



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 esbrancada 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. | | | | | |