunta, un cop feta la dinàmica per escoltar i opinar sobre allò que ha aportat cada persona en relació amb cada sentiment, i analitzar cada sentiment en grup.</p>
Recursos	
Observacions	Algunes preguntes poden ser difícils de respondre. Per a l'execució d'aquesta activitat s'ha de reflexionar i posar-hi voluntat.

Títol	<i>Escoltar i callar</i>
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Viure la importància de l'escolta en la comunicació. - Adonar-se de la dificultat de no parlar.
Durada	20 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Per parelles, els interns se situen en silenci, un davant de l'altre. S'ha de mantenir contacte visual durant 2 minuts per tal de crear sintonia.</p> <p>Un serà el número 1; l'altre, el 2. Els 1 han de parlar, durant 2-3 minuts, sobre alguna experiència. Alguns temes poden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un lloc on han viscut, un mestre que recordin, un joc amb què gaudien quan eren petits, un conte que recordin, un partit de futbol que van jugar, el primer dia d'una feina, un viatge que van fer, la seva opinió sobre un fet, etc. <p>Els núm. 2 hauran d'escoltar atentament. No poden fer cap pregunta, ni comentari. Després es canviaran els rols, els 2 parlaran, i els 1 escoltaran.</p> <p>Un cop acabat l'exercici, explicaran junts com s'han sentit quan parlaven i quan escoltaven. Han après alguna cosa del company que no sabien? S'han adonat de les expressions facials i gestuals de qui escoltava? Com ho han interpretat?</p>
Recursos	Cadires
Observacions	

Títol	<i>T'escolto</i>
Objectius	- Practicar l'escolta activa.
Durada	20 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'activitat consisteix a practicar l'escolta activa sense jutjar l'altre, per tal d'intentar entendre el seu punt de vista.</p> <p>Per parelles, s'assigna un rol a cadascun: A i B.</p> <ul style="list-style-type: none"> - A: durant 3-5 minuts parlarà sobre un tema que sigui del seu interès (alguna vivència, gustos, habilitats, etc.). - B: intentarà practicar l'escolta activa tenint en compte algunes característiques com són: <ul style="list-style-type: none"> Observar amb atenció el company. Mantenir una postura corporal oberta. Evitar moviments i gestos que puguin distreure o molestar l'altre. Permetre que hi hagi un contacte visual espontani entre ambdós. No fer comentaris ni preguntes. Practicar el silenci de manera atenta. - Potser espontàniament li demanarà que expliqui una mica més. - Finalment, expressarà amb sinceritat el que ha sentit en aquest rol d'escolta. <p>S'intercanvien els rols i s'obre un debat.</p>
Recursos	Aula
Observacions	

Títol	<i>L'escolta activa</i>
Objectius	- Entrenar l'escolta activa en el pla emocional.
Durada	20 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador reparteix dues plantilles, la A i la B. En cadascuna s'hi relaten una sèrie d'experiències que van acompanyades de sentiments determinats. Es reparteixen les plantilles A i B respectivament a cada membre de la parella i, alternativament, cada persona haurà d'expressar les experiències a l'altra, de manera que el company, sobre la base de llenguatge corporal emprat, pugui reconèixer les emocions que l'experiència li està provocant. Primer A i després B. A observarà B mentre representa la frase, capta els sentiments que expressa de manera no verbal i a continuació els reflecteix verbalment llegint en veu alta l'oració. Tot seguit s'intercanvien els papers.</p> <p>Acabades les frases, es passa a obrir el debat.</p> <p>L'educador té en compte el contingut sobre l'escolta activa:</p> <p>Un bon interlocutor no es limita a captar el contingut purament literal dels missatges rebuts. La comunicació verbal no es redueix a transmetre i rebre informacions objectives. Els missatges que emet una persona acostumen a reflectir també les seves necessitats i emocions de manera encoberta, contenen implícitament les seves avaluacions i transmeten "en clau" les seves crides d'ajuda... L'escolta activa consisteix a captar aquests missatges inclosos en enunciats verbals i reflectir-los. Anomenem escolta activa aquesta forma d'escoltar perquè consisteix a assenyalar a l'altre que s'ha comprés allò que aquest només havia expressat implícitament, sense arribar a formular-ho. Aplicant-la, es destaca l'interès per la vivència de l'altre, més enllà del contingut literal dels missatges, i se li mostra que se li presta una atenció profunda i se'l pren amb seriositat.</p>
Recursos	Full A i full B (Annex1)

Annex

A.

1. Estava fent cua a la taquilla del cinema quan va arribar de sobte un tipus molt altiu i es va posar el primer. (indignació)
2. El partit de futbol d'aquesta nit, R. Madrid-Barça, pinta d'allò més disputat! (entusiasme)
3. Vaig concertar una cita al meu cap amb el representant per a divendres a la tarda, com ell havia dit. I ara resulta que no pot, i tampoc no puc cancel·lar la cita perquè no localitzo el representant. Què faig, ara? (indecisió)
4. No m'importa tant que l'accident hagi provocat uns costos enormes com descobrir que el meu fill m'ha mentit. (ferida)
5. Anit, a la festa d'aniversari, de cop tothom em va demanar a crits que fes un discurs. A mi, que no sóc capaç de parlar en públic improvisadament sense tartamudejar! (excitació)
6. El meu fill m'ha preparat un pastís, ell tot solet, per al meu aniversari! (orgull)
7. La metgessa em va dir l'última vegada que aquesta crisi la superaré aviat. (esperança, optimisme)
8. Quin dependent més estúpid! Primer fa com si no existís quan li demano informacions, i després es fa l'ofès quan decideixo no comprar res! (irritació/ enuig)
9. No m'atreveixo a tornar-ho a intentar. Segurament m'equivocaré una altra vegada... (desànim)

B.

10. Estic segura que la meva família està preparant alguna cosa fantàstica per a la celebració dels meus 50 anys, però ningú no em diu res... Que llarga se'm fa l'espera! (il·lusió)
11. A veure si saps què vam menjar ahir! Patata, una altra vegada... No les aguanto, olorar-les un altre cop em fa venir nàusees! (fàstic)
12. Ahir mentre passejava pel bosc em vaig trobar de sobte un porc senglar enorme! (espant)
13. La meva mare està cada dia més malament, ara li costa caminar... No sé què en farem! (preocupació)
14. N'estic fins als nassos, mai no arriba l'hora, avui he estat gairebé 45 minuts esperant! (irritació, enuig)
15. Fa un parell de setmanes que estic esperant sortir... Només de pensar-hi em suen les mans, no dormo bé, em sento cansada... (ansietat)

16. Avui és la primera cita amb l'Anna i ja m'he emprovat tota la roba, unes coses em sembla que em van petites, altres les veig antigues, altres grans... Ai! (nerviosisme)
17. Llavors va esclatar i es va posar a escridassar-me d'una manera...! Jo no en tenia la culpa! (ferida)
18. Ahir vam ser al partit de futbol, va ser genial, perfecte, m'ho vaig passar d'allò més bé! (entusiasme)

Títol	<i>El joc de les emocions</i>
Durada	15-20 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Demostrar que la comunicació verbal no es l'única manera de comunicar-se. - Conèixer la necessitat de saber utilitzar la comunicació no verbal. - Deixar constància que cada persona interpreta les emocions de manera diferent i que, alhora, s'exterioritzen de manera diferent.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Per fer aquesta activitat posarem el grup en forma de <i>u</i>.</p> <p>Es demanarà un voluntari, que serà el primer a fer l'exercici. Aquest s'aixecarà i agafarà de la capsa una papereta on hi hagi escrita una de les emocions, i l'ha d'interpretar gesticulant i fent servir només el cos. Com el joc de les pel·lícules de tota la vida, però amb emocions.</p> <p>Qui encerti l'emoció serà el següent a sortir i fer la pròxima interpretació segons el que mani el paper.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Papers on hi ha escrites les diferents emocions. - Una capsa, bossa, etc. on poder posar les paperetes.
Observacions	<p>Seria interessant que aquesta activitat es fes un cop el grup estigui consolidat i hi hagi prou confiança per poder gesticular, etc. sense que els participants no es trobin ridículs, incòmodes, etc.</p>

Títol	<i>Prenent un cafè</i>
Durada	20 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar la comunicació no verbal des de la comunicació verbal. - Observar en terceres persones gestos, posicions, expressions pròpies de la comunicació no verbal i de l'escolta activa. - Adquirir la capacitat de saber interpretar quins elements es donen en la comunicació no verbal i en l'escolta activa. - Treballar l'escolta activa a partir d'una conversa.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>El dinamitzador del grup escull tres persones. A cada una li dóna una pauta diferent.</p> <p>Per a la primera i la segona persona la pauta és la mateixa, s'han d'asseure una davant de l'altra com si estiguessin en una cafeteria (simulant un espai distés, etc.). El motiu de la conversa és acordat prèviament. Pot ser, per exemple, on eren l'11 de setembre quan van caure les Torres Bessones, explicar el dia del seu casament, etc.</p> <p>La tercera persona, que en cap moment intervindrà en la conversa de les altres dues, ha de prendre nota de tot el que li sembli que es comunicació no verbal o bé escolta activa (segons el contingut que s'estigui treballant).</p> <p>Passats tres minuts l'observador exposa al grup quines coses ha vist, quines són les seves conclusions. El dinamitzador, juntament amb la resta del grup, comentaran i manifestaran si estan d'acord o no amb les observacions i els comentaris que fa l'observador. A més a més, es procurarà potenciar les mancances (si n'hi ha hagut) dels participants que parlaven i comentaven la situació x.</p> <p>L'activitat es pot repetir en una mateixa sessió amb altres membres del grup, o bé en altres sessions. Però es interessant que durant el programa tots els membres passin per aquest procés, per aturar-s'hi durant una estona i pensar què fan bé i què han de treballar encara de la comunicació no verbal i de l'escolta activa.</p>

<p>Recursos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espai/aula - Paper per anotar les observacions - Bolígraf
<p>Observacions</p>	<p>És interessant que el tema que la primera i la segona persona debatin o exposin sigui poc personal, sobretot quan es fa per primera vegada, per entendre la dinàmica de l'activitat, i també perquè els participants no tinguin cap pudor a la hora d'explicar una altra situació que pogués resultar més personal.</p> <p>És important que el dinamitzador estigui molt pendent de l'exercici i que tingui la capacitat d'observar i transmetre quina comunicació no verbal s'ha dut a terme per si a l'observador se li escapa alguna cosa.</p>

Títol	Arc de Sant Martí
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a comunicar-nos a través de formes no verbals. - Experimentar la interdependència. - Experimentar la discriminació.
Durada	10 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Els participants es posen en cercle, amb els ulls tancats i l'educador enganxa un gomet al front (o amb maquillatge, dibuixa una figura geomètrica) a la major part dels participants, però no a tots. Els colors o formes geomètriques al front dels participants s'han de repartir de manera que no hi hagi dos participants de costat amb colors o formes iguals. El nombre de gomets de cada mena és diferent. Obren els ulls i, sense parlar, intenten unir-se amb els companys que tinguin el mateix color (o forma geomètrica, si fem servir la forma en comptes del color). Els grups que es formaran, doncs, tindran un nombre diferent de membres, i hi haurà participants que estaran sols o no tindran gomet. La dinàmica acaba quan s'han format tants grups com colors o formes i tothom està situat.</p> <p>L'educador proposa les reflexions:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com ens sentim en trobar el nostre grup? I en no trobar-ne cap? - Com ens sentim els del grup majoritari i com els del grup més petit? - Com ens sentim en veure que algú no pertany a cap grup? - Com hem actuat cadascú? - Com ha estat no poder parlar? - És fàcil començar a cooperar? Què ajuda i què dificulta la cooperació? <p>L'educador incidirà en la reflexió:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com et sents / actues quan no pertanys a cap grup? - Com et sents / actues quan veus que algú està sol i no pertany a cap grup? - Com penses en individual i com actues quan estàs en grup?
Recursos	Gomets de diferents colors o formes, en nombre inferior al nombre de participants (o pintures de cara).

Títol	<i>Cec i pigall</i>
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar la comunicació no verbal. - Treballar els sentits. - Aprendre a confiar en la teva guia. - Agafar la responsabilitat de guiar una altra persona. - Aprendre a confiar en tu mateix i en l'altre.
Durada	30 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Ens posem per parelles i un membre de la parella es tapa els ulls amb un mocador i l'altre el guia per tot l'entorn on ens trobem, però sense poder parlar; per tant, el cec no es pot comunicar amb ningú. Es va per escales, passadissos, el pati, etc. I després ho fa l'altra persona, però la dificultat augmenta, ja que el guia va canviant i el cec no sap mai qui el porta.</p> <p>L'educador explica en què consisteix la dinàmica i vigila que ningú no prengui mal.</p>
Recursos	Mocadors per tapar els ulls
Observacions	

Títol	<i>Tot no és el que sembla</i>
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre consciència de la necessitat de la retroacció (<i>feedback</i>). - Entendre la importància del llenguatge no verbal en la comunicació.
Durada	30 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Es formen grups de 3 persones, A, B i C. En primer lloc, separatament, s'explica a cadascun dels components dels grups la seva missió, sense que els altres ho sentin. Les missions són:</p> <p>A: han d'explicar, durant 3-5 minuts, una història, alguna vivència, alguna cosa que hagin vist a la televisió, alguna notícia del diari, algun viatge, algun país que han vist, la seva ciutat, etc.</p> <p>B: han de mirar atentament A, fent veure que escolten en tot moment, que estan concentrats escoltant. Poden parlar, moure el cos, les faccions de la cara, etc. Però en realitat no ho estan fent, és a dir, han d'intentar internament no prestar atenció i no assabentar-se de res del que A els explica.</p> <p>C: han de fer veure que no els importa en absolut el que A els explica. Han de gesticular, poden badallar, mirar cap a un altre lloc, fer veure que s'avorreixen, que no els interessa, que estan pensant en una altra cosa... (aquí la teatralitat de cadascú!), però això només ho fan veure, perquè han d'intentar estar molt atents i assabentar-se fil per randa de tot el que explica A.</p> <p>Passats els 3 minuts, cada lletra explica com s'han sentit, i se'n treuen conclusions i debat.</p>
Recursos	Cadires
Observacions	

Títol	<i>El trencaclosques</i>
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Resoldre el trencaclosques sense fer servir la comunicació verbal. - Identificar les peces del trencaclosques amb els altres petits grups. - Aprendre a cooperar en grup.
Durada	20-30 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador repartirà una peça del trencaclosques a cadascun dels membres del grup amb l'objectiu de resoldre'l sense cap mena de comunicació verbal, sinó gestual.</p> <p>Els membres del grup es poden aixecar i mirar les peces del altres per si concorden. El que ha començat com una resolució del trencaclosques en petits grups passa a convertir-se en una resolució grupal i col·lectiva de tot el grup.</p> <p>L'educador ha d'explicar en què consisteix la dinàmica i proporcionar el material per realitzar-la, que en aquest cas són les peces del trencaclosques. També ha d'observar com resolen l'activitat perquè no facin trampes.</p> <p>El que es treballa en aquesta dinàmica és el treball en grup, amb una norma a seguir: no podem parlar en cap moment, només ens podem comunicar amb gestos.</p>
Recursos	Peces del trencaclosques (reals o fetes amb paper, es pot agafar una fotografia o dibuix i fer-ne les peces).
Observacions	És molt important el bon treball en equip, malgrat la falta de comunicació verbal, i la satisfacció de resoldre el conflicte de forma grupal.

Títol	Com és?
Objectius	- Analitzar els elements que distorsionen la comunicació.
Durada	60 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador demana 2 voluntaris. El primer es posarà davant la pissarra i el segon estarà d'esquena al primer i al grup. El primer, el que està davant la pissarra, intentarà dibuixar la figura d'un objecte que li descriurà el segon, sense girar-se cap a la pissarra. El primer intentarà dibuixar el que li estan descrivint sense fer preguntes.</p> <p>Després, s'intenta fer de nou el dibuix, de la mateixa manera, però ara el primer pot fer preguntes.</p> <p>S'obre el debat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com s'han sentit els voluntaris? - Comparar el primer dibuix i el segon amb l'objecte original. - Quins elements ajuden a distorsionar o dificultar la comunicació: la falta de visió, de diàleg, etc. - Quins elements de la nostra vida quotidiana ens creen problemes a l'hora de comunicar-nos? - Quins elements ajuden a facilitar-la?
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Pissarra - Retolador de pissarra - Objecte o dibuix d'un objecte
Observacions	

Títol	<i>Dir que no</i>
Objectius	- Comprendre que dir que no significa assumir la nostra lliure voluntat d'actuar, decidir i ser.
Durada	30 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Comencem amb una música de relaxació.</p> <p>Proposem el joc dramàtic i dividim el grup en dos grups, A i B.</p> <ul style="list-style-type: none"> - El grup A ha de pensar una situació en la qual no s'atreveixin a protestar, a dir que no, i per tant continuen en una situació desagradable sense fer-hi res; el grup B ha de pensar una situació en la qual algú se n'atipa i s'hi enfronta, mentre que els altres no gosen protestar o manifestar el que pensen, el que no els agrada o el que no volen fer. - Cada grup ha de representar la situació davant de l'altre; per tant, han de pensar quines persones estaran presents en el moment fictici. La resta faran d'observadors fixant-se en qui parla, qui calla, com protesten, quines actituds tenen, amb què s'identifiquen... - Quan els dos grups ja han representat la situació, passem al debat. Per què no ens atrevim a dir que no?
Recursos	<p>Possibles situacions (tot i que és més recomanable que la busquin ells). No ens atrevim a dir que no:</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'encarregat dóna ordres als treballadors. De vegades les ordres es contradiuen, altres vegades canvien respecte de les ordres d'un primer moment i els fan parar bojós. Ningú gosa portar la contrària. - Un familiar ens convida a celebrar l'aniversari dissabte a la nit, ens diu que espera que hi anem. Tenies organitzat un sopar sorpresa romàntic amb la teva parella. No dius que no i anul·les el sopar romàntic. <p>Ens atrevim a dir que no:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reunió a la comunitat de veïns per posar un ascensor. El veí de la planta baixa s'oposa tota l'estona al que es diu i no dóna alternatives, només pensa en ell. La dona gran en cadira de rodes del primer pis es queixa. Dos veïns callen. El del tercer intenta arribar a un acord i és conciliador. Un altre veí discuteix tota

	<p>l'estona amb el veí que porta la contrària.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anem a un restaurant. Quan anem a pagar, ens han cobrat un plat que no hem menjat. Avisem el cambrer i li diem que no hem consumit això. <p>Pautes a observar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Qui parla? - Quins papers reconeixes? - Hi ha algú que calla? - Com protesten? - T'identifiques amb alguna actitud? <p>Possibles respostes al debat:</p> <p>Per què no ens atrevim a dir que no?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comoditat - Dependència - Por - Subestimar-se
Observacions	

Títol	Mapes de discussió
Objectius	- Fer visibles les dinàmiques de debat dins del grup.
Durada	30-45 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Proposar un tema de debat o un dilema moral. Un voluntari farà d'observador del grup que debat el tema proposat, la resta iniciarà el debat. L'observador se situarà fora del grup, on pugui veure tothom. Tindrà un full de mapa on escriurà el nom de tots els participants (llevat d'ell mateix) tal com estan asseguts en l'espai. Cada vegada que algú participi en la conversa l'observador dibuixarà una línia:</p> <p>Si el comentari va dirigit a algú en particular, es dibuixarà una línia que anirà de qui parla al company que escolta. Si el comentari és per al grup en general, la línia anirà fins al centre del dibuix. Si per qualsevol cosa la comunicació es talla, s'interromp, l'observador dibuixarà una línia tallada.</p> <p>Quan el debat acaba, l'observador mostra el mapa i explica el que ha vist. L'educador proposa la següent reflexió:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quina ha estat la participació en el debat? - Algú no hi ha participat? - Algú ha centralitzat la discussió? Quan algú l'ha monopolitzada, la discussió ha avançat? - Com us heu sentit? - Què heu fet? - Per què hi ha hagut interrupcions? S'han repetit?
Recursos	Paper, bolígrafs
Observacions	Es pot posar també, al costat de la fletxa, el temps que duren les aportacions. Pot haver-hi més d'un observador i anotar també el llenguatge no verbal.

Títol	<i>Paraules clau</i>
Objectius	- Sintetitzar aspectes centrals d'una idea o un tema.
Durada	15- 40 minuts, segons el grup
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Als participants se'ls demana que resumeixin el que pensen sobre un tema proposat. Pot ser qualsevol tema que en aquell moment sigui notícia. Ho poden fer de manera escrita o verbal, però ho hauran de fer només amb una paraula.</p> <p>Després es fa una breu reflexió entorn del que significa cada paraula per a cadascun dels participants (per a tots els participants, de manera que vegem tant les diferències del que cada paraula representa per a cada persona) i s'observa com una paraula es capaç de sintetitzar una idea.</p> <p>L'educador guia el procés perquè el grup analitzi com es pot aplicar això a la vida quotidiana.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Paper - Pissarra (opcional, per posar-ho en comú) - Bolígrafs
Observacions	

Títol	<i>Rumors</i>
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Demostrar des de la vivència l'origen i evolució del rumor sobre un fet real i observar com modifica la realitat. - Analitzar les conseqüències del rumor en les relacions interpersonals i en la feina.
Durada	40 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<ul style="list-style-type: none"> - L'educador demana 6 voluntaris, que enumera de l'1 al 6. Tots menys el primer surten de l'aula. La resta de companys de l'aula seran testimonis. - L'educador llegeix el missatge al voluntari 1. Es demana al 2 que entri a l'aula i l'1 explica el missatge al 2, sense cap ajuda. Després entra a l'aula el 3, i el 2 explica al 3 el missatge que ha escoltat, i així successivament. L'últim voluntari, en lloc de repetir el missatge oralment, l'escriu a la pissarra. Després l'educador llegeix el missatge original i es compara. <p>Aquest exercici permet adonar-se que l'origen i la distorsió de la comunicació està en el fet de tenir alguna cosa clara del missatge, perquè generalment ens queden a la memòria les coses que ens han cridat més l'atenció o el que creiem que és més important. També permet discutir sobre com ens arriben en la realitat les notícies i els esdeveniments i com es donen a conèixer. Tot això depèn de l'interès i de la interpretació que es dona a una informació. Es poden posar exemples de situacions que hagin viscut les persones del grup i analitzar les conseqüències que han suposat.</p> <p>Missatge per llegir: "Diuen que 483 persones estan atrapades sota un ensorrament, després de passar un cicló. S'han mobilitzat milers de persones portant medicaments, benes i altres elements. Però diuen que la gent atrapada no va ser per accident, sinó que fou un segrest, ja que hi ha gent de molts diners entre els atrapats". Es pot escollir una altra notícia o succés del centre.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Paper - Bolígrafs - Missatge escrit

Títol	<i>Ser-hi present</i>
Objectius	Comprendre la importància en la comunicació de la nostra disposició a posar-nos internament en el lloc de l'altre.
Durada	5-15 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Els interns se situen per parelles, asseguts un davant de l'altre. Es miren als ulls i sense parlar s'han d'adequar mútuament.</p> <p>Cadascú ha d'intentar accentuar la seva presència davant de l'altre, fer-se notar. Han d'intentar que la seva imatge física penetri, el seu estat d'ànim, la seva energia. L'educador, de tant en tant, els pot preguntar si s'estan fixant en el company o el cap està pensant en altres coses. Han d'intentar estar atents per concentrar-se en si mateixos, concentrar-se a ser-hi presents.</p> <p>Tot seguit, els participants parlen de com s'han sentit i del que han observat.</p>
Recursos	Aula tranquil·la
Observacions	De mica en mica es pot anar allargant el temps. És un exercici que es pot practicar més d'una vegada durant el programa, ja que ajuda a crear sintonia.

Bloc 3. Definir objectius, fer front a la frustració

Títol	<i>Escut d'armes</i>
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Plantejar-se objectius de futur. - Treballar l'autoconeixement personal. - Potenciar l'autoestima. - Prendre consciència dels èxits.
Durada	20-30 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Es reparteix a cada persona una fitxa. Hi han d'escriure dos èxits del passat, dos objectius de futur, dues coses que els agradaria millorar a nivell personal i dues coses que els agradaria millorar a nivell professional. També s'ha de buscar un lema amb el qual s'identifiquin per a l'escut d'armes. Per exemple: Viure es arriscar! Es pot acompanyar amb dibuixos cada graella. Una vegada emplenada la fitxa, es demanarà si algú vol explicar l'exercici al grup; si no surten voluntaris, es passarà a l'avaluació.</p> <p>És molt important remarcar que és un exercici individual i que s'ha de fer amb sinceritat. Aquest exercici es pot treballar de manera individual amb el tutor.</p>
Recursos	<p>Fitxa Escut d'armes (annex)</p> <p>Bolígraf</p>
Observacions	

Fitxa Escut d'armes

Dos èxits del passat	Dos objectius de futur
Dues coses que m'agradaria millorar a nivell personal	Dues coses que m'agradaria millorar a nivell professional

Lema:

Títol	<i>Fes-te el jutge</i>
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre les idees preconcebudes sobre els altres. - Meditar sobre els judicis negatius que fem als altres. - Posar-se al lloc dels altres. - Expressar malestars emocionals.
Durada	60 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Iniciem la sessió introduint el tema de les veritats preconcebudes, dels judicis que moltes vegades hem fet a persones que han format part de la nostra vida i que mai més no hem tornat a revisar.</p> <p>Tenim molts malestars perquè la realitat i les persones molt sovint no són com ens agradaria que fossin. Això moltes vegades ens provoca malestar, estrès i ferides emocionals que no estan tancades.</p> <p>Els demanem que emplenin el qüestionari annex seguint les orientacions que hi consten.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Annex - Per a més informació, pàgines web: http://www.thework.com/downloads/littlebook/Spanish_LB.pdf
Observacions	

Annex

Escriu als espais en blanc sobre alguna persona (viva o morta) a qui no hagi perdonat al cent per cent. Fes servir frases senzilles i curtes. No et censuris. Intenta experimentar el teu enuig i dolor com si la situació estigués succeint en aquest moment. Escriu tot allò que vulguis.

1. Qui et fa enfadar, confon, entristeix o decep, i per què? Què no t'agrada d'aquesta persona?

Estic _____ amb _____

perquè _____

(Exemple: "Estic enfadada amb en Pere perquè no m'escolta, no em valora, discuteix tot el que li dic.")

2. De quina manera vols que aquesta persona canviï? Què vols que faci? Escriu tot el que vulguis, per molt que et soni a impossible.

Vull que _____

(Exemple: "Vull que en Pere compregui que està equivocat. Vull que en Pere em demani perdó. Vull que en Pere estigui molt més per mi. Vull que perdi 5 kg.")

3. Què és el que aquesta persona hauria o no hauria de fer, ser, pensar o sentir? Quin consell li donaries?

Hauria de _____ No hauria de _____

(Exemple: "En Pere hauria de cuidar-se més, en Pere no hauria de discutir amb mi, en Pere hauria de dir-me més que m'estima; en Pere no hauria de veure tant la televisió.")

4. Què necessites que faci aquesta persona perquè tu siguis feliç?

Necessito que _____

(Exemple: "Necessito que en Pere m'escolti i em respecti; necessito que s'obri a nivell emocional, que es comuniqui més amb mi.")

5. Què penses d'aquesta persona? Fes una llista

_____ és _____

(Exemple: "En Pere és mentider, injust, infantil, egocèntric, no té límits.")

6. Què és allò que no vols tornar a experimentar amb aquesta persona?

No vull mai més _____

(Exemple: “No vull tornar a sentir-me no valorat per en Pere; no vull veure mai més en Pere bevent alcohol i arruinant la seva vida”.)

Ara toca fer una petita reflexió sobre tot el que hem escrit. I ho farem amb quatre preguntes:

1. És veritat tot? Espera a dir la resposta, aquesta no és ràpida, escolta el teu cos.
2. Pots saber que és veritat amb absoluta certesa? En última instància, pots realment saber si ell o ella t’ha de comprendre o no t’ha de comprendre? Pots saber amb absoluta certesa que això és el més convenient, que ell o ella et comprendrà?
3. Com reaccionaries, què passa, quan creus en aquest pensament?

Què passa quan penses “En Pere m’ha de comprendre i no ho fa? Experimentes ira, tensió, frustració? Com tractes en Pere? El mires amb més duresa? Intentes canviar-lo d’alguna manera? Com se senten aquestes reaccions? Com et tractes a tu mateix? Aquest pensament porta tensió o pau a la teva vida? Pren-te el temps que et calgui per respondre, escolta la teva veu interior.

4. Qui series sense aquest pensament? Tanca ells ulls. Visualitza’t en presència d’en Pere. Ara imagina’t que estàs mirant en Pere, només un moment, sense el pensament “Vull que ell m’entengui”. Què observes? Com seria la teva vida sense aquest pensament?

Inverteix el pensament. Aquest pas consisteix a considerar el contrari d’allò que tu acceptes com a veritat. Hi pot haver diverses versions.

Pensament original (“En Pere no m’escolta.”)

- El contrari (“En Pere sí que m’escolta.”) Troba 3 situacions en què s’ha donat la situació contrària.
- A un mateix (“Jo no m’escolto.”) Troba 3 situacions en què tu mateix no has fet el que busques en els altres.
- A l’altre (“Jo no escolto en Pere.”) Troba 3 situacions en què tu no ho has fet amb els altres.

Títol	<i>La línia de la vida</i>
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a tenir millor percepció corporal i escolta atenta de les emocions i percepcions. Aprendre a deixar-se fluir. - Desenvolupar l'habilitat d'automotivar-se.
Durada	60 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	S'inicia la sessió amb una petita visualització-relaxació. A continuació s'enretiren les taules i cadires deixant un espai ampli. Es fan grups de 4 persones i cadascú busca un espai tan separat dels altres com sigui possible. Cada membre del grup comença col·locant a terra la cartolina amb el present; a continuació, i en una línia imaginària, hi col·locarà el passat i el futur. L'exercici consisteix a posar-se a sobre de cada cartolina i deixar-se sentir les emocions relacionades amb aquests 3 moments de la vida de cadascú. Una vegada fet aquest exercici, tots el membres del grup poden compartir entre ells el que han sentit i experimentat.
Recursos	Cartolines per a cada participant
Observacions	<p>Algunes orientacions:</p> <p>Present:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deixa't sentir com et trobes ara. - Quins són els teus desitjos i motivacions actuals? - Què és el que t'agradaria aconseguir d'aquí a uns anys? <p>Passat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deixa't sentir totes les coses bones que has viscut. - Tots els aprenentatges que ja has fet. - Tots els recursos de què ja disposes. <p>Futur:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Imagina't que has aconseguir els teus objectius. - Deixa't sentir les emocions que això et produeix. - Gira't cap al present i mira el camí que has recorregut i que t'ha portat fins on ets ara.

Bloc 4. Presa de decisions

Títol	<i>Presa de decisions 1</i>
Durada	40 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer el significat de la presa de decisions. - Reconèixer la importància d'aprendre a fer una adequada presa de decisions. - Adquirir nous coneixements que ens poden ajudar en la resolució de problemes.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Podem començar amb una pluja d'idees sobre el tema, i també respondre unes preguntes que ens serviran d'ajuda per introduir el tema.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Has pensat sobre les decisions que prens en un dia, sense adonar-te'n? - Per exemple: quines decisions has pres avui des que t'has llevat? - Com prenem les decisions? Sobre quins criteris personals? <p>Prendre una decisió consisteix a elegir una opció entre dues o més alternatives que es presenten per resoldre un problema o una situació en concret.</p> <p>En el decurs de la vida contínuament prenem decisions sobre moltes coses. Quan som petits, els nostres progenitors prenen les decisions principals per nosaltres sobre coses que ens afecten directament. Per exemple, quines?</p> <p>Però a mesura que creixem ens fem més independents i anem assumint la responsabilitat de resoldre els nostres propis assumptes.</p> <p>No totes les decisions són iguals. Algunes són més fàcils de prendre; per exemple, quan hem de resoldre temes que no tenen gaire importància per a nosaltres. Altres vegades ens trobem amb situacions complicades o problemàtiques i del que decidim en pot dependre el nostre benestar, la relació amb l'entorn, amb la família i fins i tot el nostre futur. Per això s'han de fer-se de forma mediata i responsable. Així, per exemple, escollir quina carrera o professió seguir en finalitzar el col·legi pot convertir-se en una situació difícil</p>

	<p>d'afrontar per al nostre futur.</p> <p>El grup pot fer l'exercici següent:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quina decisió has pres últimament? T'ha estat fàcil? - Normalment, com prenc les pròpies decisions? - Hi ha diferents estils de fer front a les situacions. Com és el teu? <p>Aquí finalitza aquesta sessió i amb aquesta última pregunta podem anar introduint aspectes de la pròxima sessió (els estils per a fer front a les situacions).</p>
<p>Recursos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pissarra - Esborrador i retolador per a la pissarra - Bolígrafs i folis
<p>Observacions</p>	

Títol	<i>Presa de decisions 2</i>
Durada	40 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer el significat de la presa de decisions. - Reconèixer la importància d'aprendre a fer una adequada presa de decisions. - Adquirir nous coneixements que ens poden ajudar en la resolució de problemes.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>(Continuació de la sessió Presa de decisions 1)</p> <p>Sempre s'ha de tenir en compte que cada persona fa front a la resolució de problemes d'una manera diferent, basada en la seva experiència i la història de reforçament.</p> <p>Es presenten de manera aclaridora algunes definicions que seran necessàries per entendre el procés:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Decisions: són combinacions de situacions i conductes que poden variar en tres components essencials: accions alternatives, conseqüències i successos incerts. - Resultat: són situacions descrites públicament que succeiran quan es portin a terme les conductes alternatives que s'han generat. Com totes les situacions, són dinàmiques i suposen que si es continua la presa de decisió, l'acció pot variar. - Conseqüències: són les reaccions valoratives subjectives, mesurades en termes de bo o dolent, en guanys o pèrdues, associades a cada resultat. - Inquietuds: ens referim a les ideacions prèvies de qui ha de prendre la decisió. Es descriu en termes de probabilitat, confiança i possibilitat. - Preferències: són conductes expressives o intencions a escollir. - Prendre una decisió: es refereix al procés sencer d'elegir el curs d'una acció. - Judici: són els components del procés de decisió que es refereixen a valorar, estimar, inferir quins successos passaran i quines seran les reaccions valoratives de qui pren la decisió en els resultats que

	<p>obtingui.</p> <p>Segons el que s'ha explicat, el procés de la presa de decisió seria trobar una conducta adequada per a una situació en què hi ha una sèrie de successos incerts.</p> <p>S'han d'escollir els que són rellevants i obviar els que no ho són, i analitzar les relacions entre ells.</p> <p>Una vegada determinada la situació, és necessari elaborar accions alternatives, extrapolar-les per imaginar la situació final i avaluar els resultats tenint en compte les inquietuds de cada resultat i el seu valor. Així s'obté una imatge de les conseqüències que tindria cadascuna de les accions alternatives que s'han definit.</p> <p>D'acord amb les conseqüències, s'associa a la situació la conducta més idònia, que s'elegeix com a curs d'acció.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Pissarra - Esborrador i retolador per la pissarra - Bolígrafs i folis
Observacions	

Títol	<i>Estils per fer front a les situacions</i>
Durada	50 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer els diferents estils d'enfrontament de les situacions - Reflexionar sobre el nostre estil d'enfrontament - Adquirir nous coneixements que ens poden ajudar en la resolució de problemes
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Introduïrem els diferents estils que ens podem trobar amb les seves característiques (fomentem la participació del grup):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estil impulsiu: pren les decisions molt ràpides, sense reflexió, responent únicament als desitjos immediats, sense analitzar ni la situació ni les conseqüències, ni valorar les diferents alternatives. Exemple: "Oh!, quin rellotge...! Me'l compro!" - Estil dependent: només tenim en compte les opinions dels altres i busquem principalment la seva acceptació o valoració, sobretot la dels companys, tot per quedar bé o seguir el corrent. Exemple: "Si no fumo, què diran?" - Estil autònom: és una persona que no es deixa influenciar per la moda, la pressió social, els mitjans de comunicació o els companys o familiars. Exemple: "No crec que per tenir èxit hagi d'anar a la universitat, jo seré un bon mecànic." - Estil racional: és una persona que reflexiona abans de decidir, cerca informació, analitza les diferents alternatives i valora les possibles conseqüències de cadascuna. Exemple: "M'agrada aquest rellotge, però és massa car. Si el compro, no podré anar de vacances. No vull quedar-me sense vacances. A més a més..." <p>Cal assenyalar que l'estil racional és el que dona una major probabilitat de tenir èxit alhora de prendre una decisió.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Pissarra - Esborrador i retolador per la pissarra - Bolígrafs i folis
Observacions	

Títol	<i>Sóc responsable?</i>
Durada	40 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Entendre la necessitat de ser responsables de les nostres decisions. - Reconèixer els nostres punts forts. - Reconèixer els nostres punts dèbils.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>La responsabilitat i les seves característiques:</p> <p>Què es la responsabilitat? Una persona responsable pren decisions conscientment i accepta les conseqüències dels seus actes, disposat a rendir-ne comptes. La responsabilitat és la virtut o disposició habitual d'assumir les conseqüències de les pròpies decisions i de respondre'n davant d'alguna altra persona. Per tant, podem dir que la responsabilitat és la capacitat de donar resposta als propis actes.</p> <p>Condicions perquè hi hagi responsabilitat. Perquè es pugui donar alguna responsabilitat són necessaris dos requisits:</p> <p>Llibertat. Perquè hi hagi responsabilitat, les accions han de ser realitzades lliurement i en ple us de raó.</p> <p>Llei. Hi ha d'haver una norma des de la qual es puguin jutjar els fets realitzats. La responsabilitat implica donar compte dels propis actes davant d'alguna persona que ha regulat un comportament.</p> <p>Responsabilitat davant de qui? L'ésser humà respon dels seus actes davant de qui és capaç de dictar normes, ja sigui responsabilitat jurídica, familiar, laboral...</p> <p>És una cosa bona ser responsable?</p> <p>Com disminueix la responsabilitat? Disminueix la responsabilitat el que disminueix la llibertat, és a dir, el que entorpeix la voluntat i l'enteniment, que són les facultats necessàries per realitzar accions lliures. Per exemple, la violència, la ignorància i la por.</p> <p>És millor ser poc responsable? És preferible ser homes i dones lliures, amos dels nostres actes, capaços de prendre decisions i d'assumir-ne les conseqüències.</p>

	<p>Per què sona malament la responsabilitat? La paraula <i>responsabilitat</i> porta mals records a la imaginació per diversos motius: normalment es relaciona amb errors o càstigs; quan la conseqüència d'una acció és un premi no se sol parlar de responsabilitat, sinó de mèrit (en realitat el mèrit exigeix una responsabilitat prèvia). Respondre davant d'altres sembla anar en contra de la pròpia llibertat (però ambdues coses van incloses: sense llibertat no hi ha responsabilitat, solament aquell qui és amo dels seus actes pot respondre d'ells). Respondre davant d'un mateix és contrari als propis gustos o comoditats (però ser esclau dels gustos condueix a l'egoisme). La responsabilitat es veu a la banda oposada de la diversió. En realitat, només s'oposa al tipus de diversió desfrenada o sense mesura, ja que una persona responsable sap divertir-se en els moments adequats i de manera raonable.</p> <p>Quines excuses hi ha per evitar la responsabilitat? Com que la responsabilitat sona malament, es freqüent inventar-se raonaments que eviten donar comptes. Podem agrupar-los en diferents tipus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Donar les culpes als altres per tal d'evitar les responsabilitats. - Dir "Sóc lliure i faig el que em dóna la gana" volent expressar que no has de donar explicacions a ningú. - Evitar reflexionar per treure's responsabilitat davant la pròpia consciència. - Dir "Jo passo de tot" o "No m'importa res"; però la consciència intenta protestar davant la deixadesa. <p>Activitat individual. Que cadascú anoti en un full una situació en què s'hagi comportat responsablement i una altra en què no, i que analitzi el procés en la presa de decisions.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Folis - Bolígrafs
Observacions	

Títol	<i>Presa de decisions</i>
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer tècniques per a la presa de decisions. - Interioritzar tècniques per millorar la presa de decisions en la nostra vida diària. - Posar en pràctica algunes de les tècniques explicades.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p><i>Teoria.</i> La presa de decisions consisteix a trobar una conducta adequada per resoldre una situació problemàtica, en la qual, a més, hi ha una sèrie de successos incerts.</p> <p>Una vegada que s'ha detectat un amenaça real, imaginària, probable o no, s'ha decidir fer un pla per enfrontar-s'hi, analitzar la situació, determinar els elements que són rellevants i obviar els que no ho són i analitzar les relacions entre ells i la manera com podem influir-hi. Aquest pas sol donar lloc a problemes si es tenen en compte aspectes irrellevants i s'ignoren elements fonamentals del problema.</p> <p>Una vegada determinada quina és la situació problemàtica i analitzada amb profunditat, per prendre decisions és necessari elaborar models d'accions alternatives, extrapolables, per imaginar el resultat final i avaluar-lo tenint en compte les inquietuds de cada succés que el compon i el valor que subjectivament se li assigna, ja sigui conscient o automàtic. Així s'obté una idea de les conseqüències que tindria cada una des les accions alternatives que s'han definit, que pot servir per elegir la conducta més idònia com el curs d'acció que s'adreça a solucionar l'amenaça.</p> <p>Per tant, podem diferenciar dos models de presa de decisions:</p> <p><i>L'orientació davant el problema</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. L'orientació positiva dóna lloc a veure els problemes com a metes, ser optimista (en el sentit que els problemes tenen solució), percebre que tenim una forta capacitat per fer front als problemes i estar disposat a invertir temps i esforç a resoldre'ls. 2. L'orientació negativa dóna lloc a creure que els problemes no tenen solució, dubtar de la pròpia habilitat per solucionar-los,

	<p>frustar-se i estressar-se quan ens trobem enfront d'un problema.</p> <p>En resum, una orientació positiva davant el problema indueix el subjecte a enfrontar-s'hi, mentre que una orientació negativa el prepara per evitar-lo.</p> <p><i>Model de resolució de problemes o presa de decisions</i></p> <p>És l'associació d'un curs d'acció o pla amb una situació determinada. Fer plans suposa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fer un model de la situació actual o una definició del problema: el problema es defineix com una situació real o anticipada en la vida en què es requereixen respostes per part del subjecte per a un funcionament adaptatiu, però aquestes respostes no estan disponibles o no són identificables a causa de l'existència de barreres o obstacles. 2. Generar conductes alternatives possibles dintre del model de la realitat creat. Es tracta d'imaginar les alternatives possibles. La crítica i l'autocrítica juguen un paper molt important a l'hora de considerar les solucions sense censura prèvia. Les persones amb ansietat social són molt vulnerables a les crítiques i inhibeixen la seva creativitat per por d'equivocar-se i ser rebutjats socialment. 3. Extrapolar els resultats associats a cada conducta generada, a fi de preveure els resultats de posar-les en pràctica amb els canvis que es produiran en la situació. Si volem assegurar-nos que la conducta de l'altre no pot ser la que ens esperem, ens podem trobar amb una successió de fets que no hem previst; el millor és preguntar-nos "I si...?" 4. Extreure les conseqüències de cada resultat, és a dir, valorar la situació generada d'acord amb els objectius que es pretenen aconseguir. Per a això es valoren els beneficis o els perjudicis, és a dir, les conseqüències de cada resultat. 5. Elegir l'acció que es portarà a terme entre les que poden produir el resultat que es busca. 6. Controlar el procés quan es porta a terme l'acció. Per saber si portem el camí esperat o no. Si no va cap a la direcció del nostre objectiu, generarem nous camins o canviarem els plans en un procés de presa de decisions semblant. 7. Avaluar els resultats obtinguts i repassar el que s'ha fet amb l'objecte d'aprendre per al futur. Quines conductes s'han seguit? Han estat adequades? Es pot millorar en algun aspecte? <p><i>Activitat individual o grupal.</i> Descriure una situació personal d'una</p>
--	---

	decisió que estigui a punt de prendre's o que s'hagi pres recentment.
Recursos	<ul style="list-style-type: none">- Pissarra- Esborrador i retolador per a la pissarra- Bolígrafs i folis
Observacions	

Títol	<i>Joc del turista</i>
Durada	30 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar les necessitats bàsiques. - Prendre les decisions adequades a les necessitats.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Es tracta d'un joc de rol. Expliquem als interns que ens imaginarem que som uns turistes que arribem a un país estranger per primera vegada. Què necessitem? Pluja d'idees entre tots els alumnes: una casa, menjar, afecte, que ens acullin, una habitació, higiene, etc.</p> <p>La nostra funció serà anar sintetitzant les necessitats bàsiques:</p> <p>Afecte, necessitats fisiològiques, menjar, roba, higiene; Un lloc, un espai. Aquestes estan associades a la supervivència al nou país.</p> <p>Fem el paral·lelisme amb el naixement d'un infant en una família i emfasitzem la posició del nadó de rebre i la posició bàsica de la família de donar; aquest donar i rebre estableix les primeres interaccions que seran la base dels primers vincles fonamentals d'una persona i les primeres empremtes de la intimitat humana.</p> <p>Més endavant, el turista va tenint altres necessitats: que el guiïn, que li deixin explorar l'espai, que el valorin, que li diguin què pot fer i què no pot fer...; és a dir, va aprenent quines són les regles del joc, de com es funciona en aquest país, la llengua, els costums, les tradicions, i també s'adona de quin lloc li assignen dins la família i el que s'espera d'ell, sent si els seus pares estan tristos o alegres, aprèn com s'ha de comportar...</p> <p>Quins sentiments pot tenir una persona que ha sentit les necessitats bàsiques cobertes d'ençà que va néixer?</p> <p>Quins sentiments pot tenir una persona que no ha tingut les necessitats bàsiques cobertes?</p>
Recursos	- Folis, bolígrafs

Títol	Joc del marcianet
Durada	30 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Reconèixer les nostres pròpies necessitats. - Reconèixer els propis valors. - Identificar elements que influeixen en la presa de decisions.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Proposem als interns fer una visualització. Expliquem què vol dir, això: es fa en silenci i amb els ulls tancats, deixem caure el cap sobre la taula i l'envoltem amb els braços, així creem el nostre espai. És un exercici d'imaginació individual, han d'anar seguint les consignes que sentiran: "Respireu tranquil·lament, i us imagineu que sou a l'univers, sou marcians i us mireu el planeta Terra des de fora, l'observeu i us deixeu sentir les sensacions que us produeix. Us commou? Us agrada? Aneu mirant tota la Terra, observeu els seus continents, oceans. Voleu entrar en aquest planeta, heu d'escollir un lloc, un país, però hi ha una condició: ha de ser un lloc tant diferent com sigui possible del vostre país d'origen... Quan ja l'hagueu triat descendiu i hi aterreu; a partir d'aquí us imagineu com és la vostra vida allà, observeu com us sentiu, què veieu, què percebeu, quines necessitats teniu, què feu per sobreviure, què us sobta, què us agrada, quins són els vostres sentiments, què teniu ganes de fer?"</p> <p>Es deixa als interns uns 5-10 minuts i després han d'escriure en un full la seva història. En la resta de la sessió, i en la propera, es posaran en comú les històries de tots i es compartirà el que han descobert. És important crear l'empatia amb tots els habitants del planeta, ens hem posat al seu lloc, sabem com se senten. Podem representar algunes de les històries per fer-ho més vivencial. No som superiors ni inferiors, som diferents i iguals (diversitat/igualtat).</p> <p>Finalment, fem una roda on cadascú expressa amb una paraula el que s'ha emportat d'aquest exercici.</p>
Recursos	Folis, bolígrafs
Observacions	Es pot fer un exercici de relaxació a l'inici per facilitar la visualització.

Títol	<i>Les meves lleialtats</i>
Durada	30 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre consciència d'algunes de les meves lleialtats per pertànyer a un grup. - Prendre consciència de possibles influències en les meves decisions.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Explicació de la dinàmica, respondre les preguntes i fer una reflexió personal per millorar l'autoconeixement.</p> <p>Tots tenim la necessitat bàsica de pertànyer a un grup, primer el familiar, i després de trobar el nostre lloc en altres grups. Tots actuem per amor, entès com una manera d'agradar, de compensar el que hem rebut i donar alguna cosa a canvi.</p> <p>A qui sóc lleial de la meva família quan...?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estudio molt / estudio poc. - M'enfado. - Pateixo. - Ric molt. - Sóc simpàtic. <p>Què faig per agradar els meus amics?</p> <p>Què faig per pertànyer al grup?</p> <p>Què és el que seria una traïció dins la meva colla?</p> <p>Hi ha res que no puguis dir o fer?</p> <p>Comentar el que descobreixen. És important que no es culpabilitzin, només es tracta que s'adonin de les seves lleialtats i del fet que a canvi reben alguna cosa. I si el preu és molt alt, tenen dret a canviar el seu comportament o cercar altres maneres de ser lleials.</p>
Recursos	Folis, bolígrafs

Títol	<i>Escenes entre iguals</i>
Durada	45 minuts
Objectius	- Identificar quins són els conflictes més habituals entre ells i com els resolen.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Es tracta d'un exercici de joc de rol.</p> <p>Es molt útil per saber la realitat que ells viuen, perquè no parteix de temes estereotipats per nosaltres i fa un treball fenomenològic. Per això es proposa que en grups de 4 o 5 persones s'inventin situacions de la vida quotidiana. Així ens plasmaran la seva realitat amb prou distància, ja que no és un problema concret de ningú.</p> <p>Aquí el paper de l'educador és de facilitar l'espai i l'ordre, però ells han de trobar les seves solucions, això els dóna molta força, i l'ajuda mútua que es poden donar cohesionen molt el grup.</p> <p>Igual que en les escenes familiars, es tracta de treure conclusions i aprenentatges que poden transferir a la seva vida.</p> <p>Posar títol a les escenes és molt interessant com a procés de síntesi dels temes treballats.</p>
Recursos	Folis, bolígrafs
Observacions	

Títol	<i>Jo vull, jo necessito</i>
Durada	30 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Distingir entre el que necessito i el que vull. - Millorar l'autoconeixement. - Millorar les capacitats per prendre decisions.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Escriure a la pissarra les paraules <i>vull</i> i <i>necessito</i> en dues columnes. Demaneu als interns que diguin sense pensar coses que necessiten i coses que volen.</p> <p>Explicar la diferència entre <i>necessitar</i> i <i>voler</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Necessitar té a veure amb el que és bàsic per viure, com menjar o respirar. - Voler té més a veure amb els desigs, amb allò que no és imprescindible per viure. <p>Revisar la llista anterior i mirar si hem confós alguna necessitat amb desigs.</p> <p>Podem renunciar a un desig? Podem renunciar a una necessitat?</p> <p>Quines són les necessitats més bàsiques? Piràmide de Maslow.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autorealització - Reconeixement, estimulació, consideració - Nutrició, salut - Afecte, pertinença
Recursos	Folis, bolígrafs
Observacions	Seria interessant, al final de l'activitat, explicar la piràmide de Maslow i les seves aplicacions en el dia a dia (posar exemples del tercer i quart món).

Títol	<i>Pensament en perspectiva</i>
Durada	50 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre l'altre. - Tenir clar quines són les meves prioritats, què valoro i què és el més important per a mi.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>A nivell individual fer aquestes activitats:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una família té uns diners estalviats, el pare vol fer un viatge amb tota la família, la mare vol fer unes millores a casa i el fill vol un ordinador. Com establir les prioritats? - Decideixes fer més esport o llegir més i només pots veure una hora al dia la televisió. Com determinaràs les teves prioritats per escollir el programa? - Hi ha persones a la teva vida, o conviccions, a les quals no renunciaries mai? <p>Discussió general:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les prioritats les acostumem a determinar amb el cap, amb el cor o amb tots dos? - És normal que dues persones diferents tinguin prioritats diferents o és senyal que una d'elles està equivocada? - Com solucionaries tu el problema que es presenta sovint: que el que és urgent sempre va per davant del que és important? - Reflexió personal: que has après en aquesta sessió?
Recursos	Folis, bolígrafs
Observacions	

Bloc 5. Posar límits

Títol	<i>Curtmetratges sobre la dependència emocional</i>
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar la manca de límits en la relació entre els personatges. - Reflexionar sobre els problemes que es poden esdevenir si no es posen límits a la dependència emocional. - Comparar el posicionament dels personatges davant una declaració d'amor per un altre.
Durada	<ul style="list-style-type: none"> - 4 minuts del vídeo més 20 minuts de debat i prospecció de la segona part del curtmetratge. - 3 minuts del vídeo més 20 minuts de debat i prospecció de la segona part del curtmetratge.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador explica al grup les dificultats en les parelles per posar límits, per ser assertiu, i els inconvenients de no adonar-se de quan una relació és sana a nivell emocional.</p> <p>Reflexionar sobre l'actitud dels personatges, exposar situacions viscudes semblants.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Veure el curtmetratge <i>Lágrimas negras</i>, de Guillermo Rios Borbon i fer un debat sobre el curt. <p>En grup escriure el guió d'una possible segona part del vídeo amb els mateixos personatges.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Veure el curtmetratge <i>Rechazo</i>, de Pablo Pollerdi. <p>Es debatrà en grup sobre el posicionament dels personatges i la diferenciació de les situacions dels dos vídeos. Fins a on pot arribar la dependència emocional.</p>
Recursos	<p>A l'e-Catalunya hi ha els vídeos descarregats, dins de la carpeta a-educació emocional, en l'apartat de Documentació.</p> <p>Es poden trobar també a la pàgina web: www.notodofilmfest.com.</p>

Títol	<i>Curtmetratges Un novio de mierda i Los gritones</i>
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar la manca de límits en la relació entre els personatges. - Reflexionar sobre els problemes que es poden esdevenir si no es posen límits. - Comparar el posicionament dels personatges davant una declaració d'amor per un altre.
Durada	<ul style="list-style-type: none"> - 4 minuts del vídeo més 20 minuts de debat i prospecció de la segona part del curtmetratge. - 3 minuts del vídeo més 20 minuts de debat i prospecció de la segona part del curtmetratge.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador explica al grup les dificultats en les parelles per posar límits, per ser assertiu. Reflexionar sobre l'actitud dels personatges, sobre situacions viscudes semblants.</p> <p>Veure el curtmetratge <i>Un novio de mierda</i>, del director Borja Cobeaga.</p> <p>http://www.youtube.com/results?search_query=un+novio+de+mierda</p> <p>(Després de quatre mesos sense veure's, una noia rep la visita del seu excompany.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Debat sobre el curt. Escriure en grup el guió d'una possible segona part del vídeo amb els mateixos personatges. <p>Veure el curtmetratge <i>Los gritones</i>, de Roberto Pérez Toledo.</p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=R7svSfQkM_4</p> <p>(Hi ha llocs i moments que conviden a cridar.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es debatrà en grup sobre el posicionament dels personatges i la diferenciació de les situacions dels dos vídeos.
Recursos	Vídeos de Youtube que es poden baixar a un CD o llapis a través de la pàgina web www.zamzar.com .

Títol	<i>Posa fre a la pressió de grup</i>
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Adonar-se de com la pressió d'un grup pot influir en la resposta individual d'una persona. - Entrenar la resposta assertiva. - Entrenar el <i>no</i> davant la pressió de grup.
Durada	60-90 minuts. Hi ha dues parts.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Part 1:</p> <p>Es farà l'experiment d'Asch, que serveix per iniciar el tema de com la pressió de grup pot modificar la resposta individual de la persona. L'educador veurà el vídeo de Youtube per fer l'experiment a l'aula.</p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=nWfPaMJEq-M</p> <p>L'experiment consisteix a demanar un grup de 3-4 voluntaris per fer una prova de visió. Aquest grup surt de l'aula. La resta del grup es divideix en observadors i jurat. Les instruccions que es donen als que fan de jurat és que donaran tots la mateixa resposta incorrecta a les preguntes que se'ls faran respecte de la longitud d'unes línies. Un cop instruït el grup, es fa entrar d'un en un els voluntaris i se'ls passa l'experiment, que consisteix a contestar quines de les línies que se'ls mostren coincideixen amb una d'original. Els primers a contestar són els membres del jurat, i finalment el voluntari. El grup d'observadors va prenent nota de tot el que va passant.</p> <p>Un cop acabat l'experiment s'obre un espai de reflexió sobre el que ha passat. Primer es pregunta als voluntaris:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com s'han sentit? S'han decidit pel que ells veien o s'han deixat portar pel grup? Per què ho han fet? <p>Després s'obre el diàleg amb tot el grup.</p> <p>Què ha passat? Per què? Quina ha estat la influència del grup? Algú ha fet de líder? S'han trobat mai en una situació així? Què es pot fer en aquestes situacions? Té alguna cosa a veure això que s'ha fet amb el tema del tabac, les drogues...?</p>

	<p>Part 2:</p> <p>Es fan grups de 3-4 persones i se'ls donen diferents escenes, en les quals han d'aplicar uns passos. Després han de representar-les i donar diferents respostes per actuar davant d'aquestes situacions.</p> <p>(Vegeu el full de situacions i passos a l'annex.)</p>
Recursos	- Es pot baixar el vídeo a un llapis o CD a través de la pàgina web www.zamzar.com .

Annex

Escenes

1. Un grup d'amics convida a fumar heroïna una noia que no ha fumats mai i que no ho vol fer.
2. Un grup pressiona a un perquè participi en una baralla.
3. Un grup pressiona un home perquè doni les culpes a un company el dia del judici. Això va contra els seus principis.
4. Sortint de permís, el grup d'amics et proposen d'anar a dinar a casa d'una col·lega. Tu t'has compromès amb la teva família que aniries a dinar amb ells i no els vols fallar.
5. Sortint de permís, una amiga insisteix a portar-te a casa en cotxe després d'haver begut molt. Tu t'estimes més anar-hi caminant.

Com es fa l'exercici:

- Pensar en el que el grup vol que facis i per què.
- Decidir el que vols fer.
- Decidir com els diràs el que vols fer.
- Dir al grup el que has decidit.

Títol	<i>Revolució positiva a la Xarxa. Sí que hi passen coses positives, al món, només cal que t'hi fixis</i>
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Canviar la mirada, fixar-nos en allò que es positiu. - Valorar les notícies positives en la comunitat i en la vida pròpia. - Ser més positius. - Aprendre a filtrar.
Durada	45 minuts-1 hora
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador explica al grup com és de necessari aprendre a canviar la mirada que fem al món. Moltes vegades, en la vida, les notícies i esdeveniments negatius ocupen més temps del necessari. En canvi, les notícies positives, els esdeveniments positius, passen molt de pressa, de vegades ni tan sols hi parem esment, i així preparem la nostra ment i el nostre cos per a les males notícies.</p> <p>Si aconseguim canviar la posició de queixa, de la negativitat a l'optimisme, haurem fet el pas més important de la nostra vida.</p> <p>S'han de posar també límits a les notícies que ens arriben, les que ens intoxiquen amb gelosia, inseguretat, odi, rancúnia, malestar, por generalitzada (grip A...).</p> <p>Llegir l'article publicat a <i>El País</i> sobre les noves tendències a Internet, de persones que es dediquen a publicar només les notícies positives que ocorren al món.</p> <p>http://www.elpais.com/articulo/portada/Revolucion/optimista/red/elpep-usoceps/20100328elpepspor_4/Tes</p> <p>Debat sobre l'article.</p>
Recursos	Article d' <i>El País</i>

Bloc 6. Compensació: donar-rebre-prendre

Títol	<i>Donar-rebre-prendre</i>
Objectius	- Aprendre a donar a l'altre, a saber-ho rebre i a prendre-ho.
Durada	30 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Tots drets, per parelles, un davant de l'altre. Pensa en 4 o 5 qualitats de la persona que tens davant; i es produeix el següent diàleg:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jo, la Maria, et reconec entusiasta [per exemple]. - Tu, la Maria, em reconeixes entusiasta, i jo, la Gemma, agraeixo que em reconeguis entusiasta. <p>Si qui rep l'elogi se sent molt malament (avergonyit, incòmode...), abans de l'agraïment a l'altre hauria de dir: "Jo, la Gemma, em reconec entusiasta." Aquest malestar pot ser motivat per condicionants educatius o familiars, i és important que l'individu es reconegui per poder prendre els elogis.</p> <p>La idea és aprendre a donar, però també a rebre, i saber prendre de l'altre. De vegades, el que et donen pot ser massa per a tu i et sents atordit.</p>
Recursos	
Observacions	Per poder dur a terme aquesta activitat, és important que el grup estigui força cohesionat i es conegui una mica per tal d'afavorir l'exposició de qualitats més concretes de la persona que tenen al davant.

Títol	<i>Rebre i prendre en l'àmbit penitenciar</i>
Objectius	- Aprendre a rebre i prendre.
Durada	20 minuts
Pautes de desenvolupament i metodologia	L'activitat consisteix a preguntar per escrit: "Què et dona la presó?" i elaborar una petita llista. Un altre dia altern preguntar: "Què et dona una mare / una família?" i un altre dia comparar les dues llistes, que tindran molts punts en comú.
Recursos	- Folis i bolígrafs
Observacions	Per poder-ho fer, el grup ha d'estar cohesionat i hi ha d'haver certa confiança entre els membres. També es pot fer de individualment, a través de les tutories.

Títol	<i>Quin lloc s'ocupa en les relacions</i>
Durada	60 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Entendre el concepte que cadascun de nosaltres té el seu lloc dins de la família. - Reflexionar sobre quines posicions d'ordre (de prioritats) hi pot haver en una relació de parella.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<ul style="list-style-type: none"> - És una sessió més de caire teòric que no pas pràctic. - És important que l'educador llegeixi prèviament el text annex sobre l'ordre en les relacions de parella per poder transmetre el coneixement. - Es pot repartir una fotocòpia de l'annex als interns i entre tots anar llegint i explicant les diferents situacions. - Deixar clar que aquesta explicació és una part de la teoria dels sistemes, és una teoria, com n'hi ha d'altres; el nostre paper és transmetre coneixement i prendre allò que ens sigui útil de cadascuna. - El text parla de les prioritats en una relació. Es pot fer servir la pissarra per tal de complementar l'explicació dibuixant una parella, la seva família, els fills d'ells dos... i veure quina és la prioritat de cadascú, com aquesta prioritat pot canviar amb el pas del temps i les circumstàncies i com, si en una parella hi ha una comunicació fluïda i es té clar quin lloc s'ocupa, la relació pot fracassar o no. - Exemple d'això: si jo i la meva parella som la prioritat, però la meva parella dóna un lloc més important en la seva vida a la seva família d'origen, i jo no ho accepto, està clar que això farà que entri en desequilibri la nostra relació. - Un altre cas: la meva parella té un fill d'una anterior parella; per ella, segons la teoria dels sistemes, ocuparà el primer lloc el fill, i després jo. Hi ha situacions en què això no es veu explícitament i provoca problemes de gelosia, d'incomprensió; si no se'n parla amb claredat i s'accepta quin lloc s'ocupa, la relació queda descompensada i té moltes probabilitats d'acabar amb ruptura. - És una sessió per reflexionar que parla sobre donar-rebre-prendre; les fotocòpies en posen alguns exemples.

	<p>Hi ha una diferència clara entre els 3 conceptes, però de vegades no la tenim present.</p> <p>Jo puc “donar” una classe, i la gent la pot rebre, però no prendre res.</p> <p>En una relació jo puc donar molt (tinc la impressió que estic fent el millor per tu, he agafat una feina de més hores per guanyar més diners, per tenir més coses), però potser la meva parella aquest donar no el rep, ni el pren, perquè això no ho necessita, potser necessitaria que fos més en casa, i pot ser que tots dos creguin que estan donant el millor de cadascú, però alhora s'estan frustrant mútuament, perquè donen molt i no reben res. La balança inconscient que tenen està desequilibrada.</p> <p>Jo dono = l'altre no rep = em frustro = dono menys = rebo menys = em frustro més...</p> <p>Jo dono = rebo de l'altre = l'altre pren el que li dono = l'altre em dóna, rebo i prenc el que em dóna = anem bé!, ens comuniquem i ens reconeixem com a importants l'un per a l'altre.</p>
Recursos	Fotocòpies de l'annex
Observacions	Podem posar exemples: la presó et dóna estudis, si tu vols pots rebre'ls (vas a classe i prou) o prens (ho aprofites al màxim i ho incorpores).

Annex

Adaptació de l'article “La relació de parella plena”, de Gabriel de Velasco Vázquez Valenzuela. Psicoterapeuta corporal amb especialitat en teràpia sistèmica i constel·lacions familiars (Hellinger Sciencia). Entrenador organitzacional. Articulista, conferenciant i consultor empresarial.

“No n'hi ha prou amb un profund amor perquè la parella visqui en plenitud. És fonamental que hi hagi ordre en la relació de parella; si no, lamentablement, està destinada al fracàs.

[...]

Per exemple, en un matrimoni hi predomina la relació de parella sobre la família d'origen de cadascun dels cònjuges i sobre els mateixos fills. D'altra banda, quan un dels membres de la parella ja té un fill amb una altra persona abans de relacionar-se amb la nova parella, el fill ocupa el primer lloc.

[...]

Un pacient em deia fa uns quants anys que ell, cada tarda, en sortir de la seva feina, anava a casa els seus pares a "fer-hi una volta" i que no entenia per què això resultava tan molest a la seva dona; "és la meua família", deia amb dramatisme. I és que aquesta insistència de donar prioritat a la família d'origen és aquesta frase silenciosa que atempta contra el nou sistema: "Els meus pares són més importants que la nostra relació."

Potser alguns lectors podran dir que hi ha altres conflictes més importants que poden danyar més la relació, però no hi ha res de més tòxic per a la vida conjugal que l'ordre trencat.

Una pacient de 41 anys reportava que el seu marit donava la raó en tot a la seva filla de 15 anys, en discussions familiars la contradeia i la humiliava davant de la seva filla, que a poc a poc va començar a guanyar terreny com la segona en el comandament de la casa; aquest és un clar exemple de com es pot trencar l'ordre en el si familiar.

Un altre factor fonamental per mantenir l'harmonia en la relació de parella és l'equilibri entre donar i prendre, en el moment en què hi ha un desequilibri comença a haver-hi conflictes, cal actuar immediatament per aconseguir la reciprocitat. Bert Hellinger ha observat que en general el que rep més en una relació de parella, d'amistat, de negocis, etc. acaba per enutjar-se amb el qui va donar més i abandona la relació. [...]

Per exemple, un home desocupat que és mantingut per la seva dona durant un llarg temps porta la seva frustració a l'extrem de la projecció, s'enrabia amb la seva dona i abandona la relació perquè inconscientment no suporta aquest desequilibri. Llavors tindrà arguments ben fonamentats per acusar la seva parella del que sigui abans de reconèixer conscientment la seva responsabilitat en la situació.

És vital mantenir l'equilibri entre donar i prendre en la relació. Si la dona rep alguna cosa bella del seu marit, la dona li torna una mica més, llavors l'home rep una cosa encara més bella i es veu obligat a donar una mica més, així, en un equilibri cap al més: un cercle virtuós d'amor. En canvi, si el cònjuge fa un mal a la seva parella, l'altre ha de retornar el dany minimitzat, ho fa en nom de l'amor que sent per l'altre o l'altra. En tornar-li el dany minimitzat li està dient "Amor meu, m'has fet un mal i te'l torno per mantenir l'equilibri, però, com que t'estimo, el dany que et causo serà molt menor que el que tu em provoques". Llavors la parella rep de tornada un dany menor que el que havia provocat en un principi i es veu obligat a "tornar" encara un dany molt menor, així, en un cercle virtuós cap al menys, fins que es dilueixi completament la lesió emocional.

[...]

Vuit característiques de les parelles que viuen en plenitud.

1. Treballen els dos en el seu procés personal. Saben perfectament que hi ha punts cecs en la personalitat que no veiem, i no és perquè no volem, sinó perquè estan en la rebotiga de la nostra psique. Acudeixen amb regularitat a teràpia individual abans que les sorres movedisses de la desolació els arribin al coll.
2. Donen prioritat a la seva relació de parella abans que als seus sistemes d'origen. Tenen molt clar que *família* és la que formes amb la teva parella i els teus fills, els teus pares i germans són els teus familiars, i estan en segon pla en les teves prioritats emocionals i materials.
3. Donen prioritat a la seva relació de parella enfront dels seus fills, són conscients que primer van ser parella i després pares, el guany per a la seguretat psicològica dels seus fills en incalculable.
4. Si un dels dos ja tenia fills amb una altra persona, l'altre assenteix amb humilitat, primer hi ha el fill de la seva parella i després ell o ella.
5. Accepten que tots els conflictes són responsabilitat de tots dos en un 50% cada un i ho assumeixen amb responsabilitat.
6. Mantenen l'equilibri fent dipòsits diaris en el compte emocional de la parella, donant-se un espai durant el dia per a l'intercanvi de "regals" emocionals (abraçades, carícies, floretes, afalacs, etc.).
7. Quan hi ha un dany no entren en una guerra sense quarter llançant bombes atòmiques que aniquilen la relació; per contra, responsablement, retornen el dany minimitzat fins que aquest acaba per diluir-se.
8. Eviten abusar d'ells mateixos i dels altres, actuant amb honestedat. Són molt curosos a no prendre res a la seva parella ni a ningú (diners, temps, pertinences, il·lusions, somnis, autoestima, etc.).

Mantenir l'ordre i l'equilibri en donar i prendre ens assegura relacions més harmonioses pel bé de la vida en família i de la nostra societat.”

Títol	<i>Quin lloc ocupen</i>
Durada	60 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Analitzar un arbre genealògic. - Reflexionar sobre quin lloc ocupa cadascun dels membres del grup. - Posar-se en el lloc dels altres.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Utilitzar un arbre genealògic per col·locar uns personatges al seu lloc i veure com funciona el seu sistema, què ha entrat en desequilibri, quin lloc hi ocupen els seus membres.</p> <p>L'educador pot elaborar l'arbre genealògic a la pissarra i narrar la història o poden fer-lo ells en un foli.</p> <p>Algunes preguntes que es poden formular al final:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com s'han sentit els membres del grup? - Què ha passat entre ells? - Quin lloc ocupen? - Quina fidelitat es veu en el sistema? - Com ha estat la comunicació entre ells? <p>De vegades a la família hi ha secrets que estan amagats per alguna raó, i els membres arrossegueu aquest secret sense ser-ne conscients.</p> <p>Es pot explicar una història inventada, o un cas real, fer l'arbre sobre algun personatge d'alguna sèrie de TV..., segons el que es vulgui treballar.</p>
Recursos	S'adjunta un annex amb un cas per treballar.

Annex

Família composta per la mare, la Sònia (32 anys), i el pare, el Joan (34 anys); viuen a Badalona.

La Sònia té 4 germans, és la segona. Els seus pares són morts. El pare de càncer, als 44 anys, la mare als 58 anys, també de càncer. No té contacte amb els seus germans. En Joan té 5 germans (3 germans i 2 germanes), ell és el petit. Els tres germans són morts per sobredosi. Les dues germanes viuen a Andalusia i són casades. Els seus pares són morts. Accident de cotxe fa 8 anys.

La Sònia i el Joan tenen 2 fills: el Marc (6 anys) i la Maria (4 anys). Fa dos mesos, la DGAIA els n'ha retirat, de manera cautelar, la custòdia.

La Sònia i el Joan estan en consum actiu, són politoxicòmans, venen material a casa. Hi ha denúncies dels veïns, els nens van bruts, no assisteixen al col·legi. La família del Joan no ha volgut saber res dels nens, la de la Sònia tampoc.

Els nens van a un centre d'acollida mentre la Sònia i el Joan pensen què fan amb la seva vida, i si accepten un pla de treball marcat per la DGAIA. El dia de la retirada en Joan i la Sònia no accepten la situació, criden, no la veuen justa, per ells els nens estan cuidats, mataran algú si els prenen els nens, a la casa d'acollida no hi estaran bé. Criden i criden, els seus fills marxen espantats.

Preguntes per poder reflexionar

- Com creus que els fills s'adaptaran a la casa d'acollida? Com ho viuran? Com se sentiran?
- Creus que els pares pensen en com estaran els seus fills?
- Com creus que els pares pensen que se senten els seus fills?
- Com creus que reaccionaran els fills? Hi haurà lleialtat envers la seva família i no s'adaptaran a la casa d'acollida?

Les fidelitats a la família: hi ha vegades, quan una família viu molt malament la retirada del menor, que aquesta vivència es transmet també al menor, que també la viu, i per no defraudar la seva família d'origen no s'adaptarà, no defraudarà la seva família, no aprofitarà aquesta oportunitat que li donen.

Potser la família, en un despatx amb un treballador social, podrà reconèixer que han fet malament les coses, que no han donat el mínim als seus fills, que han estat imprudents, que han posat en risc la vida dels menors, però de cara al seu entorn, de cara a la societat, a un altre sistema al qual pertanyin (grup d'amics, família més extensa...), això segurament no ho admetran i culpabilitzaran l'administració, ella serà la responsable de la retirada dels seus fills. Les arrels no les podem obviar, ni canviar, hem d'integrar-les en el nostre dia a dia, i els hem de donar el lloc que ocupen.

Títol	<i>Un genograma senzill</i>
Durada	30-45 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Fer el propi genograma. - Veure el lloc que s'ocupa dins del sistema. - Reflexionar sobre el desenvolupament humà.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>S'explica que és un arbre genealògic, per a què serveix.</p> <p>Com es fa:</p> <p>S'hi han de plasmar les 3 generacions anteriors (fins als besavis). És important que hi consti el lloc de naixement, la data de la mort i, si se sap, de què van morir.</p> <p>S'hi han d'introduir fets importants, com avortaments (si es coneixen); s'ha de marcar molt bé el lloc dels germans, qui va néixer primer, segon, tercer...</p> <p>Intentar contextualitzar el genograma: país, cultura, segur que tots els avis han viscut una guerra o situacions difícils.</p> <p>Veuràs que faltaran dades, que potser trobes que hi ha un intern el pare del qual ha tingut 3 dones, i que té 4 germans (hauràs d'aplicar la lògica, i fer-lo situar a ell: quin lloc ocupa respecte del seu pare?, i la seva mare quin lloc ocupa en la relació amb el seu pare?, és la primera dona, la segona?, quin lloc ocupes tu en el total?).</p> <p>Hi haurà nois o noies que no sàpiguen qui són els seus avantpassats, és molt important marcar-los i ubicar-los tots, i explicar que nosaltres hem nascut gràcies a 8 persones, els nostres avis i els nostres pares. Tant se val si han estat bons o dolents, som aquí gràcies a ells. I s'hauran de representar en el genograma, perquè tothom hi té el seu lloc.</p> <p>Un cop fet, cadascú explicarà el seu, es pot explicar que cadascú de nosaltres esdevenim persones pel context del qual provenim: diferent país, regió, idioma, anys 80, anys 90, tot això ens conforma com a persones diferents. El context marca. Si anem a l'escola o no, si és</p>

	<p>privada o pública...</p> <p>Les relacions de la nostra família, preguntar com són les relacions.</p> <p>Un exemple que es pot donar és que si tots els interns i l'educador fossin germans, i en aquest moment el pare de tots morís, segurament cap d'ells sentiria el mateix, cadascú viuria la mort del mateix pare de diferent manera, ja que la relació que s'ha establert amb l'altre és diferent. Tampoc és el mateix ser el primer fill, ser la primera filla, ser l'últim, ser el que ha estat sempre malalt...</p> <p>Seguint el mateix exemple, si un de nosaltres ha mantingut una mala relació amb el pare, i com que s'ha mort se n'ha alegrat, cap de nosaltres podem jutjar aquest sentiment. Els sentiments dels altres no podem jutjar-los. Perquè cadascú sent de manera diferent.</p> <p>Segurament dins del grup hi ha interns que son també pares o mares, és important que també facin el seu arbre complet, en línia ascendent i línia descendent (des dels seus avis fins als seus fills o néts).</p> <p>Es pot continuar l'arbre, individualment o conjuntament, demanant que marquin la relació que hi havia entre els membres del genograma, si era una bona relació o no (amb colors diferents).</p>
Recursos	<p>Podeu obtenir més informació sobre genogrames a:</p> <p>http://perso.wanadoo.es/aniorte_nic/apunt_terap_famil_8.htm</p> <p>I sobre teoria sistèmica, a la bibliografia en trobareu alguns bons exemples.</p>
Observacions	

Bloc 7. Treball cooperatiu

Títol	<i>Imatges dels sentiments</i>
Durada	20 minuts aproximadament
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprofundir en els nostres sentiments. - Treballar la comunicació no verbal.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Explicació introductòria. Encara que tots fem servir les mateixes paraules per expressar sentiments, cadascú els sent a la seva manera i els dóna una interpretació molt personal. En aquest exercici el que es pretén és donar la possibilitat d'explorar els nostres sentiments i les associacions corresponents mirant al nostre voltant i veient de quina manera expressa la resta del grup un determinat sentiment.</p> <p>L'educador demanarà als membres del grup que es reparteixin per la sala i es col·loquin còmodament. A continuació, anirà dient paraules diverses que designen sentiments. Quan cada paraula sigui pronunciada, tots es convertiran ràpidament en una estàtua que respongui, amb el cos i la cara, al significat que cadascú doni al mot. Els interns hauran de romandre durant un moment en la posició que hagin escollit, i miraran al seu voltant buscant en la resta dels participants punts en comú i diferències. També es pot fer que si alguns dels participants han tingut una reacció similar es col·loquin junts. Finalment, es faran les conclusions de l'activitat tractant temes con els següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En aquest exercici m'ha resultat sorprenent... - De totes les imatges congelades, la que més m'ha impressionat ha estat... - He pogut, o no he pogut, crear les meves pròpies imatges de manera espontània. - M'ha sorprès, o no m'ha sorprès, la meva pròpia reacció. - He observat, o no he observat, que alguns membres del grup han reaccionat d'una manera semblant a la meua.

Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Sala gran. - Llista de paraules relatives als sentiments: enuig, odi, frustració, amor, por, vulnerabilitat...
----------	---

Títol	Conceptes centrals sobre el conflicte
Durada	<p>45 minuts aproximadament</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introducció de l'activitat, 5 minuts - Escollir paraules, 5 minuts - Parelles, 10 minuts - Dobles parelles, 7 minuts - Grups de 8 membres, 7 minuts - Grup global, 7 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Discutir sobre les seves idees i conceptes d'allò que representa un conflicte. - Intercanviar opinions sobre el concepte <i>conflicte</i>. - Afinar la comprensió del concepte <i>conflicte</i>. - Crear una bona comunicació i cohesió grupal. - Incidir en el treball comú dins del grup.

Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador reparteix els fulls entre els membres del grup i demana que cadascú intenti contestar amb 4 paraules la pregunta "Què ens ajuda a solucionar conflictes?"</p> <p>Un vegada tothom té les seves 4 paraules anotades, es demana que es posin per parelles i comentin entre si les paraules anotades. La parella escollirà 4 de les seves 8 paraules, sense afegir-hi cap terme nou, sinó escollint entre els que ja s'han apuntat.</p> <p>Fet això, l'exercici continua, i ara s'ajunten 2 parelles, que han de repetir el procés anterior: de les seves 8 paraules, n'han d'escollir 4.</p> <p>Ara 2 quartets formen un grup de 8 membres i continuen amb el procés de consens, amb la finalitat d'escollir les quatre paraules més importants per als 8 membres. Es continua fins que el grup sencer s'hagi posat d'acord en les 4 paraules més importants.</p>
Recursos	- Fulls, bolígrafs

Títol	<i>Societat tancada</i>
Durada	45 minuts aproximadament
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar la comunicació en grup. - Provocar una concentració expressament enfocada al llenguatge corporal. - Aprofundir en la dinàmica que es crea en els grups tancats. - Aprofundir sobre les dificultats d'entrar en societats tancades. - Reflexionar sobre les coses positives i les coses negatives de les societats tancades.
Pautes de desenvolupament i metodologia	Tot el grup es divideix en grupets de quatre o, màxim, 5 membres. Un membre de cada grup ha d'abandonar la sala. La resta del grup es posen d'acord sobre un tema de què desitgin parlar, que pot ser el tema general sobre el qual s'està treballant en aquesta sessió (el conflicte) o altres, com els que s'enumeren a les observacions.

	<p>Un cop han escollit el tema, pensaran en un codi secret, que el qui ha abandonat la sala no conegui i hagi de descobrir. Exemples de codi secret: qui estigui a punt de parlar, ha de fer un gest inhabitual dels enumerats a les observacions.</p> <p>Una vegada s'ha escollit el tema i el codi secret, es demana al membre del grup que falta que entri, s'assegui al seu grup i observi atentament. El grup començarà a parlar sobre el tema escollit seguint l'estratègia del codi secret.</p> <p>Si el membre que acaba d'arribar creu que ha esbrinat el codi, començarà a usar-lo i formarà part de la discussió comuna.</p> <p>Només quan realment ho hagi aconseguit i el faci servir correctament, serà acceptat pel grup com a membre de ple dret. Si s'ha equivocat, el grup l'ignorarà i no podrà parlar-hi. Llavors haurà d'intentar corregir la seva actitud tornant a observar i intentant desxifrar els senyals correctes per poder ser acceptat.</p> <p>Un cop el membre observador s'ha guanyat l'admissió del grup, es pot fer que un altre membre del grup sigui qui examini les seves pròpies facultats d'observació. Per fer això s'ha de repetir l'experiment i el grup ha de pensar en un codi més difícil i refinat.</p> <p>Finalment, fem amb el grup una anàlisi valorativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com s'han sentit els candidats? - Com ha estat de fàcil/difícil desxifrar el codi? - Com s'han sentit els de dintre durant l'experiment? - Coneixes situacions semblants en la nostra vida quotidiana? Quines? - En la vida real avaluem i observem el llenguatge corporal del nostre interlocutor? - Us heu parat a pensar en la mena de postures, gestos, moviments corporals que assenyalen empipament, consens, confusió, curiositat, agressió, etc.?
Recursos	Sala gran, cadires
Observacions	<p>Possibles temes a treballar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La meva expressió corporal, la teva expressió corporal. - Ser privilegiats o no ser privilegiats.

	<ul style="list-style-type: none">- Corrents majoritaris i corrents minoritaris.- Conflictes socials.- Drets i deures. <p>Gestos no habituals:</p> <ul style="list-style-type: none">- Rascar-se el cap.- Tocar-se el nas.- Inspirar profundament abans de començar a parlar.- Després de parlar, espirar sorollosament.- Mentre es parla, plegar els braços o creuar les cames, les mans o els dits.- Colpejar el puny contra la mà.- En un moment donat de la conversa fregar-se les mans.
--	--

Títol	<i>Diagrama del conflicte</i>
Durada	1 h i 15 minuts aproximadament
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Pensar en els nostres problemes. - Valorar les diferents opcions que tenim. - Observar com reaccionem davant els conflictes.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Amb l'ajuda d'una cinta adhesiva l'educador farà una línia al terra de la sala, de manera que els extrems representin un màxim i un mínim i l'expressió <i>zero</i> correspongui al mig de la línia.</p> <p>L'educador demana al grup que es col·loquin en un extrem o l'altre de la línia, segons la seva resposta a les preguntes que vagi fent l'educador. (Per exemple: "T'agrada passar les vacances a la platja?") Els qui responguin positivament se n'aniran al punt màxim de la línia i els qui responguin negativament s'aniran posicionant segons la seva resposta al llarg d'aquesta ratlla. El qui no li agrada la platja en absolut es col·locarà en l'altre extrem i el qui li agrada tant la mar com la muntanya es posarà just al mig, i així aconseguirem que tots els membres del grup estiguin posicionats.)</p> <p>L'educador farà preguntes de la llista que annexem, que vol il·luminar diversos aspectes del tractament de conflictes.</p> <p>Els participants van responent les preguntes i prenen la seva posició a la línia segons les seves preferències; cadascú és lliure de posar-se a la línia com vulgui.</p> <p>Després de cada pregunta es farà un breu intercanvi a partir de les reaccions que han aparegut al grup.</p> <p>Finalment, es podria fer una valoració de l'activitat intentant contestar entre tots preguntes com ara:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Heu descobert alguna cosa sorprenent sobre vosaltres mateixos? - Qui estava més sovint amb el mateix membre del grup? - S'ha quedat alguna persona sola a la línia, a una distància relativament gran de la resta del grup? Com és l'experiència? - Penseu que és interessant la tècnica de respondre preguntes

	<p>mitjançant els moviments físics?</p> <p>- De totes les preguntes que s'han fet, n'hi ha algunes sobre les quals us agradaria fer algun comentari?</p>
Recursos	<p>- Cinta adhesiva ampla</p> <p>- Llista de preguntes (annex)</p>
Observacions	<p>Un diagrama de conflicte posa en activitat els participants i és el responsable dels moviments d'un grup; cadascú està en disposició de pensar en la seva mena de problema i d'expressar quines opcions té i com es comporta en diferents situacions donades.</p> <p>Hi guanyen tots, tant l'educador com els participants, ja que tenen tantes interessants comprensions com persones diverses s'han ajuntat per fer el joc.</p> <p>Indicacions. Les preguntes s'han de respondre de manera espontània, sense pensar-hi massa. Amb la finalitat de provocar reaccions franques, seria bo que cada educador ampliés la llista de preguntes i així es barreassin preguntes importants amb d'altres de més senzilles. D'aquesta manera potser aconseguim que els participants es quedin sorpresos per les seves reaccions davant d'una pregunta.</p>

Annex. Llista de preguntes sobre diferents aspectes del tractament de conflictes

- T'agrada la boxa?
- T'agrada evitar conflictes?
- T'agradaria anar sovint al teatre?
- Gaudeixes mantenint una conversa?
- Mires sovint els *talkshows* televisius?
- Com és d'important per a tu sortir guanyador d'una baralla verbal?
- T'agrada parlar amb persones d'una altra nacionalitat?
- Sols prendre una posició de líder?
- Creus que els altres valoren la teva opinió amb seriositat?
- Arribes a una solució pacífica en les teves baralles?
- Creus que fer apostes és molt estimulant?
- T'entusiasmen els partits de futbol?
- Gaudeixes quan creus que ets millor que els altres?

- Com és de fàcil o difícil per a tu demanar ajuda?
- Lluites per les teves conviccions encara que els altres tinguin una altra opinió?
- Tens desitjos de venjança durant molt de temps, si creus que t'han ferit?
- T'agrada treballar amb més gent?
- Treballes millor sol?
- Creus que ets un membre important d'aquest grup?
- Creus que tens quelcom d'especial per solucionar conflictes?
- Estàs disposat a perdonar a les persones que han estat injustes amb tu?
- Tens problemes per demanar perdó?
- Tens un temperament impulsiu?
- Distingeixes fàcilment els punts dèbils dels que no ho són?
- Et concedeixes un descans si tens la sensació que t'estàs enfadant molt?
- Has après alguna cosa nova sobre tu, en aquest exercici?

Títol	<i>Pensament geomètric</i>
Durada	20 minuts aproximadament
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar la comunicació no verbal. - Treballar la cooperació.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>El grup se subdivideix en 3 subgrups de 5 persones, o bé en 2 subgrups de 7 o 8 persones.</p> <p>L'educador donarà la premissa de l'activitat: es tracta de fer diferents tasques sense parlar absolutament gens.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La primera tasca és formar un cercle en silenci. - La segona tasca és formar un quadrat. - La tercera tasca és formar un triangle. - La quarta tasca és formar un estel. <p>Un cop tots els grups han fet les diferents tasques, s'asseuran tots a terra i faran una breu valoració o anàlisi de l'evolució del grup:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com han solucionat els diferents grups les tasques? - Qui va prendre la iniciativa a cada grup i com va ser rebuda això per la resta de membres del grup? - És difícil treballar sense paraules o, al contrari, de vegades és més fàcil fer les tasques en silenci? - Quina tasca ha resultat més difícil? - Quina mena de participant ha estat especialment útil al grup per resoldre els treballs? - Quin estil de "manar" és el més adient per al grup?
Recursos	Dibuixos de diferents formes geomètriques: quadrat, triangle, rodona, estel, etc.

Títol	Grups de 3 creatius
Durada	25 minuts aproximadament
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Solucionar en grup un problema senzill. - Aprofundir en els factors que afavoreixen la cooperació. - Aprofundir en els factors que afavoreixen l'aparició de la creativitat.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador demana que els membres del grup s'ajuntin en grups de 3. Un cop estan tots els grups formats, demana que es col·loquin a una banda de la sala. L'educador es col·loca a la banda contrària i donarà un número a cada trio: trio núm. 1, trio núm.2, trio núm. 3. L'educador demanarà als grups de 3 que travessin la sala usant només 4 peus (dels 6 peus que hi ha a cada trio, només 4 poden tocar a terra per travessar la sala i arribar on hi ha l'educador). Els grups de 3 han de pensar almenys en dues maneres diferents de travessar la sala, ja que faran l'activitat en ordre: trio 1, trio 2, trio 3, i no poden fer-ho de la mateixa manera que el trio anterior.</p> <p>Poden sortir de la sala per fer experiments pràctics i que els altres grups de 3 no els observin. Cada trio travessa la sala de la manera que ha decidit.</p> <p>Finalment es fa una anàlisi de l'activitat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com ha arribat cada trio a la solució? - A qui li agrada treballar en minigrups? Qui prefereix els grups grans? Per què? - Quina de les diferents solucions mostrades ha estat especialment original? - En quines circumstàncies ha sortit la creativitat dels participants? - Quina influència creuen que tenen els conflictes sobre el rendiment creatiu d'un grup? - Quins membres del grup actuen d'una manera especialment creativa? Quines són les seves característiques?
Recursos	Sala gran

Títol	<i>Coses que tenim en comú</i>
Durada	40 minuts aproximadament
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aconseguir que el grup es conegui, crear un clima de confiança. - Treballar el diàleg, la discussió, el fet de donar/negar la raó a l'altre. - Superar les converses superficials i presentar-se amb tota la seva individualitat.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<ul style="list-style-type: none"> - S'han de fer grups de 3 persones. Aquests grups s'asseuran junts i començaran amb la primera tasca: "Trobar 3 coses que siguin comunes a tots nosaltres." Aquestes coses no poden ser molt evidents o observables, com ara el fet de tenir tots el cabell fosc, sinó que han de ser elements comuns que tinguin a veure amb les seves preferències, la seva biografia o la seva manera d'entendre la vida. Cada trio disposa de 5 minuts per trobar les coses en comú. Seguidament, cada trio escull un vocal que el representi davant de la resta de membres del grup per informar de les coses en comú que han descobert. - Després l'educador proposa una segona volta. Ara els participants es tornaran a barrejar, però seguint la premissa, per exemple, que els components del trio han de ser persones amb diferents menes de nas. Un cop fets els grups, es donarà la indicació de tornar a buscar 3 punts forts que tinguin tots en comú. Disposaran de 5 minuts per trobar-los, i finalment un vocal explicarà a la resta quines característiques fortes tenen en comú els tres membres. - Es tornen a barrejar, per fer una tercera ronda. Ara els grups es formaran seguint la premissa, per exemple, de persones que tinguin les mans completament diferents. S'ha de buscar una cosa en comú, especialment important: "Quines són les 3 coses que us fan enfadar moltíssim?" Aquesta és una pregunta força personal, que en altres circumstàncies podria ser amenaçadora. Aquí s'intentarà que parlin de sentiments i que expliquin a la resta quines són les circumstàncies que els poden fer enfadar. Disposen de 10 minuts. El vocal explicarà a la resta del grup les coses en comú que s'han trobat. <p>Finalment, es farà una valoració sobre l'activitat i sobre per què pot ser important per a la nostra vida diària.</p>

Títol	Consens sense paraules
Durada	40 minuts aproximadament
Objectius	- Treballar la comunicació no verbal i la cooperació.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>El grup es divideix en petits grups de 4 persones, deixa caure els braços i es prepara per seguir les instruccions de l'educador.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Primera tasca: cada membre del grup produeix un to igual i s'estableix un esquema comú de moviments en què els dos peus han d'estar en tot moment clavats a terra. - Segona tasca: aquesta vegada el grup ha de produir un altre to i trobar un moviment en què només un peu pugui ser a terra. - Tercera tasca: el grup ha de trobar un nou to comú movent-se endavant i endarrere, usant els dos peus o només un. <p>Després de fer els tres exercicis els grups han de discutir sobre les següents preguntes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De quina manera ha treballat junt el grup? - Quants participants del grup han pres la iniciativa en el joc? - Quines de les iniciatives han tingut repercussió? - Tots han quedat satisfets amb la solució que van donar a la tasca? - Qui ha aconseguit imposar les seves idees a la resta? - De qui han estat les propostes ignorades? - A algú li hauria agradat fer una altra cosa? - Quin és el grau de satisfacció de cadascú pel fet de formar part del grup i haver de cooperar amb la resta? - Ha estat el silenci imposat un inconvenient o no? - A qui li ha semblat fàcil seguir les propostes de la resta? - On és la clau per aconseguir un consens ràpid? - Qui ha temut desaparèixer en el grup? - Creieu que els resultats d'aquesta discussió es podrien aplicar a algun àmbit de la nostra vida diària?
Recursos	Sala gran

Observacions	<p>Aquesta tècnica sense paraules fa que els participants visquin el procés d'unificació d'una manera més intensa: qui pren la iniciativa?, com es tracten les accions o iniciatives?, són ignorades o són seguides?, amb quina rapidesa mostra el grup un punt de vista en comú?, com reacciona el grup davant d'unes condicions de treball especials?, reacciona a l'ordre de silenci amb estrès o amb humor?, apareixen o no apareixen els primers punts de partida per als conflictes?</p> <p>Aquesta activitat és un bon començament per a una discussió sobre els procediments de cooperació i sobre els papers que cadascú juga o vol jugar.</p>
--------------	---

Títol	<i>Carta a un extraterrestre</i>
Durada	1h i 15 minuts aproximadament
Objectius	- Treballar en grup el significat de conflicte.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador donarà les pautes inicials per començar a fer l'activitat: es fa una taula a la pissarra amb 8 columnes corresponents a les 8 primeres lletres de l'abecedari. Es demana a cada membre del grup que escrigui a la columna corresponent paraules que tinguin a veure amb el terme: conflicte. Si a algú se li acut alguna paraula relacionada amb el terme però que no comenci per cap de les lletres, es pot apuntar fora del quadre. Entre tots es llegeixen les paraules que s'han apuntat i s'interpreta quina relació tenen realment amb el terme <i>conflicte</i>.</p> <p>Es formen grups de 3 o de 2, cada grup escull una de les lletres escrites a la pissarra. És convenient que cada grup esculli una lletra diferent. Una vegada cada grup té la seva lletra, es demana que es posin en la situació: han d'escriure una carta a un extraterrestre que no ha sentit a parlar mai del mot <i>conflicte</i> i explicar-li el que significa. Per fer-ho han d'usar les paraules apuntades a la columna de la lletra escollida. Quan les cartes estiguin acabades es llegeixen en veu alta. A continuació es demana que tots els membres del grup es posin drets i donin una volta en silenci per la sala. Quan sentin l'ordre <i>stop</i> s'ajuntaran formant un nou grup amb les persones que tinguin més a prop. Es faran grups de tres o quatre persones. Ara, intentaran redefinir el terme <i>conflicte</i> en forma d'eslògan o frase. Totes les definicions han de començar de la mateixa manera: "Conflicte és..." Cada grup presentarà la seva frase. Finalment es farà una conclusió de l'activitat on es poden tractar temes com:</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'han posat d'acord ràpidament per escriure la carta a l'extraterrestre? - Ha estat senzill trobar un eslògan per al conflicte? - Hem après alguna cosa nova sobre el tema del conflicte?
Recursos	Sala gran, còpia a la pissarra de frases, folis, bolígrafs

Títol	<i>Mapa personal</i>
Durada	40 minuts aproximadament <ul style="list-style-type: none"> - Introducció i dibuix del mapa, 15 minuts - Parelles i lectura dels mapes, 15 minuts - Valoració i conclusions: 10 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprofundir en els camins vitals dels participants. - Aprofundir en les figures positives i negatives que han tingut papers importants en la vida dels membres del grup. - Aclarir esdeveniments i influències importants. - Possibilitar una millor entesa entre els participants. - Desenvolupar sensibilitat envers els sentiments de cada membre del grup.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Introducció de l'activitat. Es tracta que cada participant faci una reflexió sobre la seva vida i intenti dibuixar-la fent un mapa amb els camins i bifurcacions que s'hi hagin donat fins ara. Es poden dibuixar senders que representin èxits, fracassos, alegries, treballs, etc. També es poden dibuixar al lloc corresponent símbols que representin les persones que han estat importants a la seva vida, tant les que han significat ajuda o benestar com les que han significat perill o malestar</p> <p>Una vegada els participants han dibuixat el seu mapa, es formaran parelles i cadascú mostrarà el seu mapa al company, que intentarà llegir-lo. Després l'autor del mapa donarà el <i>feedback</i>. Finalitzat aquest procés, es farà un canvi de papers.</p> <p>A la conclusió final es poden tractar temes com ara:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com t'has sentit representant el teu mapa personal? - Creus que hi ha tendències o temes comuns als mapes personals dels membres del grup? - Penses que aquesta activitat pot ser útil o important per entendre més bé altres membres del grup? - Penses que fer ara una mapa personal pot ser positiu o negatiu per al teu procés?

<p>Recursos</p>	<p>Folis, retoladors, pissarra</p>
<p>Observacions</p>	<p>Després de la lectura dels mapes es pot introduir una segona part de l'activitat. Amb l'objectiu de fer el concepte del mapa vital més explícit, un participant podrà escenificar-lo per als seus companys.</p> <p>Un espai lliure i gran a la sala servirà per representar el mapa.</p> <p>El voluntari s'anirà movent mostrant els seus camins a la resta i podrà utilitzar els seus companys com a marcadors de camins o d'esdeveniments extraordinaris; també els podrà emprar com a representants de les persones que en la seva vida van representar un suport o un perill.</p>

Títol	<i>Mantenir l'equilibri</i>
Durada	40/45 minuts aproximadament <ul style="list-style-type: none"> - Introducció a l'activitat: 5 minuts - 1a ordre: 2 minuts - 2a ordre: 5 minuts - 3a ordre: 8 minuts - 4a ordre: 3 minuts - 5a ordre: 5 minuts - Valoració: 10-15 minuts
Objectius	- Oferir als participants la possibilitat de posicionar-se per concentrar-se en situacions difícils i no perdre el control.
Pautes de desenvolupament i metodologia	L'educador dóna les instruccions per portar a terme l'activitat: <ul style="list-style-type: none"> - Els membres del grup han de posar-se drets formant un cercle, amb les cames lleugerament obertes, els peus en paral·lel i el pes del cos proporcionalment repartit entre els dos peus. Tots han de sentir-se còmodes i segurs. - L'educador dóna una primera ordre: ara un peu quedarà lleuger i el pes del cos anirà cap a l'altre peu, canviant el pes de manera consecutiva de l'un a l'altre (dos minuts). - L'educador dóna la segona ordre: ara, a poc a poc, van sortint del seu costat del cercle i se'n van cap al lloc que tenen enfront; s'ha de fer molt a poc a poc, com si anessin a càmera lenta, i només ens pararem quan el nostre camí quedi bloquejat (de tres a cinc minuts). - L'educador dóna la tercera ordre: tots els participants han de caminar lliurement per la sala. L'educador cridarà "Stop!" i tots s'han de quedar parats a la posició i en la postura que estiguin. Mentre tots estan parats, l'educador llançarà a l'aire preguntes sobre les quals cada participant ha de reflexionar: Quina postura tinc? Estic en contacte amb el terra? Mantinc un equilibri estable? Tinc els genolls lleugerament doblegats? Tinc el pes repartit entre les dues cames de manera equitativa? Com està el meu cos, tens o elàstic? Mentre fa les preguntes, anirà passant pel costat dels participants i els anirà donant copets per davant, per darrere i pels

	<p>costats a fi de comprovar si guarden l'equilibri (vuit minuts).</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'educador dóna la quarta ordre: es formen parelles i cada membre de la parella intenta mantenir una posició fixa. El company ha de comprovar si hi ha equilibri mitjançant copets lleugers (5 minuts). - Les parelles es reparteixen per la sala i un company es distancia de l'altre fins a quedar a uns dos metres, enfront d'ell. Ara començaran a moure's a càmera lenta acostant-se l'un a l'altre en silenci i absolutament concentrats. Han de caminar tan lentament com sigui possible i s'han de parar davant per davant quan la distància entre ells sigui la llargada d'un braç (3 minuts). - L'educador dóna la cinquena ordre: ara les parelles han de romandre juntes i simular que es donen cops a càmera lenta. Així es posaran l'un davant de l'altre a una distància semblant a la llargada d'un braç i començaran l'exercici. El moviment ha de ser absolutament lent i no es poden tocar. El jugador a qui va dirigit el cop pot, o bé esquivar-lo (sempre a càmera lenta), o bé moure's de manera que sembli que el cop l'hagi rebut en una zona perillosa del cos, i s'ha de concentrar a mantenir l'equilibri i repartir bé el pes entre els dos peus. Hem d'insistir en la importància de fer els moviments molt lentament (5 minuts). <p>Finalment, donem per acabada l'activitat, formem un gran cercle i ens hi asseiem. Valorarem l'activitat a partir de preguntes com les següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quins sentiments han despertat en mi aquests moviments lents? - M'he sentit segur i confiat en fer l'exercici? - Quina importància té el sentit del control i l'equilibri en situacions difícils? - Haig de reaccionar de manera ràpida i brusca en la meua vida quotidiana? - Per què avui dia la velocitat és un valor dintre de la societat? - Quines conseqüències considerem que pot tenir això per als nens, joves i adults? - Quins avantatges ens ofereix la lentitud i la cautela? - Quins perills estan units a les reaccions ràpides? - Quina relació hi podria haver entre les reaccions ràpides i la por? - Les persones amb caràcter, quan s'empipen, tendeixen a reaccionar d'una manera més aviat lenta o més aviat ràpida?
--	---

Títol	Camp de mines
Durada	40 minuts aproximadament
Objectius	- Treballar en equip i treballar la confiança en l'equip. Aprofundir en l'autoconfiança.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador dóna les pautes per al desenvolupament de la sessió: el grup s'ha de col·locar formant un cercle gran que permeti a cada participant, amb els braços estirats, tocar-se la punta dels dits amb el del costat. Els objectes que han portat els membres del grup es repartiran, tant proporcionalment com sigui possible, per terra, dintre del cercle del joc.</p> <p>S'escollirà un voluntari (o més), que ha de tancar els ulls i intentar travessar el cercle. La resta de participants, amb la veu, aniran guiant-lo a fi que no trepitgi els objectes que hi ha per terra. Si toca algun objecte explotarà com si fos una mina, el jugador quedarà fora de joc i el seu intent haurà fracassat (l'educador fa de jutge per decidir si realment s'ha produït el contacte amb la "mina"). Els jugadors del cercle poden parlar amb el "cec" mentre sigui dins del cercle, però mai poden dir qui són, ni anomenar-se, ni parlar entre ells. Només han d'intentar conduir el company per dintre del cercle o camp de mines. Ningú pot abandonar el lloc que té des de l'inici del joc. Seria interessant que tot el grup fes de cec guiat pel "camp de mines". Després que tots han passat per la situació, es farà una breu valoració de l'experiència viscuda.</p>
Recursos	Cada membre del grup ha d'aportar un objecte irrompible (llibre, funda d'ulleres, carpeta, revista, mocador, bufanda, jaqueta, etc.).
Observacions	Aquesta ha de ser una activitat molt dinàmica. Cada vegada, un participant s'armarà de valor i provarà d'evitar les mines que estan repartides al seu voltant. Això ho haurà de fer amb els ulls tancats, així que el voluntari necessitarà una porció d'autoconfiança i una bona dosi de confiança en la solidaritat del grup. Variant: s'hi pot jugar d'una forma més silenciosa, el cec caminant serà guiat per algú a través del cercle, amb el perill afegit que la resta dels jugadors del cercle tindran els objectes mina a les mans i els aniran llançant al camí del voluntari, cosa que provoca una tensa i excitant variació. Dos contra la resta del grup.

Títol	<i>La cobra de vidre</i>
Durada	50 minuts aproximadament
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la confiança en el grup. - Eliminar possibles distàncies. - Treballar els sentits.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>1a part de l'activitat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es demana als participants que tanquin els ulls i es posin a caminar a poc a poc per la sala. Les mans han d'estar a l'altura de la cavitat toràcica, amb els palmells cap a fora a fi de protegir-se en cas de col·lisió. Després d'un parell de minuts els jugadors comencen a barrejar-se fins que acaben formant un cercle en què tots es donen la mà. Un cop completat el cercle, l'educador donarà un senyal i animarà els membres del grup a asseure's a terra tots alhora. - En aquest moment comentaran com s'ha viscut aquest exercici introductori i amb quins sentiments i pensaments comencen ara la sessió. <p>2a part de l'activitat</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'educador comentarà que el cercle de participants és la "cobra", el cercle es trenca com el vidre. Per sort, es poden tornar a recompondre els trossos trencats, i d'això va l'exercici. - Els participants comencen a caminar per la sala tancats en si mateixos i en silenci. No és podrà parlar més durant tot el joc. - Després d'un o dos minuts, es col·loquen en cercle i tanquen els ulls. L'educador formarà un nou cercle en col·locar de nou els jugadors a fi que ningú sàpiga qui té al costat. Tots es giren cap a la dreta i posen les mans sobre les espatlles del company del davant. Es prendran un minut per conèixer la forma de l'esquena, les espatlles, els cabells, etc. i per gravar-se a la memòria els detalls. Passat un minut, es retiren les mans i a l'ordre "Endavant" començaran a moure's a poc a poc, sempre amb els ulls tancats i barrejant-se els uns amb els altres. - A l'ordre "Stop" es torna a reagrupar la cobra. Cada jugador mirarà de trobar l'esquena que ha estat examinant, tot sense parlar.

	<p>- Quan es consideri que la cobra està feta de nou es dóna per finalitzada l'activitat.</p> <p>Preguntes per a la reflexió:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Què he sentit quan examinava l'esquena (hi ha participants que ho viuran de manera diferent)? - Com he pogut orientar-me amb les mans? - Com de segur o insegur m'he sentit buscant a cegues? - M'ha sorprès o m'ha fet reflexionar sobre alguna cosa? - Estic satisfet de la manera com el grup ha portat a terme l'activitat?
Recursos	Una sala gran
Observacions	Aquesta activitat és adequada quan el grup ja es coneix una mica, ja que tracta del contacte físic. Si el grup es coneix aconseguirem una atmosfera relaxada i animada i una valoració molt interessant sobre l'exercici.

Títol	<i>El cercle de la confiança</i>
Durada	1 hora aproximadament
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar el desenvolupament de la confiança respecte de si mateixos i de la resta del grup. - Donar la possibilitat d'experimentar intensament amb tot el cos el procés de donar i rebre confiança. - Aprofundir en el valor del moviment i del contacte corporal. - Arribar a poder establir un significatiu contacte emotiu amb les persones amb qui convivim.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador fa una petita introducció del joc: amb aquest experiment podreu adonar-vos de com viu la confiança corporal. Aconseguiu tenir confiança amb la resta del grup? Quina sensació teniu quan ho feu?</p> <p>S'han de formar, almenys, dos grups de 7 persones. Ara començarà a explicar el joc pròpiament dit:</p> <p>En primer lloc, us he de dir que presteu atenció, ja que, després, quan estem desenvolupant el joc, no es podrà parlar. Un dels membres del grup se situa al centre i plega els braços sobre el pit. Els altres se li acostaran i el "sostindran" delicadament amb les mans durant un temps. La persona que es troba al centre tancarà llavors els ulls i procurarà tenir tot el cos dret i relaxar-se. Quan caigui cap a un costat, els que són allà formaran un cercle i el sostindran, i el faran girar delicadament en el cercle, que molt lentament s'anirà ampliant. Es continuarà fent-lo girar mentre el cercle es fa gran i es torna a tancar. Després es tindrà parada la persona per un temps: mentrestant, tots els del cercle el sostindran. Abans de començar vull comentar-vos algunes coses importants: la idea de fons del joc és permetre a qui es troba al centre del cercle fer una experiència de confiança. Ha de tenir confiança que no caurà. La resta, vosaltres, heu de ser dignes d'aquesta confiança, a fi que ell pugui experimentar-la de veritat. No sigueu bruscos i no el feu girar estirant-lo de l'un a l'altre. Heu de ser delicats i estar atents a fer més ample el cercle a poc a poc. Si us adoneu que la persona del cec és moguda massa ràpidament, tanqueu de nou el cercle. En fer això no parleu, ni rigueu. Procureu callar a fi que la persona que és al centre pugui concentrar-se al màxim en l'experiment sense tenir</p>

	<p>distraccions. Haureu de recolzar-vos bé amb un peu al davant i un altra al darrere a fi de sostenir bé el pes. Com més a prop estiguen del participant que hi ha al mig, menys esforç fareu per sostenir-lo. Observeu els seus peus: han d'estar sempre al centre del cercle. La persona que hi ha al centre ha de relaxar-se tant com pugui i mantenir el cos completament recte. No ha de doblegar els genolls i els peus han de romandre horitzontals i l'un a prop de l'altre, els turmells completament relaxats. Si la persona que es troba al centre està tensa, els altres han de procurar moure-la encara més lentament i amb més calma, a fi que vagi adquirint confiança. Comencem el joc.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sostenim la persona del centre amb molta delicadesa (30 segons) - Ara comenceu a poc a poc a fer-la girar (1 minut). - Feu més ample el cercle i continueu amb molta cura fent-la girar (1 minut). - Ara reduïu el diàmetre del cercle, sempre lentament (1 minut). - Arribeu a parar-vos i, amb compte, mantingueu la persona dreta al centre (30 segons). <p>Successivament passa al centre cadascun dels participants i el joc es torna a repetir. Repetiu de nou les instruccions. Tots els qui vulguin fer l'experiència al centre tindran la seva oportunitat, i en acabar hi haurà 10 minuts per fer les conclusions. Possibles preguntes per fer l'avaluació:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com m'he sentit durant el joc? - Quanta confiança sentia en relació amb la resta? - Com m'he sentit quan era a l'exterior del cercle? - Ha funcionat bé la coordinació i la col·laboració?
Observacions	<ul style="list-style-type: none"> - Activitat pensada per al desenvolupament de la confiança i la sinceritat. L'experiència concreta corporal de la confiança és una cosa qualitativament diferent del fet de parlar de confiança. L'ús excessiu de la paraula ens porta fàcilment a allunyar-nos de la realitat del nostre cos i fa que debilitem la nostra relació amb el proïsme. Si només pronunciem paraules patim el risc de deixar escapar els nostres estats d'ànim i amagar-los. - Aquest joc és força interessant. Si al grup hi ha una necessitat real d'abandonar-se i refiar-se d'alguna persona, ofereix una experiència molt bona. Per al conductor del joc és especialment important captar quin és el moment just per proposar-lo.

Títol	<i>Passeig de la confiança</i>
Durada	1 hora (per a grups d'aproximadament 15 persones)
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Demostrar als participants que poden fiar-se d'ells mateixos. - Demostrar als participants que poden fiar-se dels altres. - Treballar la confiança mitjançant el treball de la fiabilitat del company. - Treballar la confiança mitjançant la seguretat que dona l'ús complet dels propis sentits. - Posar en acció les pròpies facultats sensorials de manera activa i experimentar-les de diverses maneres.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador comença a explicar el joc: us proposo un joc amb el qual podeu comprovar fins a quin punt esteu disposats a donar confiança a un altre membre del grup. Busqueu al voltant vostre i penseu amb quina persona us agradaria fer aquest exercici. Escolliu el vostre company. Normalment, depenem tant del sentit de la vista que tendim a ignorar els altres sentits, per exemple l'oïda, el tacte, l'olfacte o qualsevol altre sentit del nostre cos. Durant aquesta prova podeu fer experiència dels sentits que habitualment descuidem. Us guiareu, un darrere altre, a fer un "passeig de la confiança" de manera que aconsegiu més contacte amb els vostres sentits i, alhora, amb la vostra capacitat de fiar-vos dels altres.</p> <p>Un de vosaltres tancarà els ulls i durant 15 minuts es deixarà guiar pel seu company. Després els papers s'invertiran i el cec es convertirà en guia. El paper del que condueix és oferir al seu company "cec" un ventall, tan ampli com sigui possible, de sensacions tàctils, olfactives, sonores, etc. A més, el guia ha d'ajudar el cec a superar tots els obstacles que trobi i l'ha de protegir de tot allò que pugui resultar perillós o desagradable. Mentre conduïu el vostre company cec, agafeu-lo per la mà. Així, entre altres coses, el conductor tindrà la possibilitat de protegir bé el cec si ensopega o perd l'equilibri. Ningú no pot parlar. Comuniqueu-vos només a través del contacte de les mans. Conduïu el vostre company lentament, passant tots els obstacles i usant la mà per indicar-li la direcció quan hagueu de proporcionar-li una experiència especial. Quan us trobeu davant d'un obstacle gran, com una paret, recolzeu les dues mans del cec sobre l'objecte a fi que pugui explorar-lo amb tranquil·litat.</p>

	<p>Llavors agafareu una altra vegada les mans del vostre company per conduir-lo cap a una nova experiència. Quan vulgueu, fareu que el vostre amic cec es trobi amb una persona diferent de vosaltres. Aquesta pot ser una experiència bona. Fareu el mateix: li deixareu les mans lliures a fi que examini què és allò que té al davant; després, passat un temps, li agafareu una altra vegada la mà per continuar guiant-lo. Després podeu anar més ràpid, sempre que no hi hagi obstacles al camí. Heu de tenir en compte que rebreu informació del vostre company cec per la pressió de les seves mans, així us donarà informació que hi ha alguna cosa que no vol fer, que té problemes, que té por. No obligueu el company a fer res que no vulgui, encara que estigueu segurs que no té cap perill. Ara que ja us he donat tota la informació, un dels membres de la parella ha de tancar els ulls i començar el passeig. Recordeu que no podeu parlar. Després d'acabar el passeig ens prendrem cinc minuts de descans, durant els quals no podrem comentar res, i ens canviarem els papers.</p> <p>Quan acabem l'activitat farem una conclusió en què les parelles que han fet el passeig contestaran preguntes com les següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com m'he sentit durant el joc? - Com m'he sentit millor, fent de conductor o essent guiat? - Quina ha estat la meva experiència més grata essent conductor? I la més desagradable? - Quina experiència he fet amb els meus sentits? - Em fiava del meu company?
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Dues gimcanes amb molts d'obstacles diferents. Capsa amb materials per preparar les gimcanes. - Almenys 2 membres del grup, o bé 2 educadors més, per confeccionar les gimcanes sense que el grup ho vegi. - Quan muntem les gimcanes les parelles formades han de ser en un altre lloc.
Observacions	<ul style="list-style-type: none"> - Activitat pensada per al desenvolupament de la confiança i la sinceritat. - Activitat tradicional dels grups de trobada. - L'ideal seria fer aquest joc a l'aire lliure a fi que els participants poguessin fer el màxim possible d'experiències sensorials.

Títol	<i>Grau d'energia</i>
Durada	<p>1 hora aproximadament</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introducció a l'activitat i explicació dels graus d'energia (5 minuts) - Pas dels membres del grup pels diferents graus (10 minuts). - Role-playing (15-20 minuts) - Experiència per parelles (6-10 minuts) - Valoracions (15-20 minuts)
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Donar la possibilitat al grup que explori com els diferents graus d'energia afecten situacions socials concretes. - Sentir en si mateixos els diferents graus d'energia. - Aprofundir i observar com es pot passar d'un grau d'energia a un altre.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Després d'haver llegit en grup què signifiquen exactament els graus d'energia i quines diferències hi ha entre ells, l'educador demanarà que tots facin una pràctica: experimentar els sis graus d'energia. Els participants es repartiran per la sala i aniran rebent ordres concretes (per exemple: anar a l'estació de tren i passar pels sis graus, estar esperant una persona amb qui havien quedat i passar pels sis graus, escoltar alguna cosa sobre tu mateix amb la qual no estàs d'acord i passar pels sis graus, etc.). L'educador servirà de guia i els anirà introduint a cada grau. No es pot parlar. Es concedirà per cada grau un minut de temps (10 minuts en total).</p> <p>A continuació els participants s'agruparan en petits grups i de cada en grup sortiran dos voluntaris que hauran de representar una escena (joc de rol) i la resta del grup decidirà:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quina mena de relació serà. - Quina situació serà. - Quines són les intencions dels personatges. - Quin serà el nivell d'energia, que pot ser igual per als dos personatges o completament diferent. <p>Quan el grup ho tingui tot decidit, ho explicarà als dos voluntaris, que representaran l'escena. El grup pot decidir parar l'escena en qualsevol moment i canviar el grau d'energia d'algun membre de la</p>

	<p>parella per estudiar-ne més bé les conseqüències (de 15 a 20 minuts).</p> <p>Després es demanarà als membres del grup que es col·loquin per parelles i es reparteixin per la sala. Simularan ser dos pescadors que estan en un riu pescant amb canya i parlant. L'educador els donarà cada cop les indicacions a fi que variïn els nivells d'energia, i procurarà que recorrin els sis graus concedint almenys un minut per cada grau (6 a 10 minuts).</p> <p>Finalment, es donarà per acabada l'activitat i es reflexionarà entorn de les següents preguntes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quins graus energètics van ser agradables? - Quins van ser més desagradables? - En quin se sol moure cadascun dels participants del grup? - Què és el que passa quan interactuen persones amb diferents graus d'energia? - Puc canviar el meu grau d'energia a voluntat? - Com funciona el canvi? - Com es produeixen els diferents graus d'energia? - Què és el que fa que en una persona es desperti l'impuls de fugida? - De quina manera puc frenar les meves pròpies sobreexcitacions? - Quin és el nivell d'energia més típic del grup? - Quin nivell energètic tinc una vegada que acaba la sessió?
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Cartells amb la descripció dels sis graus d'energia (annex) - Sala gran
Observacions	<ul style="list-style-type: none"> - Per fer aquesta activitat és important que el grup ja hagi assolit un cert grau de confiança. - Escenes que es podrien representar a la 2a part de l'activitat: mare/fill, cap/empleat, venedor/client, matrimoni, etc.

Annex. Graus d'energia

Grau 1. Completament relaxat. Com si estiguessin "en trànsit": el cos gairebé no té energia disponible. No es pot ni parlar, ni moure's amb normalitat. No obstant això, l'esperit està completament despert.

Grau 2. Tranquil i relaxat. Només es mobilitzarà el mínim necessari d'energia. Els moviments i la parla són lents.

Grau 3. Nivell normal d'energia. En aquest grau quotidià d'energia, la majoria passem desapercebuts, despleguem tanta energia com la gent del nostre entorn.

Grau 4. Nivell d'energia orientat a l'acció. Estem en lleugera tensió. Es el típic sentiment de quan tenim moltes coses a fer, moltes coses a resoldre.

Grau 5. Alta tensió. Està unida a una lleugera excitació: energia cega unida a un cert pànic, alguna cosa va malament i ens sentim una mica indefensos.

Grau 6. Hiperactivitat i pànic. Ens puja la temperatura, no som capaços de fer pensaments clars, ens movem bruscament i el que més ens agradaria és anar-nos-en o posar-nos agressius.

Títol	Grup i autoconfiança
Durada	50 minuts aproximadament
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar l'autoconfiança - Treballar l'assertivitat. - Treballar la comunicació verbal i no verbal.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Primera part de l'activitat: es demana als membres del grup que prenguin una postura metafòrica: s'han d'estirar a terra i s'han d'imaginar que són éssers sense cap mena de poder, sense significat, indefensos... Molt a poc a poc, seguint les instruccions de l'educador s'aniran aixecant, i alhora han de fer com si estiguessin desplegant més i més la seva autoconfiança.</p> <p>Segona part de l'activitat: un vegada els participants s'han aixecat, comencen a passejar per la sala i continuen desenvolupant la seva autoconfiança. Per fer-ho seguiran una escala valorativa de l'1 al 10 en què: 1 = absolutament impotent; 10 = autoconfiança plena, control de la situació. Quan tots hagin arribat al 10, l'educador paraitzarà el passeig dels jugadors i demanarà a alguns que mostrin el canvi de l'1 al 5 i als altres que mostrin el procés del 5 al 10. L'educador anirà fent preguntes com ara: "Els patiu sovint, aquests canvis, en la vostra vida quotidiana?", "Quins són els teus sentiments quan et mous a l'escala cap amunt?; i quan ho fas cap avall?"</p> <p>Tercera part de l'activitat: el grup s'asseu en cercle. Cada vegada, un jugador es col·loca al mig amb la finalitat de mostrar la seva presència, de manifestar que controla la situació i de sentir-se segur de si mateix. (En formar el cercle hem de tenir en compte que hauria de tenir dos forats: un d'entrada i un de sortida.) Cada membre del grup decidirà individualment com catalogarà la seva situació, com l'escenificarà al mig del cercle, si donarà la impressió de controlar la situació o no... Per fer-ho poden utilitzar diverses estratègies (vegeu el full d'instruccions annex).</p> <p>Farem la conclusió de l'activitat intentant tractar amb el grup de qüestions com les següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quines dificultats he tingut en anar cap el cercle?

	<ul style="list-style-type: none"> - Com les he superades? - Què he observat en la resta de jugadors? - Quines estratègies m'han agradat? - Com podria millorar les meves actuacions? - Per què la inseguretat atrau les persones agressives? - Quin és l'avantatge d'una inseguretat evident? I el desavantatge? - De quines maneres podem cultivar l'autoconfiança? - Com porta una persona segura de si mateixa les debilitats? - Per què la majoria de persones tenim por de mostrar les nostres debilitats?
Recursos	Si és possible: estores, tovalloles grans o similars
Observacions	<ul style="list-style-type: none"> - L'autoconfiança ens ajuda a defensar els nostres propis interessos dels interessos dels altres. També aparta els agressors, perquè de seguida s'adonaran que al costat nostre ho tindran difícil, i aniran a buscar una víctima més fàcil. - En aquest exercici els participants poden experimentar amb diverses possibilitats per, en situacions socials donades, exercitar una certa mesura de control i assenyalar als altres que coneixen quins són els seus drets. - Seria convenient ampliar les propostes d'estratègies de l'annex.

Annex. Grup i autoconfiança

- Possibles estratègies per escenificar el control o el no control de la situació.
- En silenci, entrar al cercle, tenir contacte visual amb tothom i, sempre en silenci, tornar a sortir del cercle.
- Entrar al cercle precipitadament i relatar molt de presa allò que s'acaba de viure.
- Entrar amb autoconfiança, mirar un jugador qualsevol i ordenar-li que s'assegui en una cadira buida enmig del cercle (segurament aquest desig serà realitzat si es demana amb una barreja de cortesia i determinació).

A tenir en compte: per portar a terme aquesta part de l'activitat és important que cadascú trobi possibilitats individuals per actuar d'una manera segura i confiada.

Títol	Confiança cega
Durada	30 minuts aproximadament
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Observar com es desenvolupa la confiança. - Aprendre a prendre consciència de l'espai que ens envolta. - Aconseguir la creació en el grup de sentit d'unitat i de comunitat.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Durant el desenvolupament d'aquesta activitat no es pot parlar. Ningú no ha de saber qui l'està guiant. Es construeix el camp de joc adequat per als moviments dels jugadors, que es marca amb quatre cadires. Inici: els participants es col·loquen en dues fileres paral·leles, de manera que cadascú tingui davant seu un company. L'educador demanarà que tots els membres d'una filera tanquin els ulls i anirà assenyalant en silenci els jugadors que sí que hi veuen, els quals, cada cop que rebin el senyal, aniran a escollir un company de la filera de cecs. No poden escollir el que tenien just davant seu. Immediatament el que hi veu començarà a guiar l'altre cap el camp de joc agafant-lo per la mà, pel braç o amb qualsevol altra mena de contacte físic. Com més parelles hi hagi al camp de joc, més difícil serà la tasca de fer de guia, perquè el que hem d'intentar és que els que fan de cecs no toquin ningú. Al cap d'una estona es comença a donar ordres: "Més ràpid", "Més a poc a poc", "Endavant", "Endarrere", "Cap a l'esquerra", "Cap a la dreta", i de tant en tant se'ls ordena parar amb un <i>Stop</i>. Llavors es comença amb una nova tècnica de contacte, com ara que el cec i el seu guia vagin amb els peus junts, maluc contra maluc... Al cap d'una estona l'educador tornarà a dir <i>Stop</i> per tal que els cecs obrin els ulls i vegin la persona que els ha estat guiant. Finalment, tots s'ajuntaran per fer una reflexió final sobre l'exercici.</p>
Recursos	Cadires per marcar el camp de joc.
Observacions	<p>Al principi de l'activitat veurem un clar desequilibri de poder. Els qui hi poden veure estan en avantatge, ja que poden controlar la situació i decidir com volen dirigir els altres. Aquest poder està atenuat perquè hi ha una meta comuna: evitar els obstacles del camí. I per aconseguir-la no n'hi ha prou que el cec és deixi portar passivament, sinó que ha de concentrar-se per intentar comprendre els senyals que li doni el company i posar-los en pràctica.</p>

Títol	<i>Drama a tres bandes</i>
Durada	1 h o 1 h i 15 minuts aproximadament
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprofundir en els diferents comportaments que es poden donar dins un grup i que es poden extrapolar a la nostra vida quotidiana. - Aprendre a reconèixer els papers de poderós, víctima i salvador. - Observar i reflexionar quan i com en la nostra vida juguem un d'aquests papers. - Aprendre que cap d'aquests papers és funcional, ja que contribueix a les relacions desiguals de poder.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Primer l'educador aclarirà als participants del grup el concepte <i>drama a tres bandes</i> i explicarà els tres papers que apareixen a l'annex i les accions corresponents. Els participants podrien prendre exemples de la seva família, de la seva feina o del seu entorn més proper en els quals hagin pogut observar aquesta relació triangular.</p> <p>El grup es divideix en subgrups de 3 i cadascú rep tres fitxes de Drama a tres bandes. Els membres del subgrup emplen les fitxes donant per a cada tipus de conducta (poderós, víctima i salvador) dos exemples. (Per aconseguir una contundència més gran, es podria demanar als membres del subgrup que en redactar els exemples exageressin, a fi de descriure els diferents papers com caricatures.)</p> <p>Un cop fet això, es demana que cada trio intenti, per torns, jugar els tres papers de la fitxa: escolliran una frase, un to específic i una determinada posició corporal i usaran aquests tres elements per encarnar de manera caricaturesca el seu rol. Per fer-ho, el subgrup ha de dotar aquest paper d'una identitat col·lectiva, de manera que els tres membres puguin jugar un mateix paper dramàtic. A continuació, i també per torns, aniran representant els tres papers ja descrits, i al final cada subgrup es decidirà per un paper dramàtic concret, amb el qual vulgui interactuar amb els altres subgrups.</p> <p>L'educador, ara, demanarà que els subgrups comencin a caminar per la sala. Cadascú es queda amb el paper escollit de poderós, víctima o salvador i experimenta amb ell la manera de jugar amb els altres subgrups. Els subgrups poden quedar-se amb la frase o expressió escollida i repetir-la una i altra vegada o, si ho prefereixen, poden</p>

	<p>desenvolupar un breu diàleg i diverses petites escenes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Què passa quan un poderós es troba amb una víctima?. - Què passa quan un poderós es troba amb un salvador? - Què passa quan s'ajunten el salvador i una víctima? - Què passa quan es troben dues víctimes o dos poderosos o dos salvadors? <p>Una vegada acabada l'activitat es portarà a terme la conclusió, en la qual, a més de tractar aspectes com els que es marquen a les observacions, se'n poden tractar d'altres, com ara:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com s'han sentit els jugadors amb el paper que han pres? - Quin dels tres papers resulta per a cadascú més conegut? - Quins papers van donar a cadascú en la infantesa? - Quins papers es practiquen en l'actualitat al meu entorn? - Quines alternatives hi ha per a cadascun d'aquests tres papers? - Quins elements positius hi ha en cadascun? <p>Etc.</p>
Recursos	Material de suport Drama a tres bandes (annex)
Observacions	<p>En la vida quotidiana tots nosaltres practiquem amb aquests tres tipus generals de conducta, i també podem observar-ne aspectes en el comportament dels nostres interlocutors.</p> <p>En les conclusions l'educador ha d'aprofundir en el fet que, pel que fa a aquests tres papers, només hi ha una possibilitat realment efectiva i que promet canvis: l'autoconeixement i la negativa a jugar en un "drama a tres bandes".</p> <p>Els diferents papers: poderós, víctima i salvador. Per què hem de jugar en la nostra vida quotidiana aquests papers?</p> <p>El poderós. Té la il·lusió de conquerir una posició a la cimera d'un grup social determinat, independentment de la seva manera d'actuar, i obliga els altres a fer la seva voluntat. No reconeix que el seu poder és, en realitat, inestable i que aquest poder depèn de trobar prou persones disposades a jugar el paper de víctimes davant d'ell. Per això, les relacions amb els altres se'n ressenten.</p> <p>La víctima. Qui pren aquest paper té el gran avantatge que no ha de</p>

	<p>prendre decisions ni té responsabilitats, perquè, segons el seu punt de vista, són els altres els qui han d'ajudar-lo i oferir-li consol. El gran desavantatge d'aquest comportament és que la víctima no usa el seu propi potencial, i això comporta un estancament del seu desenvolupament personal.</p> <p>El salvador. Es troba entre les figures del poderós i la víctima. Una gran inclinació pel paper de salvador la tenen sobretot les persones que es dediquen a professions pedagògiques o terapèutiques, ja que parlen a la consciència de la gent i intenten activar la de la víctima, però sovint es consumeixen en aquest intent i no s'ocupen del seu propi desenvolupament.</p>
--	---

Annex. Drama a tres bandes

Poderós: expressions típiques, com ara *No pots...* , *Has de...* , *Tu tens la culpa de...*, *Sempre ho fas....*, *Dóna-m'ho d'una vegada...* La persona dominant sempre dóna ordres i dirigeix. El seu llenguatge sempre conté amenaces, retrets... Parteix de la idea que la víctima sempre té la culpa de tot el que passa i que cal educar-la.

- Avantatges: sovint rep ràpidament el que desitja.
- Desavantatges: de fet, no és respectat per l'altre, sinó temut. Les relacions amb les altres persones no tenen ni calidesa ni intimitat.
- Necessitats: el poderós desitja sentir-se important i fort. Té por de passar desapercebut i ser atropellat.

Víctima: expressions típiques, com ara *No puc...*, *No ho aconseguiré....*, *No sé de quina manera...*, *Tot és per culpa meva...* La víctima usa la negació i les denegacions. L'autocompassió i el canvi de tema caracteritzen la seva manera d'expressar-se. La víctima creu de totes totes que està condemnada al fracàs i que això no es pot canviar.

- Avantatges: els altres són els qui portaran la càrrega de les responsabilitats. La víctima no es posa cap meta difícil o complicada.
- Desavantatges: molt poca autoestima, falta de poder i menyspreu del seu talent.
- Necessitats: la víctima desitja ser protegida pels altres i no tenir problemes. Té por de la soledat i de l'agressivitat pròpia.

Salvador: expressions com: *Ai, tu pobret...*, *No t'ho prenguis tan malament...*, *Tot s'arreglarà...*, *No ho hauries de fer...* , *Com has pogut...* En relació amb la víctima, acostuma a emprar sovint el menyspreu i en relació amb el poderós, avisos i amonestacions. El salvador creu que la víctima és incompetent i que és incapaç d'ajudar-se a si mateixa. Al poderós el considera moralment dubtós i egoista.

- Avantatges: el salvador es delecta en la glòria dels bons, pot arribar a un cert grau de manipulació i control del poderós i la víctima.
- Desavantatges: està sempre en perill de ser esgotat pels altres dos. Té por de perdre els seus amics. Les seves metes són sovint poc certes.
- Necessitats: el salvador desitja sobretot ser estimat. La seva seguretat és mesura per la necessitat aliena. Té por que els altres puguin arribar a notar que, en realitat, és menys competent i bo d'allò que mostra.

Material de treball pels participants del Drama a tres bandes

Poderós

- Expressions típiques:
- To:
- Postura física típica:

Salvador

- Expressions típiques:
- To:
- Postura física típica:

Víctima

- Expressions típiques:
- To:
- Postura física típica:

Títol	<i>Ambient de grup</i>
Durada	20 minuts aproximadament
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprofundir en l'estat d'ànim del grup. - Observar les tensions i l'estrès que hi pot haver al grup. - Observar els possibles avenços i èxits del grup.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Es formen dos cercles de cadires, amb sis cadires al mig i la resta en un altre cercle exterior. L'educador i quatre membres del grup escollits a l'atzar s'asseuen al cercle interior (l'altra cadira queda buida). L'educador explica quin sentit té aquesta disposició:</p> <p>Nosaltres cinc som dintre d'una peixera. La resta, mentre sigueu fora, ens heu d'observar i escoltar atentament. Cada vegada que alguna persona de fora tingui alguna cosa a dir sobre allò de què estem parlant, pot acostar-se i seure a la cadira buida, donar el seu missatge i després abandonar la cadira i tornar al seu lloc; el visitant no pot instaurar una conversa amb cap de nosaltres. Seguidament, un dels integrants del grup de la peixera explicarà les regles del joc: anem a discutir sobre l'ambient del grup, i esperem que de tant en tant vingui alguna persona de fora de la peixera a fer-nos alguna aportació sobre el que estem parlant. Aquesta aportació que ens vindrà de fora pot complementar les nostres pròpies observacions, però també pot fer referència a les nostres maneres de discutir, a quina mena de clima estem creant en la nostra ronda de discussió, etc. Escoltarem cada aportació atentament, però som nosaltres el qui finalment decidirem què fem amb el que ens digueu. No ens està permès fer preguntes al participant que s'assegui a la cadira buida ni tampoc donar-li resposta, és a dir: la persona que ens faci l'aportació ens podrà parlar, però no rebrà cap aportació per part nostra. Després d'una estona de discussió, l'educador parará l'activitat i la conduirà cap a les conclusions preguntant:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Què hi ha d'agradable en aquest clima? Quina cosa hi falta? - Què podríem millorar?
Recursos	Cadires, paper amb les regles del joc

Títol	Reflectir un company
Durada	30 minuts aproximadament
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Fer disminuir els límits a la comunicació interpersonal. - Intentar guanyar un accés especial a l'interior del company.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Molt important: no es pot parlar. L'educador comença a donar instruccions: s'han de formar parelles i posar-se un davant de l'altre, i a la primera ronda s'ha de decidir qui imita i qui és imitat. L'imitador intentarà imitar tant com pugui els moviments del seu company.</p> <p>L'imitat començarà a fer moviments lents i controlats, ja que el seu objectiu no és comprovar la ràpida reacció del seu company, sinó intentar possibilitar una sincronització de moviments. Si ambdós s'ho proposen de veritat i s'ajusten l'un a l'altre, es veurà com l'imitador sovint és capaç d'avançar-se als moviments del company.</p> <p>L'educador recordarà que és molt important que els jugadors mantinguin sempre un contacte visual directe i que no es fixin en les parts del cos que s'estan movent en aquell moment, ja que només així es podrà mantenir sempre el contacte visual amb la persona que hi ha al davant.</p> <p>A la segona ronda s'intercanvien els papers, si pot ser sense interrompre gaire la fluïdesa del moviments; per això es donarà l'ordre d'una manera suau, s'ha d'evitar fer-ho bruscament.</p> <p>A la tercera ronda es renuncia a mantenir un paper, és a dir, els jugadors són imitadors i imitats alhora, de manera que ningú pot dir qui pren la iniciativa i qui la segueix. Finalment es farà una anàlisi de com s'han sentit.</p>
Recursos	Sala gran
Observacions	Aquest exercici és especialment útil per als participants amb limitacions rígides i poc permeables del jo. I com que no es pot parlar, a molts els resulta més fàcil obrir-se a poc a poc.

Títol	<i>Trobar la pròpia veu</i>
Durada	30 minuts aproximadament
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Alliberar la nostra veu física. - Alliberar de manera indirecta el dret d'accentuar la nostra veu. - Alliberar de manera indirecta el dret d'intervenir i de decidir amb la nostra pròpia veu. - Reflexionar sobre el fet que haver de callar, en determinats moments, es converteix per a algunes persones en una càrrega.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>El grup es col·loca en dues files, de manera que dos jugadors quedin sempre l'un davant de l'altre.</p> <p>L'educador proposarà un so qualsevol; per exemple, una vocal o una paraula o expressió monosil·làbica (<i>sí, no, vine</i>) o curta (<i>ajuda, foc, així no, que sí, etc.</i>).</p> <p>El joc comença fent que els jugadors d'una de les files repeteixin la mateixa paraula junts i alhora; seguidament, els jugadors de l'altra fila repetiran aquest so o paraula.</p> <p>La idea és que l'eco que es produeixi sigui cada vegada més fort.</p> <p>Sense adonar-se'n, cada fila repetirà més fort allò que han dit abans els de l'altra fila.</p> <p>Quan els components del grup hagin adquirit el volum més alt de les seves cordes vocals, pararan movent les mans en senyal d'<i>stop</i>.</p>
Recursos	Sala gran, llista de paraules
Observacions	

Títol	<i>Tu ets tu mateix</i>
Durada	20 minuts aproximadament
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Fer expressar als participants utilitzant en el joc les tensions que existeixen. - Fer que tornin a conquerir la seva autonomia i independència. - Reconèixer i respectar les diferències individuals.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador explica l'activitat: us proposo un ritual però no us diré per a què serveix, ho descobrireu vosaltres mateixos de seguida. El que heu de fer és prendre part del joc amb interès.</p> <p>Imagineu que una nova religió es difon pel país. Aquesta religió ha creat un ritual, i nosaltres ara hi podem prendre part. El ritual es desenvolupa originalment dins d'una família d'aquesta manera: cada família es reuneix una tarda a la setmana en forma de cercle, com ara fem nosaltres. El pare mira i escull un membre de la família, i li diu, per exemple: "Esteve, tu ets l'Esteve. i no el pare." L'Esteve mira el seu pare i li diu: "Sí, pare, jo sóc l'Esteve, i no el pare." Ara toca a l'Esteve continuar el ritual. Mira al seu voltant, escull un membre de la família i diu, per exemple: "Jaume, tu ets el Jaume i no l'Esteve."</p> <p>El ritual religiós segueix així fins l'endemà al matí; nosaltres només el farem durant 15 minuts aproximadament. Podeu escollir qualsevol persona i, si voleu, podeu escollir diverses vegades el mateix participant, però només podeu usar la frase ritual. Podeu introduir diverses variants, com ara el to o la modulació de la veu, els gestos, canviar de velocitat, però únicament podeu emprar la frase ritual.</p> <p>L'educador comença el ritual i, si convé, el pot interrompre per donar l'oportunitat de participar-hi als que hi hagin intervingut poc o no hi ha intervingut gens. Posteriorment, es fa l'avaluació:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com m'he sentit fent el ritual? - He sentit que rebia força atenció pel fet de ser anomenat? - Què ens diu el joc sobre les tensions entre els membres del grup? - Com em sento després de fer el joc? - En quines situacions d'aquest grup puc dir que jo em sento <i>jo mateix</i>.

	- Fins a quin punt ens deixem condicionar per l'exterior?
Recursos	Sala gran
Observacions	<p>El treball dintre d'un grup representa sempre un procés d'adaptació acceptat més o menys voluntàriament. Aquest joc d'interacció confirma cada membre del grup en la realitat d'ésser un individu amb la seva peculiar manera de pensar, experimentar, sentir i actuar.</p> <p>L'educador ha de captar a fons el significat del ritual proposat si vol explicar-lo al grup.</p> <p>Aquest és un joc ordinari, dóna molt moviment.</p> <p>Proposeu aquest joc quan el grup estigui fluïx, sobretot quan el rígid conformisme impedeixi l'expressió individual i paralizzi les energies dels participants.</p>

Títol	<i>Escoltar creativament</i>
Durada	<p>50 minuts aproximadament</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inici de l'activitat i establiment de les parelles, 15 minuts - Explicació de l'experiència comunicativa, 5 minuts - Intercanvi de papers, 5 minuts - Explicació d'una nova experiència comunicativa, 5 minuts - Intercanvi de papers, 5 minuts - Conclusions, 15 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar l'escolta. - Aprofundir en com una escolta activa pot evitar que apareguin els conflictes. - Aprofundir en el treball per parelles. - Tenir l'oportunitat d'escoltar sense jutjar.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador fa una introducció a l'activitat i demana que els membres del grup es col·loquin de dos en dos i es posin un davant de l'altre a una distància que ambdós considerin agradable. Els dos membres de la parella decidiran qui és A i qui és B.</p> <ul style="list-style-type: none"> - A comença explicant una experiència en què es va sentir extraordinàriament a gust amb altres persones. Una experiència en què la comunicació va tenir èxit i va ser efectiva. - B escolta en silenci, prestant tota la seva atenció i renunciant a fer qualsevol tipus d'acció que suposi un acte verbal o un gest corporal (no pot assentir ni fer cap mena de comentari, ha d'intentar, en la mesura del possible, que no hi hagi ni comentaris amb el pensament). Quan A acaba d'explicar la seva experiència no es fa cap retroacció (<i>feedback</i>). - Els membres de la parella intercanvien ara els papers, B explicarà una bona experiència comunicativa i A escoltarà amb atenció. Quan B acaba no hi ha cap retroacció (<i>feedback</i>). - A continuació parlem d'un nou tema. A descriu una situació comunicativa trencada, que va ser un fracàs o va ser insatisfactòria. B torna a escoltar amb atenció. - S'intercanvien de nou els papers, B explica i A escolta.

	<p>Aquest experiment acaba quan cadascú ha escoltat el seu company dues vegades.</p> <p>A continuació es passa a les conclusions, a partir del que s'ha viscut en l'activitat. Coses a valorar en la conclusió:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si és fàcil o difícil asseure's en silenci i escoltar. - Mentre el company parlava, m'hauria agradat poder fer preguntes, expressar-me, pronunciar la meva aprovació o el meu rebuig, etc.? - Sentiments de la persona que parlava quan el company escoltava sense fer interrupcions. Va sentir soledat, unió, etc.? - L'orador ha tingut o no la sensació que ha estat escoltat sense fer valoracions? - He trobat a faltar o no alguna opinió al final de l'exercici? - És important aplicar aquesta manera d'escoltar? En quines condicions es pot aplicar? - Anàlisi sobre si la persona, en la seva vida quotidiana, és bona escoltant.
Recursos	Sala gran, pissarra
Observacions	Alguns conflictes ni tan sols es donen si ens escoltem els uns als altres, fins i tot els conflictes que són inevitables se solucionen millor si les parts implicades estan disposades a escoltar-se de veritat.

Títol	<i>Escoltar esquena contra esquena</i>
Durada	<p>40 minuts aproximadament</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentació de l'activitat, 10 minuts - Primera ronda d'escolta, 5 minuts - Segona ronda d'escolta, 5 minuts - Tercera ronda d'escolta, 5 minuts - Anàlisi i conclusions de l'activitat, 15-20 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar la importància que té el cos en la comunicació. - Ser conscients de les nostres reaccions corporals.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Es formen parelles i s'asseuen cara a cara, mantenint una distància que els sigui còmoda. Cadascú parlarà sobre un tema durant 2 minuts i mig, mentre el company l'escolta. El tema a parlar pot ser, per exemple, algú a qui admiro. No es farà cap comentari, ni cap retroacció (<i>feedback</i>). A la ronda següent es col·locaran les cadires una darrere de l'altra, de manera que el qui parla està mirant el clatell del qui escolta. El tema pot ser, per exemple, alguna cosa que m'agrada molt fer. Així, cada orador parlarà durant 2 minuts i mig. A la darrera ronda s'asseuran esquena contra esquena, amb els cossos en contacte. També els caps han de tocar-se. El tema sobre el qual parlar podria ser, per exemple, un record feliç de la infantesa. El temps del discurs tornarà a ser el mateix que les vegades anteriors, 2 minuts i mig.</p> <p>Després de les tres rondes es fa l'anàlisi valorativa de l'activitat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quina ha estat la posició més còmoda per a l'orador. Per què? - Quina ha estat la posició més còmoda per a l'oient. Per què? - Quines dificultats han trobat els jugadors en aquestes tres rondes? - Heu tingut en la vostra vida quotidiana la sensació d'estar parlant amb les parets? - Quina importància té el contacte visual? - Com creieu que es pot aconseguir ser escoltat amb plena atenció sense la interferència de reaccions intel·lectuals, pensaments, prejudicis, sentiments?

Recursos	Sala gran, tantes cadires com membres del grup
Observacions	Escoltar no és només un procés cognitiu; quan escoltem altres persones també estem reaccionant emocionalment, és a dir, amb el cos. Moltes persones no són conscients de les seves reaccions corporals quan estan conversant, i per això s'inclou en aquest exercici el cos mateix. Els participants han de despertar la seva capacitat de reflexió sobre quina importància tenen les postures corporals en el joc de la comunicació.

Títol	<i>Esbrinar sentiments</i>
Durada	30-35 minuts aproximadament
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Experimentar les diverses menes de sentiments. - Expressar els sentiments amb el cos. - Sensibilitzar el grup en relació amb els aspectes no verbals de la comunicació. - Incidir en l'estreta relació entre els fenòmens físics i els sentits.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador dona l'explicació sobre el perquè de l'activitat.</p> <p>Demana als membres del grup que s'asseguin fent una rotllana, i un membre del grup es col·loca al centre. S'ha de concentrar en un sentiment que prèviament ha escollit; tot seguit el representarà mitjançant una manera de moure's o de romandre immòbil, mitjançant els seus gestos, l'expressió de la seva cara, etc.</p> <p>L'educador ressaltarà que el que és important és concentrar-se i intentar representar de veritat el sentiment. El camí de l'interior a l'exterior és molt productiu.</p> <p>Una vegada el membre del grup del centre de la rotllana ha representat el seu sentiment, és recomanable que sacsegi els braços i les cames per desprendre's del sentiment representat. Després d'això, la resta del grup donarà la seva opinió sobre quin creu que és el sentiment que ha estat representat. Quan tots els membres del grup ja han dit el sentiment que creuen que ha representat el company, es diu quin sentiment és.</p> <p>Podem repetir l'exercici una o dues vegades més.</p> <p>Es pot fer una breu conclusió mitjançant preguntes com ara:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penseu que hi ha senyals en el nostre llenguatge corporal que signifiquen sempre el mateix? - Fins a quin punt expressa cadascú el seus sentiments de manera totalment individual? - Quins sentiments són relativament fàcils de reconèixer?

	<p>- Quins fenòmens o sensacions del meu cos poden assenyalar sentiments?</p> <p>- A la representació del company hi ha senyals físics que ens han ajudat a esbrinar de quin sentiment es tractava?</p>
Recursos	Sala
Observacions	<p>És important fer una bona introducció a l'activitat.</p> <p>Un concepte que hauria de quedar clar amb aquesta activitat és la relació entre els fenòmens físics i els sentits: primer, alguna cosa està canviant dintre del meu cos, tinc la sensació, per exemple, de tenir punxades a l'estómac; més tard, m'adono que allò últim que ha dit el meu company m'ha fet mal.</p>

Títol	<i>Estàtues emocionals</i>
Durada	20-25minuts aproximadament
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Anar més enllà de la mera funcionalitat dels sentiments. - Donar l'oportunitat per experimentar amb determinats sentiments.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Els membres del grup comencen a caminar lliurement per la sala fins que l'educador diu "stop". Quan sentin aquesta indicació s'han de quedar parats com si fossin estàtues. Això es repeteix diverses vegades fins que tots s'han acostumat a parar-se i quedar-se immòbils quan senten la veu de l'educador.</p> <p>Es demanarà un voluntari que es posarà al costat de l'educador. Ara tornarem a fer l'exercici, però abans de donar el senyal d'aturar-se, l'educador suggerirà un sentiment.</p> <p>Quan els membres del grup sentin el sentiment i l'<i>stop</i> s'hauran de parar i mostrar o representar una emoció que representi aquest sentiment, i es quedaran quietes fins que tornin a sentir l'ordre de posar-se a caminar.</p> <p>Després d'un parell de voltes es demanarà al voluntari que esculli les emocions més impactants. Així, el voluntari tocarà dues persones que estan representant una emoció, les quals s'hauran de quedar quietes quan la resta del grup, un vegada rebí l'ordre, comenci a caminar. Així aconseguirem que els membres del grup que no han estat tocats es moguin per aquesta exposició d'estàtues observant les diferents escultures.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Sala gran - Llistat d'emocions i sentiments
Observacions	L'activitat s'hauria de començar amb sentiments importants i bàsics, com ara la por, l'amor, el dolor... Després s'hi poden anar afegint sentiments importants relacionats amb els conflictes de grup, com ara poder, rebuig, venjança, càstig, subordinació, majoria, minoria, etc.

Títol	Salutació emocional
Durada	20- 25 minuts aproximadament
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Expressar d'una manera lúdica diversos sentiments. - Animar fins i tot els més tímids a dramatitzar els seus sentiments. - Aconseguir que els participants perdin la vergonya i tinguin curiositat. - Parlar sobre sentiments i poder arribar a expressar-los.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Els jugadors es posen en parelles a una distància de tres passes, l'un d'esquena a l'altre. L'educador diu un sentiment, una emoció interpersonal. Els jugadors es giren i es queden de cara a la seva parella, i se saluden de la manera que sigui més adequada al sentiment que estem representant.</p> <p>Després de fer la primera part de l'activitat, els jugadors intentaran identificant-se amb algun d'aquests sentiments. Escolliran un sentiment. Començaran a fer voltes per la sala i al senyal de l'educador es pararan davant d'algun company. Aleshores aquestes dues persones se saludaran segons el sentiment que prèviament han escollit. Cadascun ha de mirar d'esbrinar el sentiment de l'altre. Després, en grup, intentaran parlar de l'activitat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - M'he pogut concentrar en el sentiment proposat? - Al sentiment escollit, m'hi he ficat o no? - Quin sentiment penso que és més difícil d'expressar?
Observacions	<p>Per a l'elecció de sentiments a interpretar, hi ajudarà que l'educador esculli els sentiments que se suposa que s'estan vivint en aquell moment.</p> <p>Si decidim fer aquest exercici al començament d'un grup, podem escollir sentiments i actituds com ara timidesa, por, desconfiança, professionalitat, agressivitat, entusiasme. Si decidim fer-la una vegada ja hem treballat més vegades amb el grup, podem incloure-hi sentiments com ara tristesa, cansament, seducció, dispersió, reflexió, arrogància, estimació...</p>

Títol	<i>Llegir el rostre</i>
Durada	20-25 minuts aproximadament
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular els participants a observar amb més intensitat els missatges mímics. - Prestar atenció als canvis subtils que hi hagi en els membres del grup o als que es produeixen com a conseqüència d'algun sentiment. - Continuar desenvolupant la confiança i intimitat en el grup.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Introducció: tothom qui vulgui desfer-se d'un conflicte ha d'estar en situació d'escoltar també amb els ulls i no només amb les orelles. Només d'aquesta manera podem acoblar-nos a les ones emocionals del nostre interlocutor.</p> <p>Els jugadors han de pensar en tres situacions diferents en les quals se sentin satisfets, defraudats o insatisfets (evitant records traumàtics). No volem que l'exercici resulti emocionalment estressant. A continuació l'educador animarà els membres del grup a posar-se per parelles i a asseure's un davant de l'altre. Un membre de la parella serà A i l'altre serà B. A la primera ronda A serà l'observador, el qui mira el rostre del seu company mentre aquest recorda les tres situacions. B tanca els ulls i abans d'evocar la situació comenta al seu company quin sentiment hi està associat: felicitat, insatisfacció, neguit...</p> <p>L'educador orientarà els participants a fixar-se en els missatges mímics observant, per exemple, els detalls facials (com la forma de les celles, de les parpelles, els llavis, la barbeta, el rubor), el ritme de la respiració, etc.</p> <p>B recordarà durant 90 segons (l'educador anirà marcant els temps de 30 segons) les tres situacions diferents escollides per ell mateix. Quan B hagi acabat s'intercanvien els papers (10 minuts).</p> <p>En aquesta ronda B observarà A mentre aquest fa l'evocació, però A no li haurà dit quins són els sentiments associats a la seves situacions. B observarà el company i mirarà d'esbrinar quins sentiments hi estan associats (5 minuts).</p>

	<p>Després es farà una breu anàlisi de l'activitat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quines observacions podem fer sobre l'activitat? - Què m'ha resultat més difícil i què més fàcil? - Normalment observo l'expressió de la cara del meu interlocutor? - Penso que realment l'expressió de la cara d'una persona em dóna informació important? Per a què em pot servir? - Em queda clar de quina manera canvia l'expressió de la meva cara segons les diferents situacions?
<p>Recursos</p>	<p>Per fer l'orientació sobre els missatges corporals, l'educador necessitarà una petita guia amb les dades sobre comunicació no verbal que li sembli interessant transmetre al grup per a la realització de l'activitat.</p>
<p>Observacions</p>	

Títol	<i>Com m'evites?</i>
Durada	20 minuts aproximadament
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar per evitar que un contacte emotiu massa limitat entre els components del grup pugui fer malbé la capacitat de treball del grup. - Centrar l'atenció dels participants en els seus companys. - Millorar la cohesió de grup.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador dóna les pautes per portar a terme l'activitat: us proposaré un joc que pot millorar la comunicació en el si del nostre grup. Mireu al voltant vostre i busqueu la persona que, en la darrera mitja hora, hagueu tingut menys en compte. Mireu de fer parella amb ella i poseu-vos per la sala, l'un davant de l'altre.</p> <p>El més gran dels dos serà A i el més jove serà B. A, durant 3 minuts, preguntarà a B: "De quina manera m'evites?"</p> <p>B donarà resposta a la pregunta amb una frase que començarà per <i>T'evito...</i>, per exemple: "T'evito pensant dintre de mi que ets una persona autosuficient" o "T'evito pensant dintre de mi que ets un paio avorrit" o "T'evito pensant dintre de mi que ets una persona tímida" o "T'evito reaccionant irònicament a allò que dius", etc.</p> <p>A respondrà "Gràcies" i repetirà la pregunta. B li donarà resposta amb altres frases.</p> <p>És molt important que ens atenguem exactament a les regles. No digueu res més. Renuncieu a les excuses, a les explicacions, a les justificacions. Després podreu parlar entre vosaltres de l'experiment. Ara comenceu. L'educador donarà un temps prudencial, de 3 a 5 minuts, i farà canviar els papers, de manera que serà B qui pregunti a A.</p> <p>Quan l'educador doni per finalitzada l'activitat, els dos membres de la parella podran intercanviar les seves impressions sobre aquest diàleg tan estructurat.</p> <p>Més tard seria bo que cada membre del grup pogués respondre a les següents preguntes i després, si s'escau, fer un comentari global de</p>

	<p>l'activitat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Què experimento jo ara envers el meu company? - S'ha descrit bé el meu comportament evasiu? - Què hi guanyo amb el meu comportament evasiu, i què hi perdo? - He evitat altres companys del grup?
<p>Recursos</p>	<p>Seria bo reproduir en suport paper el diàleg estructurat que l'educador pretén que es porti a terme per parelles.</p>
<p>Observacions</p>	<p>Joc per a l'activació, en cas de falta de motivació o de cansament del grup.</p> <p>Aquesta activitat és tradicional de la Gestalt.</p> <p>Aquest joc d'interacció no presenta problemes i és un instrument útil per millorar el clima a l'interior del grup. És important que el comportament evasiu sigui descrit amb detall i que, de moment, no es miri de justificar.</p>

Títol	<i>Creació d'un grup integrat</i>
Durada	30 minuts aproximadament
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Examinar si dins del grup hi ha diferents “postures” o “fraccions”. - Observar com es comporten aquestes “postures” o “fraccions”. - Observar-ne les diferències i semblances. - Treballar la unitat de grup malgrat les diferències. - Incidir en el fet que la diferència pot ser enriquidora. - Treballar el respecte, l'acceptació de la crítica, les diferències d'opinions, gustos, valors, etc.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador dona a cada participant paper i bolígraf i els anima a reflexionar sobre quins dels membres del grup els són més afins en relació amb l'estil de treball, la motivació, els objectius, les orientacions, els valors, etc., i quins, per altra banda, els són més llunyans. Cada membre del grup ha de fer dues llistes amb dos títols “Semblances” i “Diferències”, i ha d'anar-hi anotant els noms corresponents.</p> <p>A continuació es demana a tots els participants que passegin per la sala mirant les seves llistes i intentant formar grup amb les persones de qui se senten més propers. Aquest procediment no ha de fer-se sota pressió, sinó que s'ha de donar espai perquè cadascú pugui examinar amb calma si està al grup adequat o no.</p> <p>Quan totes les persones estiguin col·locades, començarà la primera valoració: el grup forma un gran cercle i un dels subgrups s'asseu al mig per parlar dels seus punts en comú, d'on es troben les seves semblances i de les sensacions que tenen sobre el resultat, tot responent les preguntes següents: en què ens diferenciem de la resta dels grups?, quina relació hi ha entre nosaltres i la resta dels grups?, creiem que molesten els límits, ara visibles, per al treball i el benestar del grup sencer?</p> <p>Quan hagin acabat de discutir tots aquests aspectes, els observadors del grup exterior podran començar a fer comentaris.</p>

	<p>Tots els subgrups s'aniran col·locant al mig del grup i cadascú anirà responnent les preguntes anteriors</p> <p>Valoració final:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Què hem après amb aquest experiment? - En quin sentit harmonitzen els subgrups els uns amb els altres? - Què és allò que uneix tots els membres del grup? - Quines són les diferències fonamentals entre els subgrups? - Com podem aplicar això a la nostra vida diària. <p>Etc.</p>
<p>Recursos</p>	<p>Sala gran</p>
<p>Observacions</p>	<p>Pel que fa a si hi ha o no "postures" o "fraccions" dintre del grup, hem de tenir en compte que, en el millor dels casos, es formaran grups diversos en el si del grup que es complementaran en el treball, i en el pitjor dels casos, es formaran fraccions que es faran visibles per la seva forma crítica d'enfrontament. Si aquest segon és el cas, s'ha de recalcar que és en contra d'això que hem de treballar.</p>

Títol	Copets
Durada	15-20 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar la comunicació no verbal. - Millorar la capacitat de percebre les necessitats del company a nivell no verbal i tenir-les en compte.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>En aquesta activitat tindrem ocasió d'experimentar amb un company una forma especial de massatge, la dels "copets". En primer lloc ens hem de buscar un company. Ens posem l'un davant de l'altre. Un dels dos tanca els ulls i deixa els braços penjant al llarg del cos. L'altre company comença a donar-li copets lleugers amb la punta dels dits de les dues mans seguint la línia que va des del cap i baixant pels dos costats del cos, pels braços, les mans i les cames fins a arribar als turmells. Un cop hi arribem tornem a recórrer el camí, sempre donant copets amb la punta dels dits, fins al cap. Després ens canviarem els papers sense dir res.</p> <p>Abans de començar podem fer una petita demostració al grup de com hem de fer els copets. Després donarem encara les següents instruccions. Procureu percebre les emocions que sent el vostre company quan li esteu donant copets amb els dits. Potser podeu descobrir quina mena de copet li resulta especialment agradable. Procediu lentament i manteniu-vos sempre en silenci. Quan els dos membres del grup hagin acabat l'exercici, us asseureu l'un al costat de l'altre i comentareu el desenvolupament de l'exercici durant 5 minuts.</p> <p>Finalment es farà una avaluació de l'activitat a partir de preguntes com les següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Què m'ha agradat més, donar copets o rebre'n? - Com he deduït que al meu company li agradava allò que li estava fent? - Com ha expressat el seu grat o desgrat? I jo com l'he expressat? - Quines sensacions tinc ara?
Observacions	Activitat d'activació en cas de cansament o falta de motivació. És una activitat tradicional en els grups de trobada.

Títol	<i>Lloances i queixes</i>
Durada	1 o 2 minuts per participant
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Expressar emocions i sentiments a fi d'evitar la creació d'un mal clima de grup. - Treure a la llum els sentiments negatius que hi ha al grup i que no s'expressen clarament. - Descriure situacions desagradables i donar així la possibilitat a la persona que parla de desfogar-se. - Intentar trobar el just equilibri entre l'eufòria i el mal humor.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador comença dient:</p> <p>Tinc la impressió que en aquest grup hi ha una sèrie de sentiments no manifestats. He pensat proposar-vos un joc que podrà alliberar una mica la tensió acumulada.</p> <p>En un primer torn cadascú podrà queixar-se d'alguna cosa. L'objecte de la queixa podrà ser qualsevol cosa que en aquell moment us molesti, us irriti o us posi nerviosos, etc. Pot tractar-se de molèsties actuals o de ressentiments que vinguin de lluny, pot relacionar-se amb la vida del grup o amb circumstàncies que li són alienes.</p> <p>Per exemple: "Jo em queixo de tu, Joan. De nou, avui, has arribat 10 minuts tard" o "Aquest matí, en llevar-me, m'he donat un cop de cap amb l'armari. Després m'ha caigut de la mà la tassa de cafè. El cotxe no se m'engegava. No tinc precisament un bon dia..." Hem entès de què es tracta? Doncs bé, començaré jo.</p> <p>Després de fer la ronda, l'educador dóna les instruccions per començar la segona volta: cadascú pot complaure's explicant una cosa que avui o en les últimes setmanes l'ha fet especialment feliç. Per exemple: "No ho faig per gloriar-me, però avui he corregut dos kilòmetres pel bosc" o "Avui he preparat un esmorzar boníssim."</p> <p>Comencem la segona ronda. Després de fer les dues rondes podem fer la conclusió de l'activitat preguntant-nos com ens sentim després de fer-la, quina cosa ha estat més difícil o si els membres del grup creuen que després de fer l'exercici ha canviat alguna cosa en el</p>

	grup.
Recursos	Sala gran
Observacions	<p>Activitat pensada per l'activació de grups en cas de falta de motivació o cansament.</p> <p>Hem de tenir en compte que hem de donar a cadascú el temps per trobar les paraules amb què ha de començar.</p> <p>Hem de tenir en compte que l'objectiu d'aquest joc és començar una discussió, fer un raonament, etc.</p>

Títol	<i>Estacions</i>
Durada	20 minuts aproximadament
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Fer disminuir el cansament, el nerviosisme, etc., entre els membres del grup. - Treballar la imaginació. - Recuperar l'energia.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador comença a explicar l'activitat: amb aquest experiment de fantasia podreu adquirir noves energies ocupant-vos d'un sector tranquil i alhora vital, com és el món de les plantes.</p> <p>Ens distribuïm per la sala mirant de tenir al voltant nostre força espai per sentir-nos a gust i no ésser molestats.</p> <p>Asseguts o estirats, però còmodes, tanqueu els ulls. Heu de tenir-los tancats durant tot l'experiment. Sobretot us heu de concentrar en el vostre cos. Quines sensacions corporals arribeu a distingir? On noteu les tensions?</p> <p>Si no us sentiu a gust, canvieu de posició i busqueu-ne una altra de més relaxada.</p> <p>Com respireu? Feu que la vostra respiració sigui més profunda. Ara fixeu-vos en allò que us passa pel cap. Quins pensaments, quines imaginacions? Quines idees tenim dintre?</p> <p>Imagineu-vos un gran globus acolorit i transparent. Bufeus dins del globus tot el que teniu al cap, de manera que podreu mirar totes les imatges i pensaments, que lentament es mouen dins del globus... Quan un nou pensament sorgeixi al vostre cap, bufeu-lo ràpidament dins.</p> <p>Ara, amb tota l'atenció, deixeu anar el globus i que pugui cap al sostre de la sala. Més tard l'agafarem, si voleu... Ara el vostre cap està completament lliure i disposat a participar en un petit i confortable experiment de fantasia...</p> <p>Imagineu que teniu davant vostre un arbre... Quina mena d'arbre és?</p>

	<p>Quin aspecte té? És molt gros? On és?</p> <p>Observeu aquest arbre, canviant el curs de les estacions. Mireu com a la primavera l'aigua i les substàncies nutrients de la terra arriben a l'arbre des de les seves arrels, mireu com la saba puja i es distribueix per l'arbre passant per tot arreu i ho fa brotar tot de nou... Observeu com es fan grans les fulles i com s'obren les flors (30 segons), mireu com maduren els fruits a l'estiu (30 segons), però les fulles envelleixen, van canviant de color i cauen lentament quan arriba la tardor. Les fulles cauen a terra, lentament es podreixen i es tornen part del mateix terreny durant l'hivern (30 segons).</p> <p>Les substàncies nutritives produïdes per les fulles són absorbides per les arrels quan a la primavera l'arbre es desperta a una nova vida (30 segons).</p> <p>Ara intenteu invertir el cicle i imagineu que les fulles seques tornen a l'arbre, es tornen de nou verdes, a poc a poc es van fent petites fins a tancar-se en petits brots. Els brots desapareixen mentre la saba va baixant per les branques, pel tronc, fins a les arrels. La saba després es dilueix en elements que després tornen a ser les fulles podrides al costat de l'arbre.</p> <p>Ara identifiqueu-vos amb aquest arbre, vivint el seu cicle d'estacions invertit. Ara sou l'arbre a l'hivern, despulrat de les vostres fulles i fruits, que són a terra, al costat vostre.</p> <p>Feu el viatge de tornada de les estacions, les fulles i els fruits tornen a tenir bon aspecte i pugen de la terra a les branques del vostre arbre. Els fruits tornen a ser flors.</p> <p>Les flors i les fulles es fan petites fins a tancar-se i anar desapareixent per les branques... Allí es convertiran en saba que reflueix molt lentament per les branques i el tronc fins a arribar a les arrels. Imagineu que sou encara l'arbre que passa de nou pel cicle invertit de les estacions.</p> <p>Continueu sentint-vos arbre, però ara seguiu el curs normal de les estacions, sentiu com a la primavera les vostres arrels absorbeixen la humitat i la saba. Sentiu com aquesta saba que puja pel tronc a través dels vasos conductors s'expandeix per les branques...</p> <p>Les fulles comencen a obrir-se verdes, les vostres flors donen perfum i es vesteixen de festa... Formeu a poc a poc els fruits, cada vegada</p>
--	--

	<p>més madurs, mes dolços.</p> <p>Ara som a la tardor i els fruits madurs comencen a caure a terra... Una mica més i també hi cauran les fulles, s'acosta l'hivern. Som a l'hivern i tot ha caigut, l'arbre està despulat i ben aviat començarà el cicle a les arrels que prepararà l'arbre per a la primavera.</p> <p>Ara tornareu a ser vosaltres mateixos. Us podeu acomiadar de l'arbre, però conserveu-ne el record. D'aquí a mig minut obrirem els ulls i tornareu al grup portant amb vosaltres l'experiència viscuda...</p> <p>Per finalitzar l'activitat els membres del grup podrien contestar preguntes com les següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quan m'he sentit més ple de vida durant aquest experiment? - Com em sento ara? - En quines situacions em sento especialment vital? De quina manera jo estimo la meua vitalitat? - Quines conclusions podem treure d'aquest experiment tenint en compte la nostra participació en aquest grup?
Recursos	Sala gran
Observacions	Activitat pensada per a l'activació de grups en cas de falta de motivació o cansament.

Títol	<i>Imatge exterior</i>
Durada	60 minuts aproximadament (dependrà de la participació i la grandària del grup)
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprofundir en la imatge que projecta cada membre del grup. - Esbrinar si la imatge exterior que cada persona creu que dóna coincideix amb la imatge que tenen de la persona els altres. - Aprendre a fer elogis i a fer crítiques. - Reflexionar cadascú sobre la seva persona.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador dóna les pautes per portar a terme l'activitat. Cada participant ha de pensar a quin altre jugador li agradaria criticar de la següent manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> - No m'agrada que interrompis els altres tant sovint. - Em dius massa sovint que ets un líder. - Moltes vegades no t'entenc perquè parles molt baixet. - Potser hi ha altres companys a qui t'agradaria dir com els aprecies així: <p>M'agrada aquesta manera clara que tens de formular els teus objectius pel que fa al grup.</p> <p>La teva manera de pensar és totalment diferent de la meva, però tinc la impressió que la teva presència aquí em resultarà interessant.</p> <p>Em recordes un amic i això m'agrada molt.</p> <p>Es demana que tots escriguin crítiques i elogis sobre els individus del grup en tantes fitxes com vulguin. És important que hi aparegui el nom de l'autor.</p> <p>Es demana que tots els membres del grup s'asseguin en un cercle, i cada vegada un voluntari s'asseurà al mig del cercle, tancant els ulls. El participant que hagi escrit alguna cosa sobre aquesta persona es col·locarà darrere seu. El joc consisteix que el participant que està amb els ulls tancats esbrini qui hi ha darrere seu i què li dirà.</p> <p>Seguidament obre els ulls, i la persona que hi ha darrere seu llegirà el que està escrit a la fitxa i la hi donarà.</p>

	<p>Aquest procediment es repetirà mentre hi hagi missatges per a aquesta persona. Pot ser que el voluntari no provoqui crítiques ni elogis; en aquest cas, l'educador convidarà el participant a reaccionar preguntant-li:</p> <ul style="list-style-type: none"> - T'hauries estimat més que la resta de grup hagués tingut algun missatge per a tu? Tens la sensació que sovint provoques una reacció "neutral"? <p>Tots han de tenir oportunitat d'asseure's al mig i descobrir si la imatge exterior és la que ells creuen que tenen.</p> <p>Finalment, es fa la valoració de l'activitat a partir de preguntes semblants a les següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> - M'he alegrat per les aprovacions rebudes? - Com reaccio davant les crítiques rebudes? Crec que canviaré alguna cosa de la meva manera de ser? - M'hauria agradat provocar més reaccions? - En el cas d'haver tingut poca ressonància, com m'ho explico? - He encertat en les meves suposicions? - Sóc sensible a les crítiques? - Gaudeixo dels elogis i les aprovacions dels altres? - Què m'ha sorprès? - Què m'emporto d'aquest exercici?
Recursos	Sala gran, cadires, fitxes en blanc (per fer les anotacions sobre elogis i crítiques)
Observacions	Aquest és un bon exercici de retroacció (<i>feedback</i>) per a una fase de començament de grup. L'estructura ritual crea una lleugera tensió teatral que surt a l'encontre de les necessitats lúdiques dels participants.

Títol	<i>Bloqueig</i>
Durada	15 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre com els components d'un grup, per fer el treball comú, usen només un mínim de les seves energies intel·lectuals. - Ajudar a veure com bloquegem les nostres potencialitats.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador presenta el joc i comenta que ens donarà l'ocasió d'adonar-nos de com bloquegem les nostres energies en el si d'aquest grup. Es demana que escullin un company i es col·loquin asseguts l'un davant de l'altre. Un dels dos assumeix el paper de preguntador, l'altre tindrà el paper de contestar. El que fa les preguntes ha de repetir sempre la mateixa pregunta, a la qual l'altre ha de respondre només amb una frase. La pregunta és la següent: "Com et bloqueges quan ets al grup?" L'educador comenta que s'ha de procurar mantenir un bon ritme de pregunta-resposta en un frase. No hi pot haver discussions, no s'han de donar explicacions. Feu-lo en tres minuts. Després es canvien els papers. A continuació s'intercanvien opinions sobre el que s'ha dit durant el joc.</p> <p>Finalment, els membres del grup reflexionen a partir de preguntes com ara: com m'he sentit durant el joc?, com em sento ara?, de quins bloqueigs interiors meus voldria parlar amb el grup?, quins avantatges i desavantatges hi ha pel fet de tenir un determinat tipus de comportament de bloqueig?</p> <p>Al principi del joc el que respon dona respostes poc significatives. A poc a poc, quasi tots els membres del grup entenen millor de quina manera cadascú es frena: no són sincers en relació amb els propis sentiments, les seves idees, els seus desitjos, els seus temors, tenen por del rebuig o la crítica i no s'atreveixen a fer allò que desitjarien.</p>
Observacions	<ul style="list-style-type: none"> - Si els participants del grup entenen per què es frenen i s'amaguen sota la por d'implicar-se a fons, els serà més fàcil plantejar-se la pregunta decisiva: vull comportar-me com un fre en el grup? - Activitat de la Gestalt - Activitat pensada per a l'activació de grups en cas de falta de motivació o cansament.

Títol	<i>Sí-no</i>
Durada	20 minuts aproximadament
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprofundir en els sentiments d'agressivitat. - Aprofundir en els sentiments de frustració. - Aprofundir en els sentiments d'irritabilitat. - Treballar la comunicació. - Treballar en com expressem els nostres sentiments d'agressivitat. - Tocar de manera indirecta el nostre autoconeixement.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador donarà les pautes pel desenvolupament de l'exercici: us vull proposar un joc que segurament us divertirà i que serveix per expressar sentiments molt forts, especialment la frustració, la irritació, l'agressivitat. Abans us explicaré com funciona.</p> <p>Penseu un moment en la persona del grup respecte de la qual sentiu la major divergència, sigui perquè alguna vegada us heu irritat en contra d'ella, o perquè en aquest moment no us parleva, o perquè us imagineu que teniu opinions contràries. Formeu parella amb aquesta persona.</p> <p>Gairebé tots amaguem alguna vegada, sota la capa del comportament normal, una dosi de ressentiment, sigui perquè no volem reconèixer-lo, sigui perquè evitem expressar-lo obertament. Això, normalment, es manifesta exteriorment en forma de tensió corporal, especialment d'esforç a la zona cervical i a l'esquena. Observeu si ara mateix podeu advertir aquesta experiència.</p> <p>Poseu-vos l'un davant de l'altre i mireu-vos. Tot seguit començareu un diàleg senzill entre vosaltres dos, durant el qual un de vosaltres ha de repetir <i>sí</i>, i l'altre respondrà a això dient sempre <i>no</i>. Aquestes seran les úniques paraules que pronunciareu durant tot el diàleg.</p> <p>Comenceu emprant un to de conversa normal. Després cada vegada anireu apujant més el to, fins a arribar a un to alt.</p> <p>Comenceu quan jo doni el senyal. Si un dels dos escull el <i>sí</i>, automàticament l'altre ha d'escollir el <i>no</i>, i viceversa. En un segon</p>

	<p>moment, invertireu els papers.</p> <p>Quan el to hagi arribat a ser francament alt, feu entendre mitjançant gestos que ha arribat el moment d'interrompre el diàleg. Convidareu a canviar els papers. Torneu a donar el senyal de recomençar l'activitat i interrompeu-la quan de nou arribeu a un to molt alt.</p> <p>Després que les parelles hagin fet l'exercici es fa una valoració comentant coses com les següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La meua agressivitat pujava durant el desenvolupament de l'exercici o només s'ha fingit el paper de persona distant i superior. - De les dues posicions, <i>sí</i> i <i>no</i>, la que més m'ha estimulat és... - Per a què pot servir-me aquesta experiència? - Quins són els meus sentiments una vegada he acabat l'exercici?
Recursos	Sala gran
Observacions	<p>Activitat per l'activació del grup en cas de cansament o falta de motivació.</p> <p>Sovint, en els grups, els sentiments d'agressivitat no s'expressen directament. Es queden en estat latent i només apareixen en forma de frases punxants i ironies que poden enverinar el clima del grup. Amb el temps, la comunicació en un grup impregnat d'amistat fingida resulta desagradable per a tots (educador i participants). I per això s'ha de treballar.</p> <p>En el moment que considerem adequat de l'activitat seria bo que expliquéssim que el joc serveix per destruir tensions existents i portar el grup a un nivell d'energia relativament alt.</p> <p>La fase d'avaluació no hauria de ser molt llarga.</p> <p>És un joc que s'adapta molt bé per fer autoexperiència de com reaccionem davant de la força, la pressió i la competitivitat.</p>

Títol	<i>Agraïment</i>
Durada	40 minuts aproximadament
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre tots els membres del grup. - Treballar el bon clima de grup. - Aprofundir en tot allò de bo que els components del grup han fet els uns pels altres. - Observar com la satisfacció que aconseguim després de treballar quines coses bones han fet els membres del grup millora les relacions del grup.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador dóna les pautes per al desenvolupament de la sessió. Cada membre del grup pensarà si algun altre membre del grup ha fet o ha dit alguna cosa que li hagi produït satisfacció; no cal que siguin grans coses, potser una resposta amable, una pregunta feta amb interès, un gest amigable, una oferta d'ajuda, etc. (5 minuts aproximadament). Ara es demana a tots els membres del grup que escriguin el nom dels companys als quals, d'alguna manera, estiguin agraïts. Al costat de cada nom s'hi anotarà allò que han fet o han dit (5 minuts).</p> <p>Sovint prenem els gestos d'amabilitat com una cosa normal, i per això no en parlem. Amb la part de l'activitat que presentarem a continuació podem ajudar a fer-lo. Es demana al grup que s'assegui en cercle i que surti un voluntari que comenci a recórrer el cercle amb la seva llista d'agraïment a totes les persones que té anotades per totes les amabilitats que han tingut envers ell. Els qui reben l'homenatge simplement escolten en silenci, i s'alegren amb aquest eco. Tots, per torns, han de tenir l'oportunitat de mostrar el seu agraïment (15 minuts aproximadament). Durant la fase de conclusió de l'activitat es parlarà de com s'ha sentit cada persona fent aquest exercici i com se sent una vegada s'ha acabat. També es tractarà de si ha resultat fàcil o difícil mostrar l'agraïment, i el grup parlarà sobre la importància o no de mostrar agraïment, tant dintre del grup en particular com en la vida quotidiana en general (10 minuts aproximadament).</p>
Observacions	Aquest exercici segueix i utilitza la tècnica desenvolupada pel pare de la teràpia cognitiva, Aaron Beck.

Títol	<i>El mestre savi</i>
Durada	30 minuts aproximadament
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre una postura interior davant el conflicte o l'enuig d'una manera més conscient. - Analitzar de manera individual l'enuig. - Comparar les sensacions i experiències viscudes pel grup després de fer un viatge imaginari. - Analitzar les diferències i semblances dels sentiments dels grups.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>A continuació farem un viatge imaginari i, com en tots els viatges imaginaris, els participants poden estar asseguts o estirats còmodament a terra.</p> <p>En aquests instants comença el nostre viatge imaginari, intenteu concentrar-vos en les meves paraules: m'agradaria convidar-te a un viatge cap a un lloc molt especial del teu interior, on trobaràs un extraordinari i savi avi que molt sovint està de molt mal humor (també es pot emprar la figura femenina: àvia molt sàvia i malhumorada). Corre la brama que aquest avi és el Mestre de la Ira i que sap tot el que s'ha de saber sobre els dimonis de l'enuig i la ira.</p> <p>Ara adopta una postura relaxada, còmoda, respira profundament i lentament, suavitzant cadascun dels teus membres, amb cada aspiració notes que et vas sentint cada cop més tranquil i pacífic..., els braços i les cames es tornen més pesants i càlids, i tens la impressió que t'enfoneses més i més en aquest terra on estàs assegut o estirat.</p> <p>Ara imagina't que continues enfonsant-te més i més, cap el centre de la Terra, a través d'un túnel que condueix cap a les profunditats més obscures. Fins que, de sobte, veus una llum... i t'adones que acabes d'entrar en una cova, al centre de la qual hi ha una foguera. Sents l'escalfor de les flames a mesura que t'hi vas acostant. Vora la foguera hi ha l'avi, assegut, vestit amb una manta vella, i et diu d'una manera esquerpa: "Seu."</p> <p>Segurament t'has sentit una mica irritat pel seu to, però fas el que et demana. Estàs cansat del teu viatge, molt cansat, esgotat. Dius "Bon dia", però l'avi no et respon. Ho tornes a provar, però no trobes</p>

	<p>resposta. Comences a notar que et vas enfadant i que vols anar-te'n d'allà de manera immediata, però de sobte l'avi es digna a dir-te alguna cosa:</p> <p>“Obre la capseta que tens als teus peus. Hi trobaràs un petit regal per a tu.” Segurament ara pensaràs que aquest avi i petit home és força arrogant, però agafes la capseta i obres la tapa amb compte. Dintre hi trobes una nota amb instruccions. I a tu et sembla d'allò més normal seguir-les:</p> <p>Respira profundament allà on es troba la zona del teu enuig i permet-te que tots els sentiments i pensaments es mostrin. Amb cada respiració profunda notaràs com creix el teu enuig, com corre pel teu cap i pel teu cos... Potser serà tan fort, aquest enuig, que notaràs esgarrifances i un lleuger tremolor. Però continua respirant amb profunditat..., admet que tens pensaments d'enuig..., mira amb la teva mirada interior les altres persones que són enutjoses..., recorda aquell moment en què et vas emipar tant..., amb qui et vas enfadar en el passat i amb qui t'enfades en el present. Nota com corre aquest enuig a través del teu cos (quedar-se en silenci durant 2 minuts).</p> <p>Ara hi ha dins teu un foc semblant al que hi ha a la cova, i cada vegada que fiques al foc un nou tros de fusta, el foc es fa més clar i calent, pot ser que comencis a suar i tot. “Per què m'has fet això?”, demanes al vell, però ell no et diu ni una sola paraula. “Per què no contestes, savi?”, tornes a preguntar irritat, mentre notes com l'enuig creix dintre teu i el pots sentir a les mans, assaborir-lo a la boca. Estàs enfadat, tant que et fan mal els músculs. La teva confusió creix més i més, però l'avi es limita a riure. Ja n'has tingut prou, ja no vols suportar això per més temps, vols defensar-te i fer una cosa maligna, però de sobte l'avi comença a parlar:</p> <p>“Bé”, diu, “parlaré amb tu si això és el que desitges, encara que dubto que m'escoltis”. I comença una conversa entre l'avi i tu en què has d'usar la teva fantasia per dotar de veu pròpia el vell. Al principi et diu una grolleria molt gran, a la qual vols respondre, i ho fas, de manera iracunda; l'avi et respon i tu continues discutint amb ell, i ell contesta, tu l'insultes i et respon només amb insults; ara ho intentes demanant-li si us plau i l'avi respon... ; ara ho intentes convidant-lo a una lluita al ring, però ell només reacciona fent:</p> <p>“Finalment et dónes per vençut”, i li demanes consell. Un càlid somriure li il·lumina la cara, i els ulls comencen a espurnejar amb bondat. L'avi s'asseu al costat del foc i comença a explicar-te tot allò</p>
--	--

	<p>que sap sobre l'enuig.</p> <p>Comença relatant-te què era allò que ja enutjava els teus avantpassats..., i el teu propi enuig comença a desaparèixer. Et diu per què hi ha tanta gent en la nostra cultura que està enfadada..., i el teu enuig es va retirant de tu. Et parla sobre la natura de l'enuig i sobre els seus secrets, i tu sents com et teu enuig desapareix en l'aire. Llavors et parla sobre el teu propi enuig i sobre quines coses hi ha en ell, i et sents càlid, relaxat i pacífic... Finalment, et relata quelcom especialment interessant, una cosa amb la qual tu no pensaves en absolut [“...”].</p> <p>“Ara pots fer-me una darrera pregunta, abans que desaparegui”, diu. I tu has d'aprofitar l'oportunitat per fer-li preguntes.</p> <p>I aquesta és la seva resposta: [“...”]</p> <p>Ara aixeques la vista i notes que l'avi ha desaparegut aprofitant un moment de foscor. Tu et sents completament relaxat i tranquil, i agraeixes a l'avi en la foscor de la seva cova l'ajuda que t'ha donat. El foc es va apagant i saps que ha arribat el moment de tornar al món diürn. Una marea t'atrapa i et porta a través del túnel de nou a la sala.</p> <p>Estira't una mica i respira més profundament una vegada. Obre els ulls i ja tornes a ser aquí, fresc i despert.</p> <p>Es deixen passar uns quants minuts i els membres del grup parlen de la seva experiència al viatge imaginari explicant què ha estat el més important per a ells de fer aquest viatge, i com se senten després de fer-lo.</p>
Recursos	Sala gran
Observacions	La imaginació ens ajuda a prendre una posició contemplativa i a descobrir quelcom nou: una opinió o una resolució que potser fins ara ha passat desapercebuda.

Títol	<i>Poder, impotència i forces internes</i>
Durada	40-50 minuts aproximadament <ul style="list-style-type: none"> - Introducció de l'activitat (6 minuts) - 1a ronda: 6 minuts - 2a ronda: 6 minuts - 3a ronda i següents: entre 12 i 18 minuts - Valoracions finals: entre 5 i 10 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar la comprensió del poder. - Aprofundir en el nostre propi sentit del poder. - Treballar en grup. - Treballar la comunicació verbal.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador donarà les instruccions per desenvolupar l'activitat: el grup s'ha d'asseure en dos cercles concèntrics (amb el mateix nombre de persones), els jugadors s'observen en parelles i durant tres minuts expliquen al company les seves experiències davant una situació en concret: algú té poder sobre mi i jo no em sento amb forces per lluitar ni fugir del seu poder (6 minuts).</p> <p>Després dels 6 minuts, els jugadors que són al cercle extern es desplacen un lloc cap a la dreta, de manera que formaran noves parelles que parlaran d'un tema nou. El tema a tractar serà una situació en la qual jo tinc el poder i l'utilitzo amb plena responsabilitat. També aquí es parlarà durant 3 minuts i s'escoltarà durant uns altres 3 (6 minuts).</p> <p>Es continuarà amb el procés: cada vegada que s'acaba una ronda els jugadors del cercle de fora es desplacen un lloc cap a la dreta. Els següents temes a tractar podrien ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una situació en la qual jo vaig sentir por i, no obstant això, vaig actuar (6 minuts). - Una situació en la qual algú té poder sobre mi i jo m'hi resisteixo (6 minuts). - Una situació en la qual primer em vaig sentir indefens, però després vaig saber què era el que havia fer i ho vaig fer (6 minuts). <p>Finalment es fa una anàlisi valorativa de l'activitat a partir de les</p>

	<p>preguntes següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Què significa la paraula <i>poder</i> per mi? - Quina mena de poder negatiu he viscut o he exercit jo mateix en algun moment de la meua vida? Ho podem recordar? - Què creiem que significa el concepte <i>poder positiu</i>? L'he viscut o l'he exercit en algun moment de la meua vida? - Em trobo de vegades en situacions en què em sento paralitzat o lligat. Per quin motiu?
Recursos	Sala gran, pissarra, cadires, etc.
Observacions	El poder es manifesta segons com nosaltres mateixos ho permetem en el nostre entorn, o segons la manera com estem asseguts en una reunió, segons com posem els mobles en una habitació, segons el lloc que ens reservem a nosaltres mateixos, etc.

Títol	<i>Subgrups enigmàtics</i>
Durada	30 minuts aproximadament
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar de manera suau rebuigs i frustracions. - Intentar l'orientació en una situació ambigua dins d'un grup.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador començarà la seva explicació sobre l'activitat. Demana al grup que s'assegui en un cercle i anuncia el següent experiment: tot grup es compon de molts subgrups invisibles. Aquests subgrups estan sobretot en el nostre cap, i com que tots tendim a fer síntesis, dividim els membres d'un grup gran fraccionant-lo de manera que en el nostre pensament hi tinguem unitats petites i breus. En fer aquesta divisió solem tenir en compte les nostres preferències i necessitats. Segurament tots vosaltres sabeu amb quins criteris feu les vostres pròpies divisions; el que és més difícil és deduir com ho fan els altres. I en aquest sentit hem d'entendre aquest exercici.</p> <p>Un cop feta aquesta introducció, l'educador començarà a dividir el grup que té al davant. El criteri per fer-ho serà secret i ha de ser descobert pels mateixos participants. Amb això aconseguirem que els jugadors s'esforcin a reflexionar amb profunditat i que discuteixin entre ells. La divisió es farà de la manera següent: grup A, tots els jugadors amb noms monosil·làbics; grup B, tots els que tinguin un nom format per dues síl·labes; grup C, els que tinguin un nom més llarg, de tres o més síl·labes.</p> <p>Mentre l'educador va fent les divisions i posant la gent al seu lloc, ha de fer cara d'estar pensant, d'estar observant el grup com si estigués examinant-lo, fent mirades aquí i allà per donar la impressió que la decisió de dividir-los així obeeix a una decisió madura, fer com si s'acostés a un participant per després, de sobte, allunyar-se'n. En definitiva, tot allò que serveixi per donar la impressió que està immers en una gran recerca. Primer formarà el grup A, després el grup B i després el grup C.</p> <p>Finalment arriba el moment en què els participants han de descobrir per què el grup ha estat dividit d'aquesta manera. Per què s'han escollit determinats participants al principi i altres després? Per què s'han separat uns dels altres? Quines secretes reflexions han determinat la manera d'actuar de l'educador? Aquestes preguntes han de ser discutides al grup. Per fer-ho disposaran de 20 minuts. Els</p>

	<p>grups A, B, i C treballaran per separat en llocs diferents.</p> <p>Finalment els grups exposen la seva hipòtesi i els jugadors informen de com s'han sentit al llarg del desenvolupament de l'activitat. Només després, l'educador ho comentarà tot i explicarà la seva manera d'actuar.</p> <p>Es donarà per finalitzada l'activitat contestant preguntes com les següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> - T'ha agradat l'experiment? - Algun participant ha descobert la solució i l'ha rebutjada per simple? - Quines han estat les hipòtesis que més han sortit? - D'acord amb quin criteri cadascun dels participants del grup divideix la gent que l'envolta? - Quins subgrups veig en aquest moment al grup?
Recursos	Sala gran
Observacions	<p>L'educador ha de comportar-se d'una manera una mica diferent de l'habitual. Practicarà allò que fa molta gent amb autoritat en la vida real: es mostrarà amable i alhora misteriós, sense posar totes les cartes sobre la taula i mostrant de manera evident que sap dominar. Per això serà bo que en acabar l'exercici l'educador es disculpi pel seu estil desconsiderat i agraeixi al grup la seva bona disposició en el moment de fer aquest exercici ambigu.</p>

Títol	<i>L'iceberg</i>
Durada	30 minuts aproximadament
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Observar els conflictes. - Treballar la comunicació. - Treballar la creativitat. - Permetre que el grup equilibri els seus recursos i càrregues. - Incidir en conceptes com la confiança, la sinceritat, la capacitat d'ajuda, la cohesió grupal. - Incidir en conceptes com les frustracions, els conflictes, el malestar dins el grup.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>El grup es divideix formant grups de 3, que han de treballar a diferents llocs, si és possible a diferents sales, per evitar que s'influeixin els uns als altres. Cada grup ha de dibuixar una imatge que simbolitzi el grup com un iceberg, tenint en compte que la línia per damunt de l'aigua representa els recursos del grup:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La capacitat de tenir confiança. - La qualitat positiva de les seves relacions. - La disposició a ser sincers. - L'activa disposició a ajudar. <p>I per sota de la línia d'aigua es representen totes les càrregues del grup. Per fer-ho es podrien respondre les preguntes següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quina mena de frustracions es troben als grups? - Hi ha un o més membres del grup que se sentin especialment decebuts? - Quina mena de ferida hi ha al grup? - Quina mena de tensions internes i externes carreguen els grups? <p>Cada trio ha de decidir de quina manera dibuixarà el seu iceberg. A fi que quedi més evident, podrà afegir-hi un text, algunes paraules o algunes frases breus (15-20 minuts aproximadament).</p> <p>Els grups es reuneixen en plenari i cada grup va presentant a la resta, per torn, el seu dibuix. Tot això sense fer comentaris dels</p>

	<p>dibuixos dels altres grups.</p> <p>Quan tots els grups hagin presentat el seu dibuix, començarà la part de valoració de l'activitat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ha variat la impressió que jo tenia sobre la situació del grup? - Quins són per mi els recursos més importants que té el grup? - On crec que hi ha les càrregues més importants? - Quines coses es poden fer per reduir les càrregues individuals i les del grup? - Sóc ara més pessimista o més optimista? - Quin dibuix m'ha impressionat més?
Recursos	Paper, bolígrafs, retoladors, paper de mural, etc.
Observacions	La imatge d'un iceberg ofereix una bona motivació precisament per tractar de les dificultats enterrades al grup i permet examinar els conflictes tant de manera interna com de manera externa.

Títol	<i>Ritual FBI</i>
Durada	15-20 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar el tema de les confrontacions. - Treballar la comunicació no verbal.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>El breu ritual que es farà vol mostrar d'una manera divertida com és la relació que tenen els participants entre ells. Primer han d'aprendre tres signes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El signe de l'amistat: mà dreta al costat del cor 2. El signe de la fraternitat: mà dreta aixecada 3. El signe dels estranys: mà davant de la cara amb el palmell cap enfora <p>Els participants han de començar a caminar per la sala. Quan l'educador fa un senyal es paren i es col·loquen en parelles, un davant de l'altre. Han de fer alhora un dels tres signes apresos. Tot l'exercici s'ha de fer en silenci. El joc pot donar lloc a sorpreses, i també confirmar sospites.</p> <p>Finalment es farà una conclusió de l'activitat: què o qui m'ha sorprès? M'han resultat divertides, aquestes confrontacions? Quin paper juguen les confrontacions en la salut anímica de l'individu? En quins grups pesen més les confrontacions de tipus negatiu? Quins grups prohibeixen les confrontacions directes i crítiques?</p>
Observacions	<p>La majoria dels qui treballen amb grups estan interessats a aconseguir que els participants estiguin bé en presència seva i a obtenir un clima agradable. Però de vegades ens concentrem tant en això que deixem fora una llei bàsica i simple però que és compleix moltes vegades: si desitjo que algú em deixi d'estimar només haig de repetir-li una vegada i una altra que la seva obligació és estimar-me. No ens hem d'oblidar de procurar que al grup no hi hagi obligacions secretes.</p>

Títol	<i>Acceptació de les diferències</i>
Durada	1h i 15 minuts aproximadament
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a acceptar diferències. - Comprendre que les diferències en un grup contribueixen a fer que tots surtin enriquits per la diversitat. - Aprendre que la diferència fa que cada membre d'un grup es qüestioni sovint quins estímuls rebrà de la resta. Això manté el grup actiu, implicat. - Comprendre que el grup sempre hi sortirà guanyant, quan els individus se sentin plenament acceptats i puguin mostrar-se tal com són de veritat.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Es demana a tots els membres del grup que s'asseguin en cercle. Un d'ells col·locarà la seva cadira enmig i n'invitarà un altre (el que li sigui més aliè) a unir-se a ell desplaçant també la seva cadira al centre. Des d'aquesta posició conversaran de temes sobre els quals tinguin punts de vista diferents. Els altres escoltaran en silenci, llevat que algun dels oponents els convidi a donar-li suport (15 minuts aproximadament).</p> <p>Quan els actants acabin de tractar els temes en què divergeixen, els oients donaran la seva opinió. Normalment s'extreuen de les seves observacions indicis concrets sobre els punts en què els dos participants coincideixen i els punts en què discrepen.</p> <p>A continuació, un altre jugador s'asseurà enmig i, com havia fet l'anterior, buscarà un altre participant ben diferent d'ell mateix i seguirà el mateix procés. Això es repetirà amb tots els participants del cercle fins que hagin jugat tots.</p> <p>Durant la conclusió es tractarà de donar a resposta a preguntes com ara :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Què he après, amb aquest experiment? - De veritat era, el meu company, tan diferent de mi com jo creia? - A qui entenc millor ara? - Com ha evolucionat l'atmosfera dintre del grup? - Fins on considero que m'arrosseguen les persones que són com jo

	i les persones que són diferents de mi?
Recursos	Sala gran
Observacions	<p>Realitzar aquesta activitat amb un grup que no es conegui bé, que estigui a una fase inicial de la convivència. Aprofundir en el fet que a la majoria dels grups no hi ha un grau de tolerància ideal, les minories són fàcilment obviades o obligades a caure davant la majoria i això dóna lloc a tensions, ja que tot aquell que se sent criticat, discriminat o no pres seriosament desenvolupa ressentiments de manera inevitable.</p> <p>Per fer l'activitat, l'educador la pot guiar encara més, escollint ell mateix les persones que se situaran enmig del cercle, facilitant els temes a tractar i donant a cada una de les persones que s'asseuran al mig del cercle amb les seves cadires una posició: a favor o en contra de cadascú dels temes tractats. Tot i que fem això és possible que no arriben als resultats que volem.</p> <p>Hem de tenir paciència amb els membres del grup i deixar-li el temps necessari a fi que es preparin els diferents exercicis que es demanen a l'activitat.</p>

Títol	Caça-recompenses
Durada	30 minuts aproximadament (segons el volum del grup)
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar la capacitat de persuasió. - Treballar la capacitat d'assimilació del rebuig.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador donarà les pautes per fer dos grups: tots els participants es posaran en filera i ell anirà donant un número a cada un (o bé l'1 o bé el 2). Les persones que tinguin el número 1 formaran part del grup A i les que tinguin el número 2 formaran part del grup B. Els membres dels dos grups es distribuïran en dues fileres paral·leles, de manera que quedin encarats un a un. L'objectiu del joc és el de guanyar per a la pròpia fila el màxim de jugadors de l'altra, sigui a través d'arguments, sigui per carisma, encant, capacitat de convicció, etc. Guanyarà el grup que tingui més jugadors després de 15 minuts.</p> <p>L'educador farà el senyal per començar i un jugador s'acostarà al membre de l'altre grup que tingui davant per davant per intentar convèncer-lo que canviï de grup; podrà fer servir qualsevol recurs excepte la violència física. Cada vegada que un caçador aconsegueixi portar la seva presa al seu grup, tots dos tornaran a posar-se a la línia del seu equip. Des d'aquesta posició continuaran observant el desenvolupament del joc per comentar-lo després amb els altres membres. Però si l'intent ha fallat, el jugador que s'havia desplaçat tornarà sol al seu grup i el jugador contrari podrà prendre part activa en el joc. Després de 15 minuts exactes, l'educador parerà el joc, els participants es quedaran en la posició en què estiguin en aquell moment i s'observaran els uns als altres per registrar com ha anat la part final. En el cas que estiguin cansats, els ajudarà a relaxar-se estirar les mans i les cames i respirar un parell de vegades profundament abans de tornar al seu lloc. Finalment faran una anàlisi valorativa amb preguntes com ara: Quina ha estat la meva experiència com a caça-recompenses? Quina ha estat la meva manera d'actuar? Fins on arribava la meva lleialtat envers el propi grup? De quina manera he sentit la resistència del meu company?</p>

Títol	<i>L'informant (l'espia)</i>
Durada	30-40 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar els rols dins el grup. - Aprofundir en les diferents situacions que es poden donar dins un grup. - Incidir en la confiança de grup.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>El grup s'ha de dividir en altres de més petits, de sis a vuit membres. Cada grup haurà de descobrir un informant. Per poder allunyar-lo del grup serà necessari el vot de la majoria. A fi que l'adjudicació dels papers quedi clara, cada participant rebrà de l'educador una fitxa que no podrà mostrar a cap company; tampoc podrà donar cap missatge. Les fitxes seran un tabú: no podran tornar a ser nomenades. El repartiment de les fitxes ha d'estar envoltat d'un vel de misteri: cada jugador recollirà de les mans de l'educador la seva, la mirarà i la farà desaparèixer. El truc està que cap fitxa no té res escrit. No hi ha paper d'informant. De fet, tots són innocents, però no ho saben. El grup disposarà de mitja hora per intentar descobrir l'informant que, suposadament, hi ha entre ells. Finalment es farà una reflexió sobre l'activitat, que pot girar al voltant d'aquestes preguntes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Què he pogut observar en aquest experiment? - Han complert totes les regles, els participants? - Han confiat els uns en els altres o han donat més valor a les ambigües informacions de l'educador? - De qui va sospitar el grup i per què?
Recursos	Fitxes per repartir entre els participants
Observacions	Aquest exercici ens mostra clarament com apareixen les sospites sota situacions d'estrès i com és de difícil dissoldre-les. L'estructura d'aquest experiment condueix a formular qüestions sobre la confiança, la credibilitat, l'honestedat. Una condició imprescindible és que el grup sigui resistent emocionalment i que els seus membres hagin consolidat la confiança entre ells.

Títol	Anàlisi de rols
Durada	45-50 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar les crítiques i les afirmacions. - Fer que cadascú pugui dir exactament allò que pensa. - Reflexionar sobre el conflicte. - Observar els diferents rols que sorgeixen dins d'un grup. - Reflexionar sobre la sinceritat, el respecte i l'assertivitat, i sobre com poden influir en el desenvolupament d'un grup.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Cada participant rep una còpia del material de treball Anàlisi de rols, que haurà d'emplenar. Per poder valorar les respostes, l'educador llegirà primer el punt 1, i cada participant dirà en veu alta el nom que hagi escrit. Cada vegada que un participant escolti el seu nom, farà una creu en un full. Aquest procediment es repetirà fins que els 27 punts hagin estat valorats. Després es començarà una anàlisi o debat dels resultats i es tractaran les respostes que doni el grup a preguntes com les següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> - M'ha sorprès o no el fet de ser anomenat molt sovint? - El meu nom es va dir molt poc? - Em veig o no tal com em veu la resta del grup. En què discrepo de l'opinió que els altres tenen de mi? - Si el meu nom ha sortit molt poc, què significa això? - Quina cosa o coses m'agradaria canviar per obrir-me més al grup? - Hi ha en el grup una barreja dels diferents rols? - Entre quins membres del grup es podrien desenvolupar conflictes? <p>El treball de les conclusions és molt i molt important en aquesta activitat: cal deixar les coses ben clares perquè no es creï entre els membres del grup un malestar que pugui afectar la seva interacció fora de la sala d'activitats.</p>
Recursos	Sala gran, paper i bolígraf, annex del material de treball Anàlisi de rols, fulls
Observacions	En aquesta activitat es tracta sobretot dels papers funcionals en el desenvolupament d'un grup. Els aspectes dels rols no són valors neutrals, sinó que estan orientats al pensament típic d'un grup dinàmic.

	<p>Aquest exercici s'adequa millor a participants amb àmplia experiència en grups.</p> <p>Aquesta activitat pot sanejar l'ambient en permetre que les crítiques i les afirmacions surtin a la llum en igualtat de condicions; es podran aclarir els conflictes menors i es podran manifestar els desitjos importants. Per això és bo que el grup no sigui massa nombrós: l'ideal és que consti de 12 persones. A més, és imprescindible que els membres del grup es coneguin força entre si.</p>
--	--

Annex Anàlisi de rols

Tingues en compte el següent: -Anota els noms sota cada frase. -Cada membre del grup pot sortir a diferents rols. -Poden aparèixer diferents membres en un mateix rol en el cas que sigui difícil decidir qui l'assumeix més sovint. -Et pots nomenar a tu mateix si creus que expresses especialment bé un determinat paper. -Si alguna vegada no penses en ningú, simplement no escriguis res.

Dintre del teu grup, qui pren els següents papers més sovint?

4. Fa suggeriments, pren la iniciativa, posa les coses en moviment.
5. És passiu i espera fins que algú altre pren la iniciativa.
6. Expressa lliurement i obertament els seus sentiments.
7. Demostra que pot sentir les emocions dels altres.
8. Amaga els seus sentiments i es mostra reservat.
9. Està només concentrat en el seu propi benestar i en el seu propi mal.
10. Interromp els altres sovint.
11. Està sempre capficat en els seus somnis i pensaments i sembla que sempre estigui als núvols.
12. Et dóna valor. Et fa sentir protegit. Et fa gaudir amb la seva presència.
13. T'entén fins i tot quan no dius res.
14. Pot expressar molt bé els sentiments del grup amb símbols, imatges o fantasies.
15. Sents que et critica i això et fa posar nerviós.
16. Se sent superior i mira la resta amb menyspreu.
17. Se sent menyspreat per la resta.
18. És un esbojarrat que es contradia molt, canvia sovint d'opinió, fa objeccions i argumentacions diverses.
19. Dóna fàcilment la raó i està a favor de totes les opinions.

20. No només comprèn allò que expressen els membres del grup sinó també el per què; entén el que s'amaga darrere les paraules.
21. Atén al desenvolupament del grup: diu el que fa en aquell moment i les seves maneres de comportar-se són les adequades.
22. T'accepta tal com ets.
23. Intenta canviar-te i corregir-te.
24. És algú que tu acceptes plenament i que tu valores tal com és.
25. És algú que tu desitjaries canviar i corregir.
26. Porta el grup a vivències i sentiments intensos.
27. Té por dels conflictes i es preocupa per aclarir les diferències reals.
 26. Tira llenya al foc a fi que els conflictes creixin i després es manté en un segon pla.
 27. Ajuda el grup a aconseguir un consens sincer.

Títol	<i>Els retrets no ajuden</i>
Durada	1.30 h aproximadament
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar l'assertivitat. - Treballar la comunicació. - Aprendre a reaccionar amb menys retrets davant de situacions de la vida diària. - Treballar la comprensió, la tolerància, l'amabilitat envers les maneres de veure les coses de les persones que ens envolten.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador començarà fent una introducció a l'activitat, que podria ser més o menys així: De vegades ens sentim disminuïts interiorment i creiem que per sobreviure hem d'amagar les nostres vulnerabilitats. Considerem que només se'ns tindrà en compte si aixequem la veu, i que si no ho fem ningú s'aproparà a nosaltres. D'aquest sentit d'indefensió en traiem que només podem sobreviure a costa d'un altre, i llavors desenvolupem lleis bàsiques que ens porten automàticament a fer retrets del tipus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - No puc permetre que mai ningú m'humiliï. - Mai no puc perdre. - Sempre he de ser el guanyador. - He de ser sempre el millor. - No puc equivocar-me. - Tu no pots tenir raó perquè si no jo no en tindria. - No puc disculpar-me. - Les errades dels altres, sempre les he d'arreglar jo. <p>Si és d'aquesta manera com veiem el món, és lògic que intentem sempre pertànyer al grup dels poderosos. Erròniament suposem que la compassió, el respecte i la capacitat de perdó són debilitats, i creiem que fent retrets i castigant, en canvi, representem els nostres propis interessos, el benestar comú.</p> <p>Aquests errors ens aïllen i no ens ajuden a desenvolupar l'autoestima. Podem suposar que la tendència a fer retrets és una tècnica social que hem après durant la infància. Per poder trencar aquest cercle viciós de reprovacions, seria bo evitar fer retrets al</p>

	<p>passat.</p> <p>Un cop feta la introducció, l'educador demanarà als participants que es reparteixin per la sala i adoptin la posició següent: un peu per davant de l'altra, de manera que el pes recaigui sobre el peu davanter, i un braç estès cap endavant amb el dit índex en posició incriminatòria. Amb els ulls oberts o tancats, cadascú farà en veu baixa els clàssics retrets a qui cregui que se'ls mereix. L'educador facilitarà una sèrie de possibles retrets:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tot és culpa teva. - Si no fos per tu, això mai no hauria passat. - Només ho fas perquè m'enfadi. - No tens dret a criticar-me. - Mai fas res bé. - No, mai et donaré la raó. - Mai arribaràs a res. - M'has arruïnat la vida. - M'has robat la infància. - Qui ha provocat aquest caos? - Per què no fas mai res profitós? - Per què ets tan passiu? - Per què mai no m'ajudes en res? - Ets com el teu pare / la teva mare! - Ets un fracassat. <p>En posició d'acusador experimentaran els participants amb els retrets que els siguin típics i familiars i els diran als "acusats" silenciosos que tenen imaginàriament al davant. Mentrestant, hauran de ser conscients de determinades actituds i sensacions. L'educador els haurà d'estimular amb expressions com ara: "Cuida la manera com respires." "Nota com se sent el teu cos amb això." "Sents algun dolor o tensió corporal?"</p> <p>També han de ser conscients de quanta autoestima senten en aquell moment, de fins on se senten capacitats:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quanta força interior hi ha dintre teu? - Ets capaç de gaudir en aquesta posició?
--	--

	<ul style="list-style-type: none">- Quin grau de satisfacció et proporciona?- Quin grau d'equilibri intern tens?- Com te sents respecte a tu mateix? I respecte d'aquells a qui fas els retrets?- T'és conegut, aquest procés comunicatiu? <p>Després de tot això anima els participants a obrir els ulls, a moure els braços, a moure les cames...</p> <p>L'educador haurà de tenir en compte que el fet de saber que tots a la vida tenim la tendència a queixar-nos pot resultar incòmode per a algunes persones. Per això, tancarà l'exercici amb una breu meditació que ajudi els participants a recobrar el seu equilibri intern. Dirà aquestes paraules: "Asseu-te còmodament, tanca els ulls i sigues conscient de la teva forma de respirar. Fes-ho d'una manera profunda i tranquil·la i envia aire a aquelles parts del teu cos on detectis tensions. És molt important que tinguis consciència que mentre respires t'estàs ocupant del teu benestar, i no només amb oxigen. Tu has pres una responsabilitat sobre tu mateix, i el teu cos n'està tan ple que ho pots fer més fàcilment. I quan inspiris, imagina't que reculls totes les forces que necessites per sentir-te segur, ser creatiu, sentir la persona del costat més a prop teu.</p> <p>"Potser t'acabes d'adonar que ets molt bo fent retrets. Però no oblidis que entre totes aquestes notes discordants s'amaguen notes harmòniques i que aquesta harmonia és la facultat que tu tens per transformar els retrets en energia; en una energia que t'ajuda a veure't més proper a tu mateix, a la persona que tens al costat i al món; una energia amb la qual pots representar-te a tu mateix, pots ocupar-te de tu, pots prendre't més seriosament les teves metes principals, pots ser més fort sense ser destructiu.</p> <p>"T'has de convèncer que sense aquestes notes discordants no podries notar l'harmonia, que sense els retrets potser et faltaria la força per interactuar, que és important canviar les notes discordants."</p> <p>S'està uns minuts en silenci i es reprèn l'activitat. Es demana als participants que es col·loquin en petits grups, de sis a vuit persones, i intercanviïn opinions. És convenient que en aquest intercanvi apareguin respostes a preguntes interessants com ara:</p> <ul style="list-style-type: none">- Fins on m'inclino jo per un tipus de comunicació plena de retrets?- Com és la meva respiració quan faig retrets?
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> - He notat algun tipus de tensió corporal quan m'he concentrat a fer el meu retret? - Quin tipus de rol (poderós, víctima, salvador) he assumit mentre feia l'experiment? - Com reaccio jo quan són els altres els qui em fan retrets a mi? <p>L'educador comentarà llavors que, quan fem retrets, el nostre equilibri està en perill i que això es demostrarà en el següent exercici, en el qual el cos tindrà un paper molt rellevant.</p> <p>Els participants es posen per parelles. L'un pren la postura de l'acusador i el company li dona una empenta suau però enèrgica: es veurà com aquell perd fàcilment l'equilibri.</p> <p>A continuació canvien de postura. Es col·loquen l'un davant l'altre i cadascun dedica un moment a sentir la seva pròpia força, els seus punts forts. Després un d'ells tracta d'empènyer el company. Què passa ara? No se sent, el que és empès, més estable i més elàstic?</p> <p>Després es canvien els papers i tornen a fer l'exercici de l'equilibri.</p> <p>Comentaran l'exercici durant un minut i finalment faran una anàlisi valorativa en ple, al voltant de les qüestions següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fins on pot arribar la meva tendència al retret? - Fins on em sento víctima dels retrets dels altres? - Com es poden evitar els retrets dels altres? - Com es produeix una baralla? - Com es pot calmar una situació?
Recursos	Sala gran
Observacions	

Títol	<i>Enigma</i>
Durada	30-40 minuts, segons el grup
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar la confiança individual i grupal. - Treballar sensacions com el rebuig, la renúncia i d'altres. - Treballar la cohesió grupal. - Treballar l'afirmació personal.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador dóna les pautes per al desenvolupament de l'activitat: el grup s'ha d'asseure en cercle. L'objectiu del joc és esbrinar qui quedarà al final. És a dir, el grup anirà fent-se més i més petit fins que només quedi al mig un participant. Aquesta reducció del grup és un procés complicat, ja que s'hi esdevenen molts processos que són antagònics: rebuig-atracció, autoafirmacions, renúncies, records de pèrdues, acomiadaments, etc. La tasca és complicada sobretot perquè resulta impossible formular un objectiu clar i definitiu per a aquest procés. El sentit de l'experiment haurà de ser descobert pels mateixos participants; el grup, com a unitat, li podrà trobar un sentit, i cada individu li podrà buscar el seu propi sentit personal. De processos semblants, n'hem de fer tots a la vida real: a vegades una persona se'n va, i això ens obliga a acomiadar-nos-en; altres vegades som nosaltres els qui decidim marxar...</p> <p>Es jugarà en diverses rondes, cada una de les quals acabarà cada cop que un jugador abandoni el cercle. Quan en surti, agafarà la seva cadira i es col·locarà fora com a observador de tot allò que passi a continuació. No comentarà res ni hi prendrà part activa. Intentarà quedar-se amb la part important de la situació per després poder fer un <i>feedback</i> amb un company.</p> <p>S'han de complir dues regles: no es pot obligar ningú a abandonar el cercle i qui en surti ho farà per decisió pròpia. Així doncs, aquí no hi ha cap elecció formal ni cap vot majoritari per a l'abandonament. Si es convida algú a marxar, ho ha d'interpretar com una invitació i no com un deure. Cada persona pot decidir voluntàriament el moment de marxar. Enmig hi haurà el procés de comunicació del grup: sensacions internes, associacions, records, esperances, reflexions... Tot això és el que pot passar i es pot transmetre.</p> <p>Si fos possible, seria millor no marcar cap temps per a fer l'exercici;</p>

	<p>té més sentit que el mateix grup calculi aproximadament quant vol que duri. El més normal és que siguin optimistes; per això s'espera que siguin els participants que quedin al mig els qui al final decideixin si volen donar-se més temps per acabar en pau l'exercici.</p> <p>Un cop acabada l'activitat no és recomanable fer-ne una valoració exhaustiva. Les qüestions importants s'han d'anar recollint durant el procés del grup; no obstant això, és completament necessari que al final del joc, després d'una breu pausa, cada participant tingui la possibilitat d'expressar a la resta les seves reaccions personals i el seu estat d'ànim.</p>
Recursos	Sala gran, cadires, pissarra
Observacions	<p>Aquest és un experiment en grup molt estimulants i del qual es pot aprendre molt. S'ha de fer només quan un grup sigui madur, és a dir, quan els participants es coneguin i s'apreciïn. El grup no hauria de ser gaire nombrós: hauria de tenir 10 o 12 membres.</p> <p>Aquest joc posa el grup en contacte amb diversos aspectes de la vida, i per això s'anomena Enigma. Ningú guanyarà cap premi i l'única recompensa imaginable serà poder prendre en consideració —i reconèixer— els propis temors, de manera que al final se sigui una mica més valent.</p> <p>Molt possiblement, un cop acabat aquest exercici, els participants seran capaços d'elaborar una teoria per a aquest joc.</p> <p>Observació important: sempre sorprèn comprovar per a quins tipus de membres del grup és una qüestió d'importància personal quedar els darrers. Sovint apareixen aquí resultats que comporten un augment de la confiança dins del grup i una entesa de totes les parts. Al començament es dona una fase de rebuig i pors; això és completament natural i no ha d'amoïnar l'educador. I si a algun educador el joc li desperta recel, és millor que no el faci.</p> <p>En aquesta activitat conviuen dos processos psicològics importants: un d'amalgama/fusió (és a dir, desig de pertinença, d'estar present) i un altre de separació (desig de ser lliure, autònom, autoresponsable). Equilibrar aquests dos processos, comuns a tothom, és una de les tasques principals.</p>

Títol	<i>L'art de la confrontació</i>
Durada	1h i 15 minuts aproximadament
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar l'assertivitat. - Aprendre o millorar la nostra tècnica de la confrontació. - Aprendre a rebre elogis. - Aprendre a rebre crítiques. - Donar a tots els membres del grup l'oportunitat de mostrar els seus interessos.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador fa una petita introducció sobre la confrontació i dóna les pautes per portar a terme l'activitat. Comença explicant que la confrontació és una destresa social difícil per a molts membres de grups, ja que exigeix valor i sensibilitat, i això alguns espontanis ho practiquen a la seva manera. Amb aquest exercici es pretén, entre d'altres coses, propiciar que les persones més tímides que formen part del grup representin els seus propis interessos més sovint.</p> <p>Es demana als membres del grup que es col·loquin formant grupets de 4 o 6 persones. Cada grup ha de formular set regles o consells per a l'<i>art de la confrontació</i>. Es començarà amb les més senzilles i, poc a poc, se n'anirà augmentant la complexitat. Els diferents grups es reuniran en ple i presentaran els resultats.</p> <p>En aquest moment, tots els grups intentaran fer un catàleg de regles i consells profitosos per a les confrontacions amb els quals estiguin tots d'acord. Ells hauran de decidir quina ha de ser la longitud el seu catàleg.</p> <p>Un cop enllestit, el catàleg es llegirà en veu alta i l'educador suggerirà que l'escriguin en un mural que hauran de deixar penjat a la paret de la sala. Finalment, s'extraurà una conclusió sobre l'activitat, en la qual es poden incloure qüestions com les següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recordo les regles bàsiques de confrontació que es donaven a la meva família o al meu entorn durant la meva infància. - Tendeixo a fer més confrontacions amables o agressives? - La tendència de confrontació que s'ha donat en aquest grup fins ara ha estat...

	<ul style="list-style-type: none"> - Segons el meu parer, la confrontació hauria de seguir desenvolupant-se en el grup. - Per què la confrontació representa un factor social important? - Què passaria en un grup si no hi hagués cap tipus de confrontació?
Recursos	Pissarra, paper de mural, retoladors, bolígrafs, fulls
Observacions	<p>Treballar la confrontació en un grup vol dir que els que hi participen es diuen mútuament allò que esperen o allò que no volen els uns dels altres.</p> <p>Una confrontació pot ser positiva i significar que jo li comunico a l'altre la meva estima, el que me n'entusiasma, per què li estic agraït, què en desitjo...</p> <p>Però també pot ser negativa i significar que li dic el que em fa enfadar de la seva manera de fer, que li plantejo les meves crítiques o li faig saber quin altre comportament desitjo que tingui amb mi en un futur, etc.</p>

Títol	Valors i criteris
Durada	50 minuts aproximadament
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Possibilitar que els membres del grup comparteixin opinions personals sobre determinats temes. - Treballar la tolerància i la capacitat d'opinar. - Treballar el respecte envers diferents punts de vista.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Es demana al grup que s'assegui en un semicercle gran. A la part oberta del semicercle es disposaran tres cartells amb frases. L'educador explica que les anirà llegint i que els membres del grup hauran de manifestar què n'opinen i escollir-ne una. L'educador llegeix la primera frase; cada participant pensa què n'opina i se situa al costat del cartell que reflecteix millor la seva resposta. Un cop s'han format els tres grups al costat dels cartells, es demana als jugadors que expliquin una mica el perquè de la seva opció. A continuació, l'educador llegeix la segona frase i se segueix el mateix procediment; i així successivament amb la tercera, la quarta...</p>
Recursos	<p>Sala gran, tres cartells amb les frases:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hi estic d'acord. - Hi estic en contra. - No ho sé. <p>Frases per treballar l'activitat (annex)</p>
Observacions	<p>Per dur a terme aquesta activitat és important formular frases que creïn controvèrsia, de manera que es produeixin els tres grups diferents que reflecteixen els cartells. Les frases annexades són sobre el tema "conflicte i competitivitat" i resulten adequades per provocar una àmplia diversitat d'opinions. Hem de tenir cura que les frases no derivin en debats, ja que això seria una pista que els participants dubten de les seves opinions. Per això les frases no han de ser comentades. Cadascú donarà la seva opinió sense que el tema hagi de ser debatut o sancionat. Si algú desitja canviar d'opinió, pot fer-ho i incorporar-se al grup corresponent. No és necessari que</p>

	doni explicacions. Una variant de l'activitat seria que quan els participants ja coneguessin el procediment, creessin les seves pròpies declaracions sobre un tema.
--	---

Annex. Valors i criteris

- Les nostres agressions estan provocades genèticament.
- La competitivitat és un fet inevitable i que forma part de la naturalesa humana.
- Al llarg de la història de l'evolució de la humanitat, la cooperació va representar la meta més alta.
- La competitivitat ens ajuda a donar el millor de nosaltres. No seríem productius si no competíssim els uns amb els altres.
- Odiem tot allò que desconeixem.
- Un pensament mitificat és la base dels nostres problemes perquè divideix el món en contraris simples com bo/dolent, sant/ profà, capaç/ incapaç, etc.
- Ser competitiu és divertit. Les coses més boniques estan orientades a aquesta competitivitat.
- Tot allò que no ens agrada de nosaltres mateixos ho atribuïm al nostre enemic: avarícia, brutalitat, sadisme, hostilitat.
- La competitivitat fa més fort el nostre caràcter i ens dóna autoconfiança.
- La competitivitat s'aprèn i s'hereta.
- A l'evolució de les espècies no existeix res que faci de la competitivitat quelcom necessari.
- Fer retrets és una mostra de la nostra immaduresa: criticar és una cosa que està molt relacionada amb la infància.
- No ha estat la mida del cervell allò que ha distingit la humanitat sinó la capacitat de cooperar.
- La salut física està íntimament relacionada amb una necessitat mínima de competir.
- Els retrets produeixen retrets.
- Els enemics es necessiten mútuament per treure el verí de les seves ànimes.
- Les recompenses ens fan perdre la motivació de les nostres tasques.
- L' esport organitzat ens ensenya el valor de les institucions jerarquitzades.
- La competitivitat ens ofereix la il·lusió que aconseguirem més autoestima si aconseguim guanyar.
- L' ambició crea addicció.

Títol	<i>Ritual de la solució de problemes</i>
Durada	45-50 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar una manera (pas a pas) de solucionar els problemes que puguin sorgir dins del grup. - Incidir en el respecte mutu i en el saber fer. - Treballar d'una manera pràctica com solucionaríem un problema que afectés tots els membres del grup. - Aprofundir en aspectes propis del grup harmònic: cooperació, coordinació, creativitat, suport recíproc.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Es demana als membres del grup que s'asseguin en cercle. L'educador escollirà un dels membres i li donarà una fitxa on hi haurà escrit un problema que li podria sorgir i que afectaria tots els membres del grup. La fitxa podria dir el següent: "Ja sé que hem quedat de no fumar durant les sessions, però em resulta molt difícil passar-me tanta estona sense fer-ho i m'agradaria poder fumar-me alguna cigarreta de tant en tant". El grup haurà de mostrar la seva disponibilitat a solucionar el problema tenint en compte, sobretot, el benestar de la col·lectivitat i els seus interessos. Quan un membre té algun problema n'ha de parlar amb la resta, i el grup, com a unitat, el considerarà com si fos seu. Aquest comportament queda molt ben il·lustrat en un refrany africà que diu que "quan un home plora, ningú del poble pot dormir".</p> <p>El participant que estigui assegut a l'esquerra de la persona que hagi llegit el problema, l'haurà de tornar a llegir per assegurar que se n'han entès clarament tots els detalls. Per això, emprant la segona persona del singular, dirà: "X, tu has dit que tens el problema TAL", i la persona que tingui el problema haurà de corroborar que la versió que ha donat el seu company demostra que la seva ha estat entesa correctament. Continuant per l'esquerra del cercle, el veí de l'esquerra del segon orador presentarà el problema al grup repetint el que ha dit el primer orador, però aquesta vegada utilitzant la tercera persona del singular: "Un dels membres del grup s'ha sentit constret, preocupat perquè..." (Així s'aconsegueix que el problema es desindividualitzi i es converteixi en un problema per a tot el grup.)</p> <p>Un cop fet això, un quart membre definirà el deure: "Hem</p>

	<p>d'aconseguir crear una situació en la qual els fumadors puguin fumar-se una cigarreta durant les sessions, però sense que renunciem a la nostra decisió de mantenir la sala d'activitats com a zona lliure de fum". L'orador que hagi definit el deure rebrà l'aprovació de tot el grup perquè tothom es posi a treballar per solucionar el problema. El cinquè membre el grup serà qui aportarà el primer suggeriment sobre com resoldre el conflicte. És important tenir present que es tracta d'un primer consell i no pas d'una ordre. Es continua endavant pel cercle a fi que tots puguin fer les seves aportacions. La idea pràctica és la següent: cada aportació s'ha de basar en l'anterior, de manera que el problema vagi lliscant a poc a poc i cautelosament cap a la solució. A vegades es necessita més d'una volta al cercle per a trobar-la.</p> <p>Si alguna persona desitja solucionar el problema des d'una altra perspectiva, s'haurà de cenyir a la següent manera de procedir: en primer lloc, repetirà tot el que acabi d'escoltar; seguidament, expressarà per què té una altra opinió sobre la resolució del problema, i només després de tot això farà el seu suggeriment. D'aquesta forma queda assegurat que cap membre del grup podrà monopolitzar el procés de la decisió del problema. El següent orador, llavors, haurà de decidir si desitja unir-se a la persona que ha plantejat una nova solució per al problema o continuar amb l'opinió anterior. Hem de tenir en compte que perquè aquest nou suggeriment es dugui a terme i condueixi a la solució, haurà de tenir l'acceptació de tots els membres del grup, ja que el contrari significaria que no tots han pres part en el procés de desenvolupament del conflicte. En aquests casos hauríem de deixar reposar per una estona la possible solució trobada, mentre el grup examina el primer suggeriment. Finalment s'hauria de fer una valoració grupal de la tècnica parlant dels avantatges i limitacions que té, així com d'altres possibilitats per solucionar problemes que pot emprar el grup.</p>
Recursos	Sala gran, cadires, targeta amb el problema
Observacions	Aquest exercici representa un sistema de solucionar conflictes adequat per a grups els membres dels quals estan acostumats a treballar junts i es tenen una certa confiança. No seria aconsellable emprar aquesta tècnica en grups on encara no hi ha confiança. Pot ser que al principi aquest ritual resulti una mica burocràtic, però un cop el grup l'hagi practicat diverses vegades treballarà amb aquesta tècnica amb facilitat. Per fer més senzilla aquesta activitat, cada educador hauria d'adaptar-la a les característiques i necessitats del seu grup i emprar el material de suport que cregui adient.

Títol	<i>Assemblea de la fusteria</i>
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar el treball en equip. - Ser capaç de visualitzar els èxits i potencialitats de les persones.
Durada	2 hores
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>L'educador porta preparada la història que s'exposa a continuació. A Internet també s'hi troben fàcilment presentacions en Power Point del mateix conte, que poden fer-lo una mica més gràfic i entretingut, si es disposa dels mitjans tècnics necessaris.</p> <p><i>Assemblea a la fusteria</i></p> <p>Diuen que a la fusteria hi va haver una vegada una estranya assemblea. Va ser una reunió d'eines per arreglar les seves diferències. El martell va exercir la presidència, però l'assemblea li va notificar que hi havia de renunciar. La causa? Feia massa soroll! I, a més, es passava el temps donant cops.</p> <p>El martell va acceptar la seva culpa, però va demanar que també fos expulsat el cargol, perquè —va dir— calia donar-li moltes voltes perquè servís d'alguna cosa.</p> <p>Davant l'atac, el cargol va acceptar també la seva expulsió, però, al seu torn, va demanar la de la llima. Va fer veure que era molt aspra en el seu tracte i sempre tenia friccions amb els altres.</p> <p>I el paper de vidre va estar-hi d'acord, a condició que fos expulsat el metre, que sempre estava calibrant els altres segons la seva mesura, com si fos l'únic perfecte.</p> <p>En això va entrar el fuster, es va posar el davantal i va iniciar la seva feina. Va utilitzar el martell, la llima, el metre i el cargol. Finalment, la tosca fusta inicial es va convertir en un fi moble. Quan la fusteria va quedar novament sola, l'assemblea va reprendre la deliberació. Va ser llavors quan va demanar la paraula el xerrac i va dir:- "Senyors, ha quedat demostrat que tenim defectes, però el fuster treballa amb les nostres qualitats. Això és el que ens fa valuosos. Així que no pensem ja en els nostres punts dolents i concentrem-nos en la utilitat dels bons". L'assemblea va trobar llavors que el martell era fort, el cargol unia i donava força, la llima era especial per afinar i llimar</p>

asprors i van observar que el metre era precís i exacte. I, així, es van sentir un equip capaç de produir mobles de qualitat. Es van sentir orgullosos de les seves fortalezes i de treballar junts.

Passa el mateix amb els éssers humans. Quan en una empresa el personal busca sovint defectes en els altres, la situació es torna tensa i negativa. En canvi, si s'intenta sincerament percebre els punts forts dels altres, floreixen els millors èxits humans. És fàcil trobar defectes, qualsevol ximple pot fer-ho. Però trobar qualitats és per als esperits superiors, que són capaços d'inspirar tots els èxits humans.

Desenvolupament:

Aquest text es pot treballar de diverses maneres. Per exemple, aturem el conte just abans del punt en què apareix el fuster i preguntem: Com us sentiu? Us agrada el que sentiu? Serveix d'alguna cosa aquesta discussió? Porta a algun lloc? Fem servir aquest actitud en la nostra vida? Ens és més fàcil veure els defectes nostres i dels altres que veure els punts forts? No donem gaires explicacions, només deixem que s'escoltin i que sentin com afecta l'actitud al treball de grup. Després continuem la lectura. Ens podem aturar novament on hi ha la línia de punts i preguntar: Com us sentiu, ara que s'ha acabat el conte? Quines emocions han canviat? Com us sentíeu abans i com us sentiu ara? Feu servir aquesta actitud en la nostra vida? Quina actitud creieu que serveix més a l'hora de treballar en equip? Per què no es fa? Quins són els temors del treball en equip: la competència, l'enveja, la baixa autoestima, falses creences sobre un mateix, passivitat/agressivitat...? El tema pot donar molt de si. Podem provar de fer un exercici de rol per demostrar aquesta teoria. Per exemple, distribuïm targetes als participants; cada intern en té una on hi ha escrit un rol diferent, una actitud a prendre davant d'una tasca a desenvolupar en equip: el perfil negatiu que només troba inconvenients a tot, que critica els altres; el perfil passiu que no opina per més que li demanin, fa el que els altres volen però al final no li agrada el resultat i no ho diu; el perfil del negociador, que intenta que tothom guanyi, que tothom participi, que es respecti el torn de paraula i el grau de participació, i el perfil del que opina i participa però a tot li dóna la volta, ho mira, remira, no és valent, té por de prendre decisions perquè en vol estar molt i molt segur, etc. Se'ls podria demanar: –Que decidissin quin perfil els representaria millor. –Que es possessin d'acord per decidir què s'endurien a una illa deserta.

També es pot fer la dinàmica del naufragi. Si es veu molt complicada,

	<p>es pot simplificar.</p> <p>El naufragi: Imagineu que viatgeu en un vaixell que naufraga i amb prou feines aconsegiu arribar a una illa on haureu de passar tres anys de la vostra vida, sense sortir-ne. Viureu en aquestes condicions: ocupareu un espai físic absolutament idèntic a la realitat terrestre, que fa vint quilòmetres quadrats i està repartit de la manera següent:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¼ és un llac amb peixos - ¼ és una terra de cultiu - ¼ és un bosc salvatge - ¼ és un terreny sense cultivar <p>El clima del lloc és estival, amb una temperatura constant de 30° durant el dia i 20° durant la nit. Només plou 30 dies a l'any. Les úniques persones amb les quals us relacionareu durant la vostra estada a l'illa seran els mateixos membres del grup. Entre totes les persones del grup podeu rescatar tres objectes dels 36 que hi ha al vaixell. Tots heu de posar-vos d'acord per decidir quins tres objectes escolliu de la llista següent:</p> <ol style="list-style-type: none"> 28. Un equip complet de pesca 29. Dues pales i dos pics de jardineria 30. Tres raquetes de tennis i vint pilotes 31. Dues guitarres 32. Vint pastilles de sabó 33. El quadre de la Gioconda 34. Deu pel·lícules i un projector de piles 35. Una motxilla per a cada persona del grup 36. Cent rotllos de paper higiènic 37. Una vaca i un toro 38. Cent caixes de conserves assortides 39. Cent llibres de literatura clàssica 40. Cent ampolles de begudes alcohòliques 41. Un <i>jeep</i> nou 42. Una barca de rem 43. Deu barres metàl·liques
--	---

	<p>44. Cent caixes de llumins</p> <p>45. Un cavall de sis anys</p> <p>46. Una bona quantitat de penicil·lina</p> <p>47. Cent paquets de tabac</p> <p>48. Tres baralles de cartes</p> <p>49. Un gat siamès</p> <p>50. Articles de tocador i de bellesa</p> <p>51. Llavors de diverses classes</p> <p>52. Una màquina d'escriure</p> <p>53. Cinc armaris plens de roba</p> <p>54. Cinc fotografies de persones estimades</p> <p>55. Cinc mil fulls de paper per escriure</p> <p>56. Un fusell i cent bales</p> <p>57. Un equip de pintures a l'oli i trenta tubs de recanvi</p> <p>58. Cent discs i un tocadiscs de piles</p> <p>59. Un Cadillac i quatre mil litres de gasolina</p> <p>60. Material per fer un reportatge fotogràfic</p> <p>61. Dues tendes de campanya de tres places cadascuna</p> <p>62. Tres llits molt grans</p> <p>63. Una bateria de cuina</p> <p>Un cop preses les decisions serà importantíssim analitzar com s'ha desenvolupat el procés de tria. Alguns hauran respectat les opinions diferents de la seva, però segur que d'altres s'hauran imposat amb la seva opinió sense deixar gaire espai als criteris diferents. Aquesta segona part és molt més important i, sobretot, més educativa que la primera. Més que de jutjar, es tracta d'escoltar, d'obrir un espai al debat. Com més organitzat sigui el debat, més oportunitat de parlar tindran aquelles persones que normalment guarden silenci en aquests moments.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Fotocòpies - Lectures preparades

Títol	<i>Tenim un problema</i>
Durada	60 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Analitzar les diferents actituds davant una tasca de grup. - Estudiar com s'ha organitzat el grup per resoldre un problema concret.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Primer pas:</p> <p>S'escullen els interns que participaran en la resolució del cas. Es col·loquen al centre de l'aula de manera que quedin interns que facin d'observadors de l'activitat. A continuació l'educador facilita la normativa per dur-la a terme.</p> <p>«Us donaré un seguit de dades relatives a un problema. La vostra tasca serà estudiar tots els aspectes del cas i arribar a les solucions que es demanen. Cap de les dades és falsa, tot i que possiblement hi haurà informació addicional que és poc rellevant, és a dir que, tot i ser real, potser no us servirà per resoldre el cas. Podreu organitzar-vos de la manera que vulgueu per tal de solucionar el cas al més aviat possible».</p> <p>L'educador reparteix diferents pistes als integrants del grup i posteriorment en va introduint d'altres per facilitar la feina. Si al cap de 40 minuts encara no han resolt el cas, es posa fi a l'activitat i es passa la valoració del joc tal com s'indica al segon pas.</p> <p>Segon pas:</p> <p>L'educador divideix la posada en comú en dos nivells, la separació dels quals es fa per pura metodologia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - actituds del grup - organització i realització de les tasques <p>Les preguntes que formula l'educador van dirigides, en primer lloc, als qui han intentat resoldre el cas, i després als observadors, que segurament tindran una visió més objectiva del que ha succeït al grup:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com s'ha organitzat el grup?

	<ul style="list-style-type: none"> - Els mitjans utilitzats, han estat els més eficaços? - Quins altres mitjans s'haurien pogut utilitzar? - Algun dels integrants ha moderat el grup? Algú altre ha pres notes i fet de secretari? - Si ha estat així, els ha nomenat el grup o han actuat per iniciativa pròpia? - S'han posat en comú totes les pistes? S'han atès totes per igual o alguna ha passat desapercebuda? Per què? - Segons el vostre criteri, quina organització hauria estat més eficient? <p>Pel que fa a les actituds:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quina capacitat d'escoltar han mostrat els integrants del grup? - Han parlat tots alhora? Hi ha hagut persones que s'han inhibit? S'han creat subgrups? - Algun membre del grup ha convidat a parlar els qui participaven poc? - S'han atès realment les pistes dels altres o cadascú estava centrat en les seves? - Algú ha acaparat el temps de tal manera que semblava que volia resoldre el problema tot sol, sense importar-li el que els altres feien i deien? - Com podria haver millorat l'eficàcia del grup? - Quines situacions semblants, tant pel que fa a actituds com a organització, acostumen a donar-se en grups similars?
Recursos	Fulls de paper amb una, dues o tres pistes del problema
Observacions	<p>Aquest és un exemple de problema (podria buscar-se'n algun altre i aplicar-lo a l'exercici):</p> <p>S'ha comès un assassinat, fins al moment, inexplicable. Algunes pistes poden ajudar-nos a resoldre el problema. El grup ha de descobrir:</p> <ul style="list-style-type: none"> - el nom de l'assassí - l'arma - l'hora en què es va cometre el fet - el lloc

	<p>- el motiu</p> <p>Pistes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La senyora Hernández estava esperant al vestíbul de la porteria de l'edifici que el seu marit acabés de treballar. - L'ascensorista va acabar la feina a les 12.30 de la matinada. - El cos d'en Jordi Roig va trobar-se al parc. - El cos va trobar-se a la 1 i 20 de la matinada. - Segons els forenses, feia una hora que en Jordi Roig estava mort quan van trobar-ne el cos. - La senyora Hernández no va veure el senyor Roig abandonar l'edifici quan esperava el seu marit a la porteria de l'edifici. - Es van trobar taques de sang semblants a les del senyor Roig al garatge del soterrani de l'edifici. - La policia no va poder localitzar en Josep Parés després de la mort. - Es va trobar sang del mateix tipus que la del senyor Roig a la moqueta del passadís de l'apartament del senyor Parés. - Quan el van trobar, el cos del senyor Roig tenia una ferida de bala a la cama i una ganivetada a l'esquena. - Josep Parés va disparar a un intrús al seu apartament a mitjanit. - Jordi Roig arruïnà els negocis del senyor Parés, a qui va prendre els clients amb enganys i mentides. - L'ascensorista digué a la policia que havia vist el senyor Roig a les 12.15 de la matinada. - La bala extreta de la cama del senyor Roig era de la pistola d'en Josep Parés. - Tan sols una bala de la pistola del senyor Parés havia estat disparada. - L'ascensorista va dir que en Jordi Roig no semblava ferit de gravetat. - Al soterrani de l'edifici es va trobar un ganivet sense cap empremta digital. - A l'ascensor hi havia taques de sang. - La senyora Hernández era bona amiga del senyor Roig i en ocasions l'havia visitat al seu apartament. - El marit de la senyora Hernández estava gelós d'aquesta amistat.
--	---

	<ul style="list-style-type: none">- El marit de la senyora Hernández no aparegué al vestíbul de la porteria a les 12.30 de la matinada, després de la seva jornada laboral. Ella va marxar sola a casa i ell va arribar-hi més tard.- A les 12.45 de la matinada, la senyora Hernández no va trobar el cotxe del seu marit al garatge del soterrani de l'edifici on treballava.- La nit del crim plovia moltíssim.- El matrimoni Hernández tenia problemes econòmics. <p>Solució al problema:</p> <p>Després d'haver rebut una ferida superficial de bala de Josep Parés, Jordi Roig va entrar a l'ascensor i, entre les 12.15 i les 12.30 de la matinada, va ser mort amb un ganivet pel senyor Hernández, l'ascensorista, que n'estava gelós.</p>
--	--

Bloc 8. Treball per la pau

Títol	<i>Fomentar el diàleg per la pau</i>
Durada	Diverses sessions seguides de 45 minuts aproximadament
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Reconèixer les pròpies limitacions a l'hora de solucionar els conflictes. - Fomentar la confiança. - Conscienciar sobre la responsabilitat individual per tal de generar confiança. - Desenvolupar la capacitat d'escoltar els arguments dels altres i canviar d'opinió. - Buscar estratègies no violentes per resoldre una dificultat. - Fomentar la necessitat de cooperar.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Joc 1</p> <p>Es fan parelles i una de les dues persones tanca els ulls. L'altra ha de guiar-la només amb l'ajuda d'un dels dits índexs i evitar que topi amb res o caigui. Al cap d'una estona s'intercanvien els papers, i la persona que abans guiava tanca els ulls i es deixa guiar de la mateixa manera. Finalment, es fa una reflexió sobre la confiança a partir de l'experiència viscuda.</p> <p>Joc 2</p> <p>El joc consisteix a fer una afirmació respecte de la qual cada persona del grup ha de prendre posició. A una banda de l'aula se situen els qui són contraris a l'afirmació, i a l'altra, els qui hi donen suport. Segons el grau de convenciment dels participants respecte a l'afirmació que s'hagi fet, estaran més lluny o més a prop del centre. Una vegada posicionats, comença el debat. Els participants hauran d'argumentar per què s'han situat on són i podran anar canviant de posició si els arguments dels seus companys els convencen.</p> <p>Qüestions a plantejar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El Madrid és millor que el Barça.

- Aquesta classe és millor que una altra.
- Els conflictes s'han d'evitar.
- La violència és útil per a resoldre conflictes.

Finalment es pot reflexionar sobre el fet de canviar d'opinió respecte d'un tema si hi ha arguments convincents.

Joc 3

Es fan sortir tres voluntaris de la classe. Els altres, drets, fan un cercle agafant-se i se'ls diu que no hi han de deixar entrar ningú, llevat que els ho demani fent servir la fórmula *si us plau*. Es fa passar un dels voluntaris i se li diu que ha d'intentar entrar al cercle. Després es fa passar el segon i, finalment, al tercer se li diu que abans d'entrar-hi ho demani si us plau.

Un cop fet això es reflexiona sobre com s'han sentit els voluntaris i com s'han sentit els membres del cercle.

Joc 4

El grup està assegut en una rotllana i l'educador entrega un objecte a la persona del costat. L'objecte ha d'anar passant de mà en mà fins arribar al punt de partida. Es torna a fer una segona ronda començant per un dels participants, i quan l'objecte arriba a l'educador aquest se'l fica a la butxaca i trenca la cadena.

Amb aquest acte s'intenta reflexionar sobre la responsabilitat que té cada persona dins d'un grup. Una sola persona pot fer que el joc s'acabi o que es perdi l'objectiu comú del grup.

Joc 5

Els participants es posen per parelles a una distància de mig metre aproximadament. El joc consisteix que cada un deixi que el seu cos es venci cap a la seva parella, però sense doblegar-se. No cauen a terra perquè cadascú s'aguanta amb les mans de l'altre. La segona vegada se situaran més lluny l'un de l'altre i tornaran a deixar-se caure sobre la parella. El joc es farà tantes vegades com sigui possible, augmentant la distància entre els dos membres de la parella, que hauran d'arribar tan lluny com puguin. Es poden anar canviant les parelles.

Finalment, es fa una reflexió sobre la confiança.

	<p>Joc 6</p> <p>Els participants es posen per parelles i s'asseuen al voltant d'una taula, una davant de l'altra. Se'ls dona un paper on han de traçar una línia que el divideixi en dues parts. Se'ls demana que mantinguin un diàleg dibuixant, sense parlar ni fer servir lletres. No poden moure el paper. Al cap de 5-10 minuts es recullen els dibuixos i tothom s'asseu al voltant per fer una reflexió sobre el diàleg no verbal, quines actituds s'han tingut, quin resultat s'ha obtingut.</p> <p>Joc 7</p> <p>Els participants formen una rotllana ben tancada i un d'ells se situa al centre. Un cop allà, ha de tancar els ulls i deixar-se caure en qualsevol direcció, sense doblegar el cos. Els participants han d'anar empenyent suaument el voluntari d'una banda a l'altra sense que caigui. El voluntari haurà d'estar sempre rígid, com un pal, a fi de no prendre mal. El joc es fa amb tots els participants. Finalment, es reflexiona sobre la confiança, com s'han sentit, si han tingut por, quines coses provoquen la falta de confiança.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Un espai ampli per realitzar els jocs - Taules i cadires - Fulls i bolígrafs
Observacions	<p>Activitat sota Creative Commons. Autoria original de "La alternativa del juego 1 i 2 del Seminario de Educación para la Paz (SEDUPAZ-APDH), diversos autors" i adaptació de Fundació per a la Pau.</p>

Títol	<i>La teranyina</i>
Durada	60 minuts aproximadament
Objectius	- Desenvolupar la capacitat col·lectiva de prendre decisions i resoldre conflictes.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Utilitzant una corda, es construeix una teranyina d'uns dos o tres metres d'ample i d'una alçada que arribi al pit dels participants, aproximadament. Convé deixar-hi forats (al voltant de 7) de diverses mides, alguns més grans, si fa no fa d'un metre, per tal que hi pugui passar una persona, encara que sigui amb certa dificultat. Es pot enganxar la corda al terra o als costats amb l'ajuda de cinta adhesiva.</p> <p>El grup ha de passar d'un costat a l'altre de la teranyina respectant dues normes: no es pot tocar gens la corda, doncs si es fa, l'aranya se'ls menja, i només pot passar una persona per cada forat. si algú toca la corda, tot el grup torna a començar de nou. Per sobre la teranyina pot passar el nombre de persones que sigui, mentre no toqui la corda.</p> <p>Al final de joc es fa una reflexió sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hi ha hagut actituds competitives al principi? com s'ha evolucionat després? - Prendre decisions col·lectives no és fàcil. Com han pres les decisions? quina estratègia han seguit? - Què ha ajudat i què ha perjudicat a l'hora de superar la prova?
Recursos	Corda
Observacions	Activitat sota Creative Commons. Autoria original de <i>La alternativa del juego 1 y 2</i> , del Seminario de educación para la paz (SEDUPAZ-APDH), diversos autors, i adaptació de Fundació per a la Pau.

Títol	Torre de cartes
Durada	De 60 a 90 minuts
Objectius	- Treballar l'abordatge de conflictes.
Pautes de desenvolupament i metodologia	<p>Es divideix el grup en tres equips. A un d'ells, en privat, se li explica que a continuació crearem un conflicte entre els altres dos equips i que ells en seran observadors. Hauran d'apuntar tot el que vegin i tot el que sentin. Les consignes són: no relacionar-se amb la resta de jugadors per res i apuntar tot el que passi, sigui o no sigui del seu interès.</p> <p>Els altres dos equips els anomenarem A i B. A l'equip A se li donarà un joc de cartes, una barra de plastilina i una estoreta de joc. A l'equip B se li donarà un joc de cartes i una superfície lliscant (com per exemple un mirall).</p> <p>A tots dos equips se'ls explica que són una població de l'edat mitjana i que han de fer un castell amb les cartes, que simbolitzarà la fortificació que els defensarà de l'enemic (l'altre equip). Tenen 20 minuts per acabar el castell, i l'equip que, en acabar el compte enrere, hagi fet el castell més gran, guanyarà el joc. És molt important remarcar que l'objectiu és guanyar, guanyar i guanyar. Només comptaran els castells que estiguin drets en el compte enrere.</p> <p>Es fa un rètol ben visible on hi digui: "Objectiu: guanyar. Tot s'hi val!", i ja es pot iniciar el joc.</p> <p>Un cop passats el 20 minuts, s'obre el debat, començant amb els apunts dels observadors i acabant amb el comentaris dels jugadors dels dos equips. De primer cal fer èmfasi en els sentiments i les reaccions que hi ha hagut durant el desenvolupament del joc, i es deixa que tothom pugui explicar-se. Una vegada iniciat el diàleg, cal anar avançant cap a l'anàlisi del conflicte que s'ha produït i aprofundir en les seves causes. Per acabar, cal buscar conflictes reals del nostre entorn que puguin se comparables amb el que s'ha creat en el joc.</p>

Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Dos jocs de cartes - Una barra de plastilina - Una estora verda de joc - Una base lliscant
Observacions	<p>Algunes conclusions a què es pot arribar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les actituds agressives mai solucionen el conflicte, sinó que l'empitjoren. - Si en lloc de no donar normes, se n'haguessin consensuat, el conflicte s'hauria resolt d'una manera molt diferent. <p>Activitat sota Creative Commons. Autoria original de <i>La alternativa del juego 1 y 2</i>, del Seminario de educación para la paz (SEDUPAZ – APDH), diversos autors, i adaptació de Fundació per a la Pau.</p>

Bibliografia i webgrafia

- BACH, E.; DARDER, P. (2005). *Sédúcete para seducir*. Barcelona: Paidós, 2005
- BISQUERRA, R. (2003). "Educación emocional y competencias básicas para la vida". *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 21,1,7-43.
- CASTILLA DEL PINO. *Teoría de los sentimientos*. Barcelona: Tusquets, 2000
- COLECTIVO ARMANI (2009). *Educación intercultural. Análisis y resolución de conflictos*. Madrid: Catarata, 2009
- ESCALER, Miguel (1999). "Desarrollo personal y social para la intervención con jóvenes". CCOO, FOREM (Fundación Formación y Empleo)
- GARCIA SALOMON, M. *Els paranyes de l'amor. Materials per a treballar la prevenció de relacions abusives amb adolescents i joves*. Barcelona: Editorial Octaedro, 2006
- GARCÍA-RINCÓN DE CASTRO. *La oca de las emociones. Juego para desarrollar la inteligencia emocional*. Edit: ONG Homo Prosocialis
- GOLEMAN, D. *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós, 1996
- GRANÉ, J.; FORÉS, A. *La resiliència*. Barcelona: Editorial UOC, 2007. (Vull Saber)
- GUNTARD, W. *Felicidad dual*. Barcelona: Herder, 2009
- HELLINGER, B. *Las órdenes del amor*. Barcelona: Herder, 2001
- HELLINGER, B. *Reconocer lo que es*. Barcelona: Herder, 2001
- HELLINGER, B. *El centro se distingue por su levedad*. Barcelona: Herder, 2001
- MARUTANA, H. *La realidad ¿objetiva o construida?* México: Antropos, 1996
- MARUTANA, H. *El sentido de lo humano*. Grupo Editor Latinoamericano
- MOHL, A. *El aprendiz de brujo*. Buenos Aires: Editorial Sirio, 2002
- MONTEAGUDO SERRA, M. *Aplicació de la pedagogia sistèmica al pla d'acció tutorial d'un centre de secundària obligatòria*. Llicència d'estudis. Departament d'Educació. Generalitat de Catalunya, 2008/09.
- PARELLADA, C (2006). "La pedagogia sistèmica, un nuevo marco paradigma educativo". *Cuadernos de Pedagogía*

PUNSET, E. *El viatge de la felicitat*. Barcelona: Columna, 2006

SEGURA MORALES, M.; MESA EXPÓSITO, J. R.; ARCAS CUENCA, M. *Programa de competència social*. Material publicat pel Departament d'Ensenyament cedit per la Consejería de Educación del Gobierno de Canarias

SOLE GÓMEZ, R. *L'educació emocional com a eina de millora personal del professorat*. Llicència d'estudis. Departament Educació. Generalitat de Catalunya, 2006-07

TRAVESET i VILAGINÉS, M., *et al. Emoción y educación. Estrategias de intervención*. Barcelona: Graó, 2006

TRAVESET i VILAGINÉS, M. *Recursos d'educació emocional des d'un enfocament sistèmic*. Llicència d'estudis. Departament d'Educació. Generalitat de Catalunya (2005-06)

VAELLO, J. *El professor emocionalment competent*. Barcelona: Graó, 2009

VOPEL, K. *Talleres efectivos*. Madrid: CCS, 2008

WEBER, G. *Felicidad dual*. Barcelona: Herder, 2004

ca.wikipedia.org/wiki/Responsabilitat_moral

obrasocial.lacaixa.es/ambitos/violenciadomestica/violenciadomestica_ca.html

www.fundacioperlapau.org/

www.notodofilmest.com

www.observacionesfilosoficas.net/reflexionessobreelprincipio.html

www.pensament.com/filoxarxa/filoxarxa/gen-9jc4.htm

www.psicoterapeutas.com/pacientes/asertividad.htm

www.slideshare.net/RomanRP/treball-cooperatiu

www.xtec.es/~rgrau/treballcooperatiu/treballcooperatiu.htm

www.xtec.es/~cbarba1/temes/cooperar.htm

perso.wanadoo.es/aniorte_nic/apunt_therap_famil_8.htm

Equip redactor

Isabel Piñeiro

Anna Nuño

Sira Sempere

Eva Giménez

Mireia Trias

Robert Polo

Montserrat Solsona

Susana Gracia

Montserrat Sánchez

Agraïments

El grup d'educació emocional vol agrair a la nostra experta, Carmen Boix, la seva dedicació, entrega i paciència, i l'entusiasme que ha sabut transmetre a cadascun dels membres del grup.

Volem donar les gràcies al Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada per haver-nos donat suport i ofert l'espai i el temps necessaris per dedicar-los a la creació d'aquest programa i, en especial, a la Montserrat Garcia, de la Biblioteca del CEJFE, per facilitar-nos tots els llibres i la informació necessària.

Un agraïment, també, per a tots els caps de programes d'educació social i subdirectors de tractament, que han facilitat que els membres del grup hagin pogut assistir a les reunions en horari laboral.

Finalment, un *gràcies* especial a tots els membres del grup, inclosa Susana Gracia, l'e-moderadora de la comunitat, que han dedicat hores del seu temps personal a elaborar aquest programa, han preguntat, qüestionat i après, s'han bolcat a crear aquest material i han fet de les reunions presencials un espai de trobada i de creixement personal.