


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 intoxiquen 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 prejudici. 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.					