



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

**“Mai oblidis el sentit d’un somriure,
per molt malament que vagin les
coses” Taller de Competències Socials
a la U.E.C de Viladecans**

Curs 2010-2011

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora: Alba Díaz Duran

Tutora: Esther Garcia Navarro



Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar subjecte a una llicència de Creative Commons:



[Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

La direcció del Postgrau en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs, però no es pot fer responsable del contingut.

Per a citar l'obra:

<http://hdl.handle.net/2445/111983>



Universitat de Barcelona
Facultat de Pedagogia
Dept. MIDE
Postgrau en Educació Emocional

*“Mai oblidis el sentit d’un
somriure, per molt malament
que vagin les coses”*

*-Taller de Competències Socials a la U.E.C. de
Viladecans.-*



Alba Díaz Duran
Curs: 2010 – 2011
Tutora: Esther Garcia Navarro

ÍNDEX

| | |
|---|---------|
| 1. Introducció | Pàg. 3 |
| 2. Anàlisi del context | Pàg. 5 |
| 2.1. Descripció del centre | Pàg. 5 |
| 2.2. Grup destinatari | Pàg. 12 |
| 2.3. Detecció de necessitats | Pàg. 13 |
| 3. Fonamentació teòrica | Pàg. 15 |
| 3.1. Què són les emocions? | Pàg. 15 |
| 3.2. Què són les competències socials? | Pàg. 17 |
| 3.3. En què es basa l'Educació Emocional? | Pàg. 18 |
| 3.4. Què és la Inadaptació Social? | Pàg. 20 |
| 3.5. L'adolescència i els adolescents | Pàg. 21 |
| 3.6. La relaxació | Pàg. 25 |
| 3.7. La comunicació | Pàg. 26 |
| 3.8. L'autoconeixement i l'autoconcepte | Pàg. 26 |
| 3.9. L'autoestima | Pàg. 26 |
| 3. 10. L'autosuperació i la resiliència | Pàg. 27 |
| 4. Descripció del programa..... | Pàg. 29 |
| 4.1. Objectius | Pàg. 30 |
| 4.2. Continguts | Pàg. 32 |
| 4.3. Sessions i activitats | Pàg. 32 |
| 4.4. Metodologia i temporització | Pàg. 39 |
| 4.5. Estratègies d'avaluació | Pàg. 41 |
| 5. Avaluació del programa | Pàg. 42 |
| 6. Conclusions | Pàg. 44 |
| 7. Agraïments | Pàg. 45 |
| 8. Bibliografia i Webgrafia | Pàg. 46 |
| Annex | Pàg. 49 |
| Fitxes | Pàg. 50 |
| Dilema moral | Pàg. 61 |
| Activitats | Pàg. 62 |
| Dinàmica final | Pàg. 75 |

1. INTRODUCCIÓ

Aquest document no és més que el recull d'una experiència única, i plenament satisfactòria a nivell emocional. La vivència d'algú que ha intentat compartir, amb les personetes que fan de la seva vida professional un regal diari, tots aquells coneixements, inquietuds, il·lusions i fites amb l'únic objectiu de fer més plaents, encara que només sigui una mica i durant un moment, dotze vides pures, originals i úniques. Vides, de vegades, un tant complicades. Vides que li han donat la oportunitat d'endinsar-se en un món ple de moments màgics i dubtes resolts després de molts anys de dedicació a una tasca que no sempre és ni agraïda ni agradable. Però una tasca que conté dins la seva essència la màgia que desperten totes aquelles emocions que provoquen els somriures més entranyables en la vida, tant d'aquells que els fan com d'aquells que els reben.

Sóc educadora de la Unitat d'Escolarització Compartida (U.E.C.) de Viladecans des de fa quasi tres anys, i des del primer moment que vaig començar a interessar-me per l'Educació Emocional vaig saber que, a part de guanyar qualitat de vida a nivell personal, tot el coneixement al respecte que pogués interioritzar em facilitaria infinitament la meva tasca dins d'aquest àmbit professional, tant en la convivència amb els meus companys i companyes de l'equip educatiu com amb els nois i noies amb els que comparteixo el meu dia a dia dins les aules del centre.

Més enllà de tot això, d'aquesta visió més personal dels "per què sí" d'aquest viatge, sens dubte es troba la finalitat més rellevant i darrerament important d'aquest procés personal i professional: el poder compartir, ja sigui en forma de consell, coneixement, aprenentatge, regal..., tot allò que m'ha passat, em passa i em passarà pel cap i el cor cada vegada que l'Educació Emocional i les emocions tinguin un paper principal a la meva vida dins i fora d'aquest rol d'educadora; és a dir, SEMPRE.

Compartir per ajudar, per acompanyar, per seguir, per avançar, per mostrar, per observar, per rebre, per acomiadar, per il·lusionar-se..., per sentir, per VIURE.

Fer real i evident tot allò latent dins l'aula: reconèixer-ho, legitimar-ho, ser-ne conscient, canalitzar-ho..., i guanyar poc a poc la guerra a la desesperació i la frustració d'un col·lectiu d'alumnat que s'ha cregut i a fet seu tot allò que li han transmès les persones que han compartit amb ell els seus dies. El desencant per la vida, el renunciar als seus somnis, el sentir-se incapaç de tot, el limitar-se a viure allà i allò perquè no hi

ha opció a res millor o diferent, el relacionar-se mitjançant la violència amb tot el seu entorn personal i físic, el pensar que ningú faria res per a tu i el sentir que la “mala sort” et va fer una visita el dia que vas néixer i tot el que queda és patir fins el darrer dia la vida que t’ha tocat viure.

Començar experimentant amb dinàmiques, activitats i llargues xerrades i acabar sentint el recolzament de tot l’equip per muntar un trimestre sencer de “Taller de Competències Socials” a la U.E.C.; això és el que és aquest treball: el producte final de mesos d’experimentació i treball improvisat que han acabat materialitzant-se en una part més del currículum educatiu del centre.

Fer conscient a un/a alumne/a de les seves capacitats, emocions, sentiments i il·lusions ha estat el millor regal que he rebut mai a nivell professional.

Fer conscient a algú del dret que té a ser feliç ha estat el millor que m’ha passat a la vida a tots els nivells.

2. ANÀLISI DEL CONTEXT

Les necessitats especials del context en el que es desenvolupa aquesta activitat són definitòries d'aquest projecte i ho han estat també per la creació i adaptació de tots els exercicis i dinàmiques que formen cadascuna de les sessions proposades.

2.1. Descripció del centre

Segons el Projecte Educatiu del Centre (P.E.C.), document que es revisa i actualitza cada curs escolar per part de tot l'Equip Educatiu, la Unitat d'Escolarització Compartida de Viladecans pretén garantir l'atenció educativa necessària de l'alumnat amb necessitats educatives especials, resultat de la inadaptació al medi escolar en els centres que imparteixen educació secundària obligatòria.

L'escolarització en aquestes unitats escolars suposarà una escolarització compartida amb el centre docent en el que l'alumne/a estigui matriculat/da, del qual en continuarà depenent als efectes acadèmics i administratius.

Tot i que els instituts de secundària realitzen adaptacions curriculars, hi ha alumnes que presenten de forma reiterada i contínua desajustaments conductuals greus, absentisme injustificat o fort rebuig escolar, de manera que impossibiliten la convivència en el centre. Aquest alumnat podrà seguir una part dels ensenyaments corresponents a aquesta etapa en Unitats d'Escolarització Compartida, on se li oferiran activitats específiques adaptades a les seves necessitats.

L'escolarització a la U.E.C. té sempre caràcter temporal i revisable al llarg del curs escolar.

A la U.E.C. es duu a terme una modalitat d'ensenyaments específics per tal de flexibilitzar els currículums i adaptar-los a les característiques i als coneixements de l'alumnat. Tenen, preferentment, un caràcter globalitzador i d'aplicació pràctica tenint en comte la promoció i la concreció de les competències bàsiques que facilitin la inserció socio-laboral. Així mateix, es prioritzen les activitats que promouen l'adquisició de les competències necessàries per a la readaptació de l'alumnat al medi escolar ordinari.

La proposta del centre d'educació secundària per a la U.E.C. d'algun alumne o alumna, es farà des del mateix centre acompanyada de l'autorització dels tutors legals i

dels informes i propostes de la inspecció i de l'E.A.P. (Equip d'Atenció Primària) corresponent, i s'adreçaran al delegat o delegada territorial que correspongui, que les estudiarà i resoldrà.

Als municipis de Viladecans, Gavà i Castelldefels existeix un percentatge d'alumnat en cada I.E.S. (Institut d'Educació Secundària) que no reacciona a cap de les mesures escolars ordinàries i extraordinàries amb les que aquests centres compten, per la qual cosa s'ha trobat aquesta solució, la més específica i adaptada.

Aquesta proposta de centre pretén configurar un model de col·laboració concret i ajustat dels diferents serveis educatius que poden participar i facilitar l'educació integral i global d'un determinat grup d'alumnes d'educació secundària obligatòria.

Per tal de tractar la diversitat en aquest grup d'alumnes, cal admetre una estructura que no estigui limitada a aspectes acadèmics, sinó que pel contrari, aquests, estiguin complimentats per un desenvolupament de continguts més socials, de convivència, emocionals, etc.

Atendre a la diversitat d'aquests alumnes comportarà la utilització de formes d'ensenyament-aprenentatge diferenciades i coherents amb els estils i ritmes dels propis alumnes, les quals s'hauran d'organitzar als ajustaments adients a cada cas.

Per aquest motiu, es veu necessària la combinació de l'acció de l'institut i la del món social de la localitat, que faciliti un treball fonamentalment dels objectius procedimentals i actitudinals.

S'aprofiten determinats serveis de la localitat, que tenen i poden tenir una forta càrrega motivacional per l'edat dels nois i noies i que estiguin oberts a la participació dels alumnes, ja que aquests ajudaran a poder ajustar els continguts a una metodologia més dinàmica i atractiva.

Els grans objectius generals que es plantegen des del Projecte Educatiu de la U.E.C. a nivell pedagògic en vers els nois i noies són els següents:

- Formar-se com a persones aptes per a l'inserció social i laboral.
- Formar-se com a persones aptes perquè tornin al sistema educatiu reglat.
- Facilitar la maduració personal
- Facilitar l'adquisició d'aprenentatges significatius bàsics i funcionals:
- Facilitar l'adquisició de recursos necessaris per a poder integrar-se a la societat.
- Establir la U.E.C. com un servei d'ensenyament alternatiu i adaptat.

- Impartir una formació i orientació pre-laborals.
- Orientar cap a la consecució d'uns estudis superiors.
- Fomentar la responsabilitat personal de l'alumnat.
- Capacitar per aprendre amb autonomia.

I els objectius més específics que es pretén assolir des de la unitat, de caire personal, socio-laboral i cultural, són els següents:

- Integrar aquest alumnat per tal que aconsegueixi els objectius essencials de l'etapa. Aconseguir el Graduat en E.S.O. (Educació Secundària Obligatòria).
- Assumir hàbits d'autonomia personal (higiene, alimentació i desenvolupament físic) i hàbits de treball (ordre, utilització correcta del material), organització, planificació, constància i pulcritud.
- Demostrar diferents actituds i habilitats socials: respecte vers els altres, un mateix i l'entorn; cooperació, participació, responsabilitat,... i desenvolupar les habilitats de comunicació.
- Millorar el seu nivell d'autoestima (defensar la pluralitat, participar activament).
- Adquirir coneixements i habilitats amb relació a eines, materials, tècniques dels diferents tallers, i resoldre problemes mitjançant la planificació de les tasques, tot això per facilitar la capacitació laboral.
- Assolir habilitats i coneixements bàsics d'expressió i comprensió oral i escrita; operacions lògico-matemàtiques elementals i resolució de problemes quotidians, per a millorar llur formació i poder accedir al món laboral.
- Orientar-los per accedir a mòduls professionals com a pas previ per a la seva inserció al món laboral amb més maduresa i preparació. Si s'escau orientar-los cap a programes de garantia social, escoles taller, per assolir algun certificat de professionalitat o titulació que els permet tenir més garanties d'èxit en el món laboral.

Pensant en el grup d'alumnes al que va dirigida aquesta proposta i les finalitats de l'educació reglada en l'etapa, la U.E.C. no pot renunciar a cap objectiu general en termes de capacitat necessària a assolir, però per facilitar l'organització, la comprensió i el mateix nivell de representació de tots els implicats em referiré de manera conjunta als objectius generals de l'Educació Secundària Obligatòria i competències bàsiques classificades per àmbits (*Document del Consell Superior d'Avaluació del Sistema Educatiu. Departament d'Ensenyament. Generalitat de Catalunya*).

Aquesta proposta permet concretar encara més els aprenentatges irrenunciables relatius a coneixements, habilitats i actituds que s'han de prioritzar en la concreció de l'Adaptació Curricular per aquests alumnes. La referència que es fa a la classificació per àmbits i dimensions permet una organització més flexible, real i ajustada a les necessitats més bàsiques i dona pas a l'organització per projectes globalitzats i funcionals.

La Inspecció d'Ensenyament revisa el desenvolupament pedagògic de les activitats, la seva adequació als objectius educatius de l'etapa d'educació secundària obligatòria i la correcta adaptació o modificació curricular individual. Així mateix vetllarà perquè el procediment i les condicions d'adscripció d'alumnat a la Unitat d'Escolarització Compartida es facin d'acord a les instruccions establertes pel Departament d'Ensenyament.

A l'hora d'elaborar la programació de cada matèria o àmbit i per a cada curs, cal tenir en compte els aspectes següents:

- Selecció i concretar les competències pròpies de la matèria en què se centrarà l'atenció, així com l'aportació de la matèria a l'assoliment de les competències bàsiques i els objectius de l'etapa.

- Organitzar i distribuir al llarg del curs els continguts de la matèria i les activitats associades.

- Prioritzar les metodologies i recursos didàctics que facilitin l'assoliment de les competències i afavorir que l'alumnat progressi en el seu aprenentatge, atenent la diversitat de capacitats, motivacions i interessos.

- Consensuar les connexions que es poden establir entre els continguts de les diferents matèries que s'imparteixen simultàniament al llarg del curs.

- Establir els criteris, els instruments i els tipus d'avaluació.

El Projecte Educatiu de Centre també recull els elements bàsics per poder portar a terme la prestació del servei i els programes, intentant donar respostes als objectius plantejats, executant així mateix les funcions que es contemplen:

- Ha de ser una metodologia inductiva i experimental, interdisciplinària i globalitzadora.
- Variable en les estratègies d'aprenentatge.
- L'organització de les tasques ha de ser flexible.
- Activitats de curta durada o fraccionades: acció-reacció.

- Ponderable vers el component emocional de l'alumne.
- Incorporació de les T.I.C. (Tecnologies de la Informació i la Comunicació) com a eina ordinària de treball en les diferents àrees.
- Estimular el treball cooperatiu i la sensació de l'èxit col·lectiu.
- Valorar el treball realitzat pels alumnes a part de la comunitat educativa.

Tots els àmbits partiran d'una programació que es desglossarà en activitats de curta durada, seqüenciades de senzilles a complexes, combinant teoria i pràctica.

Les activitats tenen una intervenció socioeducativa amb dues vessants: la intervenció grupal i la intervenció individualitzada, adaptant-se en tot moment a les capacitats i necessitats del subjecte i del grup.

L'educador/a ofereix suport i assessorament de forma individual i grupal durant la pràctica, aportant pautes d'acció i recursos materials.

S'ha d'elaborar una estratègia motivant i comunicativa que indueixi els nois/es a executar amb eficàcia allò que es pretén, potenciant una metodologia activa i vivencial.

La motivació inicial es basa en el plantejament d'activitats amb utilitats quotidianes i familiars per a l'alumne, durant la pràctica són estimulats verbalment. Les activitats seran adaptades a les capacitats individuals de cadascú: coneixements, habilitats, responsabilitats...

La selecció i organització, ubicació, distribució en l'espai -sala dels materials, dels recursos didàctics, dels treballs dels alumnes, dels jocs, etc..., configura en conjunt un medi molt determinat, en el qual es pot realitzar l'aprenentatge de la iniciativa i de l'autonomia.

Els mitjans educatius que es fan servir són: les fitxes, els tallers, les dinàmiques de grup, els centres d'interès, els projectes comuns, els concursos, els jocs, activitats de tipus lúdico-festiu i de cooperació, dinàmiques de grups, jocs esportius, psicomotricitat, plàstica, teatre, audiovisuals, música, festes, excursions, visites...

Les orientacions didàctiques són les estratègies que l'educador dissenya per tal de posar a l'abast dels alumnes les experiències, situacions i la informació que li permetin aconseguir els resultats esperats per mitjà dels aprenentatges i explicitats als objectius.

Es tenen en compte alguns aspectes molt determinats a l'hora d'aplicar les programacions dels cursos acadèmics:

SENSIBILITZACIÓ: Es tracta de no imposar les nostres idees als nois i noies, sinó ajudar-los a que formin les seves. Ells i elles tenen la capacitat de prendre decisions i d'acceptar les conseqüències de les mateixes. Només així estaran preparats i preparades per viure socialment i poder prendre part, de forma crítica, solidària i responsable, en la construcció de la societat. La sobreprotecció, la repressió i la indiferència els i les impedirà madurar i enfrontar-se als problemes. Haurem de fomentar les seves pròpies responsabilitats i independència.

COHESIÓ GRUPAL: La dinàmica de grup examina com les persones es comporten en grup i pot aprofundir en els factors que augmenten l'eficiència d'un grup. En la cohesió grupal els subjectes passen per diferents etapes. En cada etapa el noi o noia ha d'aprendre a enfrontar-se a nous problemes i ha de desenvolupar noves habilitats i actituds. Aquest desenvolupament no es produeix espontàniament, sinó que suposa una intervenció adient per part de l'educador/a.

ORIENTACIÓ: El desenvolupament grupal exigeix intervencions per part de l'educador/a: deixar ben clar el que s'espera dels i les alumnes, la forma com es desenvoluparà l'activitat i afavorir el coneixement dels subjectes.

ESTABLIMENT DE NORMES: Els nois i noies estableixen les normes que regiran les conductes del grup. Les intervencions dels educadors o educadores han d'assegurar que les normes que arribin a establir siguin les més adient pel grup.

SOLUCIONS DE CONFLICTES: Una vegada que el grup arribi a una comunicació més oberta i directa, és molt comú que augmentin els conflictes interpersonals. Això passa per moltes raons i l'educador/a ha d'estar preparat/ada. No és precisament evitar el desacord el que ha de fer aquest, sinó afavorir en els nois i noies la mútua comprensió dels seus sentiments i mode d'actuar, perquè vagin descobrint formes constructives en la solució dels seus propis conflictes. El treball en empatia és la base d'aquest aspecte.

EFICIÈNCIA: El grup desenvolupa la seva creativitat i la seva eficàcia tant en la realització de les activitats com en la satisfacció de les necessitats afectives. En el cas d'arribar a la cohesió del grup, pot ésser un moment de dificultat emocional, tant pels alumnes com per l'educador/a. El seu paper és impulsar als nois i noies per a que no s'aturin en la separació i així avancin cap a noves experiències.

Per altra banda, cal dir que, a partir de les programacions, l'equip educatiu elabora Projectes Educatius Individualitzats (P.E.I.) amb la finalitat d'intervenir sobre les necessitats socioeducatives especials que presenten alguns nois/es en situacions particulars de risc social.

El grup d'alumnes és de 12 com a màxim, dividit dos subgrups per treballar amb una metodologia més individualitzada.

Tot i que hi haurà activitats que seran conjuntes, sempre hi haurà la presència de dos educadors/es per tal de poder mediar en els possibles conflictes durant la posada en marxa de les activitats.

Els indicadors que es tenen en compte a l'hora de fer els grups són els següents:

- A partir de les proves d'avaluació inicial i els nivells d'aprenentatges que tenen assimilats els noies i noies.
- El perfil dels alumnes i els seus interessos.

A nivell físic i situacional, el centre es troba localitzat a l'Avinguda de Gavà, dins el recinte de Can Sellarés, en una preciosa masia de color blanc envoltada de parcs i jardins que facilita el sentiment de benestar i acolliment a les persones que hi som treballant, aprenent i ensenyant.

Els barris que la rodegen han estat durant molts anys classificats com a suburbis en els que vivia la població amb necessitats més evidents a nivell econòmic i cultural i durant molts anys s'han considerat un gueto de famílies d'origen sobretot gitano. Des de fa un temps, uns cinc o sis anys aproximadament, l'Ajuntament de Viladecans ha engegat diversos projectes d'interculturalitat, mediació i convivència dins aquests barris i aparentment s'ha rentat molt la imatge de la zona. La realitat és que la droga, la violència i les màfies segueixen sent en gran part les protagonistes d'aquesta comunitat, però poc a poc es van recollint fruits després de molts esforços i s'està aconseguint obrir aquest suburbi a la ciutat i la convivència, amb noves entitats i nous recursos, moltes zones verdes, moltes activitats de carrer i una cura especial a les necessitats evidents d'aquest col·lectiu per part de l'administració.

És evident que el pas freqüent per les nostres instal·lacions de drogodependents i traficants no és un factor gens afavoridor de la nostra tasca educativa en vers els nois i noies, però negar l'existència d'aquesta realitat tan present en la vida quotidiana d'ells i elles tampoc tindria cap tipus de sentit; per tant, la localització del centre no ha de ser un handicap que ens tregui efectivitat ni ens condicioni, al contrari, hem de saber trobar la part

aprofitable de trobar-nos en un entorn que no sempre és agradable però que, tot i així, no ens impedeix seguir endavant amb els nostres propòsits.

Dins la masia, a la planta baixa, disposem d'una sala polivalent amb parquet i aire condicionat que fem servir per dur a terme activitats grupals, tallers, conferències, debats, assemblees, obres de teatre, sessions de relaxació, etc.; i a la primera planta hi tenim les dues aules ordinàries que disposen de taules i cadires col·locades de manera integrada per afavorir el treball individualitzat i grupal a la vegada, decorades amb calidesa, treballs i dibuixos dels noies i noies i colors; i, en darrer lloc, un taller amb eines i equipat per dur a terme qualsevol tipus de pràctica tecnològica i de marqueteria.

Evidentment, els jardins que envolten la masia són sempre l'espai ideal per tot tipus d'activitats, dinàmiques i pràctica de jocs i esports.

2.2. Grup destinatari

Aquest recurs està adreçat a un grup de 12 alumnes de l'Ensenyament de Secundària Obligatòria dels diferents instituts dels municipis de Viladecans, Gavà i Castelldefels que per diferents motius manifesten necessitats educatives especials.

Dins d'aquest grup d'alumnat es localitzen a nivell general aquestes característiques:

- Desajustaments conductuals greus que es manifesten en situacions d'agressivitat o violència que posen en perill la convivència del centre.
- Absentisme injustificat, rebuig escolar i existència de conductes pre-delictives i delictives greument perjudicials.

Altres característiques més específiques poden ser:

- Dificultats d'aprenentatge.
- Alumnes d'incorporació tardana.
- Manca d'autoestima.
- Manca de relació interpersonal.
- Nivell baix de socialització.
- Dificultat de cooperar amb companys/es i educadors/es.

És important tenir en compte que els alumnes –tal i com estableixen les instruccions de la direcció general d'ordenació i innovació educativa- han de tenir cursat preferentment el primer curs de l'E.S.O., o bé tenir com a mínim 14 anys i en cap cas més de 16.

Dels 11 alumnes que han participat d'aquesta experiència, hi ha 10 nois i 1 noia; dividits en 2 grups més petits de 6 i 4 alumnes. Dins el grup gran hi ha 2 nois marroquins i 1 noi sud-americà, la resta són nascuts/nascudes a Catalunya. No obstant, tots 3 porten els anys suficients vivint a Catalunya com per no tenir cap tipus de problema amb l'idioma. Ambdues aules realitzen les mateixes activitats, algunes d'elles per separat i d'altres de manera conjunta.

Cada alumne, en funció del seu nivell i la seva conducta, té un currículum adaptat a les seves necessitats i aspiracions.

A continuació, s'adjunta un llistat de l'edat exacta de tots/es 11 alumnes, dividits en les dues respectives aules, i del seu nivell educatiu en el moment de la seva participació a les sessions:

Aula 1:

- 22, Agost '96; 14 anys; 3er ESO.
- 12, Octubre '95; 15 anys; 4rt ESO.
- 23, Maig '95; 15 anys; 3er ESO.
- 24, Maig '94; 16 anys; 4rt ESO.
- 15, Abril '95; 15 anys; 4rt ESO.
- 26, Març '95; 15 anys; 3er ESO.

Aula 2:

- 27, Setembre '96; 14 anys; 3er ESO.
- 22, Maig '97; 13 anys; 2on ESO.
- 19, Novembre '96; 14 anys; 3er ESO.
- 7, Novembre '95; 15 anys; 3er ESO.
- 16, Març '96; 14 anys; 3er ESO.

2.3. Detecció de necessitats

Lluny de tot l'historial acadèmic i el llistat d'antecedents amb els quals els nostres nois i noies arriben a la U.E.C., el treball diari i quotidià amb ells posa en evidència la falta d'alfabetització a nivell emocional que pateixen tots, tot i que en diferent grau.

Els entorns que freqüenten, els llocs en els que han viscut i viuen, les persones que els acompanyen en el seu dia a dia, els hàbits gens saludables en els que basen tot el

seu temps d'oci, les poques expectatives de futur, la creença de limitacions inexistents i l'historial de professionals que han tirat la tovallola davant d'ells i elles en innumerables moments de la seva vida els han convertit en cossos plens d'ira, rebel·lió, ràbia, falta de confiança, tristesa, falta d'empatia i infelicitat.

Els seus ulls ho diuen tot i les seves mirades es claven dins l'ànima quan algú és capaç realment de mirar-los i mirar-les de veritat. Tota l'armadura de "dolent", "desobedient", "mal educat", "irrespectuós" i "perillós" cau a terra amb la 'primera' mostra d'afecte, amb la primera mà a l'espatlla, amb el 'primer' "endavant, saps que pots"..., encara que no sempre sigui fàcil trobar aquest moment.

Treballar a nivell acadèmic amb aquest col·lectiu, encara que sigui amb un currículum individualitzat fet 100% per aquella persona concreta, i deixar de banda tot l'aspecte emotiu i afectiu és un sense sentit que tard o dora acaba deixant en evidència la manca d'adequació d'una feina de la que mai s'acaben de recollir els fruits esperats.

És per aquest motiu, com ja he comentat a l'apartat introductori d'aquest treball, que des del primer moment que em vaig començar a interessar per l'Educació Emocional vaig saber que tot allò que interioritzés en relació a aquesta matèria seria un recurs espectacularment viable per poder treballar un àmbit totalment desconegut per aquests nois i noies que els facilita aquesta relació d'amor-odi que mantenen amb tot allò que els envolta, començant per ells/es mateixos/es.

3. Fonamentació teòrica

La meva experiència en aquest viatge emocional compartit amb els meus nois i noies ha estat molt improvisada i feta des de l'emoció i el sentiment, amb l'objectiu de gaudir i aprendre de cadascun dels moments viscuts. No obstant, sóc molt conscient de la necessitat d'una teoria com a base de l'experiència; i més després d'haver-me enfrontat a aquesta fonamentació que, sens dubte, ha dotat de sentit i adequació un treball que en un primer moment va estar guiat més aviat per la intuïció i els bons resultats.

En aquesta direcció, les classes del màster han estat capaces de despertar, en algú que mai ha sentit un interès massa fort per tota la teoria que envolta les pràctiques i dinàmiques, un sentit de valor i consideració per tot allò argumentat i especificat sobre un camp en el que considero que, en molts casos, podem exprèmer aquesta part experimental i vivencial sense tenir massa present tot el rerefons científic i documental del que també es disposa i sobre el qual és també molt important treballar-hi.

3.1. Què són les emocions?

Com molt bé explica en Rafael Bisquerra al seu llibre *Educació emocional i benestar* (2008: 24), per respondre al dubte de què cal saber sobre les emocions, és molt probable que s'hagi de recórrer a un marc teòric denominat Psicopedagogia de les Emocions.

El professor Bisquerra comenta seguidament que segons les teories de les emocions, aquestes depenen de l'avaluació o valoració que l'individu fa d'allò que ocórrer a l'ambient. Una implicació psicopedagògica d'aquest principi és que la persona s'ha de preguntar i respondre (encara que no necessàriament de manera conscient) una sèrie de qüestions sobre allò que succeeix. Entre elles, hi ha un primer bloc d'avaluació inicial de la situació: Està en perill el meu benestar?, Aquesta situació em perjudica o em beneficia?, Quina importància té per a mi el que està succeint? Un segon bloc de preguntes fa referència a l'acció a realitzar: Què es pot fer?, Quines són les conseqüències de cada acció possible?, Puc canviar la condició negativa que provoca els fets?, Puc mantenir les condicions positives?, Com?, En cas negatiu, puc aguantar la situació, o fins i tot treure-li algun profit?

Totes aquestes preguntes van encaminades a afavorir la *maduresa emocional* del subjecte.

Si pensem en una definició del propi concepte d'emoció podríem dir que és una alteració de l'ànim, intensa i temporal, agradable o desagradable, que apareix conjuntament amb una commoció somàtica. Segons la Real Academia Española (R.A.E.), es tracta de l'interès expectant amb el qual es participa d'allò que està succeint.

Les emocions són fenòmens psico-fisiològics que representen maneres eficaces d'adaptació a diversos canvis de les demandes ambientals. En l'aspecte psicològic, les emocions alteren l'atenció i potencien l'ús de certes conductes determinades dins la jerarquització de respostes de l'individu. Fisiològicament, podríem dir que les emocions organitzen les respostes de diferents sistemes biològics, incloent les expressions facials, els músculs, la veu i el sistema endocrí, amb l'objectiu d'establir un medi intern òptim per al comportament més efectiu.

Les emocions permeten que una persona estableixi la seva posició en vers el seu entorn, essent impulsada cap a altres persones, objectes, accions o idees. Les emocions funcionen també com una espècie de dipòsit d'influències innates i apreses.

Segons el psicòleg Jean Piaget (1934), existeixen conductes emocionals que es troben relacionades amb els processos de construcció d'un pensament individual intel·ligent. Els processos de coneixement de l'entorn s'aconsegueixen mitjançant un procés d'evolució individual de l'intel·ligència, que selecciona estructures internes relacionades amb la formació i les característiques estructurals del cervell i els elements del sistema nerviós, i les relaciona amb les percepcions de l'entorn. Tot això acaba materialitzant-se en processos mentals cada vegada més complexos que suposen l'epigènesi de les estructures cognitives.

El procés de valoració d'una emoció, la lectura personal que fem d'allò que estem sentint en aquell moment; és a dir, la càrrega definitòria que farà que reaccionem d'una o altra manera a partir d'un estímul determinat..., es pot definir en diverses fases. En paraules de Lazarus (1991), hi ha una valoració primària sobre la rellevància de l'esdeveniment: És positiu o negatiu per l'assoliment dels nostres objectius? En una avaluació secundària, es consideren els recursos personals per a poder enfrontar-se a ell. Simultàniament als canvis fisiològics pot manifestar-se una expressió de l'emoció, que preferentment adopta la forma de comunicació no verbal. La predisposició a l'acció ja

és una forma de motivació. La resposta dependrà de les persones implicades, la situació social i ambiental concreta, el moment, el lloc, etc. Com a conseqüència de la valoració inicial es diferencien les emocions positives i les emocions negatives, que no ha de ser confós amb emocions “bones” o “dolentes”. La distinció entre emocions positives i negatives es fa en funció de la congruència de l'esdeveniment amb els objectius personals.

L'emoció és un concepte, com ja hem vist, multidimensional que ve a referir-se a una varietat d'estats, molts d'ells pràcticament iguals però amb diferent contingut. Per aquest motiu parlem d'emocions, en plural.

3.2. Què són les competències socials?

Segons l'Angel Antonio Marcuello, responsable del Gabinet de Psicologia de l'Escola d'Especialitats Antonio de Escaño de La Coruña, les competències socials són aquelles aptituds necessàries per a tenir un comportament adequat i positiu per permeti enfrontar-se eficaçment als reptes de la vida diària. Són comportaments o tipus de pensaments que condueixen a resoldre una situació de manera efectiva, és a dir, acceptable tant per al propi subjecte com per al context social en el qual es troba. Enteses d'aquesta manera, les competències socials poden considerar-se com a vies o rutes que condueixin cap als objectius de l'individu. El terme competència indica que no es tracta d'una característica de la personalitat, d'alguna cosa més o menys innata, si no més aviat d'un conjunt de comportaments adquirits i apresos.

Les competències socials són innumerables i és probable que les seves naturaleses i definicions sigui diverses i diferents en altres espais i cultures. No obstant, un anàlisi més detallat, suggereix l'existència de tres grups essencials d'aquestes, són els següents:

Competències socials socials: comunicació i assertivitat.

Competències socials cognitives: presa de decisions, resolució de conflictes, autoestima i autoconeixement.

Competències socials afectives: autoconeixement i autocontrol de les emocions.

A continuació, es defineixen les principals competències socials:

Capacitat per a prendre decisions: Ajuda a enfrontar-se de forma crítica, autònoma i responsable a les situacions que es presenten en la quotidianitat del dia a dia, permetent

explorar les alternatives disponibles i les diferents conseqüències de les possibles accions.

Assertivitat: Permet reconèixer les estratègies persuasives, defensar els drets, dir “no” i enfrontar-se habildosament a situacions de pressió.

Capacitat per comunicar-se de manera efectiva: Té a veure amb les capacitats d’expressió, tant verbal com no verbal.

Autoestima: Té a veure amb el coneixement de la pròpia autoimatge, la seva formació i la seva responsabilitat en la conducta per arribar a aconseguir les fites desitjades.

Habilitat per gestionar les pròpies emocions: Ajuda a reconèixer les emocions personals, a ser conscient de com les emocions influeixen en el comportament i a gestionar-les de manera adient.

3.3. En què es basa l’Educació Emocional?

Tornant a les paraules del professor Bisquerra (2008: 243) podríem dir que els conceptes complexos, com l’educació emocional, no poden descriure’s de manera breu. Ens podríem, però, atrevir a resumir l’educació emocional en els següents termes: *Procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament emocional com a complement indispensable del desenvolupament cognitiu, constituint ambdós els elements essencials del desenvolupament de la personalitat integral. Per aquest motiu es proposa el desenvolupament de coneixements i habilitats sobre les emocions amb l’objectiu de capacitar a l’individu per enfrontar-se millor als reptes que es plantegen a la vida quotidiana. Tot això té com a darrera finalitat augmentar el benestar personal i social.*

Allò que suggereixen les investigacions és que per a augmentar la felicitat el que es pot fer és millorar les relacions socials, trobar una feina que sigui intrínsecament satisfactòria, mantenir bones relacions amb els companys i companyes de feina, aprofitar el temps lliure de manera satisfactòria. I, per suposat, fer tot allò possible per mantenir la salut.

Per a millorar les relacions socials resulta efectiu el desenvolupament d’habilitats socials, fet que pot tenir una incidència sobre la vida familiar, la parella, els amics i amigues, els companys i companyes de feina, veïns, veïnes i relacions socials en general. Tot això són fonts importants de benestar.

La feina satisfactòria és una altra font de felicitat. Una orientació professional que consideri a la persona humana en la seva globalitat i complexitat pot ser un factor important en la satisfacció professional.

El mateix podem dir del temps lliure. Actualment, la orientació en el lleure i la pedagogia de l'oci són vies d'intervenció amb grans perspectives de futur.

La salut quasi es pot considerar com un requisit *sine qua non* per al benestar emocional. Per aquest motiu la salut ha d'estar present, com un element essencial, dins l'educació emocional.

Les habilitats de vida i les habilitats per enfrontar situacions de conflicte s'han de considerar recursos que tothom hauria de dominar per superar les crisis i els conflictes que la vida presenta. Dins aquest marc s'hi troba l'entrenament assertiu, el canvi d'atribució causal, la relaxació, la reestructuració cognitiva, etc.

El fet de donar sentit a la vida és un altre factor positiu. Les aportacions de la Logoteràpia de V. Frankl, utilitzades en una dimensió preventiva i de desenvolupament, poden ser molt suggerents per tal de potenciar aquesta dimensió.

Entre els components de la intel·ligència emocional que s'haurien d'incloure en tots els programes d'educació emocional recollim els següents, en base a Goleman (1995: 118):

1. Dinàmica de grups. L'habilitat essencial del líder implica iniciar i coordinar els esforços d'un grup de gent.

2. Negociar solucions. Prevenir conflictes, solució de conflictes socials i mediació; funcions essencials en les relacions interpersonals.

3. Connexió personal. Les propostes de Carl Rogers, amb l'empatia en primer lloc, faciliten les trobades d'amics i amigues, familiars, professionals, etc. Pels educadors i educadores és una habilitat indispensable.

4. Anàlisi social. Ser capaç de detectar i tenir una visió dels sentiments, motivacions i preocupacions dels i les demés ajuda a intimar i mantenir bones relacions.

Goleman cita set ingredients de la capacitat d'aprendre, tots ells relacionats amb la intel·ligència emocional (193-194):

1. Autoconfiança. Sentit de control del propi cos i del comportament que se'n deriva; sentir que és més probable l'èxit que el fracàs en tot allò que es vagi a fer.

2. Curiositat. Sentir que "buscar i conèixer coses" és positiu i satisfactori.

3. Intencionalitat. El desig i la capacitat de tenir un impacte, i actuar en aquesta direcció de manera persistent. Això està relacionat amb un sentit de competència i de ser efectiu.

4. Autocontrol. L'habilitat de modular i controlar les pròpies accions, de manera apropiada a l'edat. Un sentit de control intern.

5. Relacions. L'habilitat d'implicar-se amb altres, sentir-se comprés i comprendre als demés.

6. Capacitat de comunicar. El desig i l'habilitat d'intercanviar idees, sentiments i conceptes amb altres.

7. Cooperació. L'habilitat d'equilibrar les necessitats personals amb les dels demés en una activitat de grup.

En resum, els coneixements de l'educació emocional giren al voltant del coneixement de les pròpies emocions, el control emocional, el coneixement de les emocions dels demés, la utilització de les emocions com un factor per automotivar-se; la prevenció dels efectes perjudicials de les emocions negatives, la potenciació de les emocions positives, l'aplicació d'aquests coneixements en les relacions interpersonals, a la feina, a la vida social, als moments de conflicte, etc.

3.4. Què és la Inadaptació Social?

Segons la Carme Panchón i les seves paraules en el *Manual de Pedagogia de la Inadaptació Social* (1998: 73), el concepte d'inadaptació evoluciona i s'explica de maneres diferents segons les teories i disciplines encarregades de la seva prevenció, interpretació, intervenció i sanció. Junt amb aquestes teories, l'ordre social el situa i el reconeix dins una escala de representació social que li dona el valor que, en el moment oportú, li convingui al poder.

La preocupació i l'estudi de la inadaptació des de diferents disciplines intenta trobar l'explicació, a qualsevol època i context, del concepte mateix d'inadaptació. Les investigacions han destacat uns determinats factors, cadascuna des de la seva òptica, com els més rellevants en la comprensió del fenomen de la inadaptació. La majoria dels estudis giren al voltant de les conductes socials indesitjables [...]. La manifestació més rellevant i preocupant de la desviació social juvenil es centra, majoritàriament, en la delinqüència juvenil i en l'estudi de les conductes agressives infantils i juvenils.

Dins la nostra societat, la perspectiva de l'ordre social existent considera <<normal>> la conducta de qualsevol individu mitjà que s'adapta i es conforma amb les normes socials vigents i aquells que es mostren amb un comportament diferent són diagnosticats com a persones desviades, marginades, inadaptades, asocials, delinqüents, alcohòlics, drogodependents, sensesostres, excèntrics, etc. Bandini i Gatti (1979) donen importància al fet que comportaments tan diversos com els que acabem d'anomenar, que normalment ocupen les posicions més baixes dins l'escala social jerarquitzada, reben una reacció social anàloga i variada que va des del rebuig a la compassió, passant per la no consideració, el riure, l'odi i l'exclusió.

Quan es parla d'inadaptació, normalment, s'identifica com un concepte negatiu. Aquest concepte nega la capacitat, per unes determinades causes, d'un subjecte o d'un grup social a adaptar-se a la dinàmica de la societat. <<L'adaptat/ada>> és la persona o grup que participa activa i passivament en la dinàmica de la societat.

L'absència de participació, ni activa ni passiva, en els beneficis i serveis de la societat és la marginació. La inadaptació, per tant, és sinònim de marginació. No obstant, des del punt de vista sociològic, es tracta d'una variació qualitativa (marginació – inadaptació – integració – adaptació), ja que de la circumstància social depèn substancialment la situació (depenent de les zones urbanes, de la classe social, de la formació cultural, etc.).

*L'inadaptat és en realitat un subadaptat que
no fa més que sobreviure sense viure
conforme les normes humanes.*

(Meyer, 1977).

3.5. L'adolescència i l'adolescent

Sovint es diu que l'adolescència és aquella edat en què es deixa de ser un nen però encara no s'és un adult. De fet l'adolescència és el trànsit de la infància a l'edat adulta. Durant aquest procés, el noi o la noia anirà adquirint una major independència i seguretat en ell mateix. Però per poder-la adquirir, abans s'haurà de desfer de la dependència que té dels adults. I per arribar a tenir un criteri propi, també haurà de rebutjar les opinions de les persones que conviuen amb ell i fer valer les seves pròpies. En conseqüència, la tradicional rebel·lia que mostren els adolescents envers l'autoritat

en general, no l'hem de veure com un problema, sinó com un pas necessari per tal que aquell nen o nena creixi i arribi a fer-se un adult, amb pensament i opinions propis, i capaç de valer-se per ell mateix.

Veiem quines són les característiques generals més comunes en els adolescents:

- Ja no es considera un nen, i per tant no vol ser tractat com a tal. No vol formar part del món dels petits, rebutja tot allò que li recorda la seva infància, no vol que li preguntin per l'escola, no vol que el facin anar a dormir, etc... Se sentirà ofès davant qualsevol observació nostra, per petita que sigui, especialment si la fem davant d'altres nens.
- El desig d'independència i llibertat que experimenten és un procés natural. Els adults no ens hi hem d'interposar; seria dolent per a ell.
- Per una altra banda, l'adolescent està patint un canvi físic molt important (la pubertat). Aquest canvi el fa sentir insegur; l'hem de convèncer i tranquil·litzar de què el resultat final serà positiu.
- Aquest canvi físic ha provocat que, de sobte, totes les hormones del cos es posin en funcionament; l'activitat hormonal explica en part els bruscos i sobtats canvis d'humor que pateixen els adolescents. Els adults hem de tenir paciència davant d'aquests canvis d'humor inexplicables i sense fonament. Ja hem dit que són propis d'aquesta "tempesta" interior que està vivint, i que li dificulta de vegades controlar els seus impulsos i sentiments.
- Fins i tot l'adolescent s'estranya del seu propi comportament. Té la impressió de no ser ell mateix, pensa que aquells gestos i actituds no són seus, no entén lo que li està passant. Però difícilment afirmarà aquests sentiments. Ell sap que el seu comportament no està bé, però tanmateix no acceptarà els retrets o les reprimendes, que en general li produiran la sensació de ser un incomprès.
- Els adolescents intenten afirmar la seva pròpia personalitat oposant-se (sovint de manera inadequada i maldestre) a tot el que signifiqui tradició, conformisme i criteri dels adults. L'adolescent poques vegades té un pensament propi i reflexiu; la prova està en què pot canviar d'opinió sobre algun fet d'un dia per l'altre. Sempre es col·loca, instintivament, en l'opinió contrària a allò que pensin els

pares, però sense saber raonar el perquè. No saben molt bé el que volen, però saben que ha de ser diferent del que vulguin els pares.

- En l'àmbit afectiu i familiar es mostren indiferents i fins i tot molestos amb les manifestacions d'afecte dels seus pares (petons, carícies, abraçades,...), especialment si es produeixen al davant d'altres nois o noies de la seva edat. El que ells volen és no tan sols ser estimats, sinó estimar per sí mateixos i triar les seves pròpies amistats, naturalment, fora de casa.
- Mostren un gran egoisme i indiferència amb els membres de la família. En canvi, són capaços de mostrar una autèntica dedicació pels altres, pels que no pertanyen a la família, pels pobres i necessitats, pels ideals,...
- Per això aquesta època és un bon moment per a orientar-los, sense imposar-ho mai, cap a una associació juvenil que es basi en uns adequats ideals i valors. Possiblement s'hi dedicaran amb un interès i un esforç que ens sorprendrà. Però és molt positiu per a ells; aquest donar-se als altres els ajuda a retrobar l'equilibri.
- També és freqüent en aquesta època el viure una passió amorosa idealitzada: s'enamoren d'un professor o professora, un cantant, un esportista,... Si aquesta passió es viscuda amb naturalitat i d'una manera sana, sense excessives obsessions, no cal amoïnar-se; el moment passional passarà per sí sol.
- Els pares no s'han d'estranyar si els fills adolescents ja no volen sortir amb ells. Els fills necessiten trobar el seu propi camí. Lo important és que allò que interessa als fills no sigui perillós per a la seva integritat moral i física.
- L'adolescent és capaç d'entusiasmar-se per una cosa insignificant de la mateixa manera que ho fa per les coses grans i magnífiques. Els adults no hem de menysprear mai ni fer comentaris negatius sobre el que valoren els nois, sempre i quan no signifiqui un perill per a ells. Si fem un comentari burleta d'una cosa que per a ell té valor, aquest pot sentir-se ferit i trist, ja que són molt susceptibles.
- Són molt gelosos de la seva autonomia, per la qual cosa hem de tenir cura de respectar la seva independència, intimitat, espai i temps. Sobretot que no se sentin vigilats, perquè només s'aconsegueix que es repleguin en sí mateixos i es tanquin més. Al vigilar-lo, l'únic que aconseguim és que pensi que no li tenim confiança. Són molt suspicços: si els vigileu se n'adonaran. No es tracta de

vigilar-lo, sinó de vetllar per ell, perquè assoleixi el màxim de les seves qualitats i oportunitats.

- Els pares els han de donar l'oportunitat de què participin de forma activa en les decisions que afectin a la vida en comú de la família. D'aquesta manera aconseguiran que el fill adolescent se senti lligat a l'àmbit familiar i no es desvinculi del tot. Quant més participen en les decisions i més responsabilitat se'ls dona, menys busquen fora la llibertat, ja que l'estan aconseguint dins de la família.
- Descobreix la intimitat, i té tendència a la introspecció. A l'adolescència es descobreix que un és diferent, i s'intenta accentuar aquesta diferència. Es dóna així la recerca d'una conducta original.
- Descobreix també el seu món interior, i busca aïllar-se del món que l'envolta i crear un món imaginari, un món ideal propi al marge de la realitat. Un món interior que protegeix tancant-se en sí mateix.
- Feblesa de voluntat. Li costa fer les coses, mostra una actitud cansada davant les dificultats de la vida ordinària. Es dedica amb entusiasme a tot allò que desperta el seu interès, però no així amb tot allò que toca fer per obligació.
- És impacient. Vol aconseguir les coses ja, aquí i ara. Tendeix a lo immediat i fàcil, i li falta constància per acabar el que comença.
- El seu pensament està tenyit pels seus sentiments. Posa molta càrrega afectiva en lo que pensa i diu. Per això és molt radical en els seus judicis i dogmàtic en les seves afirmacions. Li falta capacitat de matisar: per ell tot és blanc o negre, sense postures intermitges.
- Sobretot, quan es presentin manifestacions d'independència, d'autonomia, hem de reaccionar sense enfadar-nos, sense drames ni escenes fora de to.
- En aquesta etapa és necessària, més que mai, la persuasió i el diàleg, evitant les imposicions. Heu de saber escoltar, comprendre, dedicar temps. En aquesta època serveixen de poc les postures autoritàries; la única autoritat que podem mantenir és una autoritat moral, però per tenir-la cal que l'adolescent tingui confiança en nosaltres.
- Quan vulgueu aconseguir una cosa d'ells, apel·leu als motius més elevats; no us recolzeu en arguments exclusivament pràctics; malgrat les aparences, estan a l'època dels idealismes desinteressats.

- En termes generals, eviteu el burlar-vos d'ells; mostreu-vos compassius; més encara, feu-los sentir que els enteneu. Conservareu d'aquesta manera davant d'ells la vostra autoritat moral, que tant necessiten sense saber-ho, per encaminar-los correctament vers la edat adulta.

3.6. La relaxació

El fenomen de la relaxació no ha sorgit en el nostre segle, tots els termes que es troben relacionats amb aquest tema tant culturals com espirituals sorgeixen des de principis de segle a les zones orientals juntament amb la diversificació d'un conjunt de religions que deriven avui en una de les religions amb més seguidors i seguidores del món, el Budisme.

En el món actual, les persones estem normalment sotmeses a un conjunt de situacions que ens fan patir com a conseqüència d'aquestes una acceleració del ritme de vida al que estàvem habituats. Per un costat, rebem estímuls externs (sorolls, publicitat, pol·lució...) que actuen com a excitants (a àmbits sensorials i afectius) que poden situar-nos dins un quadre de nerviosisme permanent o inclús dins greus quadres d'ansietat i depressió. Per un altre costat, actualment la nostra societat ens demana el major rendiment possible (a l'escola, al treball, a casa...) podent de vegades acostar-nos o situar-nos en una situació de malaltia, coneguda avui com *estrés*. Ambdós costats només poden ser vençuts amb el màxim repòs possible i per arribar a aquest el primer que necessitem és relaxar-nos. Per molt que ho intentem serà impossible arribar a un complet i satisfactori descans si no ens relaxem en primer lloc.

La relaxació és una tècnica la finalitat de la qual és un descans el més eficaç possible, mentre facilita a la vegada la distribució de les nostres forces que han estat exposades a l'alta activitat general de l'individu durant el dia, el mes..., en el seu entorn.

Relaxar-se vol dir abandonar-se (no fer res amb els músculs), més teòricament es podria definir la relaxació com la descontracció d'aquells grups musculars que intervenen en l'activitat diària per obtenir el major descans possible. Mitjançant la relaxació podem veure assolits els objectius d'aconseguir: vèncer el cansament, evitar l'ansietat i recuperar-nos de l'esforç sense possibles conseqüències insatisfactòries.

El cansament l'aconseguim vèncer mitjançant l'ajornament de l'aparició de la fatiga i els dolors locals. Evitar l'ansietat provocada per l'ambient i la societat de la que vivim, per poder d'aquesta manera concentrar-se en allò que veritablement ens agrada o

necessitem. Ajuda a la recuperació després d'un intens esforç, fins i tot quan no hem realitzat cap activitat i estem tranquils pot utilitzar-se la relaxació, tant amb finalitats terapèutiques com amb finalitats educatives.

3.7. La comunicació

La comunicació és l'intercanvi d'informació entre subjectes o objectes. Des d'aquest punt de vista, la comunicació inclou temes tècnics, com la telecomunicació, i socials, com ara el periodisme, la publicitat, l'audiovisual i els mitjans de comunicació de masses. La competència comunicativa és la capacitat de transmetre amb èxit un missatge usant el mitjà adequat i d'entendre els que altres emeten.

Dins de les ciències socials, la comunicació és un camp d'estudi que tracta d'explicar com es realitzen els intercanvis comunicatius i com aquests intercanvis afecten a la societat. És a dir, investiga el conjunt de principis, conceptes i regularitats que serveixen de base a l'estudi de la comunicació com a procés social.

Ser capaç de canalitzar les emocions tòxiques (ràbia, ira, enveja...) i fer-ho de manera assertiva i adequada és una de les accions comunicatives més saludables a nivell personal que un adolescent en situació de risc social pot realitzar.

3.8. L'autoconeixement i l'autoconcepte

L'autoconeixement és un concepte psicològic que implica introspecció, definir la pròpia visió d'un mateix i determinar les característiques de la personalitat. Sovint adquireix connotacions espirituals, com en la meditació o els ensenyaments filosòfics inspirats per Sòcrates.

William James (1890) va afirmar que tota persona té un sentiment d'autopercepció (s'adona que existeix d'una determinada manera) que influeix en l'autoconcepte (la visió que es té d'un mateix). Aquest autoconcepte és un dels components de l'autoestima. L'autopercepció és un dels elements fonamentals de l'autoconeixement.

L'autoconeixement implica definir-se en funció d'uns valors, uns gustos, unes virtuts i uns defectes i l'experiència prèvia. S'assoleix pensant en la pròpia vida. Ocupa un paper creixent en l'educació, ja que és una base per a altres aprenentatges.

3.9. L'autoestima

L'autoestima és l'apreciació subjectiva del propi jo, un tret de la personalitat modificable segons la percepció dels altres, els èxits aconseguits i els missatges rebuts. Sempre és un grau (es té en major o menor mesura) i se sol detectar en psicologia a través de qüestionaris, si bé no hi ha un mètode fiable, ja que és una percepció subjectiva. Es comença a formar als 5-6 anys i va afermant-se amb el creixement.

Les persones amb una bona autoestima acostumen a presentar aquestes característiques:

- Confiança en les seves capacitats.
- Bon concepte d'elles mateixes.
- Sentit de pertinença a un grup, relacions socials.
- Atribució correcta de responsabilitats.
- Assertivitat i optimisme.
- Capacitat d'assumir els canvis a la pròpia vida, sensació de control.
- Interpretació acurada dels missatges aliens.
- Sentiment d'ésser estimat.
- Autoconeixement i acceptació de la pròpia personalitat.

Una persona amb una baixa autoestima té menys èxit en les tasques que emprèn, ja que no coneix els seus punts forts i no sap aprofitar-los, tendeix a desanimar-se amb facilitat i no assumeix riscos. Les expectatives negatives acaben condicionant el resultat. Aquest sentiment, a més a més, es projecta cap a l'exterior i pot provocar que les altres persones no respectin o valorin la persona en qüestió, veient-la esbiaixada. Sovint es cerca pal·liar la baixa autoestima a través de la violència, humiliant els altres per sentir-se dominant en alguna situació.

Una autoestima saludable, per contra, és un factor protector contra el fracàs escolar, la depressió i el sentiment de solitud.

3. 10. L'autosuperació i la resiliència

La resiliència és la capacitat d'una persona o un grup per a seguir projectant-se cap al futur tot i els esdeveniments desestabilitzadors, condicions de vida difícils i traumes de vegades greus. Tot i que durant molt de temps les respostes resilients han estat considerades com a usuals i fins i tot patològiques pels experts, la literatura

científica actual demostra de manera contundent que la resiliència és una resposta comuna i la seva aparició no indica patologia, sinó un ajustament saludable cap a la adversitat.

Tot i viure traumes greus, fins i tot molt greus, o desgràcies més comuns, la resiliència sembla una realitat confirmada per moltes trajectòries existencials i històries de vida exitoses. De fet, mitjançant les nostres trobades, contactes professionals i lectures, tots coneixem nens, adolescents, famílies i comunitats que “encaixen” shocks, proves i trencaments, i els superen i segueixen desenvolupant-se i vivint –sovint a un nivell superior- com si el trauma patit i assumit hagués desenvolupat en ells, de vegades fins i tot posat en evidència, recursos latents i encara insospitats.

(Manciaux, 2003).

La superació personal és un interessant procés de creixement en tots els aspectes o àrees de la vida d'una persona. L'autosuperació implica millores en la salut física i mental, les relacions humanes (parella, fills, familiars, amics, companys d'estudis o de feina, etc.), el camp acadèmic o professional, la formació intel·lectual, el desenvolupament espiritual, la participació social, la cura del medi ambient i qualsevol altre aspecte relacionat amb la vida d'una persona. La superació personal no succeeix de manera espontània si no que, contràriament, el procés de superar-se a un mateix implica un gran treball, esforç, disciplina, coratge, persistència, honestat, respecte, determinació, amor i una gran responsabilitat.

Alguns aspectes íntimament relacionats amb l'autosuperació són la transformació constant, la cerca d'una visió i missió personal, el desenvolupament de nous hàbits i capacitats, el control dels pensaments, l'actitud optimista, la consciència d'un mateix, la valoració de la vida, la creació de nous paradigmes més eficients, les relacions interpersonals i el servei als demés.

4. Descripció del programa

El programa que presento a continuació és la creació d'un taller anomenat "Taller de Competències Socials" que ha estat elaborat a partir de la realització setmanal de dinàmiques i activitats amb el grup d'alumnes del centre. Els bons resultats aconseguits amb el conjunt de sessions realitzades durant el curs acadèmic 2010-2011 van portar a l'equip educatiu a plantejar-se el fet d'incorporar dins l'horari lectiu setmanal del curs 2011-2012 que enguany s'inicia aquest taller de 2 hores setmanals de durada i una extensió de 3 mesos (el primer trimestre del curs).

El dia escollit per integrar aquesta activitat dins l'horari lectiu ha estat el Dimecres, de 12 a 14h del migdia. El motiu de la seva durada trimestral és la creença de que és una feina personal de cadascun dels nois i noies que convé tingui el seu inici a principi de curs i s'extengui durant tot el primer trimestre; trimestre en el que els alumnes aterren al centre nou i cerquen tot allò que puguin fer seu per sentir-se còmodes i aollits entre els companys i companyes i l'equip educatiu.

Durant els altres 2 trimestres restants, a l'hora del taller es duran a terme activitats sobre Promoció per la Salut i Formació i Orientació Laboral, matèries en les quals es seguiran treballant aspectes relacionats amb l'educació emocional de manera transversal, de la mateixa manera que es fa en tot allò que es planifica dins el programa de la U.E.C.

Cal tenir present també que l'alumnat del centre es va incorporant a mesura que ens arriben les resolucions dels diversos casos des dels instituts i la inspecció i, per tant, les sessions no poden estar pensades de manera que si no s'ha començat des del principi a treballar-les no es pugui incorporar ningú més endavant. És evident que tot allò que es vulgui aconseguir mitjançant el treball emocional requereix un temps de pràctica i un procés de conscienciació necessaris, i per aquest motiu es realitzaran sessions de tutoria individualitzades freqüentment per analitzar a nivell personal els avenços i la feina feta al respecte (serà la directora del centre la que s'encarregarà de trobar aquests moments amb cada alumne dins el seu Pla d'Acció Tutorial mitjançant converses amb cada noi i noia).

4.1. Objectius

Els objectius que em vaig plantejar d'entrada per l'elaboració de cadascuna de les sessions no podien ser fites massa llunyanes ni a llarg termini ja que el treball amb aquest col·lectiu de nois i noies és necessari que tingui resultats ràpids i periòdics.

A nivell emocional, el grup diana és un conjunt d'adolescents molt marcats per totes les limitacions que han patit a nivell de desenvolupament provocades per l'entorn i un nucli familiar poc favorable en la gran majoria dels casos. Per aquest motiu, el treball emocional s'ha d'iniciar des del punt més bàsic per poder, d'aquesta manera, crear una estructura ferma que permeti al noi o noia seguir mantenint un desenvolupament que paulatinament li anirà aportant qualitat i benestar en la seva vida diària.

A nivell general, podríem dir que els objectius bàsics en els que està basat el conjunt de les sessions són els següents:

- Habituar als nois i noies al llenguatge de les emocions.
- Facilitar eines per la relaxació, l'autorelaxació i el control d'impulsos.
- Potenciar i treballar la presa de consciència dels propis estats d'ànim i emocionals i dels de la resta de companys i companyes.

A nivell específic i segons cadascuna de les sessions programades, els objectius més concrets podríem dir que són els següents:

- o Conscienciar l'alumnat del seu propi jo i de les pròpies emocions.
- o Treballar l'autoconcepte tant a nivell físic com a nivell personal.
- o Reflexionar en torn les pròpies capacitats i les pròpies limitacions.
- o Treballar l'empatia.
- o Utilitzar els records per prendre consciència del jo actual.
- o Sensibilitzar en vers el jo de l'altre.
- o Aprendre dinàmiques de discussió i control de l'impuls.
- o Reflexionar en torn els propis valors.
- o Cohesionar el grup i crear un bon clima.
- o Prendre consciència dels valors i capacitats dels propis companys i companyes.
- o Aprendre a legitimar les pròpies emocions.
- o Conscienciar del jo personal i de la cura que tenim d'ell.
- o Reflexionar en torn el propi rol dins la ficció i dins la realitat.
- o Evidenciar i ser capaç de comunicar els propis estats d'ànim.

- Fer conscient l'alumnat de les interpretacions que fem de determinades situacions de manera totalment subjectiva i tot el que això implica.
- Posar-se en la pell d'altres persones i intentar decidir què fer en una determinada situació sense patir-la directament.
- Conèixer el valor de poder parlar de les emocions, de compartir els sentiments; prendre consciència d'això i aprendre a fer-ho.
- Diferenciar entre emocions positives i negatives.
- Fer conscient a l'alumne de totes aquelles qualitats positives que el caracteritzen.
- Reflexionar en torn la pròpia imatge i verbalitzar oralment i per escrit allò positiu que es té.
- Pensar en les qualitats positives dels companys i companyes.
- Experimentar la responsabilitat.
- Prendre consciència dels recursos personals que tenim per enfrontar-nos a les situacions difícils.
- Respectar les emocions, tant les pròpies com les de la resta de companys i companyes.
- Aprendre el valor de la legitimació de les emocions.
- Reflexionar en torn les pròpies emocions i reconèixer-les.
- Verbalitzar i compartir una emoció negativa pròpia amb la resta de companys i companyes.
- Reafirmar la pròpia imatge i comunicar-la.
- Treballar la superficialitat i la relació que existeix entre aquesta i les emocions.
- Treball i presa de consciència de la importància del llenguatge no verbal en el món de les emocions.
- Estudiar els pros i contres tant de la comunicació verbal com de la comunicació no verbal.
- Treballar la capacitat de resoldre conflictes.
- Inhibir la por al fet de transmetre i verbalitzar emocions tot fent ús del joc simbòlic i de rol.
- Treballar els facilitadors comunicatius i els errors que es cometen normalment en la comunicació.
- Posar a prova la capacitat retentiva i de detall dels nois i noies.

- Reflexió en torn la feina realitzada durant el taller en relació a les emocions i el propi benestar.
- Donar un espai d'expressió, afecte i tendresa per crear una major cohesió de grup.

4.2. Continguts

Els continguts base que es planteja treballar mitjançant aquest taller setmanal són els següents:

- La relaxació.
- El llenguatge de les emocions.
- L'autoconeixement i la concepció d'un/a mateix/a.
- L'autoestima.
- L'autosuperació.

Cadascun d'aquests continguts es treballarà de manera transversal durant totes o part de les sessions, no hi haurà una sessió destinada a cada concepte, si no que s'intentarà anar treballant-los tots de manera integrada. No obstant, el trimestre es dividirà en 3 blocs, estructurant d'aquesta manera amb més detall el treball evolutiu que es vol realitzar i podent tenir, així, major control de l'estat del taller en cas d'haver d'incorporar nous alumnes una vegada el procés de treball ja estigui iniciat.

La divisió mensual en blocs segons el calendari acadèmic d'aquest curs 2011-2012 es realitzarà de la següent manera:

1er Bloc: Mes d'Octubre (3 sessions). *Autoconeixement i autoconsciència emocional.*

2on Bloc: Mes de Novembre (5 sessions). *Autoestima i superació personal.*

3er Bloc: Mes de Desembre (2 sessions). *Empatia i consciència emocional de l'entorn.*

La consecució de conceptes a treballar i la durada de cadascun dels blocs estan pensats per potenciar un treball periòdic i fidel al procés del noi o noia i realitzat de manera constant i coherent.

4.3. Sessions i activitats

Totes les sessions tindran una estructura comú que quedarà detallada seguidament en l'apartat que parla de la metodologia, aquesta mateixa estructura facilitarà que el noi o noia tingui clar què és allò que es treballarà tant durant tot el mes com específicament en cadascuna de les sessions. En aquest apartat, es detallarà tot

aquell contingut que es treballarà a cada sessió a part dels 55min. que seran comuns a totes les programacions i que es basaran en la rebuda i comiat d'aquestes (posteriorment detallats, com he dit anteriorment, a l'apartat que parla sobre la metodologia). Els 65min. restants per sessió seran els dedicats a treballar les activitats concretes d'aquell dia. En total, com ja he comentat, cada sessió constarà de 120min. totals (2h), sumant els 55min. base més els 65min. específics per sessió.

És molt important, i especialment en aquest tipus de col·lectiu, que els resultats de tota la feina feta siguin ràpids i rellevants; en cas contrari, la frustració i la desmotivació són factors que apareixen ràpidament en gran part de l'alumnat i les possibilitats de seguir fent una feina productiva i beneficiosa es redueixen molt considerablement.

Estem treballant amb uns nois i noies que tenen una consciència emocional personal pràcticament nul·la i amb els quals s'ha de començar a treballar a nivells molt bàsics. És molt important, però, valorar cadascun dels passos avançats i ser flexible en el cas que un alumne es bloquegi i demani sortir de l'activitat. La U.E.C. és un espai molt familiar en el que es treballa amb total confiança amb els nois i noies, i sempre hi ha algun educador/a que fa treball intern de despatx mentre s'està fent classe amb els alumnes; per aquest motiu, si algun noi o noia demana sortir de la sessió, sempre hi haurà algú de l'equip educatiu que pugui rebre a l'alumne en cas que aquest ho necessiti i pugui seguir treballant a nivell emocional amb ell/a sobre el motiu pel qual ha patit el bloqueig emocional.

Quan es comença a treballar l'emoció és molt important que en cap moment es deixi de tenir cura d'aquesta feina i el clima i la manera de fer de les sessions es pugui traspasar de manera integral a tota la resta d'hores de l'horari lectiu setmanal. El caliu que es crea en aquestes sessions ajuda, sense cap tipus de dubte, a la millora de la convivència del centre en termes generals i en el major rendiment de cadascun dels alumnes en un espai en el que se senten còmodes, compresos i, en certa manera, lliures.

A continuació, passarem a especificar cadascuna de les 10 sessions que conformen el programa (els tests, fitxes i activitats amb necessitat de ser desenvolupades es troben a l'annex, com es detallarà en cada cas concret):

1ª SESSIÓ. *Autoconeixement i autoconsciència emocional.*

Objectius:

1. Conscienciar l'alumnat del seu propi jo i de les pròpies emocions.
2. Treballar l'autoconcepte tant a nivell físic com a nivell personal.
3. Reflexionar en torn les pròpies capacitats i les pròpies limitacions.
 - Introducció en relació al tema que es treballarà durant les properes 3 sessions (explicació per part de l'educador/a).
 - Fitxa 1 (Annex) + Posada en comú.
 - Dibuix d'un mateix per penjar-lo a l'aula (aquest dibuix es realitzarà en una cartolina gran i servirà perquè tot aquell que vulgui pugui, durant el curs, escriure allò que senti o pensi de la resta de companys i companyes, sempre mantenint el respecte i fent aportacions positives i constructives).
 - Elaboració dels dibuixos representatius de les emocions per fer servir a l'inici i final de cada sessió (emoticones amb les emocions de: alegria, tristesa, ira, afectivitat, il·lusió i esgotament) + Posada en comú.
 - Dinàmica del Sol i la Lluna (dibuixar un Sol en el que cada raig sigui un aspecte positiu de la meva persona i dibuixar una Lluna on poder escriure tots aquells aspectes personals en els que considero que he de millorar).

2ª SESSIÓ. *Autoconeixement i autoconsciència emocional.*

Objectius:

1. Treballar l'empatia.
2. Utilitzar els records per prendre consciència del jo actual.
3. Sensibilitzar en vers el jo de l'altre.
4. Aprendre dinàmiques de discussió i control de l'impuls.
 - Fitxa 2 (Annex) + Posada en comú.
 - Fitxa 3 (Annex) + Posada en comú.
 - Fitxa 4 (Annex) + Posada en comú. Per parelles, els qüestionaris es respondran de manera intercanviada, cadascú respondrà a les preguntes referint-se al seu company/a. Per escollir les parelles, cadascun dels alumnes haurà de dir una característica positiva d'aquell company o companya amb el que vulgui fer parella per l'activitat.
 - Dilema moral (Annex) + Treball per parelles + Posada en comú i debat.

3ª SESSIÓ. *Autoconeixement i autoconsciència emocional.*

Objectius:

1. Reflexionar en torn els propis valors.
2. Aprendre dinàmiques de discussió i control de l'impuls.
3. Cohesionar el grup i crear un bon clima.
4. Prendre consciència dels valors i capacitats dels propis companys i companyes.
5. Aprendre a legitimar les pròpies emocions.
 - Fitxa 5 (Annex) + Posada en comú i creació de la llista comuna dels valors més importants (debat).
 - Activitat 1. Un/a alumne es tapanà els ulls i seurrà en mig de l'aula; la resta, de manera no ordenada, s'acostaran a ell/a i a cau d'orella li diran alguna cosa positiva que pensen d'ell/a; aquest/a haurà d'esbrinar qui li ha parlat.
 - Posada en comú de com s'ha sentit cada noi i noia, quin rol li ha agradat més dels dos i redacció en un paper d'aquelles coses que recorda que li han dit els seus companys i companyes.
 - Passi del vídeo "Validation" + Posada en comú de sensacions.

4ª SESSIÓ. *Autoestima i superació personal.*

Objectius:

1. Conscienciar del jo personal i de la cura que tenim d'ell.
2. Treballar l'empatia i sensibilitzar els nois i noies en vers les emocions externes.
3. Reflexionar en torn el propi rol dins la ficció i dins la realitat.
4. Evidenciar i ser capaç de comunicar els propis estats d'ànim.
 - Introducció en relació al tema que es treballarà durant les properes 5 sessions (explicació per part de l'educador/a).
 - Fitxa 6 (Annex) + Posada en comú.
 - Penjar en silenci fotos que representin totes les emocions possibles per totes les parets de l'aula i amb música relaxant de fons deixar tot el temps que quedi fins el moment del decans perquè els nois i noies escriguin al voltant de la foto tot allò que els inspira i n'escullin una d'elles per sentir-se'n identificats/ades.
 - Activitat 2: Una festa arriscada (Annex) + Reflexió en torn el paper dels rols i les sensacions dels i les participants.

5ª SESSIÓ. *Autoestima i superació personal.*

Objectius:

1. Treballar l'empatia.
2. Fer conscient l'alumnat de les interpretacions que fem de determinades situacions de manera totalment subjectiva i tot el que això implica.
3. Posar-se en la pell d'altres persones i intentar decidir què fer en una determinada situació sense patir-la directament.
4. Conèixer el valor de poder parlar de les emocions, de compartir els sentiments; prendre consciència d'això i aprendre a fer-ho.
5. Diferenciar entre emocions positives i negatives.
 - Activitat 3: Què veus observant aquestes fotos? (Annex) + Reflexió en torn les interpretacions subjectives.
 - Activitat 4: El cas d'en Carles (Annex) en comú, tot el grup.
 - Disseny i construcció de "La caixa de les emocions" + Explicació de l'activitat relacionada (Annex).

6ª SESSIÓ. *Autoestima i superació personal.*

Objectius:

1. Fer conscient a l'alumne de totes aquelles qualitats positives que el caracteritzen.
2. Reflexionar en torn la pròpia imatge i verbalitzar oralment i per escrit allò positiu que es té.
3. Exercitar l'empatia.
4. Pensar en les qualitats positives dels companys i companyes.
5. Reafirmar-se en allò positiu que es pensa d'un mateix i fer-ho explícitament públic.
 - Activitat 5: Qualitats i records positius (Annex) + Posada en comú.
 - Activitat 6: Una nova imatge (Annex) + Posada de la carta dins "La caixa de les emocions".
 - Lectura de manera anònima de totes les cartes + Exercici: Qui ha escrit aquesta carta? I per què creus que ha estat aquesta persona?
 - Activitat 7: Les targes recordatòries (Annex).

7ª SESSIÓ. *Autoestima i superació personal.*

Objectius:

1. Experimentar la responsabilitat de tenir algú al costat que depèn totalment de tu.
2. Prendre consciència dels recursos personals que tenim per enfrontar-nos a les situacions difícils.
3. Respectar les emocions, tant les pròpies com les de la resta de companys i companyes.
4. Aprendre el valor de la legitimació de les emocions
 - Passi del vídeo “El Circ de les Papallones” + Posada en comú de sensacions.
 - Descoberta dels jardins de la U.E.C. per parelles mentre un dels membres de la parella porta els ulls totalment tapats.
 - Jugar al patí un partit de futbol en el que part dels dos equips porta els ulls tapats.
 - Posada en comú de les experiències viscudes i les sensacions sentides amb els dos exercicis anteriors.

8ª SESSIÓ. *Autoestima i superació personal.*

Objectius:

1. Reflexionar en torn les pròpies emocions i reconèixer-les.
2. Verbalitzar i compartir una emoció negativa pròpia amb la resta de companys i companyes.
3. Cohesionar el grup gran.
4. Reafirmar la pròpia imatge i comunicar-la.
5. Treballar la superficialitat i la relació que existeix entre aquesta i les emocions.
 - Activitat 8: Em sento culpable (Annex); per parelles + Posada en comú.
 - Resposta de manera individualitzada i per escrit de la pregunta “Qui sóc jo?” (5 vegades) + Resposta a la mateixa pregunta referida a cadascun dels demés nois i noies (una resposta per company/a) + Posada en comú.
 - Passi de diapositives sobre cares i cossos nus de la història de l’art (per exemple, comparant les dones de Boticelli amb les de Rubens) i reflexionar sobre el concepte de bellesa física i les seves variacions durant els anys i segles. Si varia tant durant els anys, serà per què potser no existeix un model específic denominat “bellesa”? Font: Psicopedagogia (www.psipedagogia.com).

9ª SESSIÓ. *Empatia i consciència emocional de l'entorn.*

Objectius:

1. Treball i presa de consciència de la importància del llenguatge no verbal en el món de les emocions.
2. Estudiar els pros i contres tant de la comunicació verbal com de la comunicació no verbal.
3. Treballar l'empatia.
4. Treballar la capacitat de resoldre conflictes.
5. Inhibir la por al fet de transmetre i verbalitzar emocions tot fent ús del joc simbòlic i de rol.
 - Introducció en relació al tema que es treballarà durant les properes 2 sessions (explicació per part de l'educador/a).
 - Activitat 9: La pilota missatgera (Annex) + Posada en comú.
 - Elaboració d'un llistat, per parelles, d'allò rellevant de la comunicació no verbal amb els beneficis i limitacions que considerin pot tenir + Posada en comú.
 - Teatralització de determinades situacions conflictives per parelles, plantejades per l'educador/a (intencionadament segons allò que es consideri més adequat per cada noi i noia) davant de la resta del grup. L'exercici consistirà en posar-se dins el paper que t'ha tocat i sota aquest criteri la parella haurà de solucionar el conflicte de la manera més justa que consideri. Font: (Pròpia).

10ª SESSIÓ. *Empatia i consciència emocional de l'entorn.*

Objectius:

1. Treballar els facilitadors comunicatius i els errors que es cometen normalment en la comunicació.
2. Posar a prova la capacitat retentiva i de detall dels nois i noies.
3. Reflexió en torn la feina realitzada durant el taller en relació a les emocions i el propi benestar.
4. Donar un espai d'expressió, afecte i tendresa per crear una major cohesió de grup.
 - Activitat 10: El missatge (Annex) + Posada en comú.
 - Activitat 11: Possibles canvis (Annex) + Posada en comú.
 - Fitxa 7 (Annex) + Posada en comú.
 - Fitxa 8 (Annex) + Posada en comú.

- Redacció d'una carta on hi consti tot allò après, sentit i interioritzat durant les 10 sessions + Lectura comú d'aquells nois i noies que vulguin compartir amb la resta els seus pensaments i sensacions.
- Dinàmica final: Les abraçades (Annex).

4.4. Metodologia i temporització

Com hem esmentat anteriorment, totes les sessions tindran una mateixa estructura i temporització dins de la flexibilitat que requereix el treball a nivell emocional. Independentment de les activitats o exercicis que es realitzin durant el taller, totes les sessions tindran un mateix inici i un mateix tancament.

A continuació, es presenta un model de sessió:

12h - Presentació de la sessió + Explicació dels objectius que es pretenen treballar + Com ens sentim? (Utilització de les emoticones) + Breu exercici de relaxació.

12:30h – (Espai ocupat per les activitats específiques del dia).

13h – Descans de 10min.

13:10h - (Espai ocupat per les activitats específiques del dia).

13:30h – Revisió grupal de la sessió + Revisió de l'assoliment o no dels objectius plantejats a l'inici + Com ens sentim? (Utilització de les emoticones).

Aquest format de sessió està totalment pensat i adaptat pel col·lectiu concret amb el que treballem, amb poques estones lliures, amb un hàbit en la consecució dels exercicis que es manté comú sempre per transmetre ordre i organització als nois i noies; i sempre tenint present, com ja he comentat, la flexibilitat necessària per poder canviar, variar o adaptar una activitat en cas que no funcioni o s'estigui fent massa llarga o pesada.

S'ha de tenir molt present que ens trobem davant de joves amb importants problemes personals i bloquejos emocionals en la majoria de casos prou rellevants. Hem de tenir molta cura en la conducció de cadascuna de les sessions i tenir dipositats en cada noi i noia tots i cadascun dels nostres sentits.

Són sessions en les que en molts moments es provoca el fet que el jove miri dins seu i en moltes ocasions, quan es dona aquesta acció, el noi o noia no se sent còmode amb el que es troba, i hem de saber controlar la situació per extreure'n allò més productiu i constructiu i evitar la incomoditat de l'alumne.

El fet que a l'inici del taller hi hagi moltes activitats escrites i preparades per a realitzar a nivell individual és per facilitar el començar a treballar el camp emocional primer des de la individualitat per acabar trencant el gel més endavant. Aquests alumnes tenen en moltes ocasions la necessitat de tenir al davant un paper o quelcom on puguin focalitzar l'atenció i no despistar-se amb tanta facilitat.

No cal quasi esmentar l'aspecte de la cohesió de grup i el caliu que s'ha de crear a l'aula perquè tot rutlli millor. La cura amb aquest aspecte és quelcom transversal que s'intenta treballar sempre des que s'inicia el curs fins que s'acaba, i dins aquest taller hi ha moltes activitats que faciliten el fet d'avançar en aquest sentit moltíssim. Les posades en comú constants de tot allò que pensem i sentim, el compartir el sentiment de que només s'haurà de dir allò que es vulgui dir i de que tot allò que parlem uns i altres no sortirà de les quatre parets de l'aula, la creació de la caixa (bústia) on podran dir la seva en tot moment de manera anònima...; tot és poc per facilitar que els nois i noies de la U.E.C. trobin dins el centre un espai en el que s'hi senten be, potser l'únic espai de la seva vida en el que s'han sentit així, i en el que poden compartir tots els neguits i estats d'ànim que vulguin i necessitin.

Tot el tema manual (pintar, dibuixar, construir quelcom) els tranquil·litza i agrada molt, pot ser una via d'escapament en cas que en algun moment la sessió es descontrolï. Un bon recurs que a mi m'ha fet molt de servei ha estat el tenir sempre a mà un grapat de mandales i colors per poder tallar una activitat en un moment donat que no està sortint bé i focalitzar de nou la seva atenció en quelcom que els agrada i els entreté i manté concentrats.

La gran majoria d'activitats han estat agafades de diverses fonts i són exercicis i dinàmiques extrets de projectes realitzats en altres espais, pel que totes han estat adaptades en quant a llenguatge, temporització, etc., a l'alumnat concret sobre el qual estem treballant. S'ha de tenir especial cura en tocar temes familiars, per exemple, ja que alguns dels alumnes del centre no tenen familiars propers que es facin càrrec d'ells i es troben ingressats en centres d'acollida o vivint amb família extensa amb la qual les relacions no són del tot satisfactòries.

Per últim, cal esmentar que tot i que aquestes sessions estiguin planificades únicament pels tres primers mesos del curs, s'ha de tenir cura de mantenir l'ambient i el caliu aconseguits per seguir gaudint-ne durant la resta del curs.

4.5. Estratègies d'avaluació

Per l'experiència dins l'àmbit que he tingut, sens dubte, l'estratègia d'avaluació més eficaç per valorar els avenços d'un determinat alumne és l'observació directa d'aquest.

A la U.E.C. disposem d'un anecdotari amb els expedients de cada alumne en el qual diàriament apuntem els aspectes rellevants de la seva actitud i ens resulta una eina totalment productiva i eficaç.

El tema de les avaluacions escrites, ja no només respecte aquest taller en concret, el tractem de manera molt diferent als I.E.S.; mai avaluem amb proves, exàmens o treballs. La feina avaluable a la U.E.C. es mesura mitjançant l'actitud dins el centre, l'esforç dedicat a les tasques acadèmiques, la cura amb el material i la facilitació o no de la convivència agradable del centre. Per aquest motiu, no he considerat que fos coherent amb la nostra manera de treballar el passar qüestionaris d'avaluació als nois i noies ni durant el taller ni al final d'aquest.

No obstant, com ja he comentat, l'observació acurada de cada alumne es realitza de manera constant i diària, i l'activitat de la caixa-bústia per poder expressar allò que es desitgi també pot ser, sens dubte, una eina de valoració depenent de l'ús que se'n faci per part dels nois i noies i de la qualitat de tot allò que s'hi dipositi.

5. Avaluació del programa

M'atreviria a dir, per l'experiència viscuda en aquesta pràctica i els resultats obtinguts en l'alumnat, que treballar l'emoció i l'estat d'ànim amb aquests nois i noies ha estat una de les millors decisions que he pres mai a nivell professional; i espero que la implantació d'aquest taller durant 2h setmanals en el primer trimestre de curs sigui només l'inici d'una manera de treballar que quedi establerta dins la U.E.C. i la caracteritzi en relació als I.E.S. dels quals han estat expulsats aquests alumnes amb la creença de que res del que es pogués fer amb ells i elles més enllà del que ja havien fet allà no serviria per a res.

A efectes pràctics, ha estat espectacular el canvi de comportament de la gran majoria del grup. Hi ha alumnes que per la seva absència reiterada i la seva desconexió del grup-classe no han aprofitat massa les sessions; però els resultats en aquells que han tingut una assistència regular ha estat increïble.

La manera de dirigir-se entre ells i elles, la confiança que es desprèn de les seves relacions, l'actitud amb la qual venen a classe cada matí, la recuperació d'alguns alumnes que estaven començant a tenir un absentisme important, la capacitat de resoldre els conflictes que sorgeixen en el dia a dia de la U.E.C., el vincle creat entre jo com a educadora i els nois i noies després de les sessions i la confiança explícita que m'han regalat...; tenint present el perfil d'alumnat del que estem parlant, podríem dir que tot això no pot ser denominat de cap altra manera que com un veritable ÈXIT.

Potser l'espectació i, perquè no dir-ho, la por i respecte en molts casos per tocar segons quins temes a l'aula i treballar segons quines activitats i dinàmiques, ha estat el que m'ha ajudat a fer una lectura tan especialment positiva de la feina feta, el haver-me arriscat i haver aconseguit tots aquests resultats. Realment penso que ha valgut moltíssim la pena, i encoratjo a tots aquells professionals que es dediquen a treballar amb infància i adolescència en situació de risc o inadaptació social que treballin amb l'alumnat l'educació emocional, amb tota la cura i respecte del món, però sense deixar de tenir present que evitar les situacions difícils per endinsar-se en un àmbit dels nois i noies que ells i elles tenen molt guardat no és més que deixar de banda una opció inequívoca de donar realment allò que necessiten a aquests joves: confiança, autoestima i la creença de que tot el que tenen al davant és una vida que està en blanc i esperant a

que ells l'escriguin, dibuixin i somiïn com vulguin; encoratjant-los a que lluitin per allò que volen, perquè ho poden aconseguir sense cap tipus de dubte.

6. Conclusions

La crida a nivell personal i emocional que he sentit per part de l'Educació i L'Intel·ligència Emocional m'ha regalat tants moments, pensaments, coneixements i experiències únics en el darrer any que necessito pair-ho i poder fer realment un recompte fidel de tot allò que he après, crescut, interioritzat..., etc. per poder canalitzar-ho i expressar-ho després de manera endreçada i clarificadora.

El màster, la feina a la U.E.C., la posada en pràctica improvisada i amb una il·lusió immensa de tot allò que pensava que podia compartir amb els meus alumnes, el pensar i crear possibles dinàmiques, el voler estirar d'un fil que sembla que mai s'acaba d'acabar i el poder seure ara, davant aquest ordinador, per poder compartir tot allò que m'ha crescut, em creix i sé que em seguirà creixent dins la màgia d'allò que diuen vocació, d'allò que se sent quan saps que estàs al lloc on vols estar, amb les persones amb les que vols compartir-lo i sentint dia a dia una nova necessitat i un nou motiu per creure que hi ha moltes coses encara que puc donar i rebre aquí, a la U.E.C.; m'encantarà seguir provocant que els meus nous interlocutors i interlocutores es posin les mans al cap quan els dic que em dedico en cos i ànima a la meva feina d'educadora a una U.E.C., mentre no saben que jo faig aquest mateix gest el doble de vegades que ells i elles al dia quan em trobo amb els meus alumnes cada matí i em reben amb un somriure immens a uns llavis que en molts casos feia molt de temps que havien oblidat el sentit d'aquesta mueca.

“No escuches a los que te dicen no se puede, a los cobardes que te dicen no te arriesgues, al desconfiado que te dice yo no creo, al fracasado que te dice no lo intentes. Escucha al optimista que te dice avanza que tu puedes, a los valientes que te dicen no te rindas, a los entusiastas que te animan y dan aliento, a los grandes triunfadores que sueñan lo imposible y hacen que sea posible”.

La Fábrica de Sueños

7. Agraïments

A tot el G.R.O.P, des del Rafael Bisquerra fins les companyes Tanit Garrido i l'Eva Puigpelat, passant per la Núria Pérez, la M^a Jose Tapiador i totes aquelles persones que no he tingut el gust de conèixer però estic segura que fan una feina crucial pel bon funcionament d'aquest espectacular màster.

A tots els companys i companyes amb els que he compartit aquest espai setmanal que m'ha omplert el cor de desitjos i l'ànima d'il·lusions i que m'emporto dins la meva carpeta com si fossin els personatges d'un conte que podré obrir sempre que necessiti energia, un somriure o una abraçada.

A tots els meus alumnes, els que han compartit aquesta experiència i els que han compartit moltes altres coses amb mi, perquè són el motiu de la meva vocació i les meves ganes de llevar-me cada matí a les 7h en punt amb un somriure als llavis.

A totes aquelles persones que han dedicat el seu temps i la seva il·lusió a estudiar i investigar dins el camp de les emocions, aquella cara oculta de la Lluna que tanta gent evita esmentat; perquè sense ells i elles res d'això seria real ara mateix..., ben pensat, potser seria igualment real, però totalment inconscient i latent sota el raonament i la practicitat, que encara és pitjor!

A totes les persones que han compartit amb mi aquesta il·lusió, i no perquè ho hagin fet fins ara, més aviat per què sé que ho seguiran fent sempre. Des del meu equip educatiu fins al fruïter de la cantonada.

I, com no, a l'Esther Garcia, la meva tutora i companya en aquest procés, que ha confiat en tot moment en mi i m'ha transmès la seguretat necessària per finalment aconseguir materialitzar aquest programa.

Moltes gràcies a tots i totes!

8. Bibliografia i Webgrafia

Alonso-Gaucedo, N. e Iriarte, C. (2.005). *Programa educativo de crecimiento emocional y moral: PECEMO*. Málaga: Aljibe.

Amorós, P. y Ayerbe, P. (2.000). *Intervención educativa en inadaptación social*. Síntesis Educación: Madrid.

Antúnez, S. y Gairín, J. (1.994). *La organización escolar. Práctica y fundamentos*. Editorial Graó: Barcelona.

Bach, E. i Darder, P. (2.002). *Sedueix-te per seduir. Viure i educar les emocions*. Edicions 62: Barcelona.

Bach, E. i Darder, P. (2.004). *Des-educa't. Una proposta per viure i conviure millor*. Edicions 62: Barcelona.

Bisquerra, R. (2.006). *Educació emocional i benestar*. Madrid: Wolters Kluwer España.

Boix, C. (2.007). *Educar para ser feliz. Una propuesta de educación emocional*. Barcelona: Ceac.

Callabed, J. (2001). *Conocer y ayudar al adolescente*. Cims 97: Barcelona

Corbella, J. (2.004). *Benestar emocional. Pràctics*. Columna: Barcelona.

Corbella, J. y Valls, C. (1.989). *Ante una edad difícil. Psicología y biología del adolescente*. Circulo de Lectores: Barcelona.

Elzo, J. (2.008). *La voz de los adolescentes*. P.P.C.: Madrid.

Fundació Tot Raval (2.007). *Diagnòstic: infància, adolescència i famílies al Raval*. Fundació Tot Raval: Barcelona.

Gallego, D. J. y Gallego M. A. (2.004). *Educar la inteligencia emocional en el aula*. Madrid: PPC.

Guembre, P. i Goñi, C. (2.004). *No ho diguis als meus pares. Com conèixer i resoldre els problemes dels adolescents*. Columna: Barcelona.

Guia de Salut i Desenvolupament Personal per treballar amb Adolescents (Document sense més referències que forma part de l'arxiu de la U.E.C.).

Hernández, P. (2.005). *Educación del Pensamiento y las Emociones Psicológicas de la Educación*. Madrid: Narcea.

Lantierra, L. (2.009). *Inteligencia emocional infantil y juvenil*. Madrid: Santillana.

Llopis, J. (1.965). *La orientación del adolescente y la "guidance of youth" norteamericana*. Barcelona: Herder.

López, L. (2.007). *Relajación en el aula. Recursos para la Educación Emocional*. Madrid: Wolters Kluwer España.

López, P. (2.009). *Entenderse con adolescentes. Tú me importas*. Graó: Barcelona.

Manciaux, M. (2003) *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Gedisa Editorial: Barcelona.

Marcelli, D. y De La Borie, G. (2.005). *Adolescentes, malos rollos, complejos y comeduras de coco*. Tu hijo y tú, EDAF: París.

Moreno, A. (2.006). *L'adolescència*. U.O.C.: Barcelona.

Morgado, I. (2.006). *Emocions i Intel·ligència Social. Una aliança entre els sentiments i la raó*. Mira: Barcelona.

Panchón, C. (1.998). *Manual de Pedagogía de la Inadaptación Social*. Dulac Edicions: Barcelona.

Pascual, V. y Cuadrado, M. (2.001). *Educación emocional. Programa de actividades para Educación Secundaria Obligatoria*. Barcelona: Cisspraxis.

Pérez, R. M. (2.009). *De Gusanos a Mariposas. La metamorfosis de la adolescencia*. Colección Saber dePaís: Lérida.

Puig, J. M. (2.002). *La Educación Moral en la Enseñanza Obligatoria*. Horsori Editorial: Barcelona.

Quiles, M. J. y Espada, J.P. (...). *Propuesta para la escuela y el tiempo libre*. Editorial CCS.

Rice, P. (2.000). *Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura*. Prentice Hall.

Salmurri, F. (2.004). *Llibertat emocional*. La Magrana: Barcelona.

Stassen, K. y Thompson, R. (1.997). *Psicología del desarrollo. Infancia y adolescencia*. Médica Panamericana.

Soler, J. y Conangla, M. M. (2.008). *La vida viene a cuento. Relatos de ecología emocional*. Ecología Emocional/Integral: Barcelona.

Shaffer, D. (2.000). *Psicología del desarrollo. Infancia y adolescencia*. International Thomson Editores.

Triadó, C., Martínez, G. i Villar, F. (2.000). *Psicologia del desenvolupament: adolescència, maduresa i senectut*. Edicions Universitat de Barcelona: Barcelona.

Vaello, J. (2.009). *El professor emocionalment competent. Un pont sobre <<aules>> turbulentes*. Barcelona: Graó.

Vallés, A. y Vallés, C. (2.000). *Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas*. Madrid: Eos.

Viladot, M. A. (2.009). *Educar les emocions*. Barcelona: UOC.

Autoestima, éxito y crecimiento personal - www.autoestima-y-exito-personal.com

Psicología positiva - www.psicologia-positiva.com

Actividades y recursos para educar en valores - sapiens.ya.com

Educació Emocional, una filosofia de vida - blocs.xtec.cat/emocionat

Annex

Fitxa 1. Jo. Font: Guia de Salut i Desenvolupament Personal per treballar amb Adolescents.

Escriu el major nombre de paraules o frases que puguin servir per descriure't, intentant ser objectiu/iva, en les àrees següents:

- Aspecte físic (cara, cabells, alçada, cos...).

- Coneixements i funcionament mental (raonament, anàlisi, síntesi, capacitat d'aprendre, cultura, intuïció, discussió, coneixements en diferents àmbits: música, cinema...).

- Valors, sentiments (focus de control, autoestima i autoeficàcia, reaccions davant la pressió social de grups i persones, autonomia i llibertat, emocions, estat d'ànim...).

- Habilitats físiques (exercici físic, relaxació), personals (resolució de problemes, utilització de les emocions, control de la vida i del temps...) i socials (escolta, comunicació, reacció davant els conflictes i negociació, relació amb grups, ajuda a altres persones...).

- Sexualitat (com em veig i com em sento com a persona, en l'àmbit sexual).

- Comportament a la vida quotidiana, a l'estudi, a l'oci, les relacions personals, familiars, amistat, afectivitat.

- Com creus que et veuen les altres persones?

Fitxa 2. *El teu últim any.* Font: Brunet, J. J. i Negro, J. L. “Tutoría con adolescentes”.

Imagina't que t'han diagnosticat una malaltia molt greu i t'han dit que et queda un any de vida. Imagina't que, a més, algú t'ofereix la possibilitat de passar el teu últim any a la Terra de la forma que tu volguessis. Què faries?

Qüestions:

1. A on aniries?

2. Cita sis persones que t'agradaria que t'acompanyessin.

3. Quines tres coses t'emportaries amb tu perquè els tens un sentiment especial?

4. Cita tres coses molt especials per tu que t'agradaria fer abans de morir.



Fitxa 3. Autoconcepte. Font: Brunet, J. J. i Negro, J. L. "Tutoría con adolescentes".

Respon breument i amb sinceritat a aquest senzill inventari sobre les teves preferències i la teva manera de ser:

1. Quina va ser l'època més feliç de la teva vida?

2. Quin és el teu record més feliç?

3. Quines coses et sembla que fas be?

4. Quines coses et sembla que fas malament?

5. Què canviaries de tu mateix/a, si fos possible?

6. Quines coses et fan por?

7. A qui confies els teus secrets?

8. Si poguessis ser una altra persona, quina persona t'agradaria ser? Per què?

9. Quina és la persona que menys t'agradaria ser?

10. Quina és la persona que s'assembla més a tu, en el teu caràcter? Per què?

11. Si et poguessis convertir en un animal, en quin animal t'agradaria convertir-te? Per què has escollit aquest animal?

12. I si et poguessis convertir en arbre o planta, en quin arbre o planta t'agradaria convertir-te? Per què?



Fitxa 4. Tal com em veig. Font: Colectivo Alaiz, Pamplona.

| | |
|-------------------------|------------------|
| Afortunat/ada | Desafortunat/ada |
| Bonic/a | Lleig/a |
| Tranquil/l·la | Nerviós/a |
| Cruel | Amable |
| Net/a | Brut/a |
| Savi/a | Ximple |
| Honest/a | Deshonest/a |
| Feliç | Trist |
| Agradable | Horrible |
| Rígid/a | Flexible |
| Independent | Submís/a |
| Democràtic/a | Autoritari/a |
| Desorganitzat/ada | Organitzat/ada |



Fitxa 5. Els valors. Font: Guia de Salut i Desenvolupament Personal per treballar amb Adolescents.

Intentarem descobrir què volem realment i què valorem a la vida. És per aquest motiu que anem a encarar-nos al tema dels valors.

Els valors són sentiments i idees de les quals estem convençuts i convençudes i que donen sentit a les coses i a la nostra vida. Per exemple, és molt possible que valoris molt l'amistat, la sinceritat, etc.

És molt important saber quins són els valors de la nostra família, del nostre entorn, i de nosaltres mateixos. Sols així sabrem realment el que volem.

Els valors afecten molt la nostra conducta. El que és important és conèixer-los bé i tenir una conducta coherent amb ells.

Les fonts de les quals aprenem els valors són la família, els amics, els mitjans de comunicació, l'escola, etc., però és important que a l'adolescència cada un descobreixi els seus propis valors i en sigui conseqüent.

Què valorem més a la vida? Subratlla allò que consideris.

| | |
|-------------------------------------|-------------|
| Respecte per un mateix | Ecologia |
| Sentit crític | Sexe |
| Autenticitat i congruència | Pau |
| Veritat | Salut |
| Amor | Estudis |
| Alegria de viure | Amistat |
| Gust per la bellesa | Família |
| Sentit democràtic i justícia social | Esport |
| Autonomia i responsabilitat | Oci |
| Diners | Treball |
| Religió | Popularitat |
| Política | Parella |
| Seguretat | Justícia |

Fitxa 6. Canvis per a cuidar-nos més. Font: Guia de Salut i Desenvolupament Personal per treballar amb Adolescents.

Cadascú de nosaltres té la seva manera de cuidar-se. Es tracta de valorar com ens cuidem i veure el que podríem fer per a cuidar-nos més, analitzant les dificultats que existeixen per aquests canvis i buscant-hi algunes alternatives, amb relació a:

- Alimentació:

- Higiene:

- Activitat física i descans:



Fitxa 7. *Expressions verbals que bloquegen les bones comunicacions.* Font: Guia de Salut i Desenvolupament Personal per treballar amb Adolescents.

Assenyalar allò que a nivell personal consideris que fas, conscient o inconscientment:

Observacions dures o sense cap consideració _

Frases i respostes aspres _

Incapacitat de valorar manifestacions de bon humor de les altres persones _

Sarcasme _

Parlar a l'orella d'algú, davant d'altres persones _

Perfeccionisme _

Ser "melós/a" _

Aixecar la veu o cridar _

Punyalades a l'esquena _

Criticar _

No dir la veritat _

Esperit de contradicció _

Xafardeig, murmuracions _

Parlar en primera persona _

Recordar constantment els fracassos _

"Fanfarronejar" _

Parlar de forma freda i impersonal _

Expressió dels sentiments d'hostilitat _

No recordar noms _

Monopolitzar _

Humor que pot ferir _

Ser molt insistent _

Tallar a una persona mentre parla _

Interrompre _

Canviar de tema constantment _

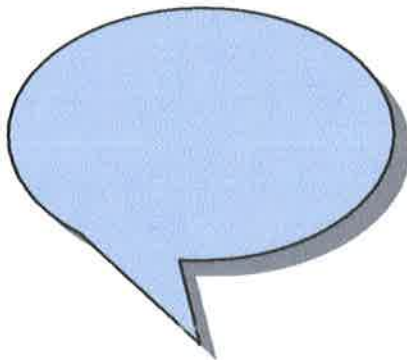
Expressar mal humor en parlar _

Corregir en públic _

Monotonia, repeticions _

No mirar a la persona interlocutora, no expressar atenció _

No saber escoltar _
Actitud defensiva _
Expressions vulgars, frases fetes _
Ús excessiu d'expressions tècniques _
Pensar més ràpidament de com es parla _
Falta de claredat i precisió _
Generalitzar _
Saltar a conclusions abans de temps _
Parlar sense pauses _
Falta de confiança _
Evasió _
Respondre una pregunta amb una altra _
Parlar sense coneixement de causa _
Parlar d'alguna cosa desconeguda _
Fer comentaris hipòcrites _



Fitxa 8. *Comportaments no verbals que bloquegen les bones comunicacions.* Font: Guia de Salut i Desenvolupament Personal per treballar amb Adolescents.

Certs elements no verbals en una persona poden dificultar el procés de les comunicacions i provocar distorsions. Assenyala aquells que consideris que fas, ja sigui conscient o inconscientment:

- Dobles (posar cara de jugador de pòquer) _
- La forma de vestir _
- El tipus de pentinat _
- Expressió facial (arrugar les celles, somriure estúpidament...) _
- Accions físiques amenaçants _
- Nerviosisme _
- Mutisme _
- Doblegar-se sobre un mateix _
- Timidesa _
- Presumpció _
- Insensibilitat _
- Silenci _
- Sospirs _
- Apatia, avorriment, badalls _
- Despreocupació per conèixer valors i necessitats dels altres _
- Hàbits físics que distreuen l'atenció _
- To de veu _
- Somriure satisfet, aprovatiu, sarcàstic _
- Aparença personal _
- Cansament _
- Constant irritabilitat _
- Actitud pessimista _
- Actitud sempre preocupada _
- Caràcter inestable _
- Imprevisible _
- No mirar a la persona interlocutora, no expressar atenció _
- Actitud defensiva _

Falta de confiança _

Evasió _



Dilema moral. *Joe y el Rovira.* Font: Dilemas morales: www.santiagoapostol.net.

Era el atardecer, estaba oscureciendo y el sol que se iba escondiendo detrás de las montañas dejaba ver sus últimos rayos. La oscuridad era un buen aliado para "Joe" y su cuadrilla, los cuales ya estaban a punto para dar "un garbeo" por la zona alta del barrio. Todo a punto, la mochila cargada de "sprays" con los colores de moda.

"El Rovira" y su panda ("Los Cracks"), por otra parte, quieren dejar claro quiénes son los que dominan en el barrio. Son "artistas" y también quieren dejar constancia del rechazo a las imposiciones de la sociedad, encerrada en el materialismo y las leyes.

Los padres de Rovira han hecho un gran esfuerzo en sus ahorros para darle una sorpresa, ya que al día siguiente es su cumpleaños y saben que le hace mucha ilusión tener un coche. Será de segunda mano, pero les han garantizado que está en muy buen estado. Rovira no sabe nada.

Llega el día esperado y toda la familia en pleno le felicita. Han puesto las llaves en una cajita y ésta dentro de otras más grandes. Él abre las cajas, el corazón le late cada vez más intensamente..., alguna cosa se imaginaba..., finalmente la sorpresa ..., salta de alegría..., lo han dejado aparcado la pasada noche delante de la puerta, toda la familia y él a la cabeza salen para verlo... y cuando SE ACERCAN A VERLO, se dan cuenta del desastre... Cuánta rabia les invade al observar que se lo habían pintado de aquella manera... ¡Rovira reconoce la pintada de "Joe", es de la otra banda rival en el barrio! Han querido marcar el coche forastero. Ahora sabe que sus padres se han quedado sin dinero y, además, para comprarle el coche han pedido un préstamo, por lo que no le podrán dar nada para reparar el destrozo ni para los gastos de la semana.

Preguntas

- *¿Qué piensas del caso?*
- *Si los conocieras, ¿los denunciarías a la policía?*
- *Si fueras el Rovira, ¿qué harías?*
- *Si fueras los padres del Rovira ¿qué harías?*
- *Si fueras el mejor amigo del Rovira ...*
- *¿Dirías a tus padres quiénes son los autores de las pintadas?*
- *¿Te parece justo que se pinte la pared o el coche de otra persona sin su permiso?*
- *¿Qué soluciones te parece que se pueden dar a los que practican el graffiti?*

Activitat 1. Una festa arriscada. Font: Guia de Salut i Desenvolupament Personal per treballar amb Adolescents.

Es tracta d'una festa arriscada. S'explica a tots els membres del grup que es representarà una escena. Tenim una invitació per anar a una festa; en aquesta festa hi haurà tres còmplices que tindran el poder d'eliminar del joc a la resta. La tècnica que s'utilitzarà per fer-ho serà la següent: pressionar amb el dit índex sobre el palmell de la mà de l'altra persona. En el moment en que qualsevol persona del grup rep el missatge, és eliminat i ha de deixar el grup. Tothom va entrant a la sala i, com en totes les festes, aniran saludant. El joc consisteix en veure qui queda després de 15min.

Designació de còmplices: tots els nois i noies fan una rotllana, però mirant cap a la paret, de manera que donen l'esquena al professor que queda al centre. El professor pressionarà la mà de tres persones del grup que seran els còmplices.



Activitat 2. Què veus observant aquestes fotos? Font: (Activitat realitzada al Màster d'Educació Emocional i Benestar).

Es mostraran al grup d'alumnes les fotos adjuntades a continuació i es demanarà que diguin allò que veuen a la imatge. Posteriorment, es reflexionarà en torn les interpretacions que fem d'allò que veiem i el grau d'influència que exerceix sobre la nostra emoció i disposició per a la posterior acció.



Activitat 3. El cas d'en Carles. Font: Guia de Salut i Desenvolupament Personal per treballar amb Adolescents.

Una tarda, en Toni queda amb en Manel i l'Anna, dos amics seus. Els troba preocupats i quan els pregunta què els passa li expliquen que en Carles, el germà d'en Manel, és un exdrogaaddicte. Actualment es troba molt bé i viu a casa dels seus pares com en Manel. Tot anava bé fins que el seu germà li va explicar que és seropositiu. En Manel li va agafar por, ja que, tot i s'estima molt el seu germà, ha sentit tantes coses de la malaltia que no sap com actuar. Per altra banda, els seus pares no en saben res.

Per complicar més les coses, en Carles fa un any que té xicota i no sap com dir-li que és portador del virus, tot i que des que ho sap pren les mesures necessàries. A més, està fet pols perquè diu que quan la gent ho sàpiga el faran fora de la feina, els seus amics i amigues passaran d'ell i es sentirà com un apestat.

Qüestions pel debat:

1. Coneixeu algun cas semblant?
2. Què en penseu de la decisió de dir-ho als pares o no?
3. Què en penseu de com actua en Carles amb la seva xicota?
4. Què en penseu de la por d'en Carles a les reaccions socials cap a les persones seropositives? Per què creieu que es produeixen aquestes situacions?
5. Què faríeu en la situació d'en Carles? I en la d'en Manel?



Activitat 4. La caixa de les emocions. Font: Educació Emocional, una Filosofia de Vida (<http://blocs.xtec.cat/emocionat>).

Es dissenya i construeix la caixa amb la col·laboració de tots els nois i noies i es col·loca en un lloc de la classe i cadascú/na pot fer la seva aportació escrita en un paper que col·loca dins la capsa. Pot o no tenir el nom de la persona que l'ha escrit, segons si volen mantenir anonimats o no. Quan hi ha algunes aportacions, i dins l'espai que es pacti a la classe, es llegeixen les aportacions i es comenten entre tots els alumnes. És una activitat que a partir d'aquest moment passa a ser de tipus transversal.

L'objectiu general d'aquesta activitat és el de poder comunicar sentiments i emocions en moments concrets. Dir el que sentim amb permís. Alhora, hi ha altres continguts emocionals que igualment es treballen com ara, compartir sentiments, posar nom a les emocions, prendre consciència que es pot parlar de les emocions perquè no són una prohibició, diferenciar entre emocions positives i negatives,...

Cal tenir present i és molt important, que no es valori mai la persona que ha escrit el missatge sinó el contingut del missatge en sí.

També hi ha algunes normes per a fer aquesta activitat:

- **Mantenir el respecte de les emocions dels missatges dels altres.**
- **Respectar l'anomimat.**
- **La lectura es fa dins l'espai del Taller de Competències Socials.**



Activitat 5. Qualitats i records positius. Font: Actividades para la mejora de la Autoestima en Alumnos de Educación Secundaria de la provincia de Cáceres.

Tractant de ser perfeccionistes, de vegades, dediquem massa temps a fixar-nos en totes aquelles qualitats negatives que tenim. El fet d'estar centrant-nos continuament en aquestes qualitats negatives, pot conduir-nos a no sentir-nos bé amb nosaltres mateixos i mateixes.

Ara és el moment de dedicar temps a realitzar un llistat de qualitats positives. De vegades, va bé ocupar part del nostre valuós temps en pensar en els aspectes positius que ens defineixen, en els nostres valors i, en definitiva, en tot allò que ens pugui fer sentir bé.

Per completar aquesta descripció positiva, tracta de recordar alguns dels esdeveniments positius que t'hagin succeït durant la teva vida, és a dir, escriu els esdeveniments més importants de la teva història de records positius! Pensa en la teva vida des que vas néixer, i tracta de recordar aquelles coses que han deixat una bona sensació dins la teva memòria. Dedicava a aquest exercici tot el temps que consideris! I tracto d'anotar, com a mínim, deu esdeveniments gratificants.

Qualitats positives

Records positius



Activitat 6. Una nova imatge. Font: Actividades para la mejora de la Autoestima en Alumnos de Educación Secundaria de la provincia de Cáceres.

Imagina que has explicat per carta al teu millor amic o amiga que has conegut durant les darreres vacances a una persona molt interessant. El teu amic o amiga et respon demanant-te que li expliquis tot allò que puguis sobre aquesta nova persona. Responent a la seva sol·licitud, decideixes escriure-li una carta en la que descrius amb gran realisme com és aquesta persona que has conegut recentment.

Aquesta persona ets tu! Per a realitzar aquesta activitat has d'elaborar la teva descripció final tenint present la llista de qualitats positives i la teva història de records positius.



Estimat/ada _____

A la teva darrera carta em demanaves que t'escrivís explicant-te tot el possible sobre aquesta persona tan interessant que he conegut darrerament. Amb molt de gust vull respondre la teva sol·licitud. Et diré que aquesta persona:

Respecte a la seva aparença i qualitats físiques és:

En relació als seus estudis, podria dir-te que:

Quan es relaciona amb els nois és:

Quan es relaciona amb les noies és:

Amb els seus pares i familiars:

Emocional i mentalment és una persona:

Sobre la seva honestedat i sinceritat, podria dir-te que:

A més del que ja t'he dit, aquesta persona:

Estimat/ada _____, espero que t'hagis pogut fer una bona idea del meu nou amic/ga. Ja t'explicaré més detalls quan ens veiem. Fins aleshores, rep uns afectuosos petons.

Signatura i data _____

Activitat 7. Les targetes recordatòries. Font: Actividades para la mejora de la Autoestima en Alumnos de Educación Secundaria de la provincia de Cáceres.

Aquest exercici consisteix en omplir amb frases que recullin les teves qualitats positives les *targetes recordatòries* que trobaràs més avall.

Has d'escriure quatre o cinc qualitats positives dins cadascuna de les targetes. Quan les hakis omplert, les penjarem a les parets de l'aula junt amb les de la resta dels teus companys i companyes perquè pugueu tenir-les presents sempre que estigueu aquí dins!

- Soy _____

- Soy _____

✂

☞ - Soy _____ ☜

☞ ☜

✂

✂

☞ - Soy _____ ☜

☞ ☜

✂

Activitat 8. Em sento culpable. Font: (Pròpia).

El grup gran es dividirà per parelles i cadascun dels membres de la parella haurà de pensar en una situació de la seva vida actual que el fa sentir culpable. Quan ambdós membres de la parella ho hagin fet, es farà un llistat amb els trets comuns que tenen les situacions exposades i aquells trets comuns a nivell emocional que hagin verbalitzat els i les alumnes.

Un cop estiguin fets els llistats, es posaran en comú amb la resta del grup. No cal que els nois i noies exposin la situació que els fa sentir culpables a la resta del grup si no se senten bé fent-ho.

De manera conjunta, ara, es faran propostes sobre diverses accions a dur a terme per pal·liar aquelles emocions negatives que s'hagin explicitat i cada alumne exposarà allò que considera que hauria de fer per deixar de sentir-se culpable en la situació determinada que hagi plantejat a l'inici de l'exercici.



Activitat 9. La pilota missatgera. Font: (Activitat realitzada a un Curs sobre la Gestió de les Emocions amb Joves i Adolescents, impartit per part de la Diputació de Barcelona).

El grup se situa en cercle, d'en peus, amb espai suficient entre uns i altres, en una sala espaiosa i sense obstacles. Al centre del cercle s'hi posa una pilota.

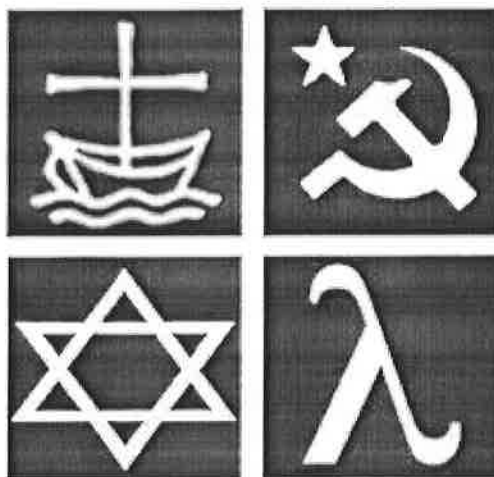
L'exercici consisteix en que un dels nois o noies agafi la pilota i li passi al company o companya que esculli tot intentant transmetre-li un missatge amb la condició de no parlar. Quan el receptor rebí la pilota haurà de verbalitzar quin és el missatge que considera haver rebut.

Seguidament, aquest farà el mateix en vers un altre company o companya, fins que tot el grup hagi rebut i emès un missatge.



Activitat 10. *El missatge.* Font: (Activitat realitzada al Màster d'Educació Emocional i Benestar).

Un/a alumne/a sortirà de l'aula amb l'educador i aquest li ensenyarà la següent imatge durant 5 segons demanant-li que memoritzi tot allò que pugui d'aquesta:



Aquest alumne haurà d'explicar al proper company que l'educador o educadora tregui de classe allò que ha vist. D'aquesta manera, cada noi i noia anirà relatant allò que l'anterior li ha dit que hi ha al dibuix fins que el darrer alumne, quan li hagin explicat el dibuix, entrarà a l'aula amb la resta de companys i companyes i el representarà a la pissarra. Comprovant, entre tots i totes, posteriorment, la semblança entre aquest i l'original.

Activitat 11. Possibles canvis. Font: Guia de Salut i Desenvolupament Personal per

En grups de 3 alumnes, els nois i noies hauran de reflexionar sobre els canvis personals

podrien afavorir la comunicació amb els amics i amigues, les mares, els pares, els

Identificar tres aspectes que facilitarien el canvi personal i tres dificultats. Buscar



Dinàmica final. Les abraçades. Font: (Activitat realitzada en la formació pel Títol de Director/a de Lleure a l'Escola de Formació de Minyons Escolta i Guies de Catalunya).

El grup es dividirà en 2 fileres que es posaran una en front l'altra amb una distància d'uns 4m aproximadament. Una de les fileres únicament té la funció de mantenir-se impassible, amb el cos recte i inflexible i sense expressar cap tipus d'emoció. L'altra filera té l'objectiu de, quan l'educador/a ho assenyali, córrer cap al company o companya que té al davant en l'altre filera i fer-li una abraçada tendre i intentant transmetre tot allò que voldria transmetre-li. Qui rep l'abraçada, però no podrà fer ni dir res, únicament rebrà l'abraçada.

S'anirà fent el mateix rotant les fileres i canviant, posteriorment, el rol entre els i les que reben abraçades i els i les que les fan.



