



HORA DE LA TUTORIA

1r d'ESO

CÀPSULA 1 – UN GARBUIX D'EMOCIONS

Càpsula 1

Un garbuix d'emocions

(1r d'ESO)

ACTIVITAT *Un garbuix d'emocions*

<p>🕒 2 SESSIONS a l'aula</p>	<p>Objectiu general: conèixer les emocions i el seu procés. Treballar l'empatia i el respecte als altres.</p>
<p>Treball grupal. (4-5 alumnes/grup)</p>	<p>Objectiu en relació amb la salut mental: entendre l'origen de les emocions i reforçar la seva relació amb una bona salut mental. Potenciar l'empatia en les relacions i en les diferents emocions/reaccions davant d'un mateix fet. Introduir la importància d'una bona salut mental i dels professionals que ens poden ajudar.</p>

① Introducció

<p>Plenari 🗣️ 10 min</p>	<p>En plenari, anirem llançant les preguntes següents a l'aula amb un temps prudencial darrere de cadascuna per deixar participar l'alumnat. En aquest primer tram, no aclarirem conceptes ni resoldrem dubtes ja que el principal objectiu és motivar l'alumnat per participar en la dinàmica. I serà a través d'aquesta que aniran resolent les preguntes. Les preguntes d'inici són les següents:</p> <p>Què creieu que són les emocions?</p> <p>Quantes emocions creieu que podem experimentar?</p> <p>Creieu que les emocions existeixen per alguna raó o són totalment prescindibles per a la nostra supervivència?</p> <p>Creieu que tots experimentem el mateix davant d'un mateix fet? Per què?</p> <p>Recollim els comentaris de l'aula sense aclarir dubtes, tan sols deixant l'espai adequat perquè s'expressin i sorgeixi un petit debat. A partir d'aquí, intentarem redirigir-lo a la dinàmica.</p>
--	--

**Treball
grupal**

15 min

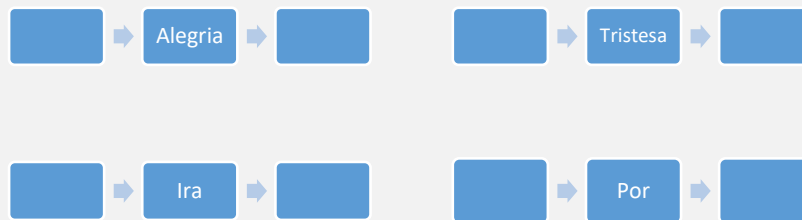
Situarem l'alumnat en grups de 5-6 persones. A cada grup els facilitarem 1 cartolina de cada emoció bàsica (en total, 4 cartolines per grup):

- Alegria
- Tristesa
- Ira
- Por

Els donarem la instrucció per dur a terme la dinàmica:

Cada grup té 4 cartolines, i a cada una hi ha una seqüència que té, al mig, una emoció bàsica: alegria, tristesa, ira i por. Hi ha més emocions, però segons els últims estudis¹, aquestes 4 són les bàsiques de les quals es deriva la resta.

A cada cartolina, només hi ha emplenat el quadrat del mig on hi ha escrita l'emoció bàsica.



Què creieu que representa aquesta figura?

Recollirem les seves intervencions i donarem temps perquè entenguin que es tracta de l'esquema d'un procés. Una vegada entesa la relació entre les variables, continuarem.

Què hem de fer?

Cada grup tindrà un full amb un seguit d'idees clau o informació (annex). Hem d'escriure cada idea clau a la casella que creiem que correspon.

Important! A cada casella només es pot posar un concepte.

Endavant!

¹ RACHAEL E. JACK, OLIVER G.B. GARROD, i PHILIPPE G. Schyns. Institute of Neuroscience and Psychology. University of Glasgow, Glasgow, Scotland. *Current Biology* 24, 187–192, January 20, 2014^a. 2014 Elsevier Ltd.. [https://www.cell.com/current-biology/fulltext/S0960-9822\(13\)01519-4](https://www.cell.com/current-biology/fulltext/S0960-9822(13)01519-4)

③ Comparem respostes

Treball en grup

30 min

Una vegada emplenats els diferents processos, demanarem a cada taula d'alumnes que triï una emoció i expliqui el procés assignat a aquesta emoció. Una vegada fet, confirmarem amb la resta de taules si han coincidit amb el procés o han creat un procés diferent.

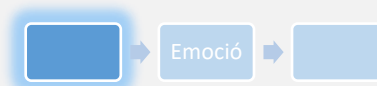
En cas que tothom coincideixi, continuarem amb una altra taula i una altra emoció.

En el cas que difereixin en algun concepte del procés de l'emoció en qüestió, demanarem quin ha estat aquest procés i per què han fet aquesta reflexió.

Una vegada exposats els processos de les 4 emocions bàsiques, farem la reflexió següent:

Una vegada fet aquest exercici, creieu que les emocions sorgeixen del no res o pel contrari, hi ha un fet que les precedeix?

Sempre hi ha un fet que precedeix una emoció.



El com interpretem aquest fet és el que determinarà quina emoció sento, per exemple:

- **Suspenc l'examen de mates tot i que he estudiat moltíssim**
Si ho interpreto com un fracàs, com una decepció → tristesa
Si ho interpreto com una injustícia → ira
- **La persona que m'agrada m'ha proposat anar al cine**
Si ho interpreto com un èxit → alegria
Si ho interpreto com un moment en el qual puc fracassar (i si després no li agrado? I si faig alguna cosa que li molesta?) → por

- La profe em demana sortir davant de la classe a explicar el treball de grup que estem fent

Si ho interpreto com un èxit (el nostre treball és un exemple per a la classe) → alegria

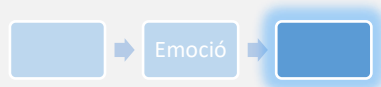
Si ho interpreto com un moment en el qual estic exposat que em mirin, al què diran, a la por per si no ho faig bé o m'equivoco... → por

Així doncs, davant d'un mateix estímul, cadascú de nosaltres pot fer una interpretació diferent, per què?

Donarem temps perquè aixequin la mà o responguin

Perquè cadascú té una experiència prèvia, uns valors, una manera de pensar que determina com interpreta els fets.

I això fa que, no només interpretem els estímuls de manera diferents, sinó que també expressem les nostres emocions de manera diferent.



Què en podem aprendre, d'aquest exercici?

Donarem temps perquè aixequin la mà o responguin

Respectem les diferents emocions que cada persona del nostre entorn té davant de les coses. I en lloc de criticar, intentem entendre-la.

Fem fora la típica frase: “no entenc perquè et poses així” o “no n'hi ha per tant”, perquè estem menyspreant el que sent aquella persona.

④ Prejudici i estigma

Plenari 
40 min

Una vegada l'alumnat tingui clar el procés de les emocions i la importància de la variabilitat individual en la seva interpretació i expressió, aprofundirem en l'acceptació de les diverses emocions:

Hem estat parlant d'emocions, del seu procés (estímul – emoció – resposta) i de la variabilitat individual. És a dir, cadascú interpreta els estímuls de manera diferent segons els seus valors i experiència. I segons aquests, també expressa les emocions d'una manera o una altra.

Hem reflexionat sobre la importància de no menysprear les emocions dels altres i, a més, intentar entendre-les.

Ara avançarem una miqueta més en l'estudi de les emocions. Creieu que les emocions duren sempre? O tenen un principi i un final?

Recollim els comentaris de l'aula sense jutjar ni opinar sobre les seves intervencions. Continuem:

Les emocions tenen un inici i un final. Comencen i s'acaben. Poden durar un moment o uns dies però sempre tenen un final. Ara bé, què passa quan hi ha una emoció que "s'apodera" de nosaltres? Continuarà sent una emoció?

Recollim els comentaris i continuem:

Hi ha algú que s'hagi sentit trist durant molts dies, durant una època de la seva vida?

O que se senti "enfadat" amb la vida?

O èpoques en les quals ens hem sentit "serens", "tranquils", "satisfets" amb la vida?

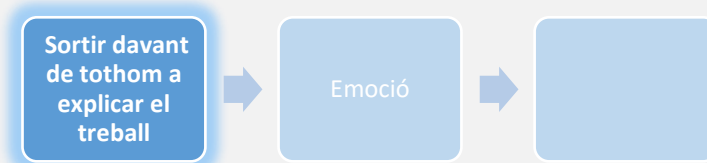
Recollim els comentaris i continuem:

Quan passa això, ja no parlem de l'emoció en si, sinó d'un estat d'ànim. Segurament aquest estat d'ànim concret està precedit per alguna emoció, per alguns fets que han anat originant aquest estat d'ànim.

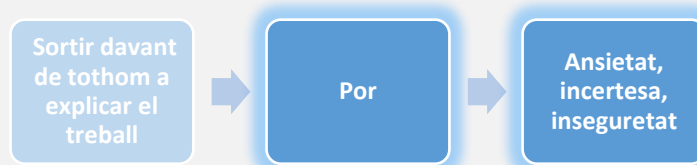
Creieu que és important aprendre a identificar com ens sentim, tant l'emoció com l'estat d'ànim? Si és així, per què?

Recollim els comentaris i continuem:

Ser conscients de què sentim és un primer pas per aprendre a “gestionar” les emocions. Les emocions no les podem canviar, però sí que les podem “controlar” amb el nostre pensament. Per exemple:



Interpreto aquest estímul com a una amenaça: què pensaran de mi, i si m'equivoco?, i si em critiquen? Em genera l'emoció de por, amb les respostes que això comporta



Per tant, què puc fer per canviar aquesta emoció? Canviar la interpretació que faig del fet. En lloc de pensar que és una amenaça, pensem-la com una oportunitat. Racionalitzem com ho interpretem, i anem creant un diàleg intern en què aquest fet el justifiquem com un fet positiu.

Tornem a la interpretació de l'estímul com a una amenaça: què passa si em guardo aquesta emoció i no l'expresso? Creieu que és bo?

Recollim els comentaris i continuem:

I quan jo estic amb aquest estat d'ànim de tristesa (i estic trist, i ploro, i estic desanimant) o de por (i tinc angoixes, neguits, inseguretat)... què passa si no ho expresso?

Recollim els comentaris i continuem:

Serà molt més difícil poder resoldre aquest malestar. Per què? Perquè quan expressem en veu alta què ens passa, quan ho expliquem a algú, ens ajuda a endreçar els nostres pensaments, a analitzar-los. I a desfogar-nos. Si no ho expliquem, serà més fàcil que aquesta por o tristesa es quedi a dins.

Creieu que és fàcil explicar aquestes emocions, aquests estats d'ànim de tristesa o de por als altres? Per què?

Recollim els comentaris i continuem:

Creieu que els prejudicis hi tenen alguna cosa a veure? Creieu que, socialment, rebutgem certes emocions o estats d'ànim?

Recollim els comentaris i continuem:

Socialment, reforcem l'alegria i penalitzem la tristesa i la por. Fixem-nos amb les xarxes socials com Facebook o Instagram. Quin és el resultat? Que no ens permetem experimentar aquestes emocions, no les volem reconèixer i encara menys, explicar-les.

Quin serà el resultat? Si aquesta por o tristesa no la volem reconèixer, no la resoldrem. Si no la volem explicar, ens serà més difícil resoldre-la. Si veiem que el nostre entorn no vol saber res de com ens trobem, encara ens trobarem pitjor.

Què passa si hi ha algú de nosaltres que des de fa molt de temps nota que alguna cosa no va bé dins seu:

- Perquè té por des de fa temps al que pensin els altres d'ell.
- Perquè fa temps que està molt trist.
- Perquè des de fa temps que està molt confós i no té el cap clar.

Creieu que li serà fàcil o difícil demanar ajuda?

Recollim els comentaris i continuem:

És molt important demanar ajuda: a un amic, a la família, a un psicòleg... Com més aviat demanem ajuda, molt més fàcil serà resoldre-ho.

Per què és tan difícil demanar ajudar a un psicòleg?

Recollim els comentaris i continuem:

Per l'estigma que existeix en salut mental. Per fer-vos una idea del que això significa: el 80,1 % de les persones amb un problema de salut mental a Catalunya ha patit discriminació i estigma²: se senten rebutjades i excloses pel seu entorn.

² Estudi "L'estigma i la discriminació en salut mental a Catalunya 2016", realitzat per Spora Sinergies i la Universitat Autònoma de Barcelona, i elaborat amb la col·laboració de l'Obra Social "la Caixa" i Janssen.

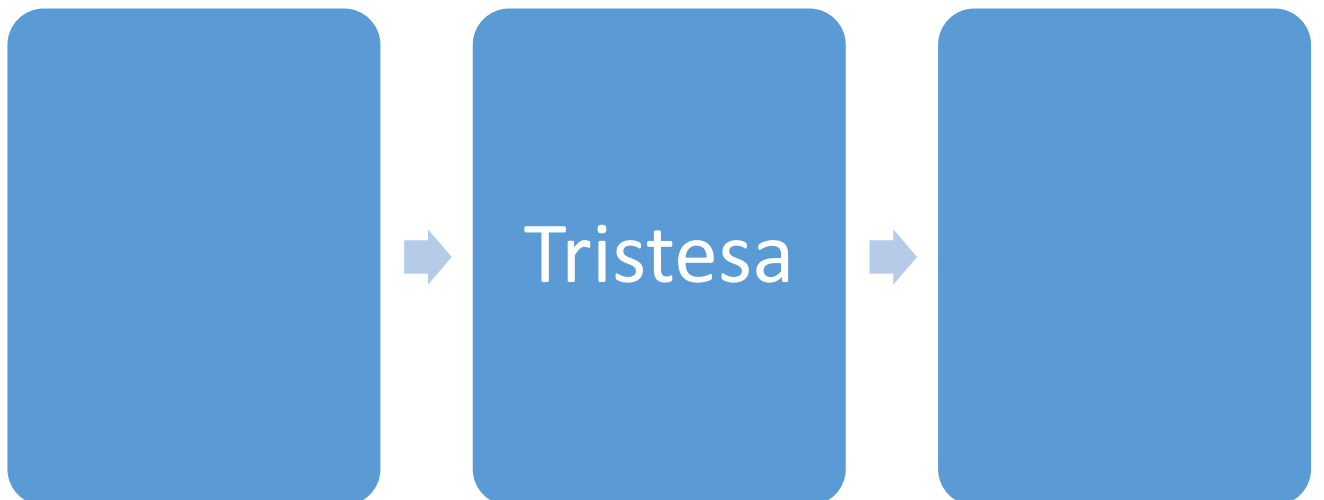
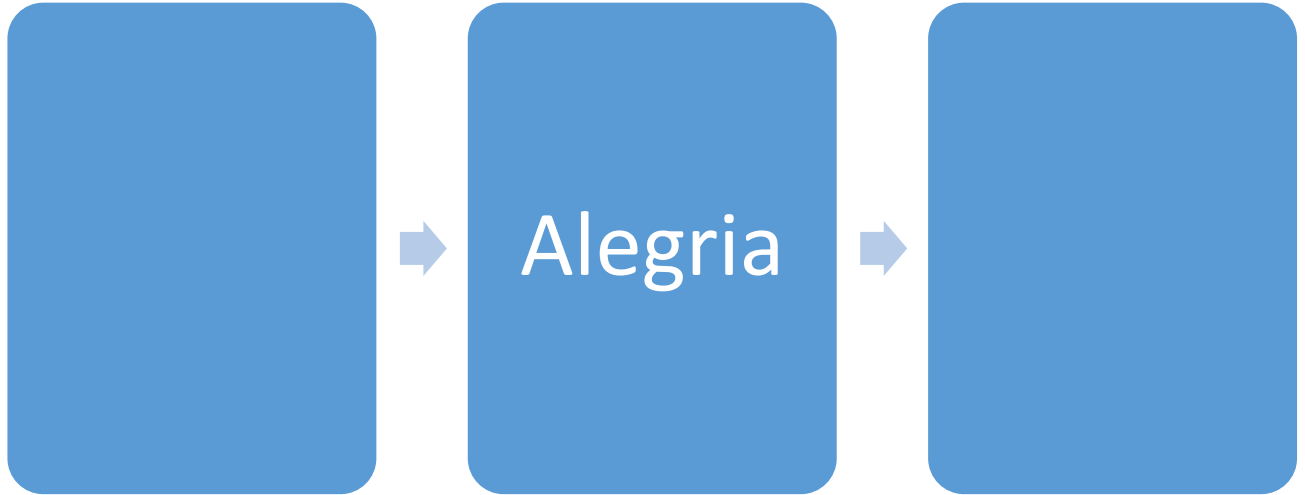
⑤ Conclusions

Plenari 
10 min

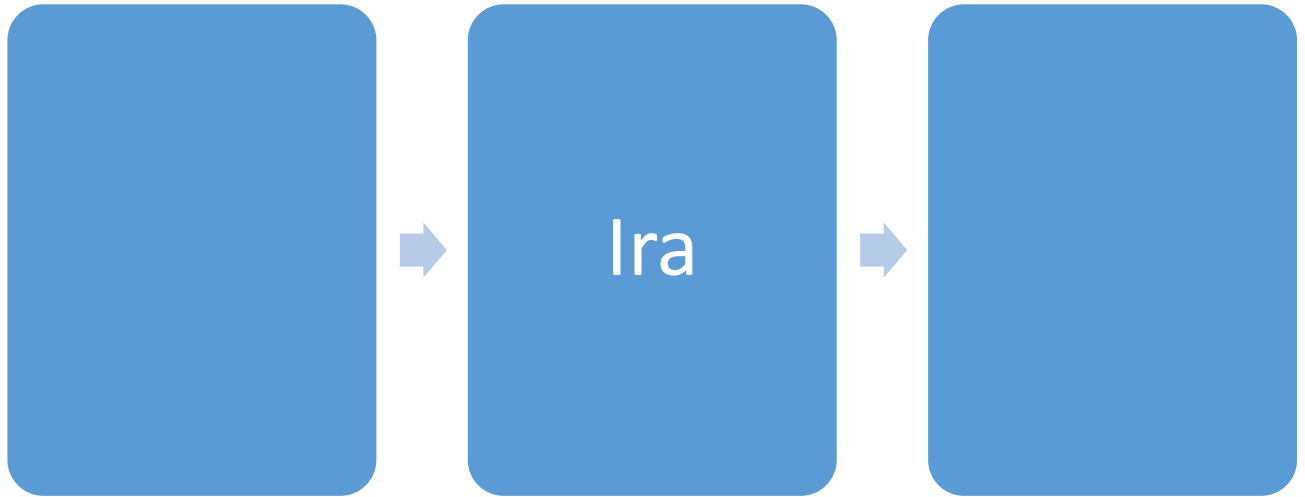
Què podem fer nosaltres?

- Normalitzar la demanda d'ajuda –insisteixo, com més aviat demanem ajuda, més fàcil serà resoldre el problema.
- Acostumar-nos a expressar les nostres emocions (alegria, tristesa, por, ira) i fer-ho de manera adequada.
- Investigar:
 - Per què em sento així? Què m'ha causat aquesta emoció?
Com ho he interpretat?
 - Per què he actuat així?
 - Si no m'agrada aquesta emoció, com puc canviar-la?

ANNEX



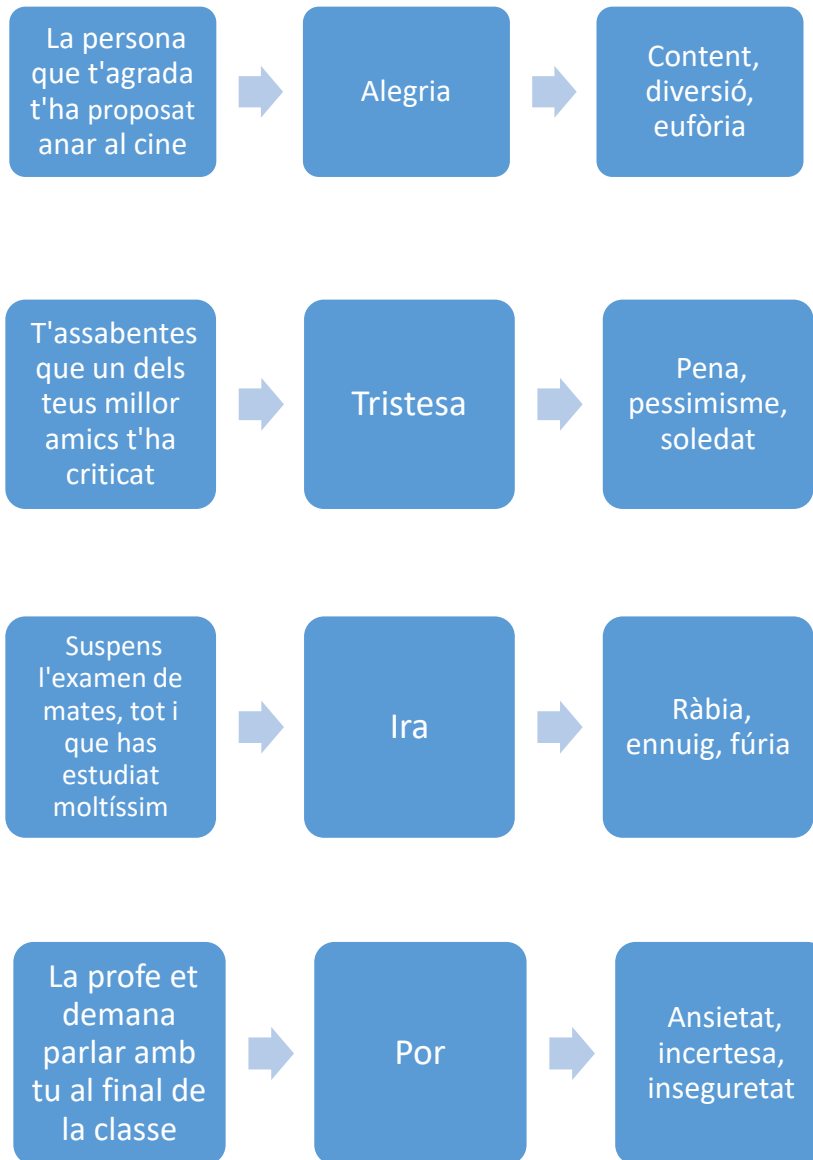
ANNEX



ANNEX 2 – Llista de conceptes

Suspens l'examen de mates, tot i que has estudiat moltíssim	Content, diversió, eufòria	La persona que t'agrada t'ha proposat anar al cine
T'assabentes que un dels teus millor amics t'ha criticat	Ansietat, incertesa, inseguretad	Ràbia, ennuig, fúria
La profe et demana parlar amb tu al final de la classe	Pena, pessimisme, soledat	

ANNEX 3 – proposta de possibles processos



REFLEXIONS DE LA UNITAT

- Una bona gestió de les emocions és un component clau per a una bona salut mental. Com més emocions vivim i més situacions resolem, més recursos tenim que ens ajudaran a tenir una bona salut mental.
- Segons les últimes enquestes, el 20 % dels joves estan afectats per un trastorn de salut mental (depressió, ansietat, trastorns d'alimentació, TDAH...). Tot i això, no cal tenir un problema de salut mental per començar a cuidar la nostra salut mental.
- És important respectar i entendre les emocions i sentiments dels nostres companys. L'empatia i l'acompanyament són factors clau per promoure l'expressió del com ens sentim i, si ho creiem necessari, demanar ajuda.

PER APROFUNDIR EN EL TREBALL DE LA UNITAT

En l'àmbit curricular i competencial

Promoure un projecte sobre les emocions: definicions (àmbit lingüístic), respostes biològiques (àmbit científic), expressió (àmbit artístic), etc.

En l'àmbit temàtic: la salut mental

Podem convidar l'alumnat a fer una campanya per promoure l'expressió de les emocions i potenciar la competència comunicativa a través del "com em sento".

PROPOSTA D'AVALUACIÓ COMPETENCIAL

Full de seguiment

COMPETÈNCIA 1: Prendre consciència d'un mateix i implicar-se en el procés de creixement personal.

Indicadors	Freqüència observada				Suggeriments per a la millora
	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	
Identifico les meves emocions.					
Identifico l'estímul que precedeix les meves emocions.					
Identifico els meus estats d'ànim.					
Intento raonar amb mi mateix per entendre els meus estats d'ànim.					
Expresso a persones de confiança del meu entorn com em sento.					
Soc empàtic amb les emocions i estats d'ànim de les persones del meu entorn.					
Entenc que experimentar emocions com la tristesa i la por són oportunitats per aprendre i créixer.					

COMPETÈNCIA 2: Conèixer i posar en pràctica estratègies i hàbits que intervenen en el propi aprenentatge.

Indicadors	Freqüència observada				Suggeriments per a la millora
	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	
Davant de situacions en les quals l'emoció em pot superar, intento calmar-me i raonar amb mi mateix.					
No penalitzo les emocions dels altres, tot i que no les comparteixi.					
No penalitzo les emocions dels altres, tot i que no les comparteixi, però, si ho considero, els comento que l'expressió de l'emoció no és la correcta.					

COMPETÈNCIA 3: Desenvolupar habilitats i actituds que permetin afrontar els reptes de l'aprenentatge al llarg de la vida

Indicadors	Freqüència observada				Suggeriments per a la millora
	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	
Aprofundeixo en les relacions personals intentant entendre l'emoció que hi ha al darrere de les accions.					
Analitzo les conseqüències d'una bona expressió de les emocions i d'una bona entesa dels estats d'ànim dels companys.					
Entenc la importància d'una bona entesa dels estats d'ànim propi i dels companys.					

COMPETÈNCIA 4: Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable.

Indicadors	Freqüència observada				Suggeriments per a la millora
	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	
Participo en les sessions de treball.					
Ajudo als meus companys a expressar el que volen dir.					
Amplio el que s'està tractant a classe amb dubtes i altres temes.					
Respecto les opinions dels altres, tot i que puguin ser diferents a les meves.					



HORA DE LA TUTORIA

1r ESO

CÀPSULA 2 – DESMUNTANT LA FELICITAT

Càpsula 2

Desmuntant la felicitat

(1r d'ESO)

ACTIVITAT *Desmuntant la felicitat*

<p>🕒 2 SESSIONS a l'aula</p>	<p>Objectiu general: la felicitat no només són emocions que ens fan sentir bé. És necessari experimentar la tristesa i la por i totes les emocions secundàries que s'hi relacionen per poder arribar a gaudir del benestar. Com més emocions experimentem i més variades siguin, més salut mental.</p>
<p>Treball grupal. (4-5 alumnes/grup)</p>	<p>Objectiu en relació amb la salut mental: trencar amb la pressió social de no poder expressar el nostre malestar. Valorar la diversitat d'emocions com a clau per al benestar mental</p>

① Introducció

<p><i>Plenari</i> 🗣️ 5 min</p>	<p>Llancem la pregunta següent:</p> <p>Què creieu que és la felicitat?</p> <p>Recollim els comentaris de l'aula i continuem:</p> <p>És un mite? Una utopia? Podem ser sempre feliços o creieu que són moments determinats?</p> <p>Recollim els comentaris de l'aula i iniciem una petita reflexió:</p> <p>A la societat actual s'ha instal·lat una necessitat imperiosa que és la recerca de la felicitat. I aquesta necessitat es transmet arreu: anuncis, xarxes socials com Instagram, llibres, cursets, etc.</p> <p>Hi ha una idea implícita en la qual "estem obligats" a ser feliços i no només això, sinó que també cal "transmetre-ho" a tothom. Has de ser feliç. És la tirania de la felicitat.</p> <p>Això implica certs perills, quins creieu que són?</p>
------------------------------------	---

② Dinàmica

Treball
grupal

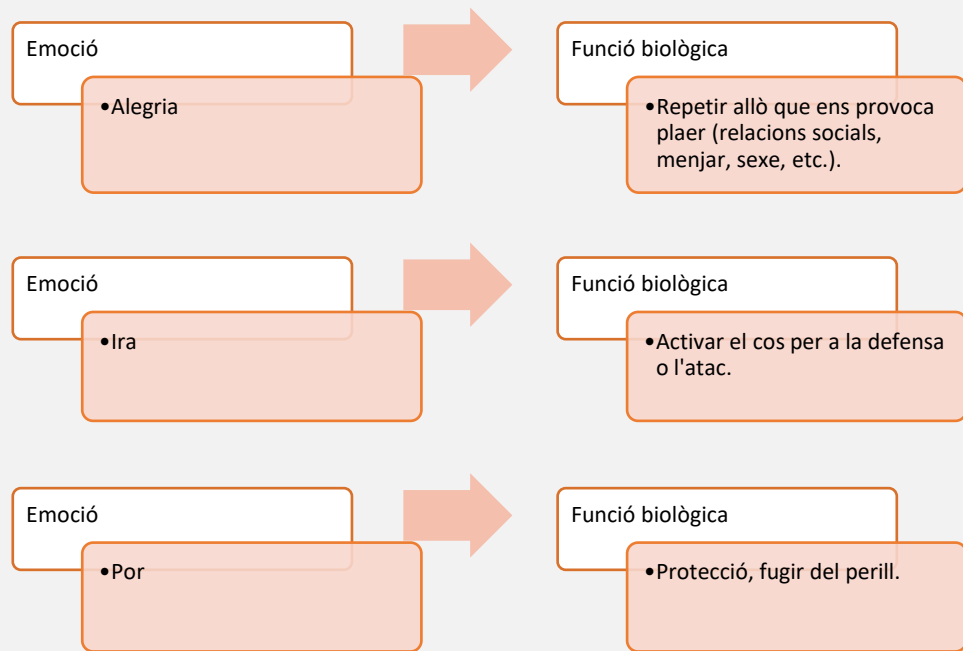
70 min

Situarem l'alumnat en grups de 5-6 persones. A cada grup li donarem la instrucció següent:

- Cada grup tindrà un perill sobre aquest concepte irreal de la felicitat (*annex*). Heu de justificar per què creieu que és perillós per a nosaltres.

Una vegada passat el temps marcat, ho posem en comú. Les idees clau sobre la idea tòxica de la felicitat són les següents:

- Es dona importància al sentiment d'alegria per damunt de les altres emocions (ira, tristesa i por).
Per què és perillós? Totes les emocions són necessàries perquè totes les emocions tenen la seva funció biològica necessària per a la nostra supervivència com a espècie. No ens podem privar d'estar contents, però tampoc d'estar enfadats, tristos o tenir por. Les emocions s'han d'experimentar, siguin o no siguin agradables ja que, com més emocions experimentem, més eines tindrem per fer front a situacions difícils de la nostra vida.



Emoció

- Tristesa

Funció biològica

- Reintegració i creixement personal. Mirada interna i autoanàlisi de la situació actual: què vull i què no? què he perdut? què m'ha fet mal?

Totes les emocions són, doncs, necessàries per a la nostra salut mental. Totes (alegria, ira, tristesa i por) contribueixen al nostre equilibri emocional i són imprescindibles per enfrontar-nos als diferents reptes de la vida.

- Es transmet la idea que sempre has de ser feliç.
Per què és perillós? Perquè actualment, els mitjans i el màrqueting actual ens volen imposar una felicitat “artificial”, entesa com a una exaltació contínua de la vida. I realment, aquests moments d'exaltació són puntuals.
- Se simplifica la idea de la felicitat.
Per què és perillós? Perquè realment la vida és complexa i moltes vegades estar o no satisfets no depèn només del nostre esforç o del que nosaltres fem, sinó també de l'entorn (factors socials i estructurals).
- Fomenta l'obsessió per cercar la felicitat com un fi a la vida.
Per què és perillós? Perquè ens provoca que constantment estiguem analitzant si som o no feliços, la qual que provoca, de manera paradoxal, la insatisfacció.

Durant aquesta posada en comú, poden sorgir diferents línies de debat:

- Per una banda, l'alumnat pot avançar cap al pensament crític envers a tota la maquinària econòmica creada al voltant del concepte de felicitat.
- Per l'altra, que és la que més ens interessa, l'alumnat analitzarà la imposició social sobre la felicitat, però sobretot la que ens autoimposem a nosaltres mateixos.

③ Prejudici i estigma

Plenari 
15 min

Una vegada finalitzat el debat sobre la imposició social (i del màrqueting) per ser feliços per damunt de tot, i les seves conseqüències, farem un pas més enllà per aprofundir en com ens afecta.

Llançarem la pregunta següent:

(Si no ha sortit durant el debat)

Com ens pot afectar en el nostre dia a dia aquesta imposició de la felicitat per damunt de tot?

Exemples:

- Frustració.
- No explicar als companys que no estàs bé per por a molestar-los.
- Pensar que ets un "raro" perquè no estàs sempre feliç.
- Més tristesa o més por.
- Ira.
- Estar pendent de l'Instagram o del Facebook constantment.
- Enveges.
- Ser un esclau dels "likes".

Si aquests comentaris o semblants han sortit durant el debat, els recuperarem.

Creieu que aquesta pressió social i de l'entorn és bona per a la nostra salut mental?

Recollim els comentaris de l'aula i continuem.

Si en algun moment tinguéssim sospites que tenim un problema i que necessitem ajuda d'un psicòleg, creieu que aquesta pressió social per a la felicitat contínua ens facilita demanar ajuda o ens ho dificulta més?

Recollim els comentaris de l'aula i continuem.

I ara, posem-nos en la situació que hem demanat ajuda i hem anat al psicòleg.

Seria fàcil compartir-lo amb els companys i companyes o no?

Si creieu que no, per què?

Recollim els comentaris de l'aula i continuem.

En aquest cas, no només hi ha la pressió social per a la felicitat contínua, sinó que també s'hi afegeix l'estigma que hi ha envers la salut mental, els professionals de la salut mental i, sobretot, cap a les persones que tenen un problema de salut mental. Per por que les discriminin, que les jutgin, que les excloguin o a rebre un tracte diferent, moltes persones que tenen un problema de salut mental no ho diuen.

Quina és la conseqüència de no explicar el seu problema de salut?

Recollim els comentaris de l'aula i continuem.

No poden comptar amb el suport de l'entorn per a la seva recuperació.

④ Conclusions

Plenari 
10 min

Què podem fer nosaltres?

- Relativitzar la pressió social que hi ha de ser feliços.
- Reivindicar i expressar de manera adequada les diferents emocions que sentim (alegria, tristesa, por, ira...).
- Entendre que a la vida passarem per diferents moments vitals, millors i pitjors. I que sempre és clau demanar ajuda a l'entorn i/o a un professional de la salut mental.
- Preguntar a les persones del nostre entorn "com estàs?". I estar disposats a escoltar, entendre i donar-los suport davant les seves necessitats i preocupacions.

Important! Amb el treball d'aquesta proposta didàctica, no volem transmetre la idea de no resoldre aquelles situacions que ens provoquen ira, tristesa o por. Tot al contrari. El que volem transmetre és la importància d'acceptar aquestes emocions i treballar-les.

Què significa això? Significa que hem d'identificar bé les emocions, analitzar per què ens passa i a partir d'aquí, decidir què podem fer. D'aquesta manera la ira, la tristesa i la por seran una font d'aprenentatge.

ANNEX – desmuntant la felicitat

Es dona importància al sentiment d'alegria per damunt de les altres emocions (ira, tristesa i por).

- Per què creieu que és perillós?

Es transmet la idea que sempre has de ser feliç.

- Per què creieu que és perillós?

Se simplifica la idea de la felicitat.

- Per què creieu que és perillós?

Fomenta l'obsessió per cercar la felicitat com un fi a la vida.

- Per què creieu que és perillós?

REFLEXIONS DE LA UNITAT

- Actualment, hi ha tota una indústria al darrere del concepte de felicitat que ens pressiona constantment.
- Aquesta exigència per trobar la felicitat genera comparacions contínues, dependència a certes xarxes socials i al retorn dels altres, autoanàlisi constant... que poden ser el desencadenant d'una frustració constant.
- Experimentar totes les emocions, acceptar-les i gestionar-les correctament (Què sento? Per què? M'agrada? Com ho expresso? És correcte?) és clau per a una bona salut mental. Com més emocions vivim i més situacions resolem, més recursos tenim que ens ajudaran a tenir una bona salut mental.
- És important respectar i entendre les emocions i sentiments dels nostres companys i les pròpies.
- Hem d'acceptar la tristesa, la ira i la por com a components essencials del nostre jo que ens ajuden a créixer i a madurar.

PER APROFUNDIR EN EL TREBALL DE LA UNITAT

En l'àmbit curricular i competencial

Anàlisi de la indústria de la felicitat que ens envolta i el seu impacte a la societat: quins missatges rebem? A través de quins canals? Com ens influeixen?

En l'àmbit temàtic: la salut mental

Anàlisi en profunditat de com afecta aquesta pressió social a la nostra autoestima i relació amb els altres.

PROPOSTA D'AVUACIÓ COMPETENCIAL

Full de seguiment

COMPETÈNCIA 1: Prendre consciència d'un mateix i implicar-se en el procés de creixement personal.

Indicadors	Freqüència observada				Suggeriments per a la millora
	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	
Identifico les meves emocions.					
Entenc que experimentar emocions com la tristesa i la por són oportunitats per aprendre i créixer.					

COMPETÈNCIA 2: Conèixer i posar en pràctica estratègies i hàbits que intervenen en el propi aprenentatge.

Indicadors	Freqüència observada				Suggeriments per a la millora
	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	
Identifico i deixo fluir les diferents emocions que sento i no les reprimeixo.					
Estic preparat per escoltar i reconèixer les emocions dels altres.					
Em preocupo per com estan les persones del meu entorn.					
Transmeto la meua predisposició per escoltar i ajudar a les persones del meu entorn.					

COMPETÈNCIA 3: Desenvolupar habilitats i actituds que permetin afrontar els reptes de l'aprenentatge al llarg de la vida

Indicadors	Freqüència observada				Suggeriments per a la millora
	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	
Analitzo críticament els missatges socials sobre la felicitat.					
Identifico els interessos econòmics que mou "la indústria de la felicitat".					
Reconec l'impacte que aquests missatges constants tenen en el nostre dia a dia.					

COMPETÈNCIA 4: Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable.

Indicadors	Freqüència observada				Suggeriments per a la millora
	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	
Participo en les sessions de treball					
Ajudo als meus companys i companyes a expressar el que volen dir					
Amplio el que s'està tractant a classe amb dubtes i altres temes.					
Respecto les opinions dels altres tot i que puguin ser diferents a les meves.					



HORA DE LA TUTORIA

2n ESO

**CÀPSULA 3 – CARTOGRAFIA DE LES MEVES
EMOCIONS**

Càpsula 3

Cartografia de les meves emocions

(2n d'ESO)

ACTIVITAT *Cartografia de les meves emocions*

<p>🕒 3 SESSIONS a l'aula</p>	<p>Objectiu general: repassem el procés de les emocions i construïm el nostre mapa emocional. Posem paraules a com ens sentim.</p>
<p>Treball individual i treball grupal. (4-5 alumnes/grup)</p>	<p>Objectiu en relació amb la salut mental: afavorir l'expressió de com ens sentim dotant-nos del vocabulari adequat. Reforçar la importància d'una bona salut mental i dels professionals que ens poden ajudar.</p>

① Introducció

<p>Plenari 🗣️ 5 min</p>	<p>Llancem la pregunta següent:</p> <p>Coneixeu l'art de la cartografia?</p> <p>cartografia</p> <p>f. [LC] [GG] Art de traçar mapes o cartes geogràfiques.</p> <p><i>IDEC. Institut d'Estudis Catalans. Accés en línia. https://dlc.iec.cat/results.asp</i></p> <p>Durant aquestes sessions serem aprenents de cartògrafs i el que farem serà traçar el nostre mapa de les emocions. Per això, serà important exercitar l'autoanàlisi i fer un treball d'introspecció important. Quin serà el nostre objectiu?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cadascú de nosaltres crearà el seu mapa, amb els seus països i continents. Cada continent correspondran a un àmbit personal que cadascú decidirà. Podem tenir, per exemple... <ul style="list-style-type: none"> ○ Continent propi ○ Continent de la família
---	---

- **Continent de les amistats**
- **Continent de les aficions**
- **Continent de l'escola**

- **I dins de cada continent, hi haurà països:**
 - **Continent propi:**
 - **Autoconeixement**
 - **Inseguretats**
 - **Autoconfiança**
 - **Expectatives de futur**
 - **Relació amb els altres**
 - **Continent de la família:**
 - **Nucli familiar**
 - **Família extensa**
 - **Continent de les amistats:**
 - **Amistats de l'escola**
 - **Amistats d'altres entorns**
 - **Continent de les aficions:**
 - **Afició x**
 - **Afició y**
 - **Continent de l'escola:**
 - **Relació amb l'entorn**
 - **Com m'hi sento**

- **Aquest serà el primer pas i el que farem durant la primera part de la sessió d'avui.**

② Cartografiem el nostre món emocional

Treball individual

50 min

Cada alumne farà aquest treball de manera individual. Per ajudar-los a cartografiar el seu món emocional, els facilitarem les instruccions següents:

Com hem comentat fins ara, la tasca d'avui consistirà a cartografiar el nostre món emocional. Per fer-ho, quines passes seguirem?

- **1r pas:** definir bé quins seran els continents que formaran el nostre món. Hi hauran els continents següents, imprescindibles:
 - Continent del meu Jo
 - Continent de la família
 - Continent de les amistats
 - Continent de l'escola

Després cadascú podrà afegir altres continents (àmbits personals) que consideri que també són importants. *Exemples: aficions, poble, cau, etc.*

- **2n pas:** prioritzem la importància que per a cadascú de nosaltres té cada continent. La mida del continent haurà d'anar d'acord a la importància que li atorguem.
- **3r pas:** definim els països que hi haurà dins de cada continent. N'hi poden haver 1, 2 o més, i dependrà de cadascú de nosaltres. Per exemple:
 - Continent propi (es dividirà en països si el grau de maduresa de l'alumnat ho permet; si no és així, serà tot un continent):
 - Autoconeixement
 - Autoconfiança
 - Expectatives de futur
 - Relació amb els altres
 - Continent de la família:
 - Nucli familiar
 - Família extensa
 - Continent de les amistats:
 - Amistats de l'escola
 - Amistats de les paraescolars
 - Amistats del barri
 - Amistats del poble
 - Continent de l'escola:
 - Relació amb l'entorn
 - Com m'hi sento
- **4t pas:** prioritzem la importància de cada país dins del seu continent. Com en el cas anterior, la mida del país haurà d'anar d'acord a la importància que li atorguem.
- **5è pas:** representem i identifiquem cada país i continent.

③ Identifiquem emocions

Plenari 
50 min

Una vegada tot l'alumnat tingui representat el seu món emocional, procedirem al treball més conceptual: llistar i definir emocions. Per fer-ho, a l'annex d'aquesta càpsula trobareu una llista d'emocions i les seves definicions.

Suggerim que, a partir d'aquesta llista, es faci un treball previ fonamental que és el següent:

- El professorat repassi les definicions i es comentin en plenari.
- Ampliï, a petició de l'alumnat, a altres emocions que també senten i que no s'han trobat recollides a la llista.

A partir d'aquí, cada alumne ja estaria en disposició d'assignar aquests sentiments a cada país.

④ Prejudici i estigma

Plenari 
40 min

Una vegada finalitzada la cartografia emocional dels nostres àmbits personals, podem demanar, a aquell alumnat que vulgui, compartir-ho a l'aula.

En aquest intercanvi, farem especialment esment en:

- Intentar aprofundir en aquelles situacions que provoquen ira, tristesa o por a l'alumnat.
 - Quines situacions són?
 - Al darrere hi ha prejudicis, estigmes, mal tracte?
 - Aquestes situacions, que fan patir l'alumnat, es poden resoldre?

⑤ Conclusions

Plenari 
10 min

Què podem fer nosaltres?

- És important tenir un vocabulari emocional ric per poder anomenar allò que sentim. Quan podem posar-hi nom, identificar-ho, ja podem començar a treballar-ho.
- Una vegada identificada l'emoció –què sento–, poden analitzar si volem o no aquesta emoció. Si no la volem, no l'hem d'ignorar, ben al contrari, hem d'investigar per què ens passa i què podem fer per canviar-ho.
- Entendre que les emocions s'expressen de moltes maneres i en molts casos s'interrelacionen. Els prejudicis i l'estigma, per exemple, tenen un component emocional tant d'ira com de por. En aquest cas, des del coneixement i el raonament és des d'on es podran vèncer.

ANNEX – Llista d'emocions i definicions¹

ALEGRIA – EMOCIONS RELACIONADES

Tranquil/l·la

- Dit de la persona que es pren les coses amb temps, sense nervis ni aclaparament, i que no es preocupa per quedar bé o malament davant d'altres.

Serenitat

- Afable, asossegat. Que reflecteix la tranquil·litat de l'ànim. Exempt de tot torbament.

Equilibri

- Equànime, sensat, prudent.

Benestar

- Situació en la qual es troben satisfetes les necessitats de la vida. Estat en qui se sent bé, en què els sentits estan satisfets.

Satisfacció

- Estat de qui està satisfet. Satisfer: fer content (algú) acomplint allò que desitja o espera.

Confiança

- Relació existent entre persones on hi predomina la franquesa. Seguretat de qui compta amb el caràcter, la capacitat, la bona fe, la discreció d'algú.

Solidari

- Entera comunitat d'interessos i responsabilitats.

Gratitud

- Sentiment afectuós envers qui ens ha fet un bé, un servei, un favor.

Tendresa

- Afecció plena de dolcesa que hom sent envers algú.

¹ Diverses fonts:

RAE. Real Academia de la Lengua Española . Accés en línia. www.rae.es

Acceptació

- Acció de rebre voluntàriament o sense oposició el que es dona o ofereix.

Paciència

- Qualitat, virtut, de qui sap patir o suportar sense alterar-se

Perdó

- Acció de perdonar.

Autoestima

- Valoració positiva d'un mateix.

Optimisme

- Disposició o propensió a veure i jutjar les coses sota l'aspecte més favorable.

Humor

- Facultat de descobrir i expressar elements còmics o absurdament incongruents en idees, situacions, esdeveniments, actes.

Divertir

- Distreure o entretenir agradablement, recreant.

Entusiasme

- Exaltació de l'ànim, admiració apassionada. Ens mou a fer coses.

IRA – EMOCIONS RELACIONADES

Enveja

- Sentiment, especialment d'odi, envers qui posseeix una cosa que nosaltres no posseïm. Desig d'allò que un altre posseeix.

Gelosia

- Amor, afecte, recelós de qui tem que un altre li pot ésser preferit.

Antipatia

- Sentiment de repugnància envers alguna persona o cosa.

Agressivitat

- Agressiu: que es complau a atacar, provocar, ofendre.

Enuig

- Fort desplaer, contrarietat.

Molèstia

- Pertorbació del benestar material del cos o de la tranquil·litat de l'ànim, causada per un mal, una nosa, un destorb, una cosa enutjosa.

Desconfiança

- Manca de confiança.

Indiferència

- Manca de sentiment a favor o en contra d'alguna cosa. Absència d'interès respecte a alguna cosa.

Menyspreu

- Sentiment pel qual hom considera com a indigne d'estimar algú o alguna cosa.

Ràbia

- Torbament de l'ànim irritat, violentament enutjat. Sentiment de disgust o de contrarietat.

Fàstic

- Sentiment desagradable que ens causa una cosa que ens repugna.

Prejuici

- Rebuig violent, irreprimit, d'algú o d'alguna cos no raonada.

Estigma

- Assignar característiques negatives a algú i per aquest fet, menysprear-lo, ofendre'l, humiliar-lo.

TRISTESA – EMOCIONS RELACIONADES

Dol

- Aflicció causada per la mort d'una persona estimada i, en general, per una gran desgràcia.

Dolor

- Sentiment penible que experimenta l'ànima, comparable al sofriment físic, causat per la pèrdua d'un ésser estimat, per un fort desengany, pel penediment, etc.

Pena

- Dolor, angoixa, morals que provenen de l'ànsia, del temor, de la compassió. Sentiment gran de tristesa.

Resignació

- Abandonar voluntàriament en favor d'algú. Acceptar amb conformitat una contrarietat.

Desilusió

- Pèrdua de l'esperança, de les ganes de fer coses per aconseguir alguna cosa.

Decepció

- Desengany de qui ha estat decebut.

Soledat

- Estat de qui és sol, de qui viu sol o gairebé sol. Carència voluntària o involuntària de companyia. Pesar i/o melancolia que es sent d'estar sol.

Nostàlgia

- Tristesa melancòlica, enyorament.

Pessimisme

- Disposició o propensió a veure i jutjar les coses sota l'aspecte menys favorable.

Frustració

- Sensació que ens han privat d'alguna cosa que esperàvem, desitjàvem o mereixíem.

Desolació

- Una desgràcia, una pèrdua, etc., colpir (algú) deixant-lo com si li faltés tot.

Humiliar

- Ferir l'amor propi, l'orgull o la dignitat d'algú.

POR – EMOCIONS RELACIONADES

Pànic

- Gran por agafada sobtadament.

Terror

- Por extrema, que fa tremolar.

Temor

- Considerar que algú o alguna cosa pot causar-nos dany o bé que és arriscat per a nosaltres.

Angoixa

- Malestar profund, alhora físic i psíquic, determinat per la impressió d'un perill imminent, indeterminat, davant el qual no ens sentim capaços de fer res.

Nerviosisme

- Estat passatger d'excitació nerviosa.

Preocupació

- Tenir l'ànim absorbit per algú o alguna cosa que dona ànsia o turment.

Inquietud

- Agitació per alguna cosa que ens fa témer.

Intimidació

- Fer sentir por a algú.

Vergonya

- Estat d'ànim causat per la timidesa que sovint provoca la falta d'acció o expressió.

Timidesa

- Disposició afectiva que es caracteritza per la manca de seguretat en si mateix. Temerós.

Prejudici

REFLEXIONS DE LA UNITAT

- Amb aquesta proposta treballarem sobretot l'autoconeixement de l'alumnat, però serà una eina magnífica per copsar-ne les preocupacions.
- És cabdal que la participació en aquesta proposta didàctica sigui totalment voluntària, ja que estarem treballant material altament sensible.
- En aquesta proposta més que en cap altra, és important el tancament: totes les emocions són útils per a nosaltres. Totes elles ens indiquen aspectes de la nostra personalitat, ens defineixen qui som. Respecte a aquelles que no ens agrada sentir (ira, por, tristesa), ens indiquen aspectes de la nostra personalitat en les quals hem de parar atenció. Aprofitem que ens ho estan indicant i treballem-les.
- Hi haurà certes emocions que podrem treballar i d'altres que ens serà més difícil, ja que no només dependran de nosaltres mateixos, sinó també de l'entorn. En aquest cas, és clau el treball de l'autoestima i les fortaleses interiors.

PER APROFUNDIR EN EL TREBALL DE LA UNITAT

En l'àmbit curricular i competencial

Podem aprofitar les definicions de les emocions i treballar-les dins de l'àmbit lingüístic. També es pot aprofitar la tasca de "cartografiar" els nostres àmbits personals per fer-ho des de l'àmbit artístic.

En l'àmbit temàtic: la salut mental

Aquesta proposta pot ser una oportunitat per treballar els prejudicis i l'estigma en l'expressió de les emocions.

PROPOSTA D'AVALUACIÓ COMPETENCIAL

Full de seguiment

COMPETÈNCIA 1: Prendre consciència d'un mateix i implicar-se en el procés de creixement personal.

Indicadors	Freqüència observada				Suggeriments per a la millora
	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	
Identifico els àmbits personals importants per a mi.					
Puc destriar, dins de cada àmbit personal, aquelles persones més importants per a mi.					
He relacionat les definicions de les emocions amb sentiments reals de moments concrets i això m'ha ajudat a entendre'n el significat.					
Amb aquest exercici, he pogut analitzar el meu mapa emocional actual i descobrir-me.					
He pogut identificar punts forts i punts a millorar en els meus àmbits personals.					
He estat capaç d'assignar les emocions corresponents a cada àmbit.					

COMPETÈNCIA 2: Conèixer i posar en pràctica estratègies i hàbits que intervenen en el propi aprenentatge.

Indicadors	Freqüència observada				Suggeriments per a la millora
	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	
Identifico les emocions de cada àmbit i això em permet millorar la gestió de les emocions.					
Identifico els diferents àmbits i emocions em permet entendre com totes les àrees de la meua vida s'interrelacionen i s'influeixen entre elles.					
Amb aquest exercici, he pogut entendre reaccions que he tingut en algun moment.					

COMPETÈNCIA 3: Desenvolupar habilitats i actituds que permetin afrontar els reptes de l'aprenentatge al llarg de la vida

Indicadors	Freqüència observada				Suggeriments per a la millora
	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	
Analitzo les emocions i la seva relació entre elles, i com m'influeixen.					

COMPETÈNCIA 4: Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable.

Indicadors	Freqüència observada				Suggeriments per a la millora
	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	
Participo en les sessions de treball.					
He afegit noves emocions que no estaven en un principi.					
Respecto les opinions dels altres tot i que puguin ser diferents a les meves.					



2n ESO

CÀPSULA 4 – EL FIL

Càpsula 4

El fil

(2n d'ESO)

ACTIVITAT *El fil*

🕒 2 SESSIONS a l'aula	Objectiu general: introduir els diferents tipus de comunicació que existeixen i la seva influència en les nostres relacions personals.
Treball individual i treball grupal. (4-5 alumnes/grup)	Objectiu en relació amb la salut mental: afavorir una millor comunicació interpersonal i intrapersonal.
Preparació prèvia	Abans de dur a terme la dinàmica, podem situar l'alumnat en parelles i demanar que, per al dia indicat, cada parella porti un fil de llana de 60 cm de llargada i un botó de forats grans, amb l'objectiu que llisqui sol de punta a punta del fil.

① Introducció

<p>Plenari 🗣️ 10 min</p>	<p>Llancem la pregunta següent:</p> <p>Com creieu que les persones ens comuniquem entre nosaltres? Recollim les seves intervencions i continuem.</p> <p>Creieu que hi ha diferents maneres de comunicar-se, de dir les coses? Per facilitar la comprensió d'aquesta pregunta a l'alumnat, la podem concretar a través d'una situació, com per exemple:</p> <p style="padding-left: 40px;">Imagineu-vos que en dos dies heu d'entregar el treball de grup d'un projecte, però hi ha un membre que no ha fet la part que li pertoca. Què li diríeu? Recollim les seves intervencions i continuem.</p> <p>I hi ha diferents maneres de dir-li? Quines? Recollim les seves intervencions i continuem.</p> <p>En general, les diferents respostes que heu donat podrien encabir-se en 3 opcions que, a grans trets, podrien ser... (a continuació facilitem exemples que es poden adaptar a les aportacions fetes per l'alumnat):</p> <ul style="list-style-type: none"> - No dir-li res i fer la seva part, però li farem saber a la professora que no ha fet res → comunicació passiva - Enfadar-nos amb ell i exigir-li que acabi immediatament la seva part → comunicació agressiva
--	---

- Parlar amb ell, intentar entendre per què no ha fet la seva part i explicar-li la situació en què ens trobem → comunicació assertiva

D' aquestes maneres diferents de dir les coses (de comunicar-se), hi ha alguna millor o pitjor?

Recollim les seves intervencions i continuem.

② El fil de les relacions

Treball en
parelles
15 min

Situarem l'alumnat en parelles i els recordem què havien de portar:

- Un fil de llana de 60 cm de llargada.
- Un botó de forats grans que llisca perfectament d'una banda a l'altra del fil.

Cada grup té el seu fil i el botó que llisca ràpidament d'una punta a l'altra del fil, és correcte?

El que farem en aquesta breu dinàmica és simular el nostre procés de comunicació amb les persones: el fil representa la manera de comunicar-nos i el botó, el missatge.

Provem de lliscar el botó de punta a punta del nostre fil. Llisca bé? Quan comuniquem de manera correcte, el missatge es transmet i arriba perfectament al nostre emissor.

Ara farem la representació d'aquesta comunicació i com pot arribar a afectar les nostres relacions. Com ho farem?

- **1r pas:** marcarem amb un retolador la meitat del fil. Aquest punt serà on s'ubicarà el botó.
També marcarem un espai de 10 cm per a l'interlocutor A a un extrem i un espai de 10 cm per a l'interlocutor B a l'altre extrem.



- **2n pas:** per a cada interlocutor, anem dient situacions (disponibles a l'annex de la proposta) i frases en les quals haureu de decidir:
 - Aquesta situació, frase o opinió dificulta la nostra comunicació? En aquest cas, farem un nus en l'espai de l'interlocutor que ha emès aquesta frase o provocat aquesta situació.
 - Aquesta situació, frase o opinió facilita la nostra comunicació? En aquest cas,
 - no farem cap nus al nostre fil
 - si hi ha algun nus, en desfarem un a la banda de l'interlocutor responsable.

Si està tot entès, comencem!

A partir d'aquí, anem enumerant les diferents situacions i frases que trobareu a l'annex de la proposta (en podeu afegir tantes com vulgueu). El principal objectiu és que l'alumnat sigui conscient de la importància de com comuniquem en les nostres relacions i de com una mala expressió o no tenir en compte els sentiments dels altres pot ser molt negatiu per a una relació.

③ Identifiquem tipus de comunicació

Plenari 🗣️
50 min

Una vegada acabi cada diàleg, farem una petita reflexió a través de les preguntes següents:

Diàleg 1 – comunicació agressiva

Una vegada hem analitzat les interaccions que hi ha hagut en aquest diàleg i hem decidit si interfereix o no en la comunicació, provarem com rodola el botó entre un emissor i un altre:

- El botó aconsegueix arribar a l'altra banda del fil? Rodola suau com abans o bé li costa?
- Per què?
- Quin tipus de comunicació diríeu que s'ha donat en aquest diàleg? És positiva o negativa? Ajuda a resoldre els problemes o malentesos?

En aquest diàleg hem vist un exemple de comunicació agressiva que es caracteritza per transmetre violència, menyspreu, autoritat... L'ús d'aquesta comunicació comporta actituds defensives, inseguretats, pors i sobretot desconfiança.

- Com afecta aquest tipus de comunicació a la relació entre dues persones?

Diàleg 2 – comunicació passiva

Una vegada hem analitzat les interaccions que hi ha hagut en aquest diàleg i hem decidit si interfereix o no en la comunicació, provarem com rodola el botó entre un emissor i un altre:

- El botó aconsegueix arribar a l'altra banda del fil? Rodola com abans?
- Per què?
- Quin tipus de comunicació diríeu que s'ha donat en aquest diàleg? És positiva o negativa? Ajuda a resoldre els problemes o malentesos?
- Hem arreglat la situació d'abans o encara l'hem empitjorat?
- Creieu que això passa?

En aquest diàleg hem vist un exemple de comunicació passiva que es caracteritza per la no resolució de conflictes esperant que se solucionin per si sols.

Aquest tipus de comunicació dificulta l'assumpció de responsabilitats i la seguretat en un mateix per fer front a les situacions i resoldre-les. Promou la idea d'incapacitat per resoldre problemes.

- Com afecta aquest tipus de comunicació a la relació entre dues persones?

Diàleg 3 – comunicació assertiva

Una vegada hem analitzat les interaccions que hi ha hagut en aquest diàleg i hem decidit si interfereix o no en la comunicació, provarem com rodola el botó entre un emissor i un altre:

- El botó aconsegueix arribar a l'altra banda del fil? Rodola com abans?
- Per què?
- Quin tipus de comunicació diríeu que s'ha donat en aquest diàleg? És positiva o negativa? Ajuda a resoldre els problemes o malentesos?
- Hem arreglat la situació d'abans o l'hem empitjorat?
- Per què?
- Com podríem anar desfent aquests nusos en la comunicació?, quedaran per sempre o s'esvairan?

En aquest diàleg hem vist un exemple de comunicació assertiva que es caracteritza per la resolució de conflictes des de la comprensió i l'empatia, entenent que totes les emocions són vàlides i que és, en tot cas, l'expressió d'aquestes emocions el que hem de regular. Aquesta és la comunicació que hem de fomentar i promoure des de les dinàmiques familiars internes.

- Com afecta aquest tipus de comunicació a la relació entre dues persones?

Si hi ha temps i el professorat ho considera interessant, pot ser molt útil que l'alumnat adapti els diàlegs anteriors a la comunicació assertiva, en la qual l'empatia, la paciència i el reconeixement de l'altre són la base d'una bona comunicació.

④ Prejudici i estigma

Plenari 
10 min

Una vegada finalitzada la dinàmica, podem demanar a aquell alumnat que vulgui, compartir-ho a l'aula.

- Alguna vegada, algú ens ha parlat malament a l'aula?
- Com ens ha fet sentir?
- Creieu que realment ens afecta a la relació entre dues persones quan algú ens parla malament o no resollem els malentesos?

Pot ser que ens parlin malament perquè tenen un mal dia, o alguna raó passatgera... però de vegades, darrere de la comunicació agressiva i de la comunicació passiva hi ha prejudicis i estigma cap al receptor:

- Per raons de gènere.
- Per raons de religió, procedència o creences.
- Per raons de malalties físiques o problemes de salut mental.

Creieu que estan justificats aquests tipus de comunicació?

Plenari 
10 min

Què podem fer nosaltres?

- És important ser conscient de les nostres emocions i de quin tipus de comunicació utilitzem amb els altres.
- Si en algun moment identifiquem que hem utilitzat un tipus de comunicació no adequada, és important intentar resoldre-ho. Hem de ser conscients que hem creat nusos en la comunicació i els hem d'intentar desfer per aconseguir, així, una bona relació.
- El com ens comuniquem i el com ens parla ens afecta directament en el nostre benestar emocional. No és el mateix que algú ens parli amb respecte i empatia que de manera autoritària i/o amb menyspreu. Ningú té dret a fer-nos sentir malament.

ANNEX – un diàleg difícil

Diàleg 1 - Comunicació agressiva

A continuació facilitarem un exemple de diàleg de comunicació agressiva. Recomanem no avançar a l'alumnat el tipus de comunicació que representa i fer la reflexió al final del diàleg.

Interlocutor A: En dos dies heu d'entregar el treball del projecte que s'ha de preparar per parelles i el teu company no s'ha posat en contacte amb tu per res. Avui estàs especialment nerviós per una esbrincada dels pares i, per casualitat, te'l trobes al passadís.

Interlocutor B: en dos dies heu d'entregar el projecte per parelles i el teu company no s'ha posat en contacte amb tu. En el canvi de classe te'l trobes i, per la cara, ja veus que està d'un mal humor que espanta.

Interlocutor A: Què, on eres? *(amb to agressiu)*.

Interlocutor B: On estava de què? *(amb to sorprès)*.

Interlocutor A: Com que de què? A sobre m'estàs vacil·lant?!! *(amb to agressiu i mig cridant)*.

Interlocutor B: No t'estic vacil·lant de res. Això tu, que se te'n va l'olla *(amb to passota i cansat)*.

Interlocutor A: Escolta, tu ets conscient que en dos dies hem d'entregar el projecte i no sé res de tu? *(amb to agressiu)*.

Interlocutor B: Igual que jo de tu. Tampoc he tingut notícies teves en tota la setmana, o no? *(amb to sorprès)*.

Interlocutor A: Mira, fes el que vulguis. Tu fes la teva part al Google docs i jo ja faré la meva. Que et vagi bé *(amb to ofès)*.

Interlocutor B: Molt bé, fantàstic *(amb to condescendent)*.

Finalitzem el diàleg i fem una petita reflexió.

Diàleg 2 - Comunicació passiva

A continuació facilitarem un exemple de diàleg de comunicació passiva. Recomanem no avançar a l'alumnat el tipus de comunicació que representa i fer la reflexió al final del diàleg.

Interlocutor B: Ja heu presentat el treball i a dures penes l'heu pogut enllestir. Avui però, la professora us diu que l'heu de presentar de manera oral davant de tota la classe i, és clar, no et fa gaire gràcia.

Interlocutor A: Ara va la professora i et diu que l'heu de presentar davant de tothom. Quin pal! Evidentment, esperes que ell faci la seva part i tu la teva. No penses dirigir-li la paraula.

Interlocutor B: Estàs fent l'exposició i aquest brètol ni et mira. És un babau.

Interlocutor A: S'ha equivocat en l'ordre dels apartats, això ja és l'últim. Passo d'avisar-lo, que s'espavili.

Interlocutor B: Uf, ja està! Ara li toca la seva part. Passo de dir-li res perquè aquest s'enfada a la mínima.

Interlocutor A: Merda, l'he cagada! I aquest ni m'ha avisat... ja em podria haver dit alguna cosa.

Interlocutor B: Ups! L'ha cagada! No li dic res perquè encara s'ho prendrà malament... passo.

Finalitzem el diàleg i fem una petita reflexió.

Diàleg 3 - Comunicació assertiva

A continuació facilitarem un exemple de diàleg de comunicació assertiva. Recomanem no avançar a l'alumnat el tipus de comunicació que representa i fer la reflexió al final del diàleg.

Interlocutor A: Han penjat les notes a l'intranet. Quan hi entres, veus que esteu aprovats, tot i que molt justet.

Interlocutor B: Quin pal! Un treball superimportant i heu aprovat pels pèls. La presentació oral va ser un desastre i us ha penalitzat.

Interlocutor A: En el fons et sap greu tot el que ha passat amb el teu company de treball. Fins ara us portàveu força bé... No éreu amics, però us enteníeu.

Interlocutor B: Els teus amics ja saben que te les has tingudes amb el company de projecte. No acaben d'entendre què us ha passat perquè no us portàveu malament... Quan els diguis la nota que heu tret, es pixaran de riure.

Interlocutor A: T'estàs plantejant parlar amb el teu company, però no saps per on començar perquè tampoc saps ben bé com heu acabat així. A més, el teu orgull no et deixa demanar-li perdó ni res per l'estil.

Interlocutor B: Merda! Coincideixes amb ell al banc del pati. Uf, què fas? L'ignores? Potser li parlo i em contesta malament, ves a saber...

Interlocutor A: Ei! Has vist la nostra nota? Hem aprovat justets...

Interlocutor B: Per dins penses: "Ostres, m'està parlant bé, sense cridar ni faltat-me el respecte... Vinga va, seguim-li la corrent" i li contestes: Sí, justets a tope.

Interlocutor C: Escolteu, què us passava a la presentació? Estàveu empipats com una mona...

Interlocutor A i B: (silenci).....

Interlocutor B: No ens vam entendre gaire bé.

Teníem uns dies una mica dolents.

Interlocutor A: Sí, bastant dolents (i riu una miqueta). Un altre dia ens hem d'organitzar una mica millor. Aquesta vegada no ho hem fet bé.

Interlocutor B: Sí, perquè si no ens entenem, ens acabem empenyant l'un amb l'altre.

Interlocutor A: I reconec que em poso nerviós més del que m'agradaria.

Interlocutor B: No cal que m'ho diguis! Però jo tampoc he ajudat gaire...

Sona el timbre del pati i torneu a classe

REFLEXIONS DE LA UNITAT

- Amb aquesta proposta treballarem sobretot l'autoconsciència de l'alumnat sobre com transmet i, sobretot, la reflexió sobre com el nostre tipus de comunicació afecta les relacions interpersonals.
- És cabdal que anem fent referència als tipus de comunicació que s'utilitza en diferents moments del dia i des de diferents emissors perquè l'alumnat vagi interioritzant el missatge però, sobretot, perquè vegi la seva aplicació en el dia a dia.
- Aquesta anàlisi és indispensable perquè l'alumnat pugui ser conscients de les conseqüències del tipus de comunicació i projectar-ho en les seves relacions.

PER APROFUNDIR EN EL TREBALL DE LA UNITAT

En l'àmbit curricular i competencial

Podem aprofitar les definicions de les emocions i treballar-les dins de l'àmbit lingüístic amb la creació d'un diàleg o bé l'anàlisi de diferents paràgrafs literaris.

En l'àmbit temàtic: la salut mental

És important ressaltar la importància de la comunicació com a eina que transmet tant en positiu com en negatiu (les nostres pors, inquietuds, inseguretats, estigmes, prejudicis, etc.).

PROPOSTA D'AVUACIÓ COMPETENCIAL

Full de seguiment

COMPETÈNCIA 1: Prendre consciència d'un mateix i implicar-se en el procés de creixement personal.

Indicadors	Freqüència observada				Suggeriments per a la millora
	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	
Identifico el tipus de comunicació predominant que utilitzo.					
Identifico aquells casos en els que he utilitzat un tipus de comunicació no adequada.					
Entenc les conseqüències que té l'ús de cada tipus de comunicació.					

COMPETÈNCIA 2: Conèixer i posar en pràctica estratègies i hàbits que intervenen en el propi aprenentatge.

Indicadors	Freqüència observada				Suggeriments per a la millora
	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	
Quan m'adono que estic utilitzant un estil de comunicació no adequat, intento rectificar immediatament.					
Si he utilitzat una comunicació no adequada, després m'adreço a l'emissor per disculpar-me.					

COMPETÈNCIA 3: Desenvolupar habilitats i actituds que permetin afrontar els reptes de l'aprenentatge al llarg de la vida

Indicadors	Freqüència observada				Suggeriments per a la millora
	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	
Si algú em parla de manera no adequada, quan està més calmat li demano una explicació de per què m'ha parlat així i intento solucionar-ho.					
Si algú em parla de manera inadequada, m'esforço per redreçar-ho a una comunicació assertiva.					

COMPETÈNCIA 4: Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable.

Indicadors	Freqüència observada				Suggeriments per a la millora
	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	
Participo en les sessions de treball.					
He aportat exemples i situacions dels diferents tipus de comunicació.					
Quan algú utilitza un tipus de comunicació no adequat, m'hi adreço per intentar que se n'adoni.					



4t ESO


CÀPSULA 5 – UN VERÍ MOLT POTENT

Càpsula 5


Un verí molt potent

(4t d'ESO)

ACTIVITAT *Un verí molt potent*

 2 SESSIONS a l'aula	<p>Objectiu general: introduir el concepte de les distorsions cognitives i com ens afecten a l'autoestima i a la nostra salut mental.</p>
<p>Treball individual i treball grupal. (4-5 alumnes/grup)</p>	<p>Objectiu en relació amb la salut mental: potenciar un diàleg intern sa amb nosaltres mateixos.</p>

① Introducció

<p>Plenari  20 min</p>	<p>Llancem la pregunta següent:</p> <p>Creieu que tots veiem les coses de la mateixa manera o bé de manera diferent? Tots interpretem igual un mateix fet? Recollim les seves intervencions i continuem.</p> <p>Podríem dir, doncs, que cadascú interpreta les coses a la seva manera? Recollim les seves intervencions i continuem.</p> <p>I que segons com interpretem un fet, ens sentim d'una manera o una altra?¹ Recollim les seves intervencions i continuem.</p> <p>Posem un exemple: he suspès l'examen de llengua tot i que he estudiat molt. Què hi puc interpretar? Tenim diferents opcions (podem donar peu que intervinguin i recollim les seves intervencions):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Soc un fracassat i no serveixo per res. - No soc bo en llengües. Sempre suspndré. - El professor m'ha suspès perquè l'altre dia li vaig contestar malament. - He de canviar la manera com treballo aquesta matèria. - Hauria de fer un reforç en llengua. - ... <p>Tenim diferents maneres d'interpretar un mateix fet. Podem dir que hi ha maneres positives i maneres negatives?</p>
---	---

¹ Per a més informació, podem recordar la feina feta a la càpsula 1 "Un garbuix d'emocions"

Pensaments negatius que no m'ajuden	Pensaments positius que sí, m'ajuden
<ul style="list-style-type: none"> - Soc un fracassat i no serveixo per res. - No soc bo en llengües. Sempre suspendré. - El professor m'ha suspès perquè l'altre dia li vaig contestar malament. 	<ul style="list-style-type: none"> - He de canviar la manera com treballo aquesta matèria. - Hauria de fer un reforç en llengua.

Aquests pensaments negatius que moltes vegades tenim són trampes del cervell que intoxicuen els nostres pensaments i ataquen directament a la nostra autoestima (soc un fracassat, soc dolent en llengües, em tenen mania...).

La nostra autoestima és important? És bàsica per a la nostra salut mental, per al nostre equilibri emocional. Per poder analitzar les situacions de manera objectiva i valorar-les adequadament. Si ens ataquen l'autoestima, estan atacant el més valuós que tenim.

En la majoria dels casos, és el nostre propi cervell, els nostres propis pensaments, els que més mal fan a la nostra autoestima. I ens ataquen com si estiguéssim en plena guerra mundial.

Aquests pensaments que ens fan interpretar la realitat de manera negativa, desenfocada i esbiaixada es diuen distorsions cognitives. I són molt habituals.

Algú que li acut moments en què ha tingut aquests pensaments que li fan generalitzar un fet de manera negativa?

Per exemple, alguna vegada us ha passat que...

- Una resposta poc adequada d'un professor → penso que em té mania.
- Al meu germà li han donat patates i a mi no → clar, és el preferit de la mama.
- M'he barallat amb un company de la classe → tothom em mira estrany. Segur que ja ho saben i em critiquen per l'esquena.
- La persona que m'agrada no em fa ni cas → perquè deu pensar que soc lleig i avorrit.
- ...

Recollim les seves intervencions i continuem.

**Aquests pensaments negatius, ens ajuden o ens perjudiquen?
Com dèiem abans, aquest tipus de pensament ens perjudiquen greument. No només perquè minimitzen la nostra capacitat per fer front a la situació, sinó també perquè desapareixen i fereixen directament a la nostra autoestima.**

② Les ulleres verinoses

Treball en grup 
60 min

Situarem l'alumnat en grups. A cadascun els facilitarem targetes amb diferents situacions que hauran d'anar discutint.

Tenim diferents opcions per treballar la dinàmica tot i que, per millorar l'impacte educatiu, suggerim avançar situació a situació i anar fent un tancament/cloenda/ resum a mesura que les anem treballant.

Una vegada el professorat tingui clar com s'organitzarà, iniciem la dinàmica.

Canviar la manera com percebem les coses passa per saber detectar quan tenim aquests pensaments. Per això, en grups, practicarem l'anàlisi d'aquestes distorsions i, sobretot, com les podem combatre. Comencem!

Repartim les diferents targetes que trobareu a l'annex a cada grup. Per ajudar al professorat en la cloenda, al final de cada situació facilitem unes pautes de tancament.

Si hi ha temps i el professorat ho considera interessant, podem ampliar a més dilemes cognitius interessants per a l'alumnat.

③ Conclusions

Plenari 
10 min

Què podem fer nosaltres?

- Hem de ser conscients que aquestes distorsions cognitives són un veritable verí per a nosaltres i per a les nostres relacions.
- Per això, hem d'aprendre a detectar-les i a fer-hi front. Trets d'alerta poden ser aquells pensaments en els que apareguin:
 - Valoracions negatives d'un mateix.
 - Valoracions de les situacions en termes absoluts "mai", "sempre", "ningú", etc.
 - Menyspreu pels èxits aconseguits.
 - Autoinculpació per fets externs ocorreguts.
 - Assignació d'etiquetes als altres (estigmes i prejudicis).
 - Fixació en els errors o generalització d'algun error al futur.
 - Visió negativa del futur.
- Una vegada detectats, ens hi podem enfrontar analitzant bé la realitat i valorant-nos en positiu.
- I sobretot, hem de ser conscients que hem d'aturar aquests pensaments verinosos; i no només per poder gaudir d'un benestar emocional, sinó també per poder relacionar-nos amb l'entorn de manera realista.

ANNEX – Un verí molt potent

Situacions

Exemple

Situació objectiva: La cap d'estudis diu que demà vol que passi pel seu despatx	
Idees verinoses	Com combatre aquest verí?
<ul style="list-style-type: none"> - Des que m'ho ha dit, no paro de pensar en què pot haver passat perquè em citi. Segur que l'he cagat. - No conec a ningú que hi hagi anat així, a les bones. - Segur que em caurà una esbroncada per alguna cosa... - Algú em deu haver criticat o encara pitjor, potser m'acusen d'alguna cosa que no he fet. - Estic de pega, sempre em passen coses rares. 	<ul style="list-style-type: none"> - Si fos alguna cosa greu i que has fet malament, no hauria esperat a demà. - La cap d'estudis té moltes tasques, no només renyar. No té per què ser negatiu. - Si no has fet res malament, per què has de patir per això? - En tot cas, sempre et podràs defensar i explicar la teva versió. - A tothom li passa de tot. No ets l'únic del món.

Pistes per al professorat

Com ens enfrontar a aquesta situació?
Si m'angoixa, puc anar a parlar abans amb la cap d'estudis perquè m'avanci de què es tracta i si m'he de preocupar o no.

Situació 1

Situació objectiva: He tingut un desengany amorós	
Idees verinoses	Com s'ha de combatre aquest verí?
- Crec que, a partir d'ara, totes seran així.	- ...
- Crec que tot va sortir malament per culpa meva.	- ...
- Ja mai més tornaré a ser feliç.	- ...
- No tornaré a tenir parella en la vida.	- ...
-	

Pistes per al professorat

Com enfrontar-nos a aquesta situació?
<p>Totes les experiències ens ajuden a aprendre. Les relacions de parella sempre són cosa de dos. Una bona relació de parella és aquella positiva que ens aporta, no que ens fa patir. Algú que ens estima voldrà la nostra felicitat, no controlar-nos ni fer el que ells vulguin. Tota relació humana sana es basa en la confiança, el respecte mutu i el consens.</p>

Situació 2

Situació objectiva: He tret un 7,5 a l'examen	
Idees verinoses	Com s'ha de combatre aquest verí?
- Podria haver tret millor nota si no m'hagués confós en aquella pregunta. Només penso en això i no valoro el 7,5.	- ...
- He estudiat molt per aquest examen. No em mereixo aquesta nota.	- ...
- Un 7,5 el pot treure qualsevol. Soc un totxo si amb tot el que he estudiat, només he tret això.	- ...
-	

Pistes per al professorat

Com ens hem d'enfrontar a aquesta situació?
<p>No és sa, ni lògic, no tenir en compte les experiències positives que visc i quedar-me només en els aspectes negatiu o a millorar.</p> <p>Aquesta abstracció selectiva és arbitrària i no és realista.</p> <p>Si no estem d'acord amb la nota, parlem-ho amb el professor de manera tranquil·la i estiguem oberts i receptius que ens expliquin en què podem millorar.</p>

Situació 3

Situació objectiva: Només puc confiar en una persona	
Idees verinoses	Com s'ha de combatre aquest verí?
- Això és perquè soc <i>raro</i> i la resta em veu així.	- ...
- Tothom em té mania	- ...
- Segur que és perquè no vesteixo "a l'última" com els altres companys i companyes.	- ...
-	- ...

Pistes per al professorat

Com ens hem d'enfrontar a aquesta situació?
<p>És impossible saber què pensen els altres si no ho expressen. No hi ha ningú que tingui la capacitat de llegir el pensament.</p> <p>Valorar-ho tot en termes absoluts com "tot", "res", "sempre", "ningú" fa que generalitzi i no valori les individualitats de cada persona o situació.</p> <p>Les relacions personals sempre són difícils. I els amics de veritat, en els que realment puc confiar, en són pocs.</p>

Situació 4

Situació objectiva: A l'institut no tinc gaires amics	
Idees verinoses	Com s'ha de combatre aquest verí?
- I no en tindrè mai.	- ...
- Potser és perquè soc estúpid.	- ...
- Sempre em tenen apartat.	- ...
- ...	- ...

Pistes per al professorat

Com ens hem d'enfrontar a aquesta situació?
<p>En la vida tindrem pocs amics de veritat i cadascú els troba en diferents moments. Durant l'adolescència, els canvis emocionals i personals que vivim ens fan que, sovint, ens costi encaixar en l'ambient en què vivim, o bé que no ens trobem a gust amb les persones que ens envolten.</p> <p>En el cas que sigui així, no hem de justificar aquesta situació en l'autocrítica destructiva. Si volem ampliar la xarxa d'amics o coneguts, podem buscar nous entorns en els quals sí que ens trobem còmodes, com, per exemple, a través de les aficions. Moure'ns per diferents espais ens facilita conèixer gent.</p>

Situació 5

Situació objectiva: Els meus companys s'han enterat que vaig al psicòleg	
Idees verinoses	Com s'ha de combatre aquest verí?
- Ara em diran que estic sonat.	- ...
- No voldran fer treballs amb mi.	- ...
- Diran que faig coses rares.	- ...
- ...	- ...

Pistes per al professorat

Com ens hem d'enfrontar a aquesta situació?
<p>Aquest és un tipus de distorsió molt habitual lligat als prejudicis i a l'estigma. Consisteix a assignar una característica a algú en lloc de descriure una conducta de forma objectiva. L'etiqueta acostuma a ser absoluta, inalterable i amb connotacions de perjudici. Una característica física, conducta o tret de personalitat d'una persona no la defineix. És molt més que aquest fet, va molt més enllà.</p> <p>Categoritzar d'aquesta manera simplifica les persones, les etiquetem i les anul·lem. Ens impedeix anar més enllà i descobrir-les, conèixer realment qui i com són.</p>

REFLEXIONS DE LA UNITAT

- Amb aquesta proposta volem treballar el diàleg intern en positiu, a través de la detecció d'aquelles idees negatives i errònies que distorsionen la interpretació de la realitat.
- Per això, és important que el professorat transmeti com de freqüents són aquests tipus de diàlegs negatius i, sobretot, com ens afecten.
- Les distorsions cognitives tenen un impacte negatiu directe en la nostra autoestima i en la nostra relació amb l'entorn. D'aquí la importància del seu treball.

PER APROFUNDIR EN EL TREBALL DE LA UNITAT

En l'àmbit curricular i competencial

Es poden treballar històries curtes en les quals els protagonistes facin front a aquests pensaments negatius i actuïn, passant així d'una posició negativa, derrotista i generalista a una posició de poder, d'iniciativa i acció.

En l'àmbit temàtic: la salut mental

Es pot destacar que les distorsions cognitives són un factor de risc en el nostre benestar mental. Per això, cal incidir-hi especialment perquè l'alumnat les sàpiga detectar i fer-hi front.

PROPOSTA D'AVALUACIÓ COMPETENCIAL

Full de seguiment

COMPETÈNCIA 1: Prendre consciència d'un mateix i implicar-se en el procés de creixement personal.

Indicadors	Freqüència observada				Suggeriments per a la millora
	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	
Identifico aquelles idees verinoses sobre mi mateix (<i>distorsions cognitives</i>) que de vegades interfereixen en el meu pensament.					
Puc identificar el perquè venen aquests pensaments.					
Puc identificar les conseqüències que, per mi, han tingut algunes d'aquestes idees verinoses (<i>distorsions cognitives</i>).					

COMPETÈNCIA 2: Conèixer i posar en pràctica estratègies i hàbits que intervenen en el propi aprenentatge.

Indicadors	Freqüència observada				Suggeriments per a la millora
	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	
Quan m'adono que una distorsió cognitiva apareix en el meu pensament, intento aturar-la.					
Intento raonar amb mi mateix el perquè no són certes aquestes idees verinoses.					

COMPETÈNCIA 3: Desenvolupar habilitats i actituds que permetin afrontar els reptes de l'aprenentatge al llarg de la vida.

Indicadors	Freqüència observada				Suggeriments per a la millora
	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	
Quan detecto que algú es queda atrapat dins d'aquestes idees verinoses, intento ajudar-lo i les identifiquen junts.					
Entre tots dos, intentem trobar l'antídot per anul·lar aquestes idees.					

COMPETÈNCIA 4: Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable.

Indicadors	Freqüència observada				Suggeriments per a la millora
	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	
Participo en les sessions de treball.					
He aportat exemples i situacions dels diferents tipus d'idees verinoses que alguna vegada he tingut.					



4t ESO


CÀPSULA 6 – L'AU FÈNIX


Càpsula 6

L'AU FÈNIX


(4t d'ESO)

ACTIVITAT *L'au fènix*

 3 SESSIONS a l'aula	Objectiu: treballar l'autonomia emocional i la resiliència a través de les experiències viscudes.
Treball individual i treball grupal. (4-5 alumnes/grup)	Objectiu en relació amb la salut mental: destacar la capacitat de recuperació de l'ésser humà davant les males experiències i sobretot, gràcies al suport de l'entorn (família, amics i professionals de la salut).
Advertència!	L'activitat central d'aquesta proposta es basa en l'enfrontament de situacions viscudes per l'alumnat. En alguns casos, pot ser que la persona no sigui capaç de fer-ho, ja sigui pel seu nivell maduratiu com pel dol de l'experiència viscuda. En aquests casos, és important que el professorat convingui amb l'equip d'orientadors la possibilitat o no de realitzar aquesta proposta.
Treball previ	Demaneu a l'alumnat que, per al dia indicat, portin una fotografia seva d'un primer pla, mida 10 x 15cm.

 **Important!** Per poder donar sentit a aquesta proposta, es recomana treballar-la conjuntament amb el professorat de l'àmbit artístic i amb l'equip orientador.

① Introducció

Plenari  15 min	<p>Llancem la pregunta següent:</p> <p>Creieu que una persona, durant tota la seva vida, viurà bons i mals moments? Recollim les seves intervencions i continuem.</p> <p>Quins bons moments pot arribar a viure? Recollim les seves intervencions i continuem.</p> <p>Els bons moments, són fàcils o difícils de viure? Recollim les seves intervencions i continuem.</p>
---	--

I dels mals moments, quins en podem arribar a viure?

Recollim les seves intervencions i continuem.

Aquí, al nostre costat, hi ha persones que potser han viscut moments molt durs: un mal tracte, abusos, rebuig per part de companys i companyes, separacions, malalties, migracions o, potser, moments personals difícils que han estat difícils de superar. Aquestes vivències, creieu que són igual de fàcils de viure que els bons moments? Per què?

Recollim les seves intervencions i continuem.

Totes aquestes situacions comporten moments de patiment molt alts, molt intensos. I a ningú ens agrada patir.

Moments en què, fins i tot, ens sembla que el dolor pot arribar a trencar-nos. I en molts casos, la persona es trenca, s'enfonsa... No sap com assimilar i superar aquesta situació dolorosa que ha viscut o que està vivint.

Tot i això, moltes persones se'n surten... hi ha una capacitat de l'ésser humà que es diu *resiliència*: algú coneix aquest terme?

Recollim les seves intervencions i continuem.

La resiliència és la capacitat de les persones per superar les adversitats i a més, aprendre'n. No significa que no pateixi conflictes ni inquietuds, sinó que sap superar-los i extreure allò útil per a possibles situacions futures o bé per al seu desenvolupament com a persona.

Aquesta capacitat de recuperar-nos de les adversitats, d'aquelles situacions que ens han fet patir, es pot practicar perquè és un conjunt de conductes, accions i pensaments. I això és el que practicarem nosaltres durant aquestes 3 sessions.

Per poder donar com a tancada aquesta primera part introductòria, és imprescindible assegurar-nos que l'alumnat ha entès el significat de resiliència i el fet que, amb més o menys esforç, podem arribar a desenvolupar aquesta capacitat.

② L'au fènix que portem dins

*Treball
individual*
125 min

A partir d'ara donarem peu al treball que cada alumne haurà de fer de manera individual. Abans, però, els facilitarem unes pautes perquè, en alguns casos, necessitaran més suport, ja es tracta d'un procés d'autoanàlisi important.

Segur que tots nosaltres hem viscut alguna situació difícil. Alguna situació que ens ha dolgut. El que farem serà treballar aquesta situació dura i la utilitzarem justament per tot el contrari que vam sentir en aquell moment: si viure-la ens va fer patir i plorar, ara la utilitzarem al nostre favor per créixer i ser més forts. Comencem!

De manera individual, cadascú cercarà una situació que ens hagi fet patir. Quins passos seguirem?

D'entrada, és important que cadascú de nosaltres cerqui una situació dolorosa (pot ser un fet en concret, una resposta que ens va fer mal, una situació, una relació, etc.).

Però, si us sembla, com que la resiliència és una capacitat que es practica, començarem per un petit fet que ens hagi fet mal i, de mica en mica, practicarem els petits passos que ens poden portar cap a la resiliència.

Després, de manera autònoma i més tranquil·lament, cadascú pot tornar a repetir el procés amb un altre fet més íntim o personal.

Passes a seguir:

1. (optatiu) - Per emmarcar el treball, podem convidar l'alumnat a cercar informació sobre la mitologia de l'au fènix i el seu significat.
2. Tot seguit, comencem la nostra feina introspectiva. Pensem en un fet dolorós. Com hem dit, començarem amb un petit fet que ens servirà d'entrenament.
3. A continuació pensem com el representarem. Per fer-ho, primer de tot plantejem-nos en què volem expressar. Si, per exemple, volem expressar...
 - Solitud: podem representar-ho amb un forat negre, un pou, algú sol, etc.
 - Patiment: un arbre o planta ferida, alguna cosa trencada...
 - Ira: una tempesta, algú cridant...
 - ...

4. El representarem a la pàgina corresponent del nostre quadern de la resiliència. Pot ocupar tot l'espai o només una part ... el que cada alumne vulgui i senti.
5. A continuació, a la pàgina següent trobarem 3 espais:
 - a. A l'espai 1 escriurem les nostres forteses.
 - b. A l'espai 2, escriurem com ens va fer sentir aquell fet, les emocions relacionades.
 - c. A l'espai 3, escriurem com, gràcies a les nostres forteses, podem transformar les emocions anteriors en altres forteses. L'objectiu és no deixar-nos endur pel victimisme ni el dolor causats per aquest fet i, des de l'objectivitat, treure-li el poder de fer-nos mal. Serà l'espai del guerrer, on ens defensarem dels invasors i els atacarem, si cal, per fer-nos forts i guanyar. Exemples:
 - i. Davant d'un mal tracte (menyspreu, danys...), possible frase transformadora: "Ningú té dret a tractar-me malament. Tinc el dret de viure plenament i que em respectin".
 - ii. Davant d'una relació de parella trencada, possible frase transformadora: "No et mereixes a algú tan bo com jo" o "Potser ha estat error meu, em servirà per no tornar-ho a repetir".
 - iii. Davant de dificultats en les relacions entre iguals, possible frase transformadora: "Et perds una amiga genial" o "Potser el que vaig fer no estava bé. Demanaré perdó i m'asseguraré de no tornar a cometre el mateix error".
 - iv. ...
 - d. A l'espai 4, posarem el nom de les persones que ens poden ajudar a superar aquestes adversitats. Pot ser des de la família més propera a un especialista en salut mental.
6. A la pàgina 3, serà el moment d'utilitzar la nostra fotografia per representar el nostre renaixement, el nostre creixement continu, alimentant-nos tant de fets positius com de negatius. La principal idea és transformar la nostra fotografia en un trencadís i refer-la creant una figura, forma, imatge (una au que vola, una planta gran, una figura humana). Podem utilitzar tots els trossos de la fotografia o només una part (ulls, boca, nas) i completar-la amb un dibuix o altres textures. Representarem el nostre renaixement després d'un trencament.

Plenari 
10 min

Què podem fer nosaltres?

- Tot i que en un principi pot ser difícil, podem començar amb petits problemes o dificultats diàries per anar entrenant la nostra capacitat de resiliència.
- Aquesta capacitat es basa, sobretot, en la nostra autoestima i confiança en nosaltres mateixos. Acceptem els errors comesos, però per damunt de tot, n'aprenem.
- Hem de tenir en compte que no estem sols. Tenim persones al nostre costat que ens poden ajudar (familiars, professionals de la salut mental, etc.).

ANNEX – L'au fènix



1

Cerca informació sobre la mitologia de
l'au fènix

¹ Shutterstock. Ref 1090420331

QUIN FET HE DE COMBATRE?

Representa en aquest espai el fet dolorós que vols neutralitzar i que, a la vegada, utilitzaràs per aprendre.

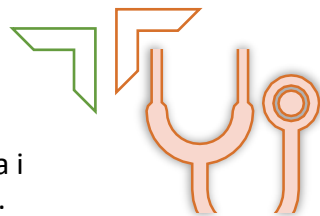
COM EL VENCERÉ?

Hem de treure el poder negatiu que té aquest fet i transformar-lo en una eina per a nosaltres.



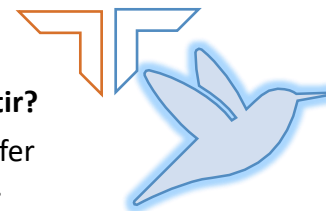
Fortaleses

Soc una persona única i irrepetible, perquè...



Com em vaig sentir?

Aquest fet em va fer sentir / sento...



Què n'aprenc?

Utilitzo aquest fet per al meu interès, i aprenc...



LA MEVA XARXA DE SUPORT

EL MEU NOU JO

Representa el teu nou jo.

REFLEXIONS DE LA UNITAT

- Seguint amb la proposta didàctica anterior, volem treballar el diàleg intern en positiu però amb un pas més. No només en la detecció d'aquelles idees negatives i errònies que distorsionen la interpretació de la realitat, sinó també utilitzant aquells fets o moments difícils com a instruments d'aprenentatge.
- En aquest context, és important no caure en l'optimisme banal, sinó enriquir-lo amb conductes, pensaments i accions que reforcin la nostra autoestima i autoconeixement.

PER APROFUNDIR EN EL TREBALL DE LA UNITAT

En l'àmbit curricular i competencial

Encabir-ho en l'àmbit artístic pot ser un bon entorn per facilitar a l'alumnat maneres d'expressar-se.

En l'àmbit temàtic: la salut mental

La resiliència és una de les capacitats més destacades per ajudar-nos a viure amb una bona salut mental. Es pot aprofundir en el seu treball a través de l'autoconeixement o en el dia a dia, en la reflexió en positiu dels diferents fets viscuts.

PROPOSTA D'AVUACIÓ COMPETENCIAL

Full de seguiment

COMPETÈNCIA 1: Prendre consciència d'un mateix i implicar-se en el procés de creixement personal.

Indicadors	Freqüència observada				Suggeriments per a la millora
	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	
Identifico situacions doloroses viscudes i el seu procés (què va passar / com em vaig sentir / com vaig reaccionar).					
Puc identificar les meves fortalezes, estiguin o no relacionades amb el fet dolorós viscut.					

COMPETÈNCIA 2: Conèixer i posar en pràctica estratègies i hàbits que intervenen en el propi aprenentatge.

Indicadors	Freqüència observada				Suggeriments per a la millora
	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	
Soc capaç d'extreure un creixement en positiu d'aquells fets dolorosos.					
Aprinc dels errors o de les experiències doloroses viscudes, si és que així ho permeten.					

COMPETÈNCIA 3: Desenvolupar habilitats i actituds que permetin afrontar els reptes de l'aprenentatge al llarg de la vida.

Indicadors	Freqüència observada				Suggeriments per a la millora
	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	
Intento interioritzar l'actitud que afavoreix la resiliència en petits fets del dia a dia (anàlisi en positiu, autoconeixement, autoestima, aprenentatge continu...).					
Ajudo les persones del meu entorn a detectar aquells fets, dins del dolor, que poden ajudar-les a créixer.					

COMPETÈNCIA 4: Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable.

Indicadors	Freqüència observada				Suggeriments per a la millora
	Molt sovint	Sovint	Alguna vegada	Gairebé mai	
Participo en les sessions de treball.					