

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>Plenari 🗣️ 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

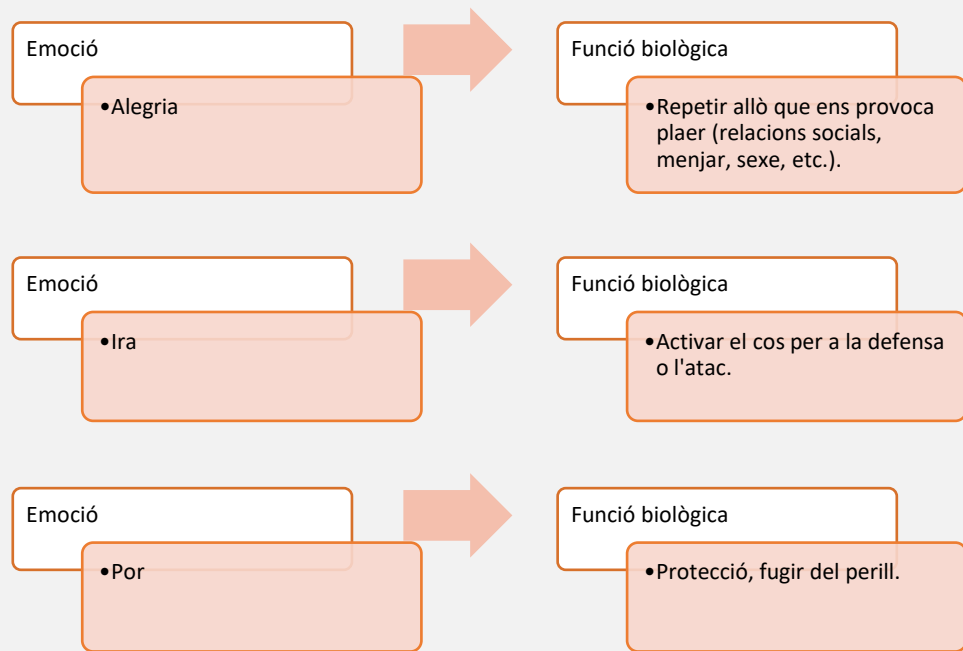
70 min

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'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.					
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 meva 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.					