

DESCONEIX-TE TU MATEIX

Programa d'alfabetització emocional

Manuel Güell Barceló.

Curs 1997-98

ÍNDEX:	PÀGINA
A/ Memòria de l'experiència sobre el Programa d'alfabetització emocional.	4
B/ Introducció al Programa d'alfabetització emocional	10
1.- Els motius	10
2.- Les experiències sobre els cursos d'habilitats emocionals	13
2.1.- Les experiències nord-americanes	13
2.2.- Avaluació de l'experiència	15
3.- Característiques del Programa d'alfabetització emocional	17
3.1.- Objectius	17
3.2.- Organització general del curs	17
3.3.- Materials del curs	22
3.5.- Destinataris del curs i professors per impartir-lo.	24
4.- La dinàmica de grups	25
5.- Els límits del curs d'alfabetització emocional	28
6.- Cloenda	29
C/ Desenvolupament del programa d'alfabetització emocional	
Dau al set. Tema introductor: les intel·ligències múltiples i la formació del grup de treball i aprenentatge	31

Mulla't pel teu futur. La presa de decisions	47
No diguis blanc si vols dir negre. L'assertivitat	65
El primer amor. L'autoestima	94
Eureka! La creativitat aplicada a l'àmbit psicosocial	117
Teoria de la gravitació universal dels afectes. Les relacions personals.	140
Parlant la gent s'entén...o no. La comunicació	166
El misteri del rostre carmesí. L'autoconeixement emocional	203
Jo sóc el meu amo. L'autocontrol emocional.	228
Quan amenaça temporal. Les crisis emocionals	260
D/ Bibliografia	281

A/ Memòria de l'experiència sobre el programa d'alfabetització emocional.

El programa d'alfabetització emocional que s'exposa en aquesta memòria va experimentar-se al llarg del curs 1997-98. En aquest primer apartat explicarem els resultats de l'experiència. A continuació s'exposa tot el material elaborat que va posar-se en pràctica.

L'experiència va dur-se a terme a l'IES "Eugeni d'Ors" durant el curs 1997-98. El grup que va dur a terme tot el programa era un grup de 20 alumnes de 2on de Batxillerat. Es va presentar el programa com un crèdit variable d'ampliació de psicologia, una mena de psicologia II. El grup estava format per 15 noies i 5 nois i un 50% seguia el batxillerat d'humanitats i l'altra 50% el batxillerat científic. La durada de programa va ser de 60 hores a un ritme de dues hores setmanals al llarg de tot el curs. L'horari va ser els dilluns de 10 a 11 i els dimecres de 13 a 14. Les classes del dilluns donaven sempre més rendiment que les del dimecres degut al cansament que tenien els alumnes a la una del migdia. La informació prèvia que van rebre els alumnes per apuntar-se al crèdit va ser que es tractava de conèixer estratègies per millorar l'autoconeixement, l'autocontrol, la presa de decisions, l'autoestima i les habilitats socials. L'experiència la va dur a terme el professor de filosofia Josep Muñoz Redon, col·laborador també en la redacció d'aquest programa.

El plantejament didàctic del crèdit era molt diferent dels crèdits habituals perquè l'objectiu global era l'autoconeixement més que el saber determinats conceptes o teories. Es demanava molta participació als alumnes i la major part de temps de la classe

es dedicava a realitzar les activitats proposades. L'avaluació tenia molt en compte el treball fet a classe. Es va complementar amb la lectura del llibre "*Fluir*", comentaris de text i proves objectives. Val a dir que el grup va estar molt motivat en les activitats, va participar en les activitats proposades i tots van aprovar el crèdit. El treball del programa exigia dels alumnes una concentració important i una actitud activa i d'obertura personal. Aquesta bona disposició fluctuava en els diversos períodes de curs com ara exàmens o similars. També, com hem comentat abans, es notava diferència entre la classe de segona hora del matí o la de quarta hora.

Al començar el crèdit es va presentar un test per detectar quins coneixement previs tenien els alumnes, especialment que recordaven de la filosofia de 1er de batxillerat en relació a la psicologia.

Farem una anàlisi dels resultats de l'experiència en cada tema del programa.

Tema 1. La dinàmica de grups.

Els alumnes del crèdit eren de grups diversos, tot i que la majoria es coneixia de vista i alguns eren amics. Es va detectar la presència de 3 noies líders que estiraven al grup i que destacaven més que els nois. Recorden que la proporció era de 15 noies i 5 nois. El 50% del grup eren molt col·laboradors i amb molta iniciativa. L'altre meitat es deixava portar. En el grup hi havia un membre distorsionador que anava de "savi" i recordava molt bé aspectes de la teoria de 1er de Batxillerat i en alguns casos sabia alguna explicació i la manifestava abans d'hora. També es va detectar alguns alumnes amb un grau notable de vergonya que van anar controlant al llarg del curs.

Tema 2. La presa de decisions.

En aquest tema la metodologia va ser massa sintètica i la proposta d'activitats no va funcionar tal com estava previst. El millor apartat ,i amb molt d'interès per part dels alumnes, és el dedicat a les dreceres equivocades.

Tema 3. L'assertivitat.

Aquest tema va funcionar molt entre els alumnes, sobretot perquè les activitats eren molt vivencials i es veia una aplicació pràctica molt clara i ràpida. Destaquen les activitats de com afrontar les crítiques que va ser molt divertit i en general tots els role playings que es van realitzar. També cal fer notar que el grup ja començava a entrar en la dinàmica de treball proposada i aquesta cohesió facilitava les activitats.

Tema 4. L'autoestima.

En aquest apartat l'element clau que va motiva i apassionar els alumnes fou el treball sobre les distorsions cognitives, tant la reflexió teòrica com les activitats. Encara que aquest tema és delicat perquè l'autoestima és una qüestió que provoca molts conflictes als adolescents, no va haver-hi cap conflicte o rebuig per part del grup en el fet de tractar obertament la problemàtica. On va haver-hi més dificultats és en els treballs que es van suggerir per fer a casa com ara els dietaris o un registre d'activitats.

Tema 5. La creativitat.

La riquesa d'activitats d'aquest apartat va fer que funcionés molt bé i que la participació del grup fos molt alta. Els va sorprendre molt les tècniques creatives per resoldre conflictes perquè és un conjunt de possibilitats sobre els quals no hi havia

reflexionat. En altres aspectes els costava el pas de la tècnica creativa formal a l'ús en la vida pràctica i va caldre insistir en aquest aspecte perquè hi veiessin la relació.

Tema 6. Les relacions interpersonals.

Malgrat l'enfocament més teòric d'aquest tema va arribar molt als alumnes i va ser motiu d'àmplies discussions i comentaris. Destaquem la reflexió sobre la carícia psicològica i el plantejament de les lleis de l'atracció. Un concepte o òptica que va provocar més polèmica és l'enfocament econòmic i científic de la relació interpersonal enfront de la concepció més clàssica de l'amor romàntic

Tema 7. La comunicació.

És un dels temes que van trobar més interessants, especialment els exercicis teatralitzats. Es van adonar, amb sorpresa, com el nivell de les seves comunicacions majoritàries no passava de l'àmbit dels clicés, els fets i les opinions i que quasi mai arribava al nivell emocional.

Tema 8. L'autoconeixement emocional.

Aquest tema reflexiona sobre quatre emocions, de les quals dues funcionen i les altres dues no. Els treballs i les activitats sobre la por i la vergonya, especialment aquesta darrera, tenen un bon rendiment. En canvi les propostes d'activitats sobre l'alegria i la tristesa no van enganxar i possiblement no són prou adequades per treballar aquestes emocions.

Tema 9. L'autocontrol emocional

En aquest tema va funcionar molt les activitats proposades perquè els alumnes es van sentir ràpidament identificats amb els conflictes emocionals que es proposen.

Especialment destaca el gran interès sobre els pensaments irracionals com element que costa molt de controlar. També van trobar que tot el tema tenia molta utilitat pràctica i directa.

Tema 10. Les crisis emocionals.

De totes les crisis que es tracten en aquest tema va costar especialment parlar de la mort. Es va donar la circumstància de recents morts en familiars propers i també d'una amiatat que tenia leucèmia greu. És l'única sessió en què es va produir fins i tot una veritable crisi emocional per part d'un alumne al recordar la mort d'un conegut que va caldre tranquil·litzar. De tota manera el grup va demostrar molt d'interès per totes les crisis plantejades.

En acabar el curs es va fer un debat entre els alumnes i el professor en el qual es va avaluar el treball del Programa d'alfabetització emocional dut a terme. Globalment el grup va destacar els bons resultats a nivell vivencial i van considerar que havia funcionat i havien après a millorar el seu autoconeixement. També van destacar que la metodologia era molt divertida i interessant. Per part del professor va comentar que el rendiment de les sessions era molt variable en funció de la seva actitud més o menys lúdica i de la seva concentració. D'altre banda es van anotar aquelles activitats que havien funcionat més o menys tal com s'ha exposat anteriorment.

A més de fer aquesta experiència amb els alumnes de 1er de Batxillerat, va realitzar-se una altra investigació parcial amb un grup de 20 alumnes de 3er de BUP de nocturn del mateix institut. Aquest grup, molt heterogeni, estava format per alumnes entre 17 i 27 anys i van realitzar algunes activitats dels temes 4 al 10. Es van treballar especialment els aspectes més teòrics i es va deixar de banda les propostes més vivencials. La durada de l'experiència va ser d'un trimestre amb 3 hores de classe setmanals. Malgrat que no es va aplicar el programa amb la seva totalitat, professors i alumnes van constatar un resultat acceptable de l'experiència. Amb aquest grup es volia comprovar d'altra banda, el rendiment del programa de manera parcial i selectiva.

Es va programar posar en pràctica parcialment alguns temes del programa a través del psicopedagog del centre però diverses circumstàncies i la composició dels grups d'alumnes van impedir dur a terme l'experiència.

És evident que aquestes dues experiències no tenen cap valor significatiu en l'àmbit estadístic però sí que són representatives qualitativament de les possibilitats d'aquest programa . En general es va comprovar que satisfien dos objectius bàsics del projecte: D'una banda era un material motivador i estimulador pels alumnes i d'altra banda era un treball teòric però que funcionava molt bé en l'àmbit més vivencial de l'alumnat.

INTRODUCCIÓ AL PROGRAMA D'ALFABETITZACIÓ EMOCIONAL.

1.- Els motius.

Els currículums tradicionals en el món de l'ensenyament es basaven sobretot en l'aprenentatge d'habilitats acadèmiques: el llenguatge, el càlcul matemàtic, la informació sobre el món social i es deixen de banda altres aspectes de la intel·ligència com ara la imaginació, la sensibilitat, l'expressió corporal, l'autoconeixement, les habilitats socials, el control emocional, la resolució de conflictes, etc. En els darrers anys els educadors, psicòlegs i pedagogs han constatat que el ple desenvolupament de la intel·ligència demana també una dedicació especial a aquests aspectes. Fins i tot s'ha pogut comprovar experimentalment que els alumnes que han estat entrenats en aquestes habilitats d'autocontrol emocional treuen més rendiment en el món acadèmic. Arrel d'aquesta constatació s'han endegat a molts països diversos programes dissenyats per entrenar i educar als alumnes en aquest tipus d'habilitats socials. En la pràctica educativa de l'ensenyament secundari es trobava a faltar un espai en el currículum que permetés aquest tipus d'aprenentatge. L'esperit de la Reforma educativa i els plantejaments de l'ensenyament secundari, canvien radicalment la situació. Entre els objectius generals de la Reforma Educativa destaquen els següents aspectes: *Formar-se una imatge ajustada d'ell mateix, de les pròpies característiques i possibilitats, per a desenvolupar un nivell d'autoestima que permeti encarrilar d'una forma autònoma i equilibrada la pròpia activitat; valorar l'esforç i la superació de les dificultats, i contribuir al benestar personal i col·lectiu.* I en altres apartats dels mateixos objectius destaca la capacitat de: *relacionar-se amb altres persones i participar en activitats de grup, adoptar actituds de flexibilitat,*

solidaritat, interès i tolerància, per a superar inhibicions i prejudicis. Tot plegat és una constatació de que l'ESO i el nou Batxillerat aporta un nou plantejament en l'educació de la intel·ligència.

Un dels conflictes que més ha preocupat en el funcionament dels centres d'ensenyament secundari són les conductes agressives i antisocials. Aquest tipus de conflictes provoquen greus distorsions al conjunt de la comunitat educativa i també al rendiment acadèmic de l'alumne. Moltes de les conductes agressives, ja siguin individuals o de petits grups, tenen el seu origen en problemes de tipus emocional i en dificultats en les relacions socials. Un entrenament en habilitats socials i d'autocontrol podria ajudar a resoldre aquesta mena de conflictes. Al marge dels casos extrems de conflictivitat social, les habilitats socials i l'educació emocional són aspectes que poden ser molt útils en l'evolució psicològica de l'adolescent, la seva recerca d'identitat amb el seu propi cos i les noves relacions socials que estableix amb el grup classe, els amics i, en general, amb el seu entorn.

La nostra pràctica educativa ens confirma que els alumnes de secundària tenen un gran buit en la seva formació: l'educació emocional. Dia rera dia constatem com brillants alumnes de matemàtiques o notables redactors de textos literaris tenen unes greus mancances de tipus social, són persones amb poca empatia, amb greus dificultats comunicatives, amb actituds egocèntriques, que desdiuen de la seva capacitat intel·lectual abstracta. Aquesta falta d'habilitat social repercuteix clarament en la relació quotidiana a la classe amb els professors i els companys i crea un ambient, un malestar en definitiva que interfereix el treball educatiu i que perjudica el rendiment del grup, com s'ha demostrat abastament en diversos estudis.

Totes les consideracions anteriors justifiquen el nostre treball: *Desconeix-te tu mateix, Programa d'alfabetització emocional.* Un curs d'entrenament dirigit a adquirir

habilitats socials, empatia, autoconeixement, assertivitat, aprendre a resoldre conflictes, motivacions, autocontrol emocional i creativitat. És a dir, tota una sèrie de tècniques que eduquen l'anomenada *intel·ligència emocional* i que serveixen per a la formació integral de l'alumne. Aspectes complementaris als ensenyaments acadèmics tradicionals però que tenen una repercussió directa en el rendiment acadèmic de l'alumne, el bon funcionament del centre i en definitiva, en l'acompliment dels objectius fonamentals de la comunitat educativa.

La intel·ligència emocional és un concepte relativament nou que va començar a introduir Peter Salovey i J. Mayer l'any 1990. Aquests psicòlegs de Harvard formen part del corrent crític contra el concepte tradicional de considerar la intel·ligència només de dels punts de vista lògic-matemàtics i lingüístics i també de valorar la intel·ligència només des de l'òptica del coeficient d'intel·ligència (Q.I.). Aquesta actitud també està relacionada amb l'augment d'influència de la psicologia cognitiva enfront del conductisme tradicional que arrenca la dècada dels seixanta. En concret Salovey (1990) organitza la intel·ligència personal en cinc competències principals: 1.- Coneixement de les pròpies emocions. 2.- Capacitat de controlar les emocions. 3.- Capacitat d'automotivar-se. 4.- Capacitat de reconeixement de les emocions dels altres i 5.- Control de les relacions. Aquest tipus de treball és deutor de la teoria de la d'intel·ligència múltiple de Howard Gardner (1993). Els estudis de Gardner parlen de 7 dimensions de la intel·ligència. Dues d'aquestes dimensions són la intel·ligència interpersonal i la intel·ligència intrapersonal. La primera consisteix en la capacitat de distingir els estats d'ànim, motivacions, temperament dels altres. La segona és el coneixement dels aspectes interns d'una persona: l'accés a la pròpia vida emocional, els sentiments, aprendre a discriminar-los i a utilitzar les emocions i sentiments com un element per orientar la conducta. Destaquem de totes aquestes consideracions la conceptualització de l'emoció com a intel·ligència que realitzen Salovey i Gardner. Tot

plegat va paral·lel als treballs sobre el sistema límbic i el seu paper en el control de les emocions desenvolupat als darrers anys per Joseph Le Doux (1986), Paul Ekman (1992) i d'altres. Pel que fa a les teories sobre les bases fisiològiques de les emocions existeixen les interessants experiències de Canon-Bard, oposades a la clàssica teoria de James-Lange i els treballs de Shachter i Singer des de l'àmbit cognitiu. També destacaríem els treballs de Solomon i Corbit (1980) que defensen l'existència d'un patró comú a la majoria de les experiències emocionals. En general els estudis sobre les emocions han sovintejat des dels anys 80 i els psicòlegs i també els neuròlegs i estudiosos dels aspectes cognitius de la personalitat s'han tret la "por" de tractar sobre emocions i sentiments, un aspecte de la personalitat que fins fa uns 40 anys semblava reservat a la filosofia, l'ètica o la literatura però que s'escapava dels paràmetres científics. Els estudis dels etòlegs han confirmat abastament les implicacions fisiològiques en les respostes emocionals.

2.- Les experiències sobre els cursos d'habilitats emocionals.

2.1.- Les experiències nordamericanes

L'any 1994 va crear-se al voltant del Departament de Psicologia de la Universitat de Illinois i Chicago una organització anomenada CASEL (*Collaborative for the Advancement of Social and Emotional Learning*). Una associació de 21 universitats nordamericanes que desenvolupen programes d'habilitats socials i emocionals. L'esmentada entitat intercanvia informació, revisa periòdicament els seus programes, organitza trobades de formació i promou la difusió dels seus projectes educatius a la revista *The Newsletter of Social and Emotional Learning* que publica la mateixa institució. Els contacte amb CASEL ens van portar al coneixement dels següents programes:

- *Goin For The Goal Program (GOAL) at The Life Skills Centre de la Virginia Commonwealth University.* Un programa d'habilitats socials dedicat als adolescents que té com a finalitat desenvolupar el seu sentit de la responsabilitat i la tria adequadament els objectius vitals.
- *The Social Competence Promotion Program for Young Adolescents (SCPP-YA) de la universitat d'Illinois i Chicago.* Un projecte dedicat als preadolescents i especialitzat en la prevenció d'embarassos no-desitjats, delinqüència juvenil i addició a les drogues. Un currículum adreçat a dotar d'estratègies i models alternatius a les conductes esmentades.
- *-School Development Program del Child Study Center de New Haven, Connecticut.* Un curs que promou habilitats i competència social dels joves a les escoles públiques. El seu pla de treball comprèn activitats específiques pels joves i treballs enfocats especialment als professors, pares i administradors dels centres escolars, entenent la necessitat de que tota la comunitat escolar s'impliqui en els problemes de conducta dels alumnes.
- *Passages Trainings or The Mysteries Program del Institute for Social & Emotional Learning.* El programa posa l'èmfasi en ensenyar als estudiants habilitats per resoldre conductes d'estrès, aïllament, i fòbies socials i aprendre a expressar lliurement els seus sentiments i connectar amb l'entorn social.
- *Resolving Conflict Creatively Program National Center de New York.* El tret específic d'aquest projecte és la prevenció de la violència i les conductes agressives dels adolescents.

Treballa sobretot la formació del professorat i intenta transmetre pautes creatives i no-violentes per resoldre els conflictes.

Els suggeriments de: Mary Schwab-Stone (*Acting Director de CASEL*), Steven J. Danish (Director de *Life Skills Center*), Linda Lanteri (Directora del *Resolving Conflict Creatively Program National Center*), Shelley Kessler (Directora del *Institute for Social & Emotional Learning*) i Roger P. Weissberg (Director del *Prevention Research Training Program*), han estat sempre estimulants i reveladors.

2.2.- Avaluació de l'experiència.

La nostra condició de professors de secundària ens ha permès dur a terme moltes de les activitats d'entrenament que desenvolupem en aquest Programa d'alfabetització emocional, tot i que no de manera sistemàtica. L'avaluació subjectiva ha estat sempre gratificant.

Les avaluacions objectives sobre els progressos dels alumnes en les seves habilitats socials, autocontrol emocional, organització personal, etc són molt difícils. Un plantejament de tipus vivencial com el que proposem s'hauria d'avaluar fora del recinte escolar, en els ambients habituals que viu l'alumne: la família, els amics, etc.

Els dos sistemes d'avaluació objectiva utilitzats han estat: entrevista i enquesta. Globalment aquest tipus de converses o qüestionaris escrits valoren positivament les activitats i recalquen les dificultats de tipus emocional que representa per a determinats alumnes dur-les a la pràctica.

Les valoracions que els alumnes han fet a partir de qüestionaris poden quantificar-se de la següent manera: Un 20% afirma que no veu el sentit en les activitats d'entrenament i que no han influït en la seva conducta. Un 40% valora molt positivament les activitats i destacava determinats canvis. Un 30 % està content d'haver-ho practicat, ho valora però no sap concretar quines conductes havia modificat. La resta no respon.

Tots els grups de treball organitzats a CASEL reconeixen la dificultat de l'avaluació però li donen molta importància i així ho reflecteixen en els seus materials. Un dels programes analitzats, el *Going for the Goal Program del The Life Skills Center* exposa la següent avaluació del seu programa. Els cursos 1992-93, 1993-94 i 1994-95 a escoles de Richmond, Los Angeles i New London es va posar en pràctica sobre un total de 1.370 alumnes, de diverses ètnies. Es va disposar d'un grup de control i, en comparació amb aquest grup, els resultats més destacables van ser:

- Els participants van assolir els objectius marcats
- Va augmentar el seu interès per l'escola
- Van respectar els seus compromisos en relació a la conducta de beure alcohol i fumar, un dels objectius del programa d'entrenament.
- Van disminuir les conductes violentes i agressives
- Van valorar positivament el programa i van parlar-ne amb els seus companys.

3.- Característiques del curs d'alfabetització emocional

3.1.- Objectius

L'objectiu fonamental del curs d'alfabetització emocional és desenvolupar la intel·ligència emocional dels alumnes mitjançant un programa d'entrenament. Els aspectes de la intel·ligència emocional que es pretén treballar i millorar són:

- Tenir i augmentar l'autoestima
- Augmentar i analitzar l'autoconeixement
- Aprendre a ser empàtic
- Conèixer i millorar les habilitats comunicatives
- Dominar l'autocontrol emocional
- Superar les situacions estressants
- Millorar les relacions interpersonals
- Ser assertiu i evitar conductes agressives i passives
- Saber prendre decisions
- Saber resoldre problemes en l'àmbit psicosocial
- Descobrir les capacitats creatives
- Conèixer les possibilitats de canvi i saber canviar.
- Saber expressar-se emocionalment.

3.2.- Organització general del curs

El Curs d'Alfabetització emocional tracta dels següents temes:

1.- *Dau al set*. Tema introductori: les intel·ligències múltiples i la formació del grup de treball i aprenentatge.

- 2.- *Mulla't pel teu futur*. La presa de decisions
- 3.- *No diguis blanc si vols dir negre*. L'assertivitat
- 4.- *El primer amor*. L'autoestima
- 5.- *Eureka!*La creativitat aplicada a l'àmbit psicosocial.
- 6.- *Teoria de la gravitació universal dels afectes*. Les relacions personals
- 7.- *Parlant la gent s'entén..o no*. La comunicació
- 8.- *El misteri del rostre carmesí*. L'autoconeixement emocional
- 9.- *Jo sóc el meu amo*. L'autocontrol emocional
- 10.- *Quan amenaça temporal*. Les crisis emocionals

1.- Tema introductorí: Les intel·ligències múltiples i formació del grup de treball i aprenentatge.

El primer tema té dues finalitats. La primera és crear una dinàmica de grup favorable al treball posterior. Es presenten diverses tècniques tradicionals de coneixement del grup i dels mecanismes interns de funcionament del grup. La segona finalitat és demostrar la diversitat intel·lectual entre els membres del grup, a partir de la teoria de les intel·ligències múltiples de Gardner. L'enfocament de la intel·ligència com una pluralitat d'habilitats serveix per comprendre la diversitat de les persones i per valorar els diferents interessos intel·lectuals dels membres del grup. Tanmateix ajuda a compactar el grup de treball tot respectant les individualitats.

2.- La presa de decisions

En l'ampli marc de qüestions que giren al voltant de la motivació, es treballa en aquest tema sobre la manera d'assolir els objectius que ens proposem, les estratègies més adequades per aconseguir-los, l'anàlisi dels possibles problemes que hom es pot trobar i

l'encertada elecció de variables. Sens dubte els anys d'ESO i els del Batxillerat són una època on convé prendre moltes decisions i aclarir quins són els objectius vitals. En l'aspecte acadèmic cal tenir clar què estudiar, quin currículum escollir, per quin Batxillerat optar, quan convé treballar i en quin àmbit professional, etc. També cal estar motivat i tenir objectius clars sobre les diversions, les activitats socials, esportives, els amics, les relacions de parella, el tracte amb els pares, etc. En qualsevol dels dos àmbits, acadèmic-professional i personal i de relació calen objectius clars i importants dosis de motivació per seguir aquests objectius.

3.- Assertivitat.

Pretenem presentar i analitzar tres models de conducta possibles davant els problemes: Conducta passiva, agressiva i assertiva. Es proposen estratègies per defugir les conductes passiva i agressiva i per posar en pràctica la conducta assertiva. Aquest tema és essencial en el plantejament global del curs perquè proposa una determinada orientació ètica en l'enfocament global de les relacions humanes. Un plantejament ètic que es decanta per la racionalitat, el diàleg i un esperit pacífic, o sigui les actituds assertives, a l'hora de resoldre conflictes i també a l'hora d'autodefinir-se.

4.- Autoestima.

Es planteja la necessitat d'aprendre a viure amb el propi cos, acceptant les nostres limitacions, proposant actituds per canviar i suggerint la necessitat d'estar a gust "físicament" amb un mateix. L'adolescència és un període molt sensible en relació a aquesta qüestió i per aquest motiu hi dediquem tot un tema. Els darrers estudis psicològics han demostrat que les actituds de rebuig del propi cos perjudiquen les habilitats socials i

tenyeixen de manera negativa les emocions de les persones. En aquesta mateixa línia es pretén que l'alumne accepti les seves capacitats intel·lectuals, millori la seva autoestima i es bandegi la divisió babau/llest, equivalent a lleig/bonic tant pròpia dels adolescents.

5.- Creativitat aplicada a l'àmbit psicosocial.

Plantegem la necessitat d'utilitzar el potencial creatiu de cada persona per tal d'enfocar els problemes des d'una òptica diferent. Es mostren diverses tècniques de creativitat per aconseguir-ho. Aquest tema vol anar més enllà dels mètodes tradicionals de resolució de conflictes que es fonamenten en un treball analític-racional.

6.- Les relacions interpersonals.

Els adolescents necessiten viure envoltats d'altres persones de manera més marcada que els adults. La creació del propi jo a l'adolescència necessita el mirall dels qui l'envolten per poder-se dibuixar correctament. Per aquest motiu és fonamental l'habilitat social de saber relacionar-se amb els altres, especialment també perquè és el període en què es consoliden les amistats, la parella, i en general la futura "vida social". Aquest tema es complementari amb el d'habilitats comunicatives.

7.- La comunicació.

En el marc de les habilitats socials, es dedica aquest tema a la capacitat de comunicació, com aprendre a iniciar una conversa, a respectar els torns, a escoltar als altres i com aprendre a analitzar les coses des del punt de vista de l'altre. La capacitat comunicativa és una eina fonamental per l'equilibri emocional. Es tracta de canviar la pauta de conducta tímida, insegura o egocèntrica de l'adolescent que dificulta la

comunicació i que comporta greus problemes de relació. Augmentar la capacitat de comunicar d'escoltar i sobretot la capacitat d'analitzar les coses des del punt de vista dels altres facilita que l'alumne resolgui els tradicionals conflictes amb els adults que l'envolten. La millora de la capacitat comunicativa comporta automàticament una millora dels estats emocionals. També s'analitza les influències dels elements no-verbals en la comunicació i de com afecten a les nostres respostes emocionals. S'aprèn a utilitzar correctament el llenguatge no verbal per facilitar les nostres relacions socials i personals.

8.- L'autoconeixement emocional

Una de les àrees fosques de la personalitat, i que sempre amaga sorpreses, és el coneixement de les pròpies emocions. Molt sovint l'adolescent queda immers en un mar de dubtes quan afloren emocions i sentiments que fins aleshores els eren desconeguts. En una situació extrema aquestes novetats poden arribar a espantar i preocupar. En aquest tema s'analitzen quatre emocions de l'ampli repertori emocional de les persones: la por, la tristesa, la vergonya i l'alegria. També es fa referència a les situacions extremes d'aquestes emocions i als trets que ens permeten analitzar-les.

9.- L'autocontrol emocional

Es treballa el coneixement dels mecanismes ocults de les nostres emocions, les conseqüències conductuals si ens deixem portar per les emocions i de quina manera hem d'aprendre a controlar les nostres emocions. L'autodisciplina i l'autocontrol emocional es proposen com a eines per ser més feliços i tenir unes relacions socials més gratificants. Les tècniques ens permeten controlar les emocions però sense negar-les, o sigui un autocontrol que sigui satisfactori i no frustrant. Aquestes tècniques són útils especialment per alumnes agressius, desestructurats emocionalment, amb problemes familiars i també

per aquells alumnes brillants en l'aspecte intel·lectual però amb conflictes greus degut al seu poc autocontrol. L'autocontrol emocional és una de les qüestions més analitzades i experimentades pels estudiosos de la intel·ligència emocional. També és una eina molt adequada per a les situacions estressants.

10.- Les crisis emocionals.

És evident que no tot són flors i violes en el món de les emocions humanes. Un dels períodes més castigats per la paraula crisi és l'adolescència. En aquest darrer tema es plantegen quatre situacions de crisis emocionals difícils: el divorci, la mort, la frustració i les addicions. Totes elles són temes d'absoluta actualitat sociològica i fàcilment són, en un moment o altre, viscudes pels adolescents o per persones properes, amics, parents, veïns. La confrontació amb aquestes crisis emocionals comporta posar en joc totes les habilitats d'entrenament que s'han anat adquirint al curs d'alfabetització emocional.

3.3.- Materials del curs.

Cada tema disposa de dos tipus de materials:

- 1.- Material pel professor.
- 2.- Material per l'alumne.

1.- El material del professor consta de:

A.- Els possibles **itineraris** per poder treballar el tema. Presentem dos itineraris possibles: Intensiu i extensiu. L'intensiu consisteix en concentrar el treball en 3 sessions i l'extensiu en 6 sessions. L'itinerari intensiu és possible dur-lo a terme en un sol crèdit de 35 hores mentre que l'extensiu exigeix dos crèdits de durada.

Els temes estan ordenats en dos àmbits. Del tema 1 al tema 5 es tracten aspectes cognitius i del tema 6 al tema 10 els temes tracten de l'àmbit emocional. A partir d'aquesta doble estructura, proposem un altre itinerari que consisteix en treballar solament el temes de l'àmbit cognitiu o bé de l'àmbit emocional. D'aquesta manera pot encabir-se el curs en un sol crèdit. La tria d'un dels tres itineraris proposats dependrà de les circumstàncies concretes de cada centre educatiu: disponibilitat horària, interès dels professors/alumnes, projecte educatiu del Centre, etc.

B.- Observacions i comentaris pràctics per tenir en compte a l'hora de realitzar les activitats de les sessions. Són consells fruit de la nostra experiència personal i també instruccions concretes per dur a terme determinades activitats.

C.- Elements teòrics per situar i contextualitzar el tema.

D.- Bibliografia breu concreta de cada tema.

2.- El material per l'alumne consisteix en:

A.- Informació teòrica sobre el tema al seu abast.

B.- Activitats per treballar els temes: exercicis escrits, avaluació inicial i activitats de recapitulació.

La quantitat d'activitats que es proposen són moltes i molt superiors a les possibilitats reals d'un crèdit d'ESO o Batxillerat. La nostra proposta és generosa perquè creiem que cada professor podrà triar les activitats més adequades en funció de les possibilitats personals, interessos i característiques del grup, evolució i grau de compromís del grup, etc.

3.4. - Destinatari del curs i professors per impartir-lo.

El plantejament del curs d'alfabetització emocional és obert a qualsevol tipologia d'alumnes, sense considerar necessàriament grups d'alumnes amb problemes específics. Idealment el curs està pensat per grups-classe, reduïts, sense cap mena de discriminació. El nombre d'alumnes per grup d'entrenament no hauria de sobrepassar els 15. Les activitats, plantejaments teòrics, utilitats pràctiques, etc estan pensades per alumnes del 2on Cicle d'ESO (3er i 4rt) i pels alumnes de Batxillerat (1r i 2on curs).

Una altra aplicació possible és adreçar el curs a grups d'alumnes seleccionats pels seus problemes d'integració social, violència, dificultats emocionals específiques, etc.

El curs està pensat perquè el pugui donar qualsevol professor de secundària, sense necessitat d'estar especialitzat en pedagogia o psicologia. El professor-tutor també és una persona molt idònia per dur a terme aquest curs als seus alumnes ja que és un instrument més per augmentar el seu coneixement del grup-classe. Per suposat és també un material que pot treballar el psicopedagog del centre dintre de les hores de docència que ha d'impartir.

El nou ideari i els plantejaments de la Reforma Educativa permeten que el Programa d'alfabetització emocional pugui incloure's en el disseny curricular del centre, a l'apartat del currículum transversal amb una durada d'un o dos crèdits. El curs pot proposar-se també com a crèdit variable al segon cicle de l'ESO o a 1er i 2on de Batxillerat. És adequat així mateix en l'àmbit d'atenció a la diversitat perquè facilita unes eines i uns recursos als alumnes amb més dificultats de relació social i amb problemes d'autoestima.

4.- Les dinàmiques de grups

El treball del curs d'alfabetització emocional es basa sobretot en el treball de grup. Una de les estratègies fonamentals del programa és aprofitar totes les possibilitats d'aprenentatge, d'expressió dels sentiments, de retroalimentació, d'acceptació dels altres, de descobriment de semblances i de nous comportaments que tenen les activitats de dinàmica de grups. Tal com ha estudiat a fons la psicologia social, el grup crea una dinàmica que enriqueix a l'individu però no l'anul·la. La cohesió que es crea en un grup és un element reforçador i positiu per a l'activitat d'entrenament emocional que es proposa en aquest curs. Tot i que una dinàmica de grup també pot ser una font de conflictes, les avantatges de treballar de manera col·lectiva són superiors als possibles inconvenients com ara membres del grup amb poca participació, tímids o bé agressius o també el rebuig que un grup pot manifestar envers un dels seus membres. El treball amb un grup exigeix un fort compromís a l'animador o conductor del grup. Ha de ser sensible, observador, amb actitud participativa i optimista, adaptable, amb coneixement de les necessitats personals de cada membre del grup, sinceritat i franquesa en la relació, tolerant, amb capacitat d'escoltar i de promoure una sana interrelació entre ell mateix i el grup i entre els membres del grup.

Un grup no neix ni s'improvisa, cal crear-lo. Per aquest motiu una part del primer tema del curs d'alfabetització emocional està dedicat a crear el grup, a constituir les seves normes de funcionament i afavorir les relacions entre els seus components. De tota manera, malgrat aquesta introducció, un grup acostuma a seguir un model de desenvolupament que consta de quatre fases:

1.- Orientació, a l'inici del grup en la qual cada membre té les seves expectatives personals i no sap ben bé què s'espera d'ell en el grup i quins són els objectius i normes del grup.

2.- Confrontació i conflicte. Quan els membres del col·lectiu ja s'han començat a orientar sobre la norma i l'objectiu del grup, es manifesten de manera clara les individualitats i opinions personals i el grau d'influència personal dins del grup. Això comporta que cada qüestió sigui debatuda de forma fins i tot agressiva i que es formin subgrups que defensin els seus punts de vista de manera més passional que racional.

3.- Consens, col·laboració i compromís. Un cop, al cap d'un temps, ha passat l'etapa anterior i s'han manifestat els sentiments de competència i hostilitat, els participants del grup tenen una actitud més distesa i d'acceptació i tolerància. La comunicació és més sincera i els membres del grup noten que són acceptats. El grup no es percep com a perillós i això permet harmonia, consens i col·laboració.

4.- Integració de les necessitats personals i les exigències del grup. En aquesta darrera fase, el grup dirigeix la seva energia cap a la feina pròpia del grup i elabora unes estructures de funcionament tancades i pràctiques. El grup funciona com una persona madura i afronta els problemes de manera constructiva i al mateix temps els membres del grup tenen plena confiança que podran superar els conflictes. En aquesta fase alguns grups resolen els problemes de forma més profunda analitzant no solament els

síntomes sinó també les causes, però aquest nivell demana una energia i un compromís molt gran que s'escapa habitualment de les possibilitats de l'àmbit escolar.

La relació entre el treball de grup i l'aprenentatge emocional ha estat molt analitzada pels teòrics de la psicologia social. Kalus V. Vopel a l'analitzar els mecanismes d'aprenentatge de fons que són presents en una dinàmica de grups, destaca molts mecanismes que estan directament relacionats amb els objectius d'aquest curs d'alfabetització emocional. Concretament Volpe parla, entre d'altres, dels següents mecanismes: Percepció de les pròpies emocions, expressió directa dels sentiments, sinceritat, retroalimentació i adquisició d'un marc de referències cognitives. Pel que fa a l'expressió d'emocions i sentiments cal ser molt respectuós amb els drets dels membres del grup de decidir quins sentiments expressen i en quin grau. S'ha comprovat que l'expressió de sentiments positius i negatius és una possibilitat d'aprenentatge de determinats participants en un grup però no és l'única i pot no ser-ho per altres participants. L'animador, per tant, no pot forçar mai aquest mecanisme i s'ha de convèncer que es pot aprendre també amb d'altres mètodes. El mecanisme d'aprenentatge mitjançant la retroalimentació és indiscutible i s'ha convertit, de fet, en un mecanisme clàssic dintre de qualsevol grup. L'autoestima dels membres del grup va lligat a la retroalimentació, tant si és positiva com crítica. En aquest darrer sentit l'animador del grup ha de ser molt sensible en les retroalimentacions crítiques o negatives i ha d'intentar que vagin acompanyades de retroalimentacions positives o bé de preguntes sobre l'estat d'ànim del membre del grup després de rebre la crítica. L'adquisició d'un marc de referència cognitiu, o sigui l'aprenentatge cognitiu ha d'anar acompanyat d'un aprenentatge emocional. Les activitats de dinàmica de grups permeten aquest doble joc d'aprenentatge. L'estructura d'una sessió dividida entre activitat o

experiència emotiva amb el grup i reflexió posterior, individual i de grup, permet que l'aprenentatge sigui complet i comporti canvis de conducta i d'actitud.

5.- Els límits del curs d'alfabetització emocional

Aplicar un programa d'entrenament, sigui quin sigui el tema, no garanteix de totes totes que els objectius proposats es compleixin. En un programa d'entrenament d'aspectes psicològics, on intervenen directament les emocions, encara és més difícil poder determinar amb exactitud com i fins a quin punt ha canviat la manera de pensar i d'actuar de les persones que han seguit el curs d'entrenament. Les avaluacions fetes han demostrat que, en la majoria dels casos, hi ha hagut una determinada influència que s'ha pogut comprovar en les conductes posteriors al programa d'entrenament. L'abast temporal d'aquests canvis conductuals és difícil de determinar perquè no s'ha dut a terme un seguiment dels alumnes un cop abandonat el centre escolar. Aquest fóra un límit del curs d'alfabetització emocional que cal acceptar. Tots els psicòlegs estan d'acord que la personalitat és una suma de moltes influències. Un curs d'entrenament emocional és una influència més, si bé modesta, que també ajuda a dibuixar el perfil d'un adolescent. On els resultats són més immediats és en la dinàmica del grup d'entrenament. En aquest sentit es pot afirmar que els lligams que s'estableixen entre els membres del grup són molt més forts i profunds que els lligams habituals d'un grup-classe. Una cohesió de grup és habitualment positiva pels membres del grup i pel rendiment acadèmic.

La implicació personal, afectiva i psíquica d'un alumne quan es resol un problema matemàtic o un procés geològic és molt petita. Però quan el tema de treball és un mateix, el seu caràcter, les seves emocions, les conductes amb els companys, etc és evident que l'alumne aboca molt de la seva intimitat. En certa manera es destapa davant dels altres i davant d'ell mateix perquè pot descobrir aspectes amagats del seu tarannà o motius de

conductes que fins aleshores li eren desconegudes. Aquesta reflexió planteja el risc de perjudicar l'equilibri i el benestar psicològic d'algun dels membres del grup d'entrenament, o sigui que el curs, en lloc de millorar el seu autoconeixement, autoestima i les seves relacions socials, provoqui traumes o situacions conflictives. Cal ser conscients d'aquest perill i per això es recalca en tots els temes el caràcter voluntari de les diverses activitats. Per resoldre aquest conflicte, la nostra proposta d'activitats oscil·la entre accions molt vivencials i d'altres més objectives i menys compromeses emocionalment. Cada professor haurà de dosificar el tipus d'activitats en funció de les característiques i relacions dels membres del grup. Al marge d'aquesta consideració, és convenient disposar d'informació sobre els membres del grup, especialment en el cas que algun membre tingui problemàtiques psicològiques específiques. En casos excepcionals, i sempre sota la supervisió del psicopedagog, caldrà valorar si s'admet a un alumne en el grup d'entrenament emocional.

6.- Cloenda

Leopardi va escriure: *Il gran torto degli educatori è il volere che ai giovani piaccia quello che piace alla vecchiezza o alla maturità.* Quan hom parla d'autocontrol emocional o d'habilitats socials pot semblar que no fem cas a l'avís de Leopardi i que es cometi un *gran torto* als joves. Aquesta sensació difusa s'augmenta més encara a finals de mil·lenni quan el fantasma de la pèrdua de llibertat, malgrat la democràcia formal, s'escampa pel món. Un fantasma que, en part té forma corpòria: publicitat, consumisme, addicions, atur i poca autonomia econòmica, incertesa afectiva. Tota una colla d'elements sociològics i psicològics que coarten la pretesa llibertat de l'adolescent i per extensió de

qualsevol persona de la societat occidental desenvolupada. Però al marge d'aquests "límits" externs de la llibertat, pensem que existeix una limitació encara molt més forta: la limitació interior, l'esclavatge de les passions que deien els antics, el descontrol de les pulsions que dirien els contemporanis. Ser amo d'un mateix, l'autonomia moral kantiana, el coneix-te tu mateix socràtic, el ser lliure de debò exigeix un punt de partida: no ser esclau d'un mateix. Per això voler millorar el nostre autoconeixement emocional i aprendre a conviure i a dialogar amb tranquil·litat i naturalitat amb les nostres emocions és un bon fonament per qualsevol persona que aspiri a ser autònoma i lliure.

S'ha escrit que la tasca del pedagog és formar sensibilitats, convertir-se en una mena d'esteta social. Aquesta qualitat és molt necessària en l'actual plantejament educatiu en el qual es valora "l'efectivitat" i es menyspreja "l'afectivitat". Oblidant que sense "afectivitat" no hi pot haver "efectivitat".

Els pedagogs/estetes hauríem de ser capaços de captar els aspectes afectius de la vida de l'alumne. Aquesta habilitat ens permetria descobrir com l'afectivitat pot bloquejar l'aprenentatge i també com pot convertir-se en una eina per estimular-la. En definitiva es tracta de trencar la dicotomia emoció/raó i voler veure que darrera les emocions es troba sempre alguna raó i que els raonaments més abstractes i freds amaguen elements emocionals.

Seguint aquest fil argumental es pot afirmar que el coneixement d'habilitats socials, l'empatia, la capacitat de resoldre problemes no és, com ens avisa Leopardi, un intent per aconseguir que als joves els agradi el mateix que a les persones "madures". Més aviat és un intent de fornir als adolescents unes eines que els permetim apaivagar l'analfabetisme emocional, decidir quina és la conducta que més els agrada i més els convé i apropiarse més a l'anomenada vida feliç. Ni més ni menys.

DAU AL SET.

Tema introductor: la diversitat i formació del grup de treball i aprenentatge

A.- MATERIAL PEL PROFESSOR.

- 1- Itineraris.
- 2- Observacions.
- 3- Introducció teòrica.
- 4- Bibliografia.

B.- MATERIAL PER ALUMNE.

- 1a sessió: Proves intel·ligència múltiple.
- 2a sessió: Proves intel·ligència múltiple
- 3a sessió: Proves intel·ligència múltiple
- 4a sessió: Avaluació proves i teoria intel·ligència múltiple.
- 5a sessió: Activitats de presentació i autoregulació.
- 6a sessió: Joc: la lluna en un cove

A.- MATERIAL PROFESSOR**1- ITINERARIS:****A.- Itinerari intensiu:**

1a sessió: teoria intel·ligència múltiple.

2a sessió: activitats de presentació i autoregulació.

3a sessió: joc: la lluna en un cove

B.- Itinerari extensiu:

1a sessió: proves intel·ligència múltiple.

2a sessió: proves intel·ligència múltiple

3a sessió: proves intel·ligència múltiple

4a sessió: avaluació proves i teoria intel·ligència múltiple.

5a sessió: activitats de presentació i autoregulació.

6a sessió: joc: la lluna en un cove

2- OBSERVACIONS:

Aquesta primera unitat planteja com a principal objectiu la presentació dels participants i l'expressió d'un clima de suport emocional i intel·lectual que potencia sobretot els ajuts i el reconeixement d'una diversitat enriquidora entre els membres del grup d'alfabetització emocional. Està dissenyada perquè els participants, conjuntament amb el coordinador, estableixin i integrin les normes que regiran les relacions dintre de l'aula i comencin a estructurar la seva convivència quotidiana.

És molt important que el coordinador, en algun moment, presenti i comentï la totalitat del programa que ara comença, així com els principals objectius que es pensen assolir al final. No cal dir que, també es del tot necessari que es faci evident quina serà la forma d'avaluar el treball dels participants. En aquest sentit, nosaltres us proposaríem valorar sobretot l'atenció i participació respecte les activitats pràctiques realitzades a l'aula (60%), tot i que tampoc es poden oblidar els tests o proves objectives (40%).

L'objectiu de les tres primeres sessions és evidenciar la varietat de característiques positives que pot tenir un individu fugint d'una visió reductora que només tingui en compte un dels seus components: és una prova lúdica que té per objectiu introduir el concepte d'intel·ligència múltiple de GADNER. La **teoria de la intel·ligència múltiple de Gardner** ens permet així **valorar la diversitat** de característiques de cadascun dels membres del grup. L'objectiu de la cinquena sessió és doble: **presentació** dels membres del grup i **definició de les normes** que regularan les sessions. La sisena sessió està dedicada a **potenciar el treball en grup** a partir d'un joc clàssic de dinàmica de grups.

3- INTRODUCCIÓ TEÒRICA.

EFFECTES DEL TREBALL EN GRUP.

1- El grup pot afavorir **el canvi**: Una coneguda experiència de Lewin argumenta aquesta idea. De primer, una colla de mestresses de casa escoltaven una conferència d'un metge sobre hàbits alimentaris. En concret, sobre la necessitat d'augmentar el consum de llet fresca entre la població infantil. Paral·lelament, un altre grup de mestresses de casa havia muntat un col·loqui sobre el mateix tema. En ambdós casos, l'experiència durava 45 minuts. Una verificació posterior demostrava com únicament un 3% dels subjectes del primer experiment havia modificat els seus costums. Mentre que un 32% de senyores del segon grup consumia més llet fresca a casa seva.

El fet d'estar en grup pot afavorir l'intercanvi social i pot produir un descens de la resistència al canvi i per tant incentivar l'aparició de noves conductes. És per això que el grup, com veurem en alguna de les experiències pràctiques, és el nucli de la innovació en algunes de les tècniques que comentarem.

2- El grup pot afavorir **assumir riscos**: Nombroses experimentacions demostren que si un grup format per persones amb opinions diverses discuteix una qüestió, escull una solució més arriscada, en comparació a les opcions que haguessin plantejat cadascun dels individus (tot i que en alguns grups passa justament tot el contrari). Aquesta tendència, que certament pot ser perillosa en un context violent, per exemple, és un factor favorable per al canvi psicològic.

3- La diversitat del grup pot potenciar el seu **dinamisme**: La diversitat del grup, tant fa que sigui en aptituds, com en actituds o per la varietat de les seves idees, pot permetre crear un clima de confrontació, de diàleg, que també afavoreix la creativitat: el dinamitzador haurà de potenciar aquests aspectes.

Sempre que un membre del grup sigui percebut com a més competent, això significarà un problema per a la comunicació general: els altres membres no s'atreviran a opinar obertament davant del "líder". El que s'ha de fer en aquests casos és acostumar a aquests membres diferents a treballar conjuntament, ja que s'ha demostrat que així que aconseguim superar la inhibició inicial resultaran molt més productius que els grups constituïts per membres similars.

LIDERATGE I GRUPS

Segons el lideratge podem dividir els grups humans en:

- **Grups autoritaris**: les decisions sobre l'organització del treball i sobre els seus objectius són preses únicament per un "responsable". Les raons d'aquestes decisions no són comentades a la resta del grup. El "director" del grup està normalment separat de la resta dels membres.

En els grups autoritaris predominen comportaments d'apatia o d'agressivitat. El clima afectiu en aquests grups és baix, la cohesió feble, els conflictes forts. A la que el líder desapareix, el rendiment del grup cau en picat.

No cal dir que no seria, en cap cas, recomanable reproduir aquesta estructura en un grup que segueixi un curs d'alfabetització emocional.

- **Grups democràtics**: Les decisions són el resultat de discussions provocades per un membre que recull l'opinió de tot el grup. En tot moment es justifiquen els acords presos davant la resta dels components del grup. El "coordinador" està integrat en la vida del grup.

La satisfacció dels membres del grup és elevada, el clima afectiu positiu, la cohesió forta, els conflictes superables. El rendiment és elevat, tot i que no hi sigui la persona encarregada de supervisar el treball. L'agressivitat es pot expressar lliurement, ja sigui en contra del líder o contra algun dels membres del grup.

- **Grups que "deixen fer"**: Després d'haver concretat els mitjans i el material de què disposa el grup, el cap adopta un comportament passiu. Hi ha, per tant, una completa llibertat. Solament intervé si li demana algun dels membres del grup.

El rendiment és molt baix. El clima afectiu és dolent, així com la cohesió o el nivell de satisfacció. Igual que entre els grups autoritaris apareixen comportaments agressius entre els seus membres o vers l'exterior.

Resulta bastant evident, sobretot després del que hem dit, que si el nostre objectiu és l'alfabetització emocional, un grup de tipus "**democràtic**" és el que combina millor les característiques de rendiment, expressió, satisfacció o afectivitat necessàries. Potser l'única correcció que us volem proposar en aquest plantejament és la de considerar el "líder" cada vegada menys com un "director" i més com un "coordinador" o "animador" de l'activitat del propi grup.

4- BIBLIOGRAFIA:

- Jackson/ Fontana/ Weissberg, *CROSSROADS: A program to promote responsible decision making*, University of Illinois, Chicago, 1991.
- Cohen, E., *Designing groupwork*, Teachers College Press, New York, 1986.
- Rogers, Carl, *Grupos de encuentro*, Amorroutu, Buenos Aires, 1987.
- Hostie, Raymond, *Tècniques de dinàmica de grupo*, ICCE, Madrid, 1987.

- Gardner, H., *Frames of mind*, Basic Books, New York, 1983.

- Gardner, H., *Inteligencias múltiples*, Paidós, Barcelona, 1995.

B. MATERIAL ALUMNE.

1a SESSIÓ

PROVES INTEL·LIGÈNCIA MÚLTIPLE

1- PROVES DE LÒGICA i MATEMÀTICA:

a) Un captaire necessita cinc burilles per fer una cigarreta. Quantes cigarretes es podrà fer amb 25 burilles?

b) En una granja hi ha porcs i gallines. En total hi ha 18 animals i 50 potes. Quants porcs i quantes gallines hi ha?

c) En aquest problema només hi ha una afirmació certa. Cal esbrinar qui va ser l'assassí:

-A diu: "B ho va fer".

- B diu: "D ho va fer".

- C diu: Jo no vaig ser".

- D diu: "B ha dit una mentida".

d) Un cargol vol pujar una tanca de 30 metres d'alçària. Cada dia avança tres metres, però com té por en recula dos. Quants dies tardarà a pujar la tanca?

e) Tres exploradors i tres caníbals han de travessar un riu en una barca que només caben dues persones. Quan els caníbals són majoria es mengen als exploradors. Com ho faran per creuar el riu?

2- PROVA LINGÜÍSTICA:

Escriu una redacció d'un mínim de vint línies que inclogui les següents paraules:
arribada, dèficit, sentiments, laboratori i impressora.

2a SESSIÓ

3- PROVA ESPACIAL: busca la sortida del laberint en el mínim de temps possible.

4- PROVA INTERPERSONAL: Presenta durant un mínim de deu minuts davant dels teus companys les conclusions de la teva reflexió sobre un tema d'actualitat (mínim quinze minuts de preparació).

Per la sessió següent cal portar l'instrument musical que millor sàpigues tocar i roba còmode (potser un xandall).

3a SESSIÓ

5- PROVA INTRAPERSONAL: Intenta concentrar-te durant cinc minuts sobre el teu estat d'ànim. Realitza un dibuix o un petit escrit que l'evoqui (deu minuts).

6- PROVA CORPORAL: Cursa atlètica i/o dansa: primer música suau per després passar a un rock o similar. Com alternativa també es pot realitzar el següent exercici d'improvisació

teatral: Un company es situa al centre de la classe i la resta al seu voltant en cercle. A un senyal, el company del centre representa una acció o un estat d'ànim, Quan algú l'adivina ho diu. Després un altre company ocupa el centre fins que hi passi tot el grup.

7- PROVA MUSICAL: Cal tocar una petita peça davant de la resta del grup. En cas de no tocar cap instrument es pot aportar la gravació d'alguna música que ens agradi especialment.

4.- SESSIÓ

LA TEORIA DE LA INTEL·LIGÈNCIA MÚLTIPLE

El psicòleg francès Alfred Binet va crear el 1905 la primera prova estandarditzada d'intel·ligència per valorar un grup d'escolars. El **test de Binet** relacionava els nens amb una edat mental determinada. El 1916 el psicòleg Lewis Terman de la universitat de Stanford va traduir i revisar aquesta mateixa prova per aplicar-la als Estats Units. Aquesta nova prova, coneguda com l'escala d'intel·ligència **Stanford-Binet**, es va fer servir per mesurar la intel·ligència a partir de calcular la proporció de l'edat mental respecte a l'edat cronològica, multiplicada per cent (quocient intel·lectual). Avui en dia encara es fan servir les versions actualitzades d'aquest test conjuntament amb l'escala d'intel·ligència **Wechsler** tot i que el concepte s'hagi ampliat.

Howard Gardner, psicòleg d'Harvard, ha proposat que els humans tenim intel·ligències múltiples que es poden classificar, com a mínim, en set categories. Les proves que heu realitzat fan referència a cadascun d'aquests àmbits.

1- intel·ligència lògico-matemàtica: La intel·ligència lògico-matemàtica és l'habilitat per fer servir el raonament.

La gent que té aquesta classe de destresa és molt hàbil resolent problemes. Els oficis amb que més destaquen aquesta classe de persones són: informàtic, analista, enginyer, estadístic, investigador etc.

2.- Intel·ligència lingüística: La intel·ligència lingüística és l'habilitat per entendre i fer servir les paraules.

La gent que té aquesta habilitat disfruta jugant amb les paraules: escrivint, fent debats, fent mots encreuats.... Els oficis que depenen més d'aquesta destresa són: polític, periodista, mestre, venedor, advocat, escriptor etc.

3- intel·ligència visual-espacial: La intel·ligència visual-espacial és defineix per la capacitat de reconeixement i reproducció de formes geomètriques i d'orientació en l'espai.

La gent que té aquesta habilitat s'orienta bé en l'espai i percep fàcilment i ràpidament els volums o les formes dels objectes ... Els oficis especialment indicats per tots aquells que tinguin aquestes característiques són: arquitecte, dibuixant o guia, per exemple.

4- intel·ligència interpersonal: La intel·ligència interpersonal és l'habilitat per comprendre els estats d'ànim de les persones que ens envoltes i la capacitat de modelar-los.

Els oficis en els que destaquen les persones que tenen aquestes característiques són: mestre, relacions públiques, psicòleg, venedor o treballador social...

5- intel·ligència intrapersonal: La intel·ligència intrapersonal és l'habilitat per conèixer i entendre els propis sentiments i emocions i per fer servir-los com a guia del nostre comportament.

Els oficis en els que destaquen les persones que tenen aquestes habilitats són:
psicoterapeuta, artista, filòsof etc.

6- intel·ligència físico-kinestèsica: La intel·ligència físico-kinestèsica regeix l'habilitat per realitzar moviments físics amb gràcia i precisió.

Les persones que destaquen en aquesta mena d'habilitats són uns bons esportistes, ballarins o actors

7- intel·ligència musical: La intel·ligència musical és l'habilitat per reconèixer, reproduir i compondre melodies musicals.

La gent que té aquesta classe de destresa toca algun instrument musical amb facilitat i pot orientar la seva activitat professional amb alguna activitat relacionada amb la música.

ACTIVITAT:

- Busca ara com a mínim un exemple de personatges famosos per cadascun dels models d'intel·ligència que hem caracteritzat.
- Quin t'agrada més? Per què? Correspon al mateix model d'intel·ligència en el que tu has destacat?

5a SESSIÓ.**PRESENTACIÓ I AUTOREGULACIÓ**

Imagineu que sou uns astronautes de diferents continents i d'una intel·ligència ben diferent que heu estat escollits per realitzar una missió a l'espai. No us coneixeu de res, per la qual cosa us heu de presentar...

ACTIVITAT:

Heu de dividir-vos en parelles i durant deu minuts explicar al vostre company com sou: interessos acadèmics, afeccions, objectius professionals etc. Després heu de presentar el vostre company a la resta del grup classe.

Podeu seguir els següents fulls pautats per realitzar aquesta activitat

FULL ENTREVISTA

- Nom?
- On vas anar a escola l'any passat?
- Què és realment important per tu del que estàs fent a l'actualitat? Per què?
- Què t'agrada fer fora de l'institut?
- Quina és la dificultat més important en que et trobes a l'actualitat? Per què?
- Quin creus que és el model d'intel·ligència que millor et caracteritza?
- Què esperes treure d'un curs com el que ara comença?

FULL DE PRESENTACIÓ

- El meu nom és..... i us vull presentar a

La cosa més important per a ell/ella és

Li agrada sobretot..... i espera aconseguir d'aquest curs

sobretot..... tot i que la seva dificultat més important és.....

.....

.....

Acabades les presentacions, heu de decidir quines seran les normes del curs d'entrenament "astronàutic" que ara comença. Per la qual cosa us haureu de tornar a dividir, ara de quatre en quatre, i discutir durant un quart les normes que considereu més importants de les que s'esmenten a continuació:

- 1- Respectar sempre les opinions dels altres.
- 2- Portar uniforme.
- 3- Assistir a les sessions d'entrenament i participar activament en les activitats que s'encomanin.
- 4- No divulgar cap de les informacions que ens confiïn els nostres companys en el decurs de l'esmentada activitat.
- 5- Aprofitar la informació obtinguda per ridiculitzar els meus companys.
- 6- Restar al marge de l'entrenament intentant evitar que es noti el mínim possible.
- 7- Potenciar al màxim les meves qualitats i les dels meus companys.
- 8- Destacar per sobre del grup sempre que sigui possible.
- 9- Amollar les meves opinions, en cada moment, segons l'opinió majoritària del grup.
- 10- Evitar en tot moment l'expressió de sentiments.
- 11- Acceptació de mi mateix i començament del canvi.
- 12- Desenvolupar la capacitat d'apaivagar el dolor aliè.
- 13- Evitar els enfrontament agressius amb els membres del grup d'entrenament.
- 14- No parlar quan una altra persona parli.
- 15- No criticar els meus companys.

Altres:....

6a SESSIÓ.**JOC: LA LLUNA EN UN COVE**

OBJECTIU: Incentivar el treball en grup.

TEMPS: 30 minuts de realització i 15 d'avaluació.

INSTRUCCIONS: Imagina't que la missió espacial que us havien d'encomanar ja ha començat: el grup d'astronautes (grups de quatre) ha de trobar-se amb la nau mare sobre la superfície de la lluna. Com a conseqüència de dificultats tècniques la vostra nau ha aterrat a 300 km. de l'objectiu i s'ha malmès part de l'equip. A continuació trobaràs una llista de 15 coses que estan en bon estat. Les has de classificar, primer individualment i després per grups, de la més important (1) a la menys important(15), primer segons el teu criteri i després comparar-ho amb el grup..

És molt important que a l'hora de formar els grups procureu no imposar les nostres opinions; estalvieu-vos de cedir solament per evitar conflictes i considereu les opinions dels altres com a contribucions positives abans que com a pertorbadores.

FULL DE NOTES:

OBJECTES	VALORACIÓ	DIVERGÈNCIA	PETIT GRUP	DIVERGÈNCIA
	INDIVIDUAL			

-llumins

-comestibles

concentrats

-corda nailon

-roba de seda

(paracaigudes)

-escalfador portàtil

-2 pistoles

-llauna de llet en pols

-2 tancs d'oxigen

-planisferi celest

-bot pneumàtic

-brúixola

-20 litres d'aigua

-cartutxos de senyals

-farmaciola

-transmissor FM amb

bateria solar

SOLUCIONARI:**PROVA LÒGICA:**

- a) sis cigarretes. Amb 25 burilles es poden fer 5 cigarretes normals però així que s'han fumats ens donen cinc noves burilles que permeten elaborar una cigarreta més.
- b) hi ha 7 porcs i 11 gallines.
- c) l'assassí és C.
- d) Cal fer marxa enrera. El darrer dia el cargol és a dalt de tot (30 metres). El dia anterior estava a 27 metres (puja tres, però no en baixa cap). Com cada dia ha pujat un metre en total, en 27 dies arribarà a 27 metres i en 28 dies a 30 metres.
- e) Sis. Primer viatge; anada: dos caníbals; tornada: un caníbal. Segon viatge; anada: dos caníbals; tornada: un caníbal. Tercer viatge; anada: dos exploradors; tornada: un explorador i un caníbal. Quart viatge; anada: els dos exploradors que resten; tornada: un caníbal. Cinquè viatge; anada: dos caníbals; tornada: un caníbal. Sisè viatge, anada: els dos caníbals que resten.

LA LLUNA EN UN COVE

AVALUACIÓ DELS RESULTATS: llumins (15) ja que no es poden utilitzar a la lluna; comestibles concentrats (4), imprescindibles per a sobreviure; Corda de nailon(6), útil per a escalada; seda paracaigudes(8), protectora del sol; escalfador (13), inútil; pistoles(11), com a martell; Llet en pols(12) complement alimentari; oxigen (1); planisferi celest (3), per a orientar-nos; bot pneumàtic (9); brúixola(14), l'absència de pols la fa inutilitzable; aigua(2); cartutxos de senyals (10), per a demanar auxili; farmaciola(7); transmissor(5), per a comunicar amb la terra.

Segons tot això, els resultats grupals haurien d'estar més a prop d'aquesta clau que no pas els resultats individuals, de no ser així també es pot analitzar què ha passat.

MULLA'T PEL TEU FUTUR!

La presa de decisions

A. MATERIAL PROFESSOR:

- 1- Itineraris.
- 2- Observacions.
- 3- Introducció teòrica.
- 4- Bibliografia.

B. MATERIAL ALUMNE:

- 1a sessió: Avaluació inicial: anàlisi text.
- 2a sessió: Clarificació d'objectius.
- 3a sessió: Les dreceres equivocades.
- 4a. sessió: La presa de decisions responsable.
- 5a sessió: La planificació de l'acció.
- 6a sessió: Activitats de síntesi.

A. MATERIAL PROFESSOR:**1.- ITINERARIS:****A.- Itinerari intensiu:**

1a sessió: Clarificació d'objectius.

2a sessió: Les dreceres equivocades.

3a sessió: La presa responsable de decisions.

B.- Itinerari extensiu:

1a sessió: Avaluació inicial: anàlisi text.

2a sessió: Clarificació d'objectius.

3a sessió: Les dreceres equivocades.

4a. sessió: La presa de decisions responsable.

5a sessió: La planificació de l'acció.

6a sessió: Activitats de síntesi.

2.- OBSERVACIONS:

El principal objectiu d'aquesta unitat és fer evidents els mecanismes que condicionen positivament o negativament la presa de decisions. Per la qual cosa haurem d'aprendre a clarificar objectius, distingir les principals distorsions cognitives en aquest àmbit, avaluar quins són els elements d'una presa de decisió responsable i practicar la planificació de l'acció.

La unitat combina contingut teòric amb activitats.

3.- INTRODUCCIÓ TEÒRICA:

L'estudi de la presa de decisions ha estat un dels principals temes de la psicologia aquests últims vint-i-cinc anys. Dues de les observacions més importants que han fet els psicòlegs han estat: 1) les persones sense un entrenament adequat no són conscients que prenen contínuament decisions i tampoc no saben analitzar-les i 2) les habilitats o tècniques que es necessiten aprendre per establir decisions davant d'un problema, poden desenvolupar-se mitjançant un entrenament o activitat adequada.

L'estudi del **conformisme** dins l'àmbit de la psicologia social ens demostra com la pressió social condiona absolutament les nostres opinions. Els homes i les dones volem estalviar-nos de decidir, tot i que finalment ho fem, gràcies a adaptar les nostres opinions a les dels altres a través de **la submissió, la identificació o la internalització**.

L'atractiu, credibilitat o fiabilitat d'una persona fan que les nostres opinions siguin influïdes per aquesta condicionant el procés de presa de decisions: les nostres opinions es veuen condicionades per persones que considerem expertes o fiables.

En el camp de la psicologia la **teoria de la dissonància cognitiva**, es a dir en un individu l'estat de tensió resultant de mantenir dues cognicions (idees, opinions, certeses, actituds) contraposades ha servit per explicar la presa de decisions. Per exemple avui se sap que, quan més es compromet una persona en una acció o creença més reticent serà a acceptar qualsevol cosa que cregui que l'amenaça o en el moment que una persona es compromet una mica amb una opinió es multiplica la probabilitat que arribi fins al fons en la mateixa direcció o la mateixa teoria arriba a preveure que quan una persona lluita molt per aconseguir un objectiu, aquest objectiu serà més atractiu per a ella que per a qui l'hagi aconseguit sense cap esforç etc.

4- BIBLIOGRAFIA:

- AAVV: *Going for the Goal Program (GOAL)*, Virginia Commonwealth University, Richmond, 1996.
- JACKSON/ FONTANA/ WEISSBERG, *CROSSROADS: A program to promote responsible decision making*, University of Illinois, Chicago, 1991.
- AAVV, *Proyecto de inteligencia "HARVARD"*, Serie V, CEPE, Madrid, 1992.

MATERIAL PER L'ALUMNE

1a SESSIÓ

AVALUACIÓ INICIAL

ACTIVITAT-1: Analitza i valora el següent text a partir de la perspectiva de la presa de decisions. Com veuràs el fragment descriu el moment d'una de les decisions més importants de tota la història de la humanitat:

“Déu havia donat unes instruccions molt precises a les seves criatures sobre els fruits d'un ufanós arbre fruiter que es trobava al bell mig del Jardí d'Edèn: "Podeu menjar els fruits dels arbres del Jardí, però no toqueu el fruit de l'arbre que és al mig del Jardí perquè si ho feu, morireu". Havia sentenciat el pare dels homes. Una ordre que va gosar replicar la serp: "No en feu cas! Bé sap déu que el dia que en menjareu se us obriran els ulls i sereu com ell". Una breu intervenció que sembla que va tenir prou poder de convicció per persuadir Eva i, darrere d'ella, el seu home.

Una decisió que, com podeu suposar, no va caure gaire bé a instàncies celestials. Déu, enfurismat, va castigar aquesta primera traïció dels homes. I digué a la dona: "Et faré patir les grans fatigues de l'embaràs i donaràs a llum enmig de dolors. Desitjaràs el teu home, i ell et voldrà dominar". I digué a l'home: "Ja que has escoltat la teva dona i has menjat del fruit de l'arbre que jo t'havia prohibit, la terra serà maleïda per culpa teva: tota la vida passaràs

fatigues per treure'n l'aliment. La terra et produirà cards i espines, i t'hauràs d'alimentar d'allò que et donin els camps. Et guanyaràs el pa amb la suor del teu front fins que tornis a la terra d'on vas ser tret: perquè ets pols, i a la pols tornaràs".

- 1) Quina mena de text et proposem comentar?
- 2) Coneixes algun text similar?
- 3) Quina decisió descriu el text?
- 4) Quin és el context de la decisió?
- 5) S'avaluen les conseqüències d'aquesta decisió?
- 6) És comparable a alguna altra decisió que tu coneguis?
- 7) Té algun element positiu aquesta decisió?

ACTIVITAT-2: Fes una llista amb cinc decisions que prenguis habitualment sense adonar-te'n. Analitza la seva transcendència.

ACTIVITAT-3: Algunes decisions comporten canvis, en la manera de pensar que poden o no afectar a la manera d'actuar o directament en l'àmbit dels fets. Les següents activitats intenten relacionar la presa de decisions i la idea de canvi:

- a) Què és una revolució? Busca exemples de grans revolucions en la història de la humanitat: revolució social, revolució intel·lectual, revolució tecnològica, revolució científica, revolució sexual, revolució política, revolució nacional, revolució industrial, revolució agrícola, revolució demogràfica... Cal definir-les, situar-les cronològicament i establir un punt de contacte amb algun procés de presa de decisions.
- b) Busca un exemple de: microcanvi, macrocanvi, canvi per evolució, canvi qualitatiu, canvi quantitatiu, canvi individual, canvi col·lectiu, canvi substancial, canvi accidental, canvi atzarós, canvi programat... i estableix alguna relació amb la presa de decisions.

c) Segons el que ja saps de psicologia: Podries interpretar la teva pròpia biologia a partir d'èpoques determinades? (Freud, Piaget, Maslow...) Quin d'aquests models de grans canvis es pot interpretar millor dins l'àmbit de la presa de decisions?

d) Quins canvis a hores d'ara he experimentat a la meua vida? Fes dues columnes segons siguin volguts/ decidits o no: canvi de domicili, canvis físics, canvi d'amics, canvi afeccions, canvi d'escola, canvi de costums, canvi de professors, canvi de lloc (viatges), canvi de creences...

2a SESSIÓ.

CLARIFICACIÓ D'OBJECTIUS.

Per començar potser s'hauria de tenir clar què és un **objectiu**. Diu el diccionari: "Indret l'ocupació del qual constitueix la finalitat de l'acció d'una unitat". És a dir, un objectiu és una finalitat que volem aconseguir i que regula la nostra actuació durant un temps concret. Tot i que, seria igualment possible definir un objectiu com "un somni que volem aconseguir i per la qual cosa treballem durament".

Segons la temporalització, és a dir, la immediates amb que vulguem aconseguir allò que desitgem, podem parlar de tres menes d'objectius: a curt termini, a mig termini i a llarg termini. Per exemple, **objectius a llarg termini** seran: acabar una determinada carrera universitària, casar-se, tenir fills...; mentre que, **objectius a mig termini** poden ser: aprovar una assignatura, canviar els meus hàbits de neteja, acabar un treball, llegir un llibre determinat ... i els de **curt termini**: fer una pregunta a la classe, parlar amb una persona, anar a dinar, trobar una llibreta que busco... Sigui com sigui, l'expressió oral dels meus objectius o la seva redacció escrita, en qualsevol d'aquestes tres variants, ha de contemplar sempre tres característiques: els objectius han de ser **concrets**, és a dir que han d'especificar clarament

que volen aconseguir i quan ho volen aconseguir, per la qual cosa sempre estarà millor formular-los imitant la següent expressió: "estudiaré dues hores més cada dia entre les sis i les vuit", que no pas un redactat abstracte com el següent: "vull estudiar més"; els objectius han de ser **importants per a tu** per què sinó no estaria justificat esforçar-te per aconseguir-los, per la qual cosa sempre és millor imitar una fórmula com: "Vull anar de vacances aquest any perquè m'agraden molt les activitats a l'aire lliure", que no pas: "Haig de llegir més perquè sinó tothom pensarà que sóc un inculte" i els objectius han de quedar **sota el teu control**, és a dir que els haig de poder aconseguir bàsicament amb el meu esforç, tot i que estigui igualment justificat en alguns casos buscar l'ajut de persones ens poden ajudar, per la qual cosa sempre estarà millor formular-los dient: " Treballaré per guanyar diners per comprar-me una moto", que no pas "Vull que els meus pares em comprin una moto". Anem ara a practicar tot això.

ACTIVITATS:

1- Analitza els següents objectius i digues quines mancances els hi trobes:

- Només seré feliç si els meus pares aquest estiu m'envien a unes colònies.
- Llegiré 30 minuts cada nit abans d'anar al llit.
- Veure menys televisió.
- Haig de treure una bona nota a l'examen de selectivitat.
- Haig de treure temps d'on sigui per poder llegir més.
- M'agradaria ser més intel·ligent.
- Treballaré tot l'estiu a una feina emparaulada per poder ampliar l'equip de música.

2- Ara et proposem somiar despert:

- Com et veus d'aquí tres anys?

- Com et veus d'aquí sis anys?
- Com et veus d'aquí deu anys?
- Per què?

FULL DE PROPOSTA D'OBJECTIUS

INSTRUCCIONS: Escribeu un objectiu a llarg, mig i curt termini. A continuació, descriu les coses que hauràs de fer per aconseguir aquests objectius.

OBJECTIU DE CANVI A LLARG TERMINI:

PASSOS A

SEGUIR:

OBJECTIU DE CANVI A MIG TERMINI:

PASSOS A SEGUIR:

OBJECTIU DE CANVI A CURT TERMINI:

PASSOS A SEGUIR:

3a SESSIÓ

LES DRECCERES EQUIVOCADES

No sempre encertem a l'hora de decidir i és que potser el mètode que hem utilitzat a l'hora de prendre la decisió ha condicional fatalment els resultats. Ara veurem com la rapidesa, eludir les responsabilitats, deixar-se portar per la inèrcia, escollir a cegues, l'egoisme..., entre d'altres, no són els millors consellers a l'hora de prendre una decisió.

1- **RAPIDESA**: No és pot córrer a l'hora de decidir una cosa, sobretot si és important. La velocitat multiplica el risc de l'error. Per exemple: a l'hora de comprar algun producte seduïts per una "oferta instantània".

2- **AJORNAMENT**: La pitjor manera d'encarar una decisió es l'evasió: el costum de posposar-la indefinidament. I és que per a moltes persones haver de decidir una cosa és un veritable turment, la qual cosa vol dir que tampoc aprofiten aquest temps de dilació per avaluar les alternatives del problema sinó senzillament per intentar defugir-lo. Per exemple, quan deixem invariablement, un dia i un altre, per demà la tria. El millor remei contra aquesta pràctica dilatòria es posar-se un termini per decidir.

3- **INÈRCIA**: En mots casos no deixem ni que el problema es plantegi tot i que sabem o intuïm que existeix. Deixar les coses tal com estan ens resulta molt més còmode i ens estalvia la decisió. Per exemple, en el cas d'una parella que no funciona però que no acaben de plantejar-ho obertament perquè això voldria dir que haurien de buscar una solució, entre d'altres la separació.

4- **TRANSLACIÓ**: Posar en mans d'una altra persona la facultat de decidir una cosa que ens pertoca directament a nosaltres. Per exemple, a l'hora d'escollir els estudis deixar que ho facin els pares.

5- **IMMEDIATESA**: No considerar les conseqüències a mig i llarg termini d'una actuació. Per exemple, a l'hora de consumir substàncies que puguin crear addicció.

6- **REDUCCIONISME**: Reduir el problema a un sol component de manera que la decisió estarà absolutament condicionada per aquest mal plantejament inicial. Per exemple, a l'hora d'escollir un ofici només valorant els guanys econòmics.

7- **EGOISME**: No considerar les conseqüències de les nostres accions valorant com poden afectar a les persones que ens envolten i només pensar en nosaltres mateixos. Per exemple, a l'hora d'haver begut i prendre la decisió de conduir.

8- **OPOSICIÓ**: Plantejar la presa de decisions com una lluita en la que s'enfronten dos punt de vista i optar pel que jo defenso no tant perquè considero que és el millor sinó perquè és el meu. Aquesta distorsió cognitiva amaga una manca de seguretat en un mateix. Per exemple a l'hora de fer invariablement allò contrari del que ens diuen els nostres pares.

9- **CEGUESA**: No tenir la suficient informació sobre el tema que haig de prendre la decisió. Per exemple, a l'hora de valorar un candidat sense conèixer el seu programa.

10- **FANTASIA**: Utilitzar la imaginació com un sistema per plantejar objectius que no es poden realitzar tot i que encara no estiguin concretats temporalment. Aquest mètode ens permet mantenir un equilibri artificial de totes aquelles coses que no m'agraden de mi mateix

o de la realitat que m'envolta sense que em plantegi en cap moment intentar fer alguna cosa per canviar la situació. Per exemple, a l'hora d'expressar el meu desig de ser més ric, més guapo o més afortunat en l'amor.

ACTIVITATS:

A-Intenta reconèixer quina drecera equivocada en el procés de promoure decisions responsables defineixen les següents situacions que et plantegem:

- 1- Una parella realitza una entrevista per escollir on anar de vacances i el venedor els hi planteja: "han de decidir-se abans de creuar la porta sinó perdran l'oferta".
- 2- El meu rival a la classe escull unes assignatures determinades i jo tot just escullo les contràries.
- 3- Haig de decidir on anar de vacances entre dos llocs sense tenir-ne cap informació .
- 4- No avaluo les conseqüències del meu costum de fumar en públic.
- 5- Deixo en mans del tutor l'elecció dels meus crèdits variables pel proper trimestre.
- 6- Sempre somio que em tocarà la loteria però no faig res per millorar a la feina.
- 7- No em plantejo res sobre la continuació d'un estudis que no m'interessen.
- 8- Posposo la decisió de canviar de feina per no haver de discutir amb els pares
- 9- Decideixo mantenir relacions sexuals sense prendre cap precaució.
- 10- Decideixo fer barranquisme perquè coneixeré molta gent nova.

B- Es divideix la classe en parelles i cadascun dels seus membres ha d'inventar cinc situacions hipotètiques com les esmentades anteriorment per plantejar al seu company. Les cinc millors es plantegen a la resta de la classe.

4a SESSIÓ.

PRESA RESPONSABLE DE DECISIONS.

La primera cosa que s'ha de fer per aprendre a decidir és **aturar-se** (*STOP*), no actuar sense reflexionar; la segona cosa és **pensar** (*THINK*) en totes les alternatives que tenim a l'abast, quina és la millors, quins problemes comporten, quines característiques tenen; la tercera cosa, **anticipar** (*ANTICIPATE*) les conseqüències de cadascuna de les vostres eleccions: les conseqüències poden ser bones o dolentes. Quan anticipu les conseqüències de les vostres actuacions heu de tenir clar quins són els objectius que voleu assolir i finalment, evidentment, cal una **resposta** (*RESPOND*) sense la qual aquest procés no estaria justificat: la resposta ha de portar a la pràctica la millor alternativa analitzada. Resumit i en anglès el procés es pot recordar com: **STAR**.

ACTIVITATS:

1- Pensa en les vegades que t'atures abans de fer una cosa. Per exemple, abans de contestar les preguntes d'un examen (Posa tres exemples més).

2- Pensa com a mínim tres alternatives d'actuació davant dels següents conflictes o problemes:

- Quan algú et busca les pessigolles.
- Una mala nota.
- Una discussió amb els teus pares.
- la por a encetar una relació.

3- Anticipa les conseqüències de la teva elecció: valora els riscos i beneficis de cadascuna de les alternatives.

FULL DE PRESA DE DECISIONS

INSTRUCCIONS: Escriu la situació que has de decidir, les dues possibles alternatives i els possibles riscos, beneficis i conseqüències de cadascuna. Al final escriu la conclusió (decisió) i els arguments que t'han portat a establir-la.

SITUACIÓ A DECIDIR: _____

Alternativa 1 _____

RISCOS

BENEFICIS

Alternativa2: _____

RISCOS

BENEFICIS

DECISIÓ: _____

_____ **ARGUMENT**

S: _____

5a SESSIÓ.

PLANIFICACIÓ DE L'ACCIÓ: PETITS I GRANS OBJECTIUS (PAS A PAS).

Segons quines coses no es poden fer de cop ni aconseguir amb un dia. És molt possible que per aconseguir els nostres "grans objectius" haguem de realitzar tota una sèrie d'activitats complementàries ("petits objectius") durant més o menys temps sense les quals mai aconseguirem allò que volem. **La planificació, la voluntat de realització i l'esforç continuat** a l'hora de materialitzar aquestes petites activitats determinaran que allò que en començar només era un somni es converteixi en realitat.

Per exemple, si jo em plantejo superar finalment un examen de matemàtiques (gran objectiu) hauré de tenir clar que aquest desig comporta un seguit d'actuacions (petits objectius):

- anar a classe.
- preguntar al professor quan no entengui una cosa.
- fer el treball encomanat per casa.
- preguntar al professor tot allò que no entengui del meu treball per casa.
- practicar amb d'altres problemes.
- fer algun crèdit de reforç.

L'única manera d'aconseguir **els grans objectius** és, doncs, tenir en compte una sèrie d'estratègies:

- 1- Cal dividir sempre **els gran objectius** en **petits objectius**.
- 2- Cal concretar les accions en el temps.
- 3- Cal programar primer les accions en les que pugui aconseguir èxit per no desanimar-me.
- 4- Puc premiar-me o castigar-me a mi mateix sempre que ho consideri necessari.
- 5- Puc buscar ajut d'altres persones: amics, professors, família, administració.

Seguint amb l'exemple esmentat. Després de dividir el "gran objectiu" en "petits objectius" he de concretar les accions en un futur immediat: "anar a classe cada dia", "fer un crèdit de reforç aquest trimestre" etc, començant per aquelles que em costin menys: si sóc tímid i el que em costa més es manifestar els meus dubtes davant dels companys començaré per fer tots els treballs que encomana el professor per casa i estar molt atent en el moment que es corregeixen col·lectivament els exercicis a la classe. Sempre puc fer-me petits regals: "si soluciono aquest problema aniré a la nevera i menjaré una mica de gelat" o penalitzar la manca d'èxit "no sortiré d'aquí fins que solucioni el problema". Explicar quins són els meus objectius a algú i comentar quins són els passos que em plantejo realitzar és la forma més elemental d'ajut que podem aconseguir per motivar-nos.

Massa vegades tenim una **visió màgica** de la vida que ens fa creure que les coses ens vindran donades o les aconseguirem sense esforç. Cal descartar aquesta concepció per ser la més negativa a l'hora d'aconseguir els nostres objectius.

ACTIVITATS:

- 1- Aplica les cinc condicions esmentades a l'hora de planificar assolir els següents objectius:
 - aconseguir ser més ordenat
 - ser puntual.

- treure més bones notes.
- aprendre anglès.
- lligar més i millor.

FULL DE PLANIFICACIÓ DE L'ACCIÓ

INSTRUCCIONS: Estableix els teus propis "grans objectius" i "petits objectius" seguint les condicions esmentades en aquest apartat.

GRAN OBJECTIU: _____

PETITS OBJECTIUS

TEMPORALITZACIÓ

PREMIS

CÀSTIGS

AJUTS: _____

6a SESSIÓ

1a ACTIVITAT DE SÍNTESI: EL LABERINT

Cal trobar el recorregut d'A a B; després cal recórrer el camí fins a C però sense passar per D ni E:

- 1- Quin és l'objectiu?
- 2- Quines característiques té aquest objectiu?
- 3- Quines són les drecceres equivocades?
- 4- Com es pot trobar el bon camí/ la bona decisió?
- 5- Com es planifica l'acció?

2ona ACTIVITAT DE SÍNTESI:

Analitza el següent text d'acord amb els conceptes teòrics que has après en aquesta unitat sobre la presa de decisions:

"I Jacob va guisar una minestra; i en tornar Esaú del camp, cansat, li va dir a Jacob: et prego que em donis una mica d'aquest guisat vermell per menjar; perquè estic molt cansat.

I Jacob va contestar: Ven-me en aquest dia la primogenitura.

Aleshores va dir Esaú: Heus aquí que jo em moriré; de què em servirà, doncs, la primogenitura?

I va dir Jacob: Jura-m'ho en aquest dia. I li ho va jurar, i li va vendre a Jacob la seva primogenitura.

Aleshores Jacob li va donar pa i minestra de llenties a Esaú, i ell va menjar i va beure, es va aixecar i se'n va anar: Així va menysprear Esaú la primogenitura" (Gènesi, XXV, 27 a 34.)

3a ACTIVITAT DE SÍNTESI: Inventa un text en el que es faci evident el procés de presa de decisions que hem practicat en aquesta unitat.

SOLUCIONS:

LES DRECERES EQUIVOCADES.

1- rapidesa/ 2- oposició/ 3- ceguesa/ 4- egoisme/ 5- translació/ 6- fantasia/ 7- inèrcia/ 8- ajornament / 9- immediatesa/ 10- reduccionisme.

NO DIGUIS BLANC SI VOLS DIR NEGRE

L'assertivitat

A.- MATERIAL PEL PROFESSOR

- 1.- Itineraris
- 2.- Observacions
- 3.- Introducció teòrica
- 4.- Bibliografia

B.- MATERIAL PER L'ALUMNE

- 1a Sessió: Avaluació inicial. Definició del concepte d'assertivitat.
- 2a Sessió: Definició de les conductes agressiva i passiva.
- 3a Sessió: Tècniques de lliure informació, autorevelació i fer pactes.
- 4a Sessió: Les tècniques per aprendre a dir que no.
- 5a Sessió: Les tècniques per afrontar les crítiques.
- 6a Sessió: Activitats de síntesi

A.- MATERIAL PEL PROFESSOR

1.- ITINERARIS.

A.- Itinerari intensiu:

1a Sessió: Avaluació inicial. Definició del concepte d'assertivitat.

2a Sessió: Definició de les conductes agressiva i passiva.

3a Sessió: Les tècniques per aprendre a dir que no.

B.- Itinerari extensiu:

1a Sessió: Avaluació inicial. Definició del concepte d'assertivitat.

2a Sessió: Definició de les conductes agressiva i passiva.

3a Sessió: Tècniques de lliure informació, autorevelació i fer pactes.

4a Sessió: Les tècniques per aprendre a dir que no.

5a Sessió: Les tècniques per afrontar les crítiques.

6a Sessió: Activitats de síntesi

2.- OBSERVACIONS

1a Sessió

El professor es presenta i dóna la benvinguda als alumnes. Després explica els objectius del curs i col·loca als alumnes en forma semicircular de tal manera que tots es vegin les cares i quedi un espai al centre per dur a terme els rols playing de les properes sessions i també perquè el feed-back entre el grup sigui més intens. La finalitat del Test d'avaluació assertiva és que l'alumne decideixi com es comportaria i quin grau d'ansietat li

provoquen aquelles situacions. Convé destacar als alumnes la diferència entre **grau de malestar**, és a dir sensació interna personal i d'ansietat i **probabilitat de resposta**, o sigui la possibilitat de que l'alumne actuï d'aquella manera. Un cop fet el test individualment es comenten les respostes dels alumnes.

3a Sessió

Cal explicar què és un *role playing*: una representació teatral que serveix per visualitzar una determinada conducta. També és útil pels voluntaris que representen la situació perquè aprenen quins sentiments i emocions viuen els personatges en aquella situació.

Per dur a terme el *role playing* cal que els alumnes seguin en semicercle. Al centre de la classe queda un espai lliure on es duran a terme les representacions. Es demanen voluntaris però de tal manera que tots els alumnes siguin voluntaris com a mínim una vegada. Caldrà vetllar per evitar que els alumnes repeteixin abans de que tots no hagin actuat una vegada com a mínim. Es recorda el caràcter de joc, de "divertimento" de l'activitat però al mateix temps convé insistir que s'actuï de debò. Al plantejar l'activitat és recomanable crear un clima relaxat i distès a la classe i no forçar cap voluntari.

Un cop donades les instruccions, els alumnes voluntaris es preparen per dur a terme la improvisació. La resta de companys s'asseu en semicercle per observar la situació. S'expliquen els elements argumentals mínims. Els alumnes voluntaris representen l'escena. L'èxit del *role playing* dependrà de les "habilitats" dels alumnes voluntaris en fer teatre però es poden donar instruccions molt concretes per ajudar. No cal que el *role playing* duri massa estona.

Acabat el *role playing*, va bé preguntar als alumnes quins models de conducta han observat en cada personatge. Als alumnes voluntaris se'ls demana que expliquin la seva

vivència personal de la situació: si s'han sentit còmodes o violents, si s'han identificat en les actituds o respostes dels personatges, etc. Aquest treball d'intercanvi de vivències és fonamental per treure rendiment al *role playing*. No cal dir que és molt interessant la possibilitat de gravar-lo en vídeo i comentar-lo.

5a Sessió

Convé explicar que les tècniques per afrontar les crítiques són les més difícils de posar en pràctica. Cal fer notar als alumnes que es trobaran amb moltes resistències personals, internes, quan vulgui aplicar aquestes tècniques. També cal avisar que molt sovint la reacció davant la crítica és l'agressivitat, amagada sota la forma de sarcasme o ironia.

En el joc per treballar les tècniques del banc de boira cal recalcar que es tracta d'un joc, d'una mena de lluita pacífica per comprovar qui pot aguantar més. Fora convenient també triar o controlar els voluntaris, especialment el que juga al paper de persona criticada per tal d'evitar conflictes o susceptibilitats. Aquestes consideracions també cal tenir-les presents en els altres dos jocs que es proposen en la sessió.

6a Sessió

La finalitat d'aquesta sessió és recapitular i avaluar tots els conceptes i tècniques apreses durant les sessions anteriors. La proposta d'activitats de recapitulació és més àmplia que el temps que es disposa. Per tant suggerim que la revisió del test inicial es pugui fer a casa, de manera individual o bé que es triï una o dues de les activitats per fer a l'hora de la classe.

3.- INTRODUCCIÓ TEÒRICA : EL CONCEPTE D'ASSERTIVITAT

L'assertivitat és un concepte desenvolupat pels psicòlegs que treballen les habilitats socials. De fet, per alguns autors assertivitat és sinònim d'habilitat social. La conducta assertiva es defineix com l'expressió adequada de les emocions en les relacions socials sense que es produeixin ansietat o agressivitat. L'assertivitat és una conducta, no una característica de la personalitat i per tant podem parlar de l'assertivitat com una habilitat en el marc de les habilitats socials. En aquest sentit podem dir a terme un entrenament assertiu per tal de millorar la competència social dels alumnes.

El tema de la conducta assertiva va definir-se per primera vegada per Wolpe (1958) i ha tingut moltes elaboracions posteriors. En el camp de les habilitats socials per Hersen i Bellack (1977), Gil (1980), Libet i Lewinsohn (1973). Els aspectes concrets d'entrenament assertiu han estat elaborats per Alberti i Emmons (1978) i Lange i Jakubowski (1976). També existeixen diversos qüestionaris i registres de l'assertivitat com els de Wolpe-Lázarus (1966), Rathus (1973) i Gambril-Richey (1975).

Les teories de la conducta que justifiquen les tècniques assertives es basen en el principi de que quan una persona canvia els seus actes, canvia també les seves actituds i els seus sentiments. A diferència de l'anàlisi psicoanalític, l'assertivitat treballa en els mètodes per poder canviar ara la conducta d'una persona, al marge dels motius inconscients que portin a la persona a actuar. En aquest sentit l'assertivitat cal situar-la en la línia de la psicologia conductista.

El comportament assertiu comporta que la persona estigui més satisfeta amb ella mateixa i amb els altres. Les experiències de seguiments de casos clínics en els quals l'entrenament assertiu ha tingut èxit han confirmat la millora de les relacions socials. Un

dels components de tipus ètic que es pressuposa en l'actitud assertiva és el fet que ningú té dret a aprofitar-se dels altres. L'assertivitat també parteix del concepte d'igualtat entre les persones i del dret de cadascú de manifestar les seves opinions. En aquest sentit l'assertió implica respecte per als altres i per un mateix, o sigui el respecte pels drets de l'altre i el dret a defensar els propis drets.

Un dels objectius fonamentals de l'assertivitat és millorar la comunicació entre les persones i obrir camins a pactes i compromisos quan els interessos de la gent són oposats. Compromisos que respectin la integritat i els drets de les persones. També cal considerar el risc que hom utilitzi l'assertivitat per manipular als altres però cal recordar que un dels principis de l'entrenament assertiu és el respecte i evitar conductes manipulatives, de les quals en són víctimes les persones no assertives.

Les conductes no assertives són la conducta agressiva i la passiva. S'ha estudiat amb detall les conseqüències negatives i els conflictes de conducta i personalitat que ocasionen aquestes conductes. Pel que fa a la conducta passiva s'ha comprovat que està relacionada amb sentiments de culpa, ansietat i sobretot baixa autoestima. Són persones que sempre tenen por de molestar als altres, no saben afrontar una negativa o un rebuig i tenen un sentiment d'inferioritat. En el cas de la conducta agressiva les conseqüències a curt termini poden semblar favorables perquè són persones que aconsegueixen de manera agressiva i violenta els seus objectius i manifesten els seus sentiments. Però aquesta conducta anul·la el dret de les altres persones i genera odi i ressentiment. A llarg termini la conducta agressiva comporta que les persones eviten el contacte social amb l'agressiu. La nostra societat, a vegades, premia la conducta agressiva amb el nom de conducta ambiciosa però el preu d'aquesta "ambició" és deixar de banda als altres i tenir problemes en les relacions interpersonals.

Les tècniques d'entrenament assertiu tenen les següents finalitats:

- Aprendre a classificar les conductes entre l'agressiva, la passiva i l'assertiva.
- Prendre consciència que la conducta assertiva és la més adequada per tenir una bona competència en les nostres relacions socials.
- Posar en pràctica diverses tècniques per tal de modificar les conductes agressives i passives i utilitzar les assertives.

La proposta de tècniques assertives es basen en el mètode del modelatge i el *role playing*. Es parteix de situacions quotidianes que es visualitzen amb fragments de vídeo o narracions per tal d'aprendre a distingir les conductes. Posteriorment es presenta als alumnes una situació inventada, es reparteixen papers i es demana que duguin a terme una petita representació sobre aquesta situació. Posteriorment s'analitzen els *roles playing* i es treuen conclusions aplicables a la vida quotidiana dels alumnes. Els psicòlegs que treballen les qüestions relacionades amb l'assertivitat insisteixen molt en la tècnica del *role playing* com la més adequada per comprendre i treballar de manera efectiva els recursos i solucions de l'assertivitat. Per aquest motiu es proposa de manera repetida aquesta tècnica en les activitats de les diverses sessions.

Val la pena recordar que l'assertivitat no és una vareta màgica que resolgui tots els problemes. Però és una actitud que, malgrat que en una determinada situació no resolgui el conflicte, ajuda a que les persones es sentin satisfetes d'elles mateixes per la manera com han afrontat la situació.

En el "Material per l'alumne" es dona la informació sobre les diverses conductes: assertiva, passiva i agressiva. Aquesta informació és complementària d'aquesta introducció.

4.- BIBLIOGRAFIA

Caballo, Vicente E., *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*, Siglo XXI Editores, Madrid, 1993.

Yablonski, Lewis, Psychodrama, *Resolving Emotional Problems through Role Playing*, New York, 1976.

Smith, Manuel J., *Cuando digo no, me siento culpable*, Ed. Grijalbo, Barcelona, 1977.

B.- MATERIAL PER L'ALUMNE

1a SESSIÓ

AVALUACIÓ INICIAL

- **Test d'avaluació assertiva. (Adaptació del Test de Gambрил i Richey).**

INSTRUCCIONS:

Llegeix la següent llista de situacions. Al cantó esquerra escriu el grau de malestar o ansietat que et creen aquestes situacions d'acord amb la següent puntuació:

- 1.- Cap
- 2.- Una mica
- 3.- Força
- 4.- Molt
- 5.- Moltíssim

Un cop fet aquesta part, tapa amb un paper la numeració que has escrit. Torna a llegir-te les situacions i escriu al cantó dret la probabilitat amb que tu actuaries si et trobessis en aquella situació d'acord amb la següent puntuació:

- 1.- Ho faig sempre
- 2.- Ho faig generalment
- 3.- A vegades sí i a vegades no (meitat i meitat)
- 4.- Ho faig poques vegades
- 5.- No ho faig mai.

Grau de malestar	Situació	Probabilitat de resposta
..... 1.-Dir que no a algú que em demana que li deixi la bicicleta.		
..... 2.- Fer lloances a un amic	
..... 3.- Demanar un favor a algú	
..... 4.- Resistir la pressió d'un venedor que et vol vendre alguna cosa	
.....5.- Disculpar-te quan t'equivoques	
..... 6.- Haver de dir que no a una entrevista o a una cita.		
..... 7.- Admetre que tens por d'alguna cosa i demandar ajuda a algú	
..... 8.- Cridar l'atenció a alguna persona que fa		

o diu alguna cosa que et molesta

..... 9.- Reclamar que et pugin el sou

..... 10.- Admetre la teva ignorància en algun tema.

..... 11.- Dir que no a algú que et demana que li

deixis diners

..... 12.- Fer preguntes personals

..... 13.- Fer callar a un amic massa xerraire

..... 14.- Demanar una crítica constructiva

..... 15.- Iniciar una conversa amb algú que no coneixes.....

..... 16.- Dir "floretes" a una persona amb la qual

tens una relació íntima

..... 17.- Sol·licitar una entrevista o una cita a una

persona

..... 18.- Demanar una entrevista per segona vegada

perquè el primer cop va ser rebutjada

..... 19.- Admetre que potser hi ha hagut alguna

confusió en un tema que s'està discutint i

demanar que s'aclareixi

..... 20.- Demanar feina

La valoració del test la trobaràs al final del tema.

Definició del concepte d'assertivitat

La vida i les relacions entre les persones comporten dificultats i conflictes. Davant dels conflictes els homes i les dones tenen tres alternatives:

- Fugir
- Lluitar
- Raonar

La fugida significa escapar-se, no afrontar el problema, amagar-se. Les conseqüències psicològiques de la fugida a la llarga són sensació de frustració i malestar. La lluita vol dir utilitzar la violència, física o verbal, per resoldre un conflicte. La lluita, tant si es guanya com si es perd, provoca odi i malestar en les persones. Raonar implica utilitzar el llenguatge, el sentit comú, la intel·ligència i el pacte per resoldre conflictes. En l'àmbit psicològic, el raonament provoca un benestar amb un mateix i no afecta l'autoestima.

Podem identificar cada conducta de la següent manera:

- Fugir = Conducta passiva
- Lluitar = Conducta agressiva
- Raonar = Conducta assertiva

El model de conducta assertiva es defineix com la conducta que implica l'expressió directa dels propis sentiments, necessitats, drets i opinions sense amenaçar ni castigar als altres ni els seus drets. Enfront d'aquesta conducta s'oposen altres dos models: la conducta agressiva i la conducta passiva, que serien dos models de conducta no-assertiva. La conducta agressiva implica la defensa dels drets personals i l'expressió dels sentiments, pensaments i opinions de manera inapropiada i violant els drets de les altres persones. La conducta passiva aniria contra els propis drets perquè no és capaç d'expressar els propis sentiments, pensaments i opinions i es permet, al mateix temps, que els altres els trepitgin.

De manera esquemàtica podríem establir un seguit de creences i actituds que caracteritzen la conducta assertiva:

Creences de la conducta assertiva:

- 1.- Tothom té dret a intentar aconseguir allò que consideri millor sempre que no repercuteixi negativament sobre altres persones
- 2.- Tothom té dret a ser respectat
- 3.- Tothom té dret a demanar ajuda -no a exigir-la- i a negar-se a ajudar a les altres persones.
- 4.- Tothom té dret a sentir emocions - por, tristesa, ira, angonya..- i a expressar-les sense ferir els sentiments dels altres.
- 5.- Tothom té dret a tenir la seva pròpia opinió sobre qualsevol tema o circumstància i a expressar-la sense ofendre intencionadament a les altres persones
- 6.- Tothom té dret a equivocar-se en les seves actituds, opinions i comportaments i a ser-ne responsable.

2a SESSIÓ

Definició de les conductes passiva i agressiva.

De manera paral·lela a les creences que caracteritzaven la conducta assertiva, podem definir els següents esquemes que caracteritzen les conductes agressiva i passiva.

Podeu fer una lectura paral·lela de cada punt.

Creences del comportament agressiu.

- 1.- Només jo tinc dret a intentar aconseguir els meus objectius i a defensar els meus drets.

2.- Només jo he de ser respectat (aquí, en aquesta circumstància, etc.) perquè jo sóc.... i els altres són... (o no són...) i per tant no mereixen el meu respecte.

3.- Només jo tinc dret a demanar que m'ajudin i els altres no poden negar-s'hi.
Només jo puc negar-me a donar ajuda.

4.- Només jo tinc dret a sentir-me.... i dir-ho a.... Els sentiments dels altres no m'interessen gens. És el seu problema.

5.- Només jo tinc dret a opinar sobre.... Els altres no en tenen perquè....

6.- Només jo puc equivocar-me i no m'importa les conseqüències dels meus actes o opinions.

Creences del comportament passiu.

1.- Comportar-se de forma assertiva, defensant els meus interessos i drets personals, és negatiu. Si actuo així les altres persones poden molestar-se i deixar d'apreciar-me i considerar-me com amic/ga.

2.- Jo no mereixo el respecte de.... perquè ell o ella és..... i en canvi jo sóc.....

3.- Jo no tinc dret a demanar ajuda a.... En canvi no puc negar-li la meua ajuda encara que em costi molt ajudar-lo.

4.- No tinc dret a sentir-me trist, enfadat, espantat,etc. i molt menys expressar-ho a.....

5.- Jo no tinc dret a opinar sobre.....Només el té ell o ella perquè....

6.- No puc equivocar-me ni en opinions ni en comportaments.

ACTIVITATS:

Identificació de conductes assertiva, agressiva i passiva.

De les següents situacions, identifica quina actitud tenen els personatges A, B i C d'acord amb la qualificació anterior entre agressiu, passiu i assertiu.

1.- Un company de classe i amic et demana els apunts d'una assignatura. Tu els necessites perquè l'endemà tens un examen.

A.- Li dius que no els hi deixis

B.- Els hi deixes però penses que t'hauria anat millor no fer-ho

C.- Li dius que ja s'ho farà i s'hi s'ha cregut que ell va pel món fent caritat.

2.- Fas cua a una botiga i un client que entra després et passa al davant. Tu no tens tard.

A.- Li dius que és un maleducat i que no té vergonya

B.- Com que o tens tard o dius res.

C.- Li dius que tu hi eres abans

3.- En una conversa a un bar, tothom parla malament de M. Jackson, tant de la seva vida com de la seva música. A tu, però, t'agrada molt M. Jackson.

A.- Calles per no buscar "bullia".

B.- Participes a la conversa defensant Jackson

C.- Dius als teus amics que no tenen ni idea de la música i que vagin a escola per aprendre'n.

4.- El teu germà/na et fa malbé, sense voler, un compact-disc que representa un important record sentimental.

A.- Li etzibes una bronca fenomenal

B.- Li expliques que et sap greu i que era un record personal

C.- Et resignes i penses que ja en compraràs un altre.

5.- Un dia de Festa Major vols anar de marxa fins a les 6 del matí. Els teus pares, de manera sorprenent, et diuen que has de tornar a les 2.

A.- Com que són els teus pares, acceptes sense protestar.

B.- Discuteixes i els dius que amb ells no es pot parlar, que no entenen els joves i que són intolerants.

C.- Argumentes els motius per tornar a les 6 i intentes pactar una hora que sigui acceptada per les dues bandes.

6.- Un cap de setmana, la teva parella et proposa d'anar a la platja però tu tens moltes ganes d'anar a la muntanya. La teva parella insisteix molt en anar a la platja.

A.- Expliques perquè vols anar a la muntanya i proposes un pacte d'alternar u cap de setmana a cada lloc.

B.- Com que és la teva parella i te l'estimes molt, vas a la platja i quan hi ets penses que estaries molt bé a la muntanya.

C.- Li retreus a la teva parella que sempre s'ha de fer el que ella vulgui i que no tens en compte els seus desitjos.

7.- Un professor/ra et suspèn una prova per un marge molt petit. El professor/ra té fama de gastar mal geni. Tu creus que la prova no està ben puntuada.

A.- Penses que si vas a reclamar encara pot ser pitjor.

B.- Demanes una entrevista al teu professor i li exposes el teu punt de vista.

C.- Escampes per l'institut que el professor et té mania, que és injust corregint i que no és honest.

La solució la trobaràs al final del tema.

3a SESSIÓ

- Definició de les tècniques de lliure informació, autorevelació i fer pactes.

Els psicòlegs que treballen aquests temes arriben a la conclusió que el millor model de conducta és l'assertiva. És la millor tant per l'equilibri emocional com des d'un punt de vista ètic, de respecte a les persones. La persona assertiva evita que la manipulin, és més lliure en les seves relacions, té més autoestima, té més capacitat d'autocontrol emocional i és més respectuós amb els altres. També és força evident que és un model de conducta difícil de dur a la pràctica. Des de petits s'educa la passivitat, especialment a les dones. I també l'entorn social, el cinema, i l'educació competitiva fomenten la conducta agressiva. Per tant comportar-se de manera assertiva significa anar contracorrent dels models de conducta que ens envolten. Per aconseguir-ho, els psicòlegs han pensat una colla de tècniques que ens ajuden a ser assertius. Vet aquí les més importants.

Tècniques assertives.

Les tècniques assertives són activitats d'entrenament que tenen per finalitat modificar les conductes passiva i agressiva i facilitar la conducta assertiva. Com qualsevol activitat d'entrenament cal ser constant i metòdic en els diversos exercicis. Solament la pràctica possibilita que les activitats siguin útils.

Les tècniques assertives que us proposem practicar són:

- 1.- Lliure informació
- 2.- Autorevelació

- 3.- Aprendre a fer pactes
- 4.- Aprendre a dir que no (Disc ratllat)
- 5.- Tècniques davant les crítiques:
 - 5.1.- Banc de boira
 - 5.2.- Asserció negativa
 - 5.3.- Interrogació negativa.

1.- Lliure informació.

Consisteix en aprendre a escoltar atentament als altres i captar la informació que ens donen. Aquesta habilitat ens permet iniciar i continuar una conversa i tenir un tema de conversa que interessi l'altre. Fer preguntes, interessar-se per allò que l'altre ens parla, és una bona manera de començar una relació assertiva i permet que el nostre interlocutor parli lliurement d'ell mateix.

2.- Autorevelació.

Es tracta de donar informació sobre nosaltres mateixos de manera gratuïta, sense que se'ns demani. També fa referència a informar a l'altre sobre què pensem d'allò que s'està parlant. Donar informació nostra a l'altre és una manera de facilitar les relacions i demostrar que el nostre interès no és únicament de curiositat o "xafarderia". És complementari a la lliure informació

3.- Aprendre a fer pactes.

Davant d'una dificultat o discussió en termes oposats, una sortida és establir un pacte amb el teu interlocutor. Aquest pacte ha de complir les següents condicions: No ha d'anar contra la nostra autoestima, no ha de perjudicar a una de les parts, no ens ha

d'afectar de manera emocional. El pacte, el compromís sempre comportarà algunes "concessions" del que es tracta és que no siguin "humiliacions" o que vagin contra els nostres drets assertius.

ACTIVITATS:

- *Roles playing* de les tècniques d'autorevelació i lliure informació.

Per aprendre i practicar les tècniques assertives, utilitzarem un mètode que s'anomena *role playing*. Consisteix en fer petites representacions de teatre a partir de situacions i personatges donats. Llegiu-vos les característiques i definició de les tècniques i apliqueu-les a les següents situacions:

Situació 1.- Et trobes a una festa on solament coneixes l'amic que t'hi ha portat. Veus un noi/a que et sembla interessant. T'hi acostes i comences una conversa, sense ànim de lligar, solament per conèixer algú. (Tècnica d'autorevelació)

Situació 2.- Fa tres mesos que ha començat el curs i amb un/a dels companys no hi has parlat quasi mai excepte de acadèmiques. A la nova distribució del tutor, et toca seure al seu costat. Com comences una conversa. (Tècnica de lliure informació)

Situació 3.- Sou tres amics que esteu organitzant les vacances plegats i voleu viatjar però no us poseu d'acord ni en el lloc ni en la durada del viatge. (Tècnica de fer pactes)

4a SESSIÓ

- Definició de la tècnica per aprendre a dir que no.

Consisteix en repetir de manera tranquil·la, serena i constant els nostres desitjos i emocions. La constància seria la virtut d'aquesta tècnica. Quan convé dir que no, que no volem un objecte, que no desitgem anar a una festa o que no volem deixar la nostra bici, cal fer-ho amb seguretat, sense donar excuses, sense cridar ni deixar-se portar pel mal geni. És una de les tècniques més difícils però de les més claus per iniciar una conducta del tot assertiva. Evitarà que es manipulin i que ens sentim angoixats i culpables per haver dit que sí quan teníem molt clar que volíem dir que no.

ACTIVITATS:

- Role playing per aplicar la tècnica d'aprendre a dir que no.

Per practicar la tècnica d'aprendre a dir que no, us proposem els següents roles playing, en els quals un de vosaltres demana alguna cosa i l'altre s'hi ha de negar seguint els següents consells:

- No respondre de manera agressiva, ni cridant, sinó amb veu tranquil·la.
- Mirar a l'interlocutor. Mantenir una posició corporal relaxada.
- Ser constant i tossut amb la negativa.
- Decidir quin és el missatge que es vol donar i no canviar-lo.
- No donar explicacions

L'aplicació al peu de la lletra d'aquesta tècnica és una mica artificiosa, però a la pràctica es combina amb les altres. Ara cal seguir al peu de la lletra les instruccions.

Situació 4: Un venedor truca a casa teva i et vol vendre una col·lecció de discos de la música que a tu t'agrada. Tu li dius que no. El personatge de venedor ha de pensar arguments: que és molt barata, que tothom la té, que l'anuncien per la tele, que si t'agrada aquesta música no tens perquè negar-t'hi, que es pot pagar a terminis, etc. El personatge que fa de comprador ha de seguir els consells anteriors.

Situació 5: Un company de classe et demana els apunts perquè té un examen. Tu t'has de negar. Els arguments de l'alumne que demana els apunts poden ser del següent tipus: Que per això són els amics, que tu ja pots treure bones notes, que si no aprovo a casa em castigaran, que he estat malalt i per això no es tinc, etc.

Situació 6: La teva colla decideix anar de marxa a un local que a tu no t'agrada gens i a més no et ve de gust sortir aquest vespre. Els teus amics t'insisteixen molt i tu has de dir que no. El qui faci el paper d'amic no ha de cedir i ha d'argumentar fort perquè l'altre digui que sí.

5a SESSIÓ

Definició de les tècniques per afrontar les crítiques.

Si volem manipular a una persona, afectar la seva autoestima i tenir-la amargada només cal que utilitzem la crítica sistemàtica. Per això convé tenir recursos davant les crítiques perquè són les dificultats més grans que hem de vèncer per ser assertius. Les crítiques provoquen, la majoria de vegades, reaccions agressives, o sigui tornar-se amb una altra crítica, o bé reaccions passives, és a dir callar, fugir, i plorar en silenci. Proposem tres tècniques davant les crítiques. Són tècniques progressives, de menys a més dificultat. Quan ja us funcioni la primera podeu passar a les altres.

1.- Banc de boira

És una tècnica que ens ensenya a acceptar les crítiques, sense negar-les i considerant la possibilitat que el nostre crític tingui raó. Consisteix en respondre a una crítica manipulativa amb l'expressió: "Potser sí..." "No dic que no..." "Podria ser..", però sense donar-li la raó, o sigui sense que nosaltres neguem el nostre dret a ser els nostres únics jutges. Aquesta tècnica exigeix també que no es contraataqui amb una altra crítica.

2.- Asserció negativa

Consisteix en reconèixer clarament les crítiques que ens han fet, sense excusar-nos. La capacitat de reconèixer els errors ens tranquil·litza i ens evita les actituds defensives i angoixants, o falses, davant les crítiques. És una tècnica que es combina amb l'anterior del banc de boira. L'actitud fora ser assertius amb els propis errors sense sentir-nos culpables, partint del principi de que tenim dret a equivocar-nos. Quan algú ens diu "Vas fer tard l'altre dia", l'asserció negativa consistiria en dir "Sí, és veritat, l'altre dia vaig fer tard". (Sempre que sigui veritat la crítica, naturalment.)

3.- Interrogació negativa.

És una tècnica complexa i difícil que complementa les altres dues tècniques davant les crítiques que hem comentat. Consisteix en demanar i provocar crítiques sobre la nostra conducta, és a dir demanar a l'altre més informació sobre la meva conducta. Aquesta conducta em permet conèixer millor la nostra manera de fer, ens ajuda a ser assertius i es permet distingir quines crítiques són manipulatives o no. També possibilita que l'altre manifesti els seus punts de vista i d'aquesta manera es millora la comunicació. És fonamental demanar les crítiques seriosament, sense actituds sarcàstiques o agressives i

tampoc criticar l'altre. En aquesta conducta també convé demanar a l'altre que sigui precís exacte en les seves crítiques i d'aquesta manera s'eviten manipulacions. Quan algú afirma: "Tot ho fas sempre malament" (Crítica destructiva i manipulativa) convé precisar: "Em podries concretar quines coses i quan ho faig malament?".

ACTIVITATS:

1.- Joc per practicar la tècnica del banc de boira.

Aquesta activitat consisteix en una prova de resistència davant les crítiques. Calen 4 voluntaris. Un fa de víctima i els altres 3 de crítics. El qui fa de víctima s'asseu envoltada dels tres crítics. De manera sistemàtica els crítics van criticant aspectes de la víctima. La víctima ha de respondre amb la tècnica del banc de boira o sigui:

- No negar cap crítica
- No acceptar la veritat de les crítiques
- No contraatacar amb una altra crítica
- Respondre amb un "És possible.." "No dic pas que no..."

El joc consisteix en aguantar 12 crítiques. En acabar, cada voluntari explica les seves sensacions i la víctima les seves dificultats per utilitzar el banc de boira. Algunes crítiques possibles poden ser:

- Aspectes personals: Aquest pentinat no t'afavoreix gaire, o la camisa o els pantalons no lliguen amb els mitjons, etc.
- Aspectes de relació: L'altre dia no vas ser gaire amable, tens un caràcter sec, no treballes bé amb equip, etc.
- Aspectes acadèmics: Quina pinta quan fas gimnàstica, tens una lletra impresentable, els teus raonaments matemàtics són penosos, etc.

Tingues present que és un joc on es tracta de mesurar la nostra capacitat d'entomar les crítiques i de practicar el banc de boira.

2.- Joc per practicar l'asserció negativa.

Aquest joc és més "dur" o difícil que el joc anterior. Per tant convé primer practicar el joc del banc de boira abans de jugar al que us proposem tot seguit.

Calen dos jugadors voluntaris. Un dels jugadors llegirà les preguntes del personatge A i l'altre respondrà el que diu el personatge B. No s'hi val a modificar el guió. La resta de companys observen el diàleg. Quan acabi comenten els aspectes de conducta no verbal (gestos, expressió de la cara, to de veu, moviments del cos) dels dos voluntaris. Els companys que han llegit el guió també expliquen com s'han sentit.

Guió:

A.- Ahir et vaig esperar a les vuit i et vas presentar a les 9.

B.- És veritat, vaig fer una hora tard.

A.- I em vas fer anar molt malament!

B.- Sé que et vaig fer anar malament.

A.- A més a més, no em vas dur el llibre, tal com havíem quedat.

B.- Tens raó, no vaig dur el llibre.

A.- Vam fer tard una hora a la reunió i no anaves vestit adequadament

B.- Sí, el vestit no era el més indicat per la reunió.

A.- A sobre, el teu comentari sobre l'Anna sobrava

B.- Fou un comentari desafortunat, fora de lloc.

A.- Trobo que, a sobre, t'ho prens d'una manera molt serena i tranquil·la

B.- Exactament, m'ho prenc de manera relaxada.

3.- Joc per practicar l'interrogació negativa.

Llegiu-vos cadascú la següent relació de crítiques globals, agressives i indiscriminades. Redacteu en un full una possible resposta aplicant la tècnica de la interrogació negativa. Quan acabeu, cadascú llegeix en veu alta la seva resposta i els altres valoren si compleix les condicions de la tècnica. (Acceptar aquesta "crítica" és un bon exercici...) Un exemple de crítica i respostes correcta i incorrecta fóra la següent:

Crítica: Vas fet un nyap! Aquesta camisa no lliga amb la jaqueta!

Resposta correcta: És veritat, no lliguen gaire. Podries dir-me sisplau si alguna altra peça de roba no em lliga?

Resposta incorrecta: I tu ja t'has mirat al mirall!

Ara que ja veus per on va el joc, respon per escrit les crítiques:

- 1.- Tot ho fas malament.
- 2.- No es pot parlar amb tu.
- 3.- Podries tenir un caràcter més amable.
- 4.- Els teus gustos musicals són molt discutibles.
- 5.- Els teus treballs fan pena.

6a SESSIÓ

- Activitat de síntesi. Aplicació general de totes les tècniques.

Fins aquesta sessió has anat practicant de manera selectiva les diverses tècniques assertives. L'activitat que et proposem és que apliquis totes les tècniques de manera combinada. Tornem a recordar-te-les:

- 1.- Lliure informació

- 2.- Autorevelació
- 3.- Aprendre a fer pactes
- 4.- Aprendre a dir que no (Disc ratllat)
- 5.- Tècniques davant les crítiques:
 - 5.1.- Banc de boira
 - 5.2.- Asserció negativa
 - 5.3.- Interrogació negativa.

ACTIVITATS:

- *Role playing*

La situació del *role playing* per poder practicar la tècnica és una discussió de tipus familiar. Caldrà que s'apliquin la majoria de tècniques. Et suggerim temes de discussió: el tipus d'amics, els teus estudis actuals, les qüestions sobre estudis del futur o treballs, el teu aspecte personal i gustos musicals, de vestuari, etc., les teves diversions, el teu company/nya, les creences o opinions religioses o polítiques, les relacions amb els teus germans/nes, avis/es, i els teus propis pares.

- Identificació de les tècniques assertives.

En el següent diàleg s'utilitzen diverses tècniques assertives combinades. De tant trobaràs un parèntesi amb un número. El parèntesi serveix perquè escriguis quina tècnica assertiva creus que s'ha utilitzat. El número et dóna la solució al final del diàleg.

Situació: El pare espera que la seva filla, l'Anna, arribi a casa. Han quedat a les 12 del vespre i són les 3 de la matinada. No és el primer cop que arriba tard.

Anna: Hola pare. (Tota vermella perquè el veu encara despert)

Pare: Hola, Anna. Què et sembla si parlem?

Anna: Parlar, de què?

Pare: Com ha anat la festa?

Anna: La mar de bé. No he parat de ballar.

Pare: Per això arribes més tard del que havíem quedat?

Anna: Una altra vegada el mateix "rollo"! Vols fer-me malbé la nit?

Pare: T'entenc, no vull fer-te malbé la nit (1), però vull parlar sobre perquè arribes més tard de l'hora (2)

Anna: Si parlem d'aquest tema et poses de malhumor.

Pare: Potser sí que m'hi poso (3) però vull parlar de l'hora d'arribar a casa (4).

Anna: Tothom arriba molt més tard i és un "pal" tornar aviat.

Pare: No et dic que no sigui un pal arribar d'hora (5), però si arribes tard, pateixo (6)

Anna: Doncs per mi no cal que pateixis. Sóc gran.

Pare: És veritat, de fet ets gran i no hauria de patir (7), però la veritat és que si arribes tard pateixo (8) També pateixo el teu germà o la teva mare si no arriben a dinar o a l'hora que hem quedat (9)

Anna: Jo no tinc la culpa que pateixis.

Pare: Potser tens raó,(10) però la veritat és que pateixo (11)

Anna: I què?

Pare: Si tu arribes tard, no t'ho passes bé i jo pateixo perquè arribes tard i perquè no t'agrada (12). Què et sembla si busquem alguna solució que ens afavoreixi a tots dos? (13)

Anna: Qualsevol solució voldrà dir tornar a les 12 a casa.

Pare: El problema és que fins ara ens deies que tornaries a les 12 i tornes més tard. No puc confiar en la teva paraula. (14)

Anna: Ho veus? Ja t'ho deia. Me'n vaig a dormir.

Pare: Espera't, encara no he acabat. Què et sembla si durant quatre dissabtes tornes a les 12 del vespre. (15) D'aquesta manera demostraràs que es pot confiar en tu.

Anna: Em demanes que sigui adulta i ets un desconfiat!

Pare: És veritat, no confio en tu i no estic segur si penses o no penses tornar a l'hora que quedem (16). Per això et proposo que durant un temps tornis a l'hora fixada.

Anna: T'ho prometo. Tornaré a les 12.

Pare: Només amb les teves paraules no puc confiar en tu. (17) Anna: D'acord, fins ara t'he donat motius perquè no confiessis en mi. (18)

Pare: M'agrada molt aquest canvi d'actitud (19)

Anna: I què puc fer perquè em tornis a tenir confiança?

Pare: Vine durant les quatre setmanes que hem parlat a les 12. (20) i no em tornis a fer patir arribant tard a casa (21)

Anna: Entesos. Estic contenta d'aquesta conversa. A mi tampoc m'agradava la situació.

(22) Ara que estem d'humor, podries dir-me alguna altra cosa que no t'agradi del que faig?

(23)

Pare: Uhhh, doncs la veritat...aquesta mena de mirades que llences a tort i a dret i que sembla que se't mengin viu (Ho diu rient.)

Anna: Espera, que et menjo.(Riuen plegats)

- Revisió del test inicial.

Ara convindria que tornessis a llegir el test inicial de la 1a sessió però tapant les teves respostes. Un cop contestat altra vegada, compara les teves respostes actuals amb les de fa uns dies. Podràs comprovar si has començat a canviar la teva conducta. En qualsevol cas no et preocupis gaire, les tècniques assertives demanen temps i constància. Els canvis en les conductes no són espectaculars però, amb paciència, són palpables.

SOLUCIONARI

1a Sessió.

Valoració del Test de Gambрил i Richey.

Per analitzar els resultats del test has de sumar el total de punts de la columna "Grau de malestar" i la columna "Probabilitat de resposta" per separat. El significat dels punts de cada columna és el següent:

- Entre 20 i 40 punts: Ets una persona molt assertiva. Solament necessites millorar en alguns detalls, com els ítems on hakis escrit 3 o 4.

- Entre 50 i 70 punts: Necessites millorar la teva assertivitat globalment però tens determinats trets molt assertius sobretot els que hakis puntuat amb un 1 o 2.

- Entre 80 i 100 punts: Ets una persona poc assertiva. Cal que analitzis tots els ítems del test, especialment aquells on hakis escrit 4 o 5.

2a Sessió.

Activitat d'identificació de conductes assertiva, agressiva i passiva.

Situació	Assertiva	Agressiva	Passiva
1	A	C	B
2	C	A	B
3	B	C	A
4	B	A	C
5	C	B	A
6	A	C	B
7	B	C	A

6a Sessió**Solucions del diàleg d'identificació de tècniques assertives**

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| 1.- Autorevelació | 14.- Autorevelació |
| 2.- Disc ratllat | 15.- Compromís viable |
| 3.- Banc de boira | 16.- Asserció negativa |
| 4.- Disc ratllat | 17.- Disc ratllat |
| 5.- Banc de boira | 18.- Asserció negativa |
| 6.- Autorevelació | 19.- Autorevelació |
| 7.- Asserció negativa | 20.- Compromís viable |
| 8.- Banc de boira | 21.- Disc ratllat |
| 9.- Autorevelació | 22.- Autorevelació |
| 10.- Banc de boira | 23.- Interrogació negativa |
| 11.- Disc ratllat | |
| 12.- Autorevelació | |
| 13.- Compromís viable | |

EL PRIMER AMOR**L'autoestima****A- MATERIAL PROFESSOR:**

- 1- Itineraris.
- 2- Observacions.
- 3- Introducció teòrica.
- 4- Bibliografia.

B- MATERIAL ALUMNE:

- 1a. Sessió: Avaluació inicial.
- 2a. Sessió: Què és l'autoestima/ Les distorsions cognitives.
- 3a. Sessió: Activitats 1.
- 4a. Sessió: Els errors, els judicis i la dependència.
- 5a. Sessió: Activitats 2.
- 6a. Sessió: Activitats de síntesi.

A.- MATERIAL PEL PROFESSOR

1.- ITINERARIS.

A.- Itinerari intensiu:

- 1a. Sessió: Avaluació inicial.
- 2a. Sessió: Definició conceptes teòrics.
- 3a. Sessió: Activitats 1.

B.- Itinerari extensiu:

- 1a. Sessió: Avaluació inicial.
- 2a. Sessió: Què és l'autoestima/ Les distorsions cognitives.
- 3a. Sessió: Activitats 1.
- 4a. Sessió: Els errors, els judicis i la dependència.
- 5a. Sessió: Activitats 2.
- 6a. Sessió: Activitats de síntesi.

2.- OBSERVACIONS:

L'objectiu principal d'aquest tema es aprendre a distingir i neutralitzar les nostres distorsions cognitives per la qual cosa és de màxima importància el treball teòric de la segona sessió i el pràctic de la tercera. L'avaluació col·lectiva del tema la podeu dedicar, en cas d'haver-se realitzat, a comentar el treball que s'encarrega per casa.

3.- INTRODUCCIÓ TEÒRICA: LA PSICOLOGIA COGNITIVA.

L'aplicació sistemàtica de tractaments cognitius per a modificar els estats d'ànim data de la dècada dels 50. Això no vol dir que abans no s'haguessin utilitzat sistemes semblants a l'esmentat en psicologia, sinó que a partir d'aquella dècada es va estandarditzar el seu ús i es van comprovar estadísticament el seus bons resultats.

Aquest tipus de teràpia ofereix:

- Una millora ràpida dels símptomes.
- Comprensió: una explicació clara de la gestació dels nostres estats d'ànim.
- Autocontrol: estratègies ràpides i segures per controlar els estats d'ànim.
- Prevenció: reestructuració de valors i actituds per poder evitar que en el futur sorgeixin problemes semblants.

El primer principi de la teràpia cognitiva és que **són les "cognicions" o pensaments els que creen tots els estats d'ànim**. La paraula cognició vol dir la manera com tu veus les coses: percepcions, actituds mentals i creences. Tu et sents d'una determinada forma perquè tens uns pensaments concrets.

El segon principi té una gran importància: **els nostres pensaments negatius que provoquen un baix nivell d'autoestima són conseqüència de grans distorsions**. Tot i que aquests pensaments semblen vàlids, comprovarem com en el fons són irracionals o simplement falsos. Tant és així que l'origen d'alguns dels nostres problemes pot ser una "mala" idea.

El tercer principi es pot deduir dels dos anteriors: **si corregim aquests sistemes equivocats de pensament, podrem controlar, en bona mesura, els nostres estats d'ànim**, i entre d'altres, l'autoestima. Però tot això, Per què?

Les emocions tradueixen totalment la manera com mirem les coses. Es un fet neurològic que abans de poder experimentar qualsevol cosa he de processar-la en la ment i donar-li un significat. He d' "entendre la sensació" abans de poder-ho "sentir". I si la percepció

és deformada per la ment, la resposta emocional serà també desproporcionada. Puc trobar-me malament, descontent de mi mateix, a causa d'aquesta distorsió. La meva autoestima haurà minvat per culpa d'un procés mental mal estructurat.

4.- BIBLIOGRAFIA:

Burns, David, *Sentirse bien*, Paidós, Barcelona, 1990.

McKay, Matthew i Fanning, Patrick, *Autoestima: evaluación i mejora*, Martínez Roca, Barcelona, 1991.

Shure, Myrna, *I Can Problem Solve (ICPS): An interpersonal cognitive problem solving program*, Hahnemann University, Philadelphia, 1982.

B.- MATERIAL PER L'ALUMNE

1a. SESSIÓ

Llegeix aquest text i fes l'activitat:

“Dilluns, 25 de febrer

El diumenge no ha passat res d'especial, però avui, a l'institut, un grup d'amics meus, parlaven dels pares. Els pares de Mat estan divorciats. Es passaven tot el temps amb bregues terribles, es tiraven coses i, després, quan el seu pare se'n va anar per fi, ningú no li va dir la veritat la seva mare li deia que només se n'havia anat de vacances-. Això m'atemia, però sonava molt pitjor que la història del pare i la mare. Mat deia que, tot i que desitjava que el seu

pare i la seva mare encara estiguessin junts, ara hi havia més tranquil·litat. Quan vaig arribar a casa, Sally havia deixat una de les seves revistes damunt del llit. Duia un article, escrit per un psiquiatre, sobre joves que se senten deprimits:

HUMOR I DEPRESSIÓ EN ELS JOVES

De vegades es difícil de veure la diferència entre estar fart i estar deprimit. Una cosa tendeix a barrejar-se amb l'altra. Algunes persones consideren que estar deprimit és estar molt, molt fart. No obstant això, tots ens sentim farts de vegades i potser fins i tot, de tant en tant, una mica deprimits. Per sort, pocs de nosaltres patim depressions greus. Moltes de les coses que ens posen de mal humor poden semblar molt pitjors, i de fet gairebé insuperables, si ja estem deprimits.

Aquí teniu una llista de les coses que us poden fer sentir així:

- trobar-se molt insegur de vosaltres mateixos;
- pèrdua, separació o rebuig; per exemple, mort o rebuig per banda d'un parent, amic o amiga estimats;
- separació o divorci dels pares;
- conflictes familiars;
- sensació d'incapacitat per a superar conflictes difícils;
- depressió dels mateixos pares;
- malaltia greu;
- alcoholisme o abús de drogues;
- problemes amb les relacions amb les amistats;
- pares que esperen massa dels fills;
- problemes en el treball;

Si s'ajunten alguns d'aquests problemes, podeu pensar que són impossibles de superar i podeu, fins i tot, si val la pena continuar vivint. Si passa això, hi ha ajuda i tractament al vostre

abast. És molt millor tractar de parlar-ho amb algú, més que no pas guardar-s'ho tot només per a si mateix. La persona més indicada és algú amb qui vosaltres trobeu més fàcil parlar. Pot ser el vostre millor amic o la vostra millor amiga, la vostra mare o el vostre pare, la germana o el germà, el professor o la professora, el metge, un capellà, un conegut o una coneguda.

De vegades és difícil reconèixer exactament quan estar fart esdevé estar deprimit, però aquesta llista podria ajudar:

- sensació de completa desesperació i total desemparament.
- sensació que tot en el futur serà dolent.
- sensació que la mínima feina és impossible.
- ser molt autocrític durant molt de temps, de manera que penseu que no res del que feu mai serveix per a res de bo.
- sensació de cansament continuat durant dies o setmanes.
- no poder dormir durant moltes nits seguides, i despertar-se molt, quan això no és normal per a vosaltres.
- mal de cap freqüent i/o mal de ventre per als quals no hi ha una causa evident.
- pèrdua de la gana, amb pèrdua de pes, o menjar per força.
- sensació d'estar desconnectat de tots els que us envolten, incloent-hi la família i els amics.
- el treball sembla de sobte molt més difícil de fer.
- no anar a classe o anar-se'n de casa.

Cap d'aquestes coses aïllades, o quan només duren unes poques hores, o un dia, volen dir que estem molt deprimits. Tanmateix, si una o més d'elles duren algunes setmanes, poden constituir la depressió i, aleshores, hauríeu d'aconseguir ajuda. Estar deprimit no és agradable. És com una malaltia i cal tractar-la.”

Aidan Macfarlane i Ann Macpherson, *Diari d'un jove maniàtic*, Edicions Bromera, Alzira, 1988, pàgs. 46,47,48.

Contesta les següents preguntes sobre el text:

- 1- Com definiries una depressió amb les teves paraules?
- 2- Escribe les cinc causes de la depressió que et semblin més importants (de + a -).
- 3- Escribe els tres efectes que et semblin més perillosos.
- 4- Coneixes alguna persona que hagi patit alguna cosa semblant?
- 5- Es pot curar una depressió? Com?
- 6- Per què et sembla que és una malaltia tan generalitzada a la nostra societat?
- 7- Les dones i els homes tenen la mateixa possibilitat de patir una depressió? Per què et sembla que pot ser?
- 8- Et sembla que hi ha alguna relació entre l'autoestima i la depressió?
- 9- Com es pot prevenir una depressió?
- 10- Sabries redactar una història d'un mínim de deu línies que inclogui sis aspectes que comenta el text (tres causes i tres efectes).

2a. SESSIÓ

QUÈ ÉS L' AUTOESTIMA?

Un dels principals factors que diferencien l'ésser humà dels altres animals és la consciència d'un mateix. Es a dir, **la capacitat que un té d'establir la pròpia identitat i atribuir-li un valor**. D'aquesta valoració en diem autoestima.

Si ens deixem vèncer per la crítica (l'autocrítica o la dels altres) els judicis que farem sobre nosaltres mateixos seran negatius, la qual cosa provocarà un baix nivell d'autoestima. Aquesta situació de ben segur, comportarà greus patiments personals que poden acabar transformant-se en una veritable depressió (com no podem controlar ni preveure alguns dels esdeveniments que apunta la llista inicial haurem de dedicar-nos, entre altres coses, a millorar el propi autoconcepte com a sistema preventiu contra les depressions). Si aconseguim mantenir un bon nivell d'autoestima resistirem les crítiques, ens obrirem millor als altres, aprendrem a demanar ajuda i en general ens resultarà molt més gratificant viure, la qual cosa no cal dir que contribuirà també a prevenir qualsevol procés depressiu.

Aquest capítol tracta sobre la forma de poder controlar aquests judicis negatius. De la manera de millorar el propi autoconcepte. Com veurem una mica més endavant, això no solament és possible en general, sinó que també és en alguns casos, força fàcil.

Per poder aconseguir el nostre objectiu hauríem de saber de bon començament una sola cosa: Quina és la veritable causa de l'autoestima?

Els estudis sobre nens petits han demostrat clarament que la seva educació en els tres o quatre primers anys de vida determinen inicialment aquesta capacitat . Ara bé, i després ? Quina és la causa i quin l'efecte? L'èxit a l'escola, ¿Fomenta l'autoestima, o és l'autoestima la que ens ajuda a treure bones notes? Un drogoaddicte, ¿ Es droga perquè s'odia a si mateix, o s'odia perquè es droga ? La gent que aconsegueix un bon sou, ¿ Triomfa perquè està segura o està segura perquè ha triomfat ?... De fet l'autoestima i les circumstàncies estan relacionades molt indirectament. ¿ Com podríem, sinó, entendre els casos de gent poc afortunada econòmicament o socialment o, fins i tot, físicament que tenen un alt concepte de si mateixos? I amb això no volem dir que l'entorn no condicioni l'autoestima, sinó solament que potser no és l'única, ni la principal causa d'aquest concepte. Aquí partirem de les següents hipòtesis:

- Tu no pots adquirir solament vàlua a través del que fas. L'autovaloració fonamentada en el que aconseguixes és una "pseudoestima". Molts milionaris acaben suïcidant-se i no precisament perquè el seu autoconcepte fos immillorable.

- Tampoc l'amor, l'aprovació, l'amistat o la capacitat per mantenir relacions humanes íntimes, afectuoses, pot determinar absolutament aquest valor tot i que tots sabem com és d'important: algunes persones deprimides són molt estimades.

- **El veritable origen de l'autoestima està en el nostre interior.** Depèn de les pròpies idees.

Pensa que, conformar el propi principi d'autoestima és una cosa que et portarà el seu temps. Potser, compte però que no diguem que sigui així, que hakis estat durant anys emmotllant un concepte equivocat. No vulguis córrer. El resultat dependrà, en bona mesura, com sempre, del teu compromís i esforç.

DISTORSIONS COGNITIVES.

Les distorsions cognitives són els instruments amb els que la crítica patològica ataca la nostra autoestima. Es pot dir que són les creences irracionals que deformen la realitat sempre negativament, invariablement en contra meva.

Si haguéssim de definir-les seriosament, es podria dir el següent: "Les distorsions cognitives són hàbits de pensament que utilitzem habitualment per deformar negativament la realitat".

Les distorsions posen etiquetes, són maximalistes, ens separen de la realitat. Les distorsions també acostumen a ser inexactes i imprecises.

1- ETIQUETACIÓ: Tendim a crear estereotips que no ens permeten percebre bé les coses. Tant és així que pensem que som "un fracàs total" o "completament estúpids" o "totalment neuròtics".

Aquesta manera d'avaluar les coses no és realista ja que la vida no es presenta sempre de forma tan radical. Ningú és o completament rebutjable o meravellosament atractiu. Els absoluts no existeixen. Si ens entossudim a pensar d'aquesta manera l'únic que aconseguirem, a més de enganyar-nos, és negar completament l'autoconcepte.

Posar-se etiquetes a un mateix no solament és contraproductiu, és irracional. El teu "ser" no es pot reduir a cap de les coses que fas. La vida és complexa i sempre canviant. Per utilitzar una metàfora, tu ets més semblant a un riu que a una estàtua. En cas de què siguis una d'aquestes persones hauries d'intentar no etiquetar-te negativament, és massa simplista i erroni.

2- HIPERGENERALITZACIÓ: Imaginem-nos que convidem a sortir a un/una noi/a i que aquest/aquesta es nega a acceptar el nostre oferiment. Tot seguit pensem: "Mai ningú voldrà sortir amb mi" (quan de segur que hagués estat molt més saludable rumiar: "Ei/ella s'ho perd", i continuar buscant).

Podem dir que caiem en una hipergeneralització així que fem servir expressions com: mai, sempre, tot, cap, ningú ...D'una experiència negativa no podem deduir-ne una llei general pessimista que inclogui tots els casos possibles.

3- FILTRAT: La percepció de la realitat mai no és neutra. Passa per molts sedassos. Però comença a ser un problema per a mi, així que em fixo únicament i invariablement en els detalls negatius. Imagina't la següent situació: vas a una festa i lligues amb el tio/tia més atractiu de la reunió, tot va perfecte, però en un moment determinat aboques el contingut del teu got sobre algú. L'endemà al matí estàs de molt mala gaita perquè creus ser un inútil ja que ahir tot em va sortir fatal".

El filtrat és tan perillós per a la nostra autoestima com per a algú que portés els vidres pintats de negre ho seria conduir. D'aquesta manera la selecció que faig de la realitat és terrible i falsa. En cas de què pateixis aquesta distorsió recordar es converteix en una veritable tortura.

4- AUTOACUSACIÓ: L'autoacusació és una forma de distorsió que et fa assumir tota mena de culpabilitats sense que tu siguis directament responsable dels fets. Tendeixes a sentir-te compromès amb coses que estan completament fora del teu control.

Un símptoma observable d'aquesta distorsió és la disculpa contínua. Et claven una empenta a l'autobús i ets tu el que et disculpes. Quedes amb un amic i aquest no es presenta, i penses que has estat tu qui s'ha equivocat d'hora... L'autoacusació et farà sentir una culpa paralitzant. Tenir influència sobre certes persones no vol dir controlar tot allò que fan. Tu no et pots sentir responsable dels actes dels teus germans, pares, amics etc.

5- POLARITZACIÓ: Caure en la polarització és pensar que vivim en una realitat blanca o negra i que no existeix el gris. Dividir tots els nostres actes i experiències en dicotomies (per això tècnicament aquesta distorsió s'anomena "pensament dicotòmic").

Les formes de pensament tot-o-res estan directament relacionades amb una tendència malaltissa vers el perfeccionisme. Fan que tu tinguis por de cometre un error perquè llavors et trobaràs "absolutament malament".

Imagina't que copies en un examen i que tot seguit et trobes malament a causa del remordiment (és un dir), ja que penses que solament hi ha dos tipus d'estudiants, aquells que copien i aquells que no . Pensar d'aquesta manera serà negar la realitat: la majoria dels estudiants han copiat alguna vegada.

Els absoluts no existeixen. No puc anar dient coses com: "O guanyo la beca o fracasso", " Si no surto amb aquell/lla noi/a seré un desastre", " Si no estic sempre content és senyal que estic deprimit". No hi ha una única manera de viure.

6- LECTURA DEL PENSAMENT: Pots suposar, sense tenir cap evidència concreta, que les altres persones et desprecien. Pot ser que tendeixis a creure que tothom pensa el mateix que tu sobre la teva personalitat, és a dir que no val res.

Pensa en la següent situació: El professor et fa una observació sobre un treball, i tu ,sense tenir cap altre motiu, imagines que té una opinió negativa sobre la teva forma de ser.

Aquesta forma d'organitzar el pensament és molt perillosa perquè et portarà a actuar com si la teva percepció fos "real" i per tant reaccionaràs agressivament molt sovint. Si no contrastes les teves interpretacions pots viure sovint en un núvol negre que no tingui res a veure amb la realitat.

7- L'ERROR DE L' ENDEVÍ: Algunes persones tendeixen a fer contínuament prediccions negatives sobre la seva vida. Per exemple, abans d'anar a un examen pensen que el suspendran. O sense cap motiu aparent, creuen que no trobaran una bona feina...Imaginen que passarà alguna cosa dolenta i aquesta idea esdevé "veritable" per a ells.

Sembla com si consultessin una mena de bola de vidre que deforma el seu futur convertint-lo en un malson. Ningú pot dir com seran les coses demà. Creure que passarà alguna cosa dolenta en un futur, potser és la millor manera de fastiguejar realment les coses. Un destí fatal és un concepte clàssic que dóna molt de joc a les tragèdies però que hauríem d'aprendre a foragitar, en cas de què el tinguem, de la nostra ment.

8- MAGNIFICACIÓ I MINIMITZACIÓ: La magnificació fa que augmentem la importància dels errors comesos, mentre que la minimització enriqueix les nostres qualitats.

Oblidar una cita ,així, es pot convertir en una tragèdia i obtenir un premi en una cosa sense cap importància .

La reestructuració mental ha de consistir a fer-nos apreciar tot allò que realment fem bé, alhora, està clar, a ajudar-nos a conviure amb les nostres pròpies mancances. Una veritable autoestima s'expressarà tant per la seva capacitat d'acceptar els errors, com de reconciliar-nos amb el subjecte trempat que veiem al mirall quan ens pentinem.

9- RAONAMENT EMOCIONAL: Els nostres sentiments no reflecteixen la realitat. "Em sento com un inútil, per tant és que dec ser un inútil". Aquest pensament és erroni perquè els nostres sentiments reflecteixen els nostres pensaments. Si aquests estan distorsionats, com acostuma a passar, les nostres emocions no seran vàlides.

El raonament emocional intervé sempre en el qüestionament de la pròpia autoestima. Que les coses et semblin negatives no vol dir que ho siguin.

Com estem aprenent, són els pensaments els que motiven les emocions, i no al revés, com fins ara pensàvem. Per tant, caldrà variar les creences per aconseguir una bona imatge de mi mateix.

10- EL DEURE: Pot ser contínuament estem pensant que hauríem de fer un seguit de coses. Aquesta perspectiva de la vida crea angoixa i ressentiment si no materialitzem tots aquests projectes. Tant és així que disminueix molt el nostre autoconcepte.

Combatre aquesta tendència és completament necessari si volem augmentar la pròpia consideració. La culpa i la irritació que comporta aquesta mena de pensament són completament gratuïtes.

La millor manera de fer-ho potser és emmotllar les expectatives de vida a la pròpia realitat o per contra, ens arrisquem a sentir-nos perpètuament humiliats.

Anem ara a fer un repàs ràpid de les deu distorsions que hem comentat anteriorment per preparar els exercicis que us proposarem seguidament:

- 1- ETIOUETACIÓ: Fas una definició negativa i global de tu mateix. Exemple: "sóc un perdedor".
- 2- HIPERGENERALITZACIÓ: A partir d'un fet aïllat fas una regla general. Si una cosa et surt malament una vegada, penses que haurà de sortir així sempre .
- 3- FILTRAT: Solament ets capaç de percebre els elements negatius de les situacions.
- 4- AUTOACUSACIÓ: Et sents responsable de coses que no són al teu abast . Es una mena de culpabilitat autoatribuïda per tot allò que surt malament.
- 5- PENSAMENT POLARITZAT: Radicalitzes les situacions. Tot ha de ser perfecte, o per contra ja no val res.
- 6- LECTURA DEL PENSAMENT: Suposar que no agrades als altres, que et critiquen...sense cap evidència que pugui demostrar aquestes suposicions.
- 7- ERROR DE L'ENDEVÍ: Preveure que les coses sortiran malament i actues convençut que aquesta suposició és un fet establert.
- 8- MAGNIFICACIÓ I MINIMITZACIÓ: Exagerar la importància de les coses dolentes i reduir la vàlua de les bones.
- 9-RAONAMENT EMOCIONAL: Suposar que les coses són com tu les sents.
- 10- EL DEURE: Els "hauria de..." no acomplerts provoquen la culpa. Si dirigeixes aquests tipus d'enunciats cap als altres sents irritació, frustració i ressentiment.

3a SESSIÓ.

ACTIVITATS- 1:

A- Analitza les següents situacions i descobreix quina classe de distorsió amaguen:

- 1- L'Enric és un alumne de 3er de BUP que s'ha de presentar a un examen de matemàtiques. Està força angoixat perquè pensa: "Suspendré!".
- 2- El Lluís va a una festa i es troba malament ja que pensa que tothom l'observa. Creu ser el centre de les crítiques d'alguns dels convidats,
- 3- Un pare pateix una depressió perquè se sent responsable que el seu fill sigui un drogoaddicte (tot i que l'ha educat tan bé com ha pogut).
- 4- "Sóc un desastre, m'he tornat a deixar les claus".....
- 5- "Segur que suspendré. La pregunta 6 estava malament (l'examen té 10 preguntes).....
- 6- Un estudiant que estava acostumat a treure molt bones notes treu un suficient en una assignatura i pensa: "Sóc un fracàs".....
- 7- "Hauria de comportar-me diferent a les reunions" - va pensar l' Anna amoïnada després d'haver explicat dos divertits acudits a uns amics -.
- 8- " No n'hi ha per tant, tothom hagués fet el mateix" - creia la Maria en escoltar les lloances al seu valor per haver col·laborat a rescatar el nen de la piscina -....
- 9- El Joan un dia se sentia feliç i pensava que la vida era meravellosa i l'endemà estava completament trist perquè la vida era una veritable tragèdia.
- 10- Intentes treure el carnet de conduir i suspens la circulació: "Mai no el podré aconseguir".....

B- Anem ara a complicar una mica més la cosa, alhora però que volem implicar-te més directament en els exercicis.

1- Durant tot un dia apunta tots els teus autoatacs. Fes una petita descripció escrita de cada crítica (no oblidis apuntar tampoc l'hora en que es produeixen). Has de fer tres columnes:

No/ Hora/ Pensament.

2- Intenta ara identificar cadascuna de les distorsions que amaguen les crítiques. No oblidis tampoc d'intentar rebatre totes aquestes afirmacions. També tres columnes: Autocrítica /Distorsió/ Resposta positiva.

L'habilitat més important que hem d'adquirir és l'atenció. Has d'escoltar sempre els teus pensaments negatius, identificar la distorsió i rebatre completament els seus arguments:

- les refutacions han de ser enèrgiques: "Mentida!", "Calla d'una vegada!" Imagina una veu forta. La teva crítica patològica té molta força i l'hem d'espantar com sigui.
- les refutacions han de ser no-valoratives: No intentis tenir sempre una visió ètica de les coses. Concentra't en els fets. No ets "egoista" si vols una mica de temps per a tu mateix.
- les refutacions han de ser específiques: No diguis coses com: "Ningú més m'estimarà", digues: "Actualment no surto amb ningú". Cal concretar les coses tant com es pugui.)

4a. SESSIÓ

TRES "AMICS" DE L'AUTOESTIMA: ELS ERRORS, ELS JUDICIS I LA DEPENDÈNCIA.

ELS ERRORS

Una de les coses que millor fem és retreure'ns els nostres propis errors, no cal dir que també en l'exercici d'evidenciar els d'altri som uns mestres. Aquest costum va desgastant imperceptiblement la nostra autoestima fins que, arribat el moment, podem desmoralitzar-nos.

Els errors són una cosa natural. L'autoestima no té res a veure a evitar els errors.

L'autoestima està bastida damunt l'acceptació incondicional del que som i per tant hem de pensar que la nostra humanitat no ens pot estalviar els errors. Hauríem de creure, com fan els

japonesos, que la perfecció és una qualitat divina i és per això que els humans no podem pretendre defugir la nostra condició (ells fins i tot arriben a preveure nyaps evidents en les coses que fan per no semblar poc respectuosos amb les seves creences).

De primer hauríem de ser conscients que **tothom fa errors**, el que passa és que alguns se n'amaguem amb més fortuna que nosaltres. Sempre que es comença una feina nova hi ha més risc d'equivocar-se, no començar res és la millor manera de no errar, però també de viure vegetant. En segon terme, per si no està prou clar, hauríem d'admetre que també nosaltres errem. Si penses solament una mica pots fer una llista mental de les teves principals mancances i errades. Intenta després justificar aquests mals resultats d'alguna manera real, ja veuràs com no resulta tampoc gaire difícil. Per acabar, ens hauríem de perdonar. Si en un moment determinat vàrem prendre una decisió inoportuna va ser d'acord amb la nostra mentalitat d'aquell instant, segons la nostra capacitat, guiats per una percepció canviant. Vas fer el que vas poder. El dolor que comporta la contínua reconsideració d'aquests fets no porta enlloc, per tant seria millor que dediquessis més atenció a evitar situacions semblants en el futur. Els errors són inevitables i aprendre a conviure amb la seva existència un fet completament necessari, si més no, si es volen començar a estalviar (és broma !).

ELS JUDICIS.

Tothom també fa judicis contínuament: podem dir o pensar: "Aquell és un desgraciat", "L'altre és un inútil"...Tu avalues els altres i a tu mateix a partir de la suposició que has de definir sempre el que està bé o el que està malament d'una persona o situació. Aquest és el motiu que moltes vegades patim mals de cap que ens podríem estalviar. Si jo no defineixo una cosa com a negativa, potser no la viure malament, o el que encara fora millor, potser donaré temps perquè es manifesti d'alguna altra forma. Tot i que és absolutament humà judicar, com dèiem que ho era errar, sempre que puguem potser hauríem d'intentar fer una "moratòria" de les

valoracions personals. No tenir pressa per delimitar dràsticament la frontera del bé i del mal, que d'altra banda si hem de fer cas als estudiosos de l'ètica, a hores d'ara, està força desdibuixada. Tant és així que us proposem relativitzar el valor dels vostres judicis, també com una formula de millorar l'autoconcepte:

- No cal córrer per **avaluar la conducta de ningú** com a bona o dolenta. Tot i que anar a poc a poc ens resultarà molt difícil, fóra convenient per a la nostra autoestima i a més, com a norma de conducta, força prudent. No sempre allò que se'ns manifesta a nosaltres com a terrible ha de ser dolent.

- **Comparar la gent.** La gent és com és i nosaltres no som ningú per establir "ranquins". Intentar entendre per què cadascú es comporta de determinada manera potser podria facilitar molt més la comprensió i la convivència (l'empatia).

- **Fer servir designacions globals per etiquetar les persones** (d'això ja n'hem parlat amb escreix).

- **Esperar que els altres siguin diferents del que són.** Si volen canviar és un cosa que han de decidir ells . Nosaltres hauríem d'entendre que potser la seva conducta en un moment determinat expressa unes necessitats concretes.

- **Donar la culpa del nostre dolor als altres** (val a dir que a vegades la tenen). Com ara sabem, nosaltres podem canviar la nostra percepció de l'entorn i definir les situacions d'una nova manera. No està en mans de ningú més el poder-ho fer.

-**Autoetiquetar la nostra conducta** com a desitjable o indesitjable. De forma global, ja sabem que és millor que ens estalviem les qualificacions; doncs raó de més per no utilitzar aquesta mena de judicis particularment. Acostumar-se a descriure actuacions concretes en un moment determinat pot ser un bon sistema per a practicar un camí alternatiu a la tendència globalitzant.

Alguns judicis tenen efectes completament negatius damunt la nostra personalitat: ens distancien de les persones, creen ressentiment, multipliquen tota mena de crítica, provoquen una irritació innecessària, ens roben l'alegria de viure, ens fan estar a la que salta, són abusius, limiten la nostra percepció... Com veiem, doncs, ens els podríem estalviar. Encara més si pensem que res no és completament bo o absolutament dolent. La noció de posar entre parèntesi el judici seria clau, doncs, també, per canviar el propi autoconcepte.

LA DEPENDÈNCIA DELS ALTRES.

Si necessito la contínua aprovació de la gent per viure, això em portarà molts problemes. És veritat que l'escalfor de l'assentiment és una cosa agradable i fins i tot completament necessària, en alguns moments de la nostra vida. Però no és menys cert que hauria d'acostumar-me a prescindir de l'opinió dels altres en moltes coses. Si poso els meus estats d'ànim en mans d'una altra persona, també estic deixant que l'altre decideixi la meua pròpia autoestima. L'aprovació d'una altra persona no té la facultat d'afectar la meua concepció de les coses, si no estic d'acord amb aquella valoració, o vario la meua opinió. Sóc jo, per tant, qui decideix. És la meua creença la que em farà sentir bé o malament.

El preu que s'ha de pagar per l'addicció als elogis normalment és massa alt perquè ens pugui interessar: una vulnerabilitat absoluta davant la crítica dels altres. ¿Mai no has pensat que si algú et critica pot reflectir d'aquesta manera més la seva pròpia inseguretats o mancances que la pròpia realitat? Per exemple, si algú et diu: "Quina camisa més xarona", pot voler dir: "Com m'agradaria ser capaç de portar un estampat tan atrevit" etc. O pensem sinó en el contrari. Per molt que la pràctica terrorista de matar gent sigui defensada per algun grup polític, no per això ens ha de semblar encertat aquest comportament.

Es cert que l'aprovació resulta agradable. Es una cosa ben natural L'únic que diem aquí és que no m'hauria de resultar tan imprescindible com per condicionar la meva conducta ,així com el propi autoconcepte.

De les addiccions a l'aprovació però, potser la més perillosa és la que s'expressa amb una necessitat malaltissa d'amor. La persona dependent considera que per si mateixa no val res i és per això que busca algú altre que ompli aquest buit. Normalment el que passa és que genera tanta ansietat per a establir una relació duradora amb algú, que provoca exactament l'efecte contrari del pretès. **La gent fuig d'aquesta mena d'ansietat per trobar amor.** Es evident que aquelles persones independents que han trobat el nucli de la felicitat en el seu interior generalment són més desitjades que les primeres. Irònicament és la persona dependent la que acaba sola.

Si mantenim la creença que necessitem algú per sentir-nos bé, estem suposant que sols no tenim cap mena de valor. I com a conseqüència d'això, no ens estranyi que resultem poc atractius. De tota manera, de tot això ja en parlarem més extensament en un altre apartat més endavant.

Solament cal afegir dues o tres coses més de caràcter pràctic i constructiu. Aquells que vulguin millorar les seves relacions amb els altres, hauran de:

- 1- **No menysprear-se.** Resistir a l'autocrítica. Practicar els mètodes que proposem aquí per millorar l'autoestima.
- 2- **Ser més independents!** Estimar-se més a si mateixos. La primera persona a qui haig de seduir sóc jo.
- 3- **Interessar-se realment per les coses que fa la gent.** Saber què els agrada, què detesten. Dir què volem nosaltres.

5a SESSIÓ

ACTIVITATS-2

Analitza les situacions reals que a continuació descriurem en relació a l'autoestima.

SITUACIÓ 1.

En acabar el Batxillerat un noi decideix aprendre l'ofici de mecànic, contra l'opinió del seu pare, que volia que seguís estudiant, per poder aconseguir ser un advocat. Li va molt bé i realment gaudeix de la seva feina. Però de tota manera sempre té el neguit i la preocupació de no haver fet allò que li demanava el seu pare. Té clar però que hagués estat un fracàs absolut.

Anàlisi.....

SITUACIÓ 2.

La Maria és una noia que així que surt de l'institut ajuda els seus pares en una botiga de queviures. A més a més d'estudiar, treballa . Els caps de setmana també està molt ocupada ja que s'ha fet voluntària de la Creu Roja. Surt amb un noi però, tot i que en tenen moltes ganes, gairebé no tenen temps de veure's.

Anàlisi:

.....

SITUACIÓ 3.

La Núria, després d'haver patit una indigestió, va prometre a la seva germana gran que mai més menjaria dolços. La xocolata ha estat sempre ,però, la seva debilitat. Tant és així que per mantenir la seva paraula ha de fer veritables esforços.

Anàlisi:

SITUACIÓ 4.

El dia de l'accident, el Lluís no va gosar plorar, tot i que en tenia veritables ganes, no sap ben bé per què. Ara, dues setmanes després se sent culpable de no haver demostrat els seus sentiments en aquella ocasió.

Anàlisi:

SITUACIÓ 5

Una noia ha pres la decisió d'anar-se'n de casa seva. Vol continuar els estudis perquè li interessa veritablement anar a la universitat i buscar feina, tot i que encara no sap massa a on. Està realment amoïnada pel fet d'aconseguir tots aquests propòsits. Sobretot pel fet que veu prematur i difícil de poder combinar les dues coses.

Anàlisi:

PER CONTINUAR TREBALLANT A CASA:

1- Fes una activitat sol que normalment realitzis en grup: sortir, anar al cine, fer esport, passejar. Apunta les teves impressions i comenta-les al grup.

6a SESSIÓ

En aquesta sessió no hi ha cap material específic perquè l'activitat que cal fer és l'avaluació del treball realitzat a casa i el treball de recapitulació.

SOLUCIONS.

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| 1- L'error de l'endeví | 6- Pensament polaritzat |
| 2- Lectura del pensament | 7- Deure |
| 3- Autoacusació | 8- Minimització |
| 4- Etiquetació | 9- Raonament emocional |
| 5- Filtrat | 10- Hipergeneralització |

EUREKA!

A LA RECERCA DE NOVES SOLUCIONS PER A VELLS PROBLEMES

La creativitat aplicada a l'àmbit psicosocial

A. MATERIAL PROFESSOR:

- 1- Itineraris.
- 2- Observacions.
- 3- Introducció teòrica.
- 4- Bibliografia.

B. MATERIAL ALUMNE:

- 1a Sessió: Presentació del tema/Avaluació inicial.
- 2a Sessió: Idees dominants/ Alternatives.
- 3a Sessió: Fragmentació/ Inversió.
- 4a Sessió: Revisió de supòsits/ L'atzar.
- 5a Sessió: *Brainstorming/ Sinèctica.*
- 6a Sessió: Activitats de síntesi.

A.- MATERIAL PEL PROFESSOR

1.- ITINERARIS

A.-ITINERARI INTENSIU:

1a Sessió: Presentació del tema/ Avaluació inicial.

2a Sessió: Selecció de tècniques creatives individuals.

3a Sessió: Selecció de tècniques creatives en grup.

B.- ITINERARI EXTENSIU:

1a Sessió: Presentació del tema/Avaluació inicial.

2a Sessió: Idees dominants/ Alternatives.

3a Sessió: Fragmentació/ Inversió.

4a Sessió: Revisió de supòsits/ L'atzar.

5a Sessió: *Brainstorming/ Sinèctica.*

6a Sessió: Activitats de síntesi.

2- OBSERVACIONS:

La primera sessió està dedicada a plantejar una sèrie de problemes de creativitat per avaluar el nivell imaginatiu dels nostres alumnes i desvetllar el seu interès per la creàtica. La segona, tercera i quarta sessió estan dedicades a treballar tècniques individuals de pensament creatiu, mentre que la cinquena està dedicada a treballar tècniques en grup (si voleu també podeu dividir aquesta última en dues sessions i

ocupar el temps de les activitats de síntesi). El nombre elevat d'activitats que es plantegen farà imprescindible la tria.

L'objectiu principal del tema és, després de fer evidents algunes tècniques creatives, aprendre a aplicar-les a l'àmbit personal i col·lectiu.

3- INTRODUCCIÓ TEÒRICA:

PSICOLOGIA DE LA CREATIVITAT.

L'interès de la psicologia per la creativitat és força recent. Fins el 1950, la proporció de llibres de psicologia dedicats a la creativitat era de l'1 per 1000. En aquesta primera època, la majoria de treballs estaven centrats en les biografies de grans personatges històrics -Mozart, per exemple -, per intentar entendre i explicar un procés, que en aquell moment, s'entenia com a poc freqüent.

Al final de la segona guerra mundial, la creativitat es va començar a investigar tímidament. Tot i que l'evolució cada vegada més ràpida de la nostra societat industrial, el desenvolupament de la competència, la publicitat, o el progrés de la pròpia psicologia ens poden fer pensar el contrari, la creativitat, únicament, era objecte d'estudi en petits cercles d'iniciats que, la majoria de les vegades i no per pròpia voluntat, veien molt silenciats el seu treball.

No és fins a l'últim quart del nostre segle, que aquest tema comença a ser objecte d'interès per part d'educadors i es comencen a aplicar els primers programes de pensament creatiu a escoles primàries i secundàries en països com, sobretot, EE.UU o Anglaterra. És així, com es comença a popularitzar tota una literatura sobre la creativitat que havia estat restringida, fins aquest moment, als àmbits de la publicitat o de la psicologia. De tota manera, val a dir, que encara en l'actualitat els que sembla que estan més atents a les innovacions en aquest camp són els homes de negocis, ja que han comprovat que les "Tècniques de pensament creatiu" poden comportar, a la curta o a la llarga, un considerable augment dels seus beneficis econòmics.

Podem definir la creativitat com: "el procés a través del qual un individu o un grup, situats en un context determinat, elaboren un producte nou o original, a partir dels elements antics i adaptat a les condicions i finalitat de la situació". O també, s'ha definit la creativitat com: " el procés de presentar un problema a la ment (ja sigui visualment, o a través de la imaginació, o meditant..) i després originar o inventar una idea o concepte segons línies noves". Per tant, suposa estudi i reflexió més que acció.

Guilford, un dels primers estudiosos de la matèria, formularia el 1950, davant de l'Associació Americana de Psicologia, dues idees que haurien de variar substancialment el tractament pràctic i teòric de la creativitat:

- L'aptitud per a la creativitat està present a diversos nivells en tots els individus.
- El procés creatiu pot ser reproduït de manera voluntària i així, doncs, pot ser après per gran nombre de persones.

Seria llavors, quan es desenvoluparien gran nombre d'investigacions, primer als EE.UU i després a Europa, per intentar esbrinar, per exemple, les relacions entre creativitat o intel·ligència o definir i avaluar els principals trets d'una "personalitat creadora" (les conclusions d'algunes d'aquestes experiències us les oferirem tot seguit). És llavors també, com dèiem, quan apareixen els primers programes seriatos de les tècniques creatives", dels quals les pàgines que a continuació llegireu serien una petita mostra. En el ben entès, que això no pot pretendre ser un curs de creativitat, tant per l'espai com per la temàtica general d'aquest llibre, sinó solament un exemple del tipus de plantejaments i pràctiques que desenvolupen aquesta mena de programes. Aquest capítol és, per tant, només una minsa introducció a les tècniques de pensament creatiu.

Un estudiós d'aquestes qüestions, Edward De Bono, recomana aquesta mena d'entrenament als nois i noies des dels 7 anys fins més enllà de la universitat. Raó no n'hi falta, si considerem els resultats o l'opinió dels economistes, per exemple. Així com també, avisa el mateix autor, que per cadascuna de les idees que us anem a comentar

podem dedicar des d'una sessió a tot un mes d'entrenament a la classe. Per la qual cosa, potser també seria bo no crear falses expectatives sobre el treball que anem a començar.

CARACTERÍSTIQUES DEL PENSAMENT CREATIU.

-El pensament creatiu és **desordenat** com els processos artístics mentre que el pensament lògic avança solament de forma gradual (la conclusió estarà en funció de les premisses que s'han utilitzat); el pensament creatiu pot fer salts. La solució no depèn del camí que s'ha seguit. Pot ser igualment encertada independentment de les premisses.

-El pensament creatiu és **holístic** (no excloent). És a dir, no selecciona únicament tot allò que té a veure solament amb el tema que es planteja, com fa el lògic. Intenta relacionar les coses entre elles, amb factors externs, des d'una perspectiva oberta. És per això mateix que pot comportar una nova forma de plantejar el tema estudiat.

-En el pensament creatiu les categories són **flexibles**. Pot canviar les etiquetes i redefinir els conceptes sempre que la situació ho requereix. La rigidesa del pensament lògic provoca un immobilisme asfixiant.

-El pensament creatiu busca sempre els plantejaments rars. Poc evidents. No està assedegat d'obvietats com el lògic. Si solament considerem el plantejament adequat mai podrem descobrir **solucions alternatives**. Noves possibilitats, millors que aquelles que sempre s'havien considerat com "evidents".-El pensament creatiu busca sempre els plantejaments rars. Poc evidents. No està assedegat d'obvietats com el lògic. Si solament considerem el plantejament adequat mai podrem descobrir **solucions alternatives**. Noves possibilitats, millors que aquelles que sempre s'havien considerat com evidents.

-El pensament creatiu és **probabilístic**, com el procés inductiu. Es fonamenta en l'experiència. No confia en trobar la millor solució, sinó que busca d'entre les possibles, la que per alguna raó li fa més patxoca. Tampoc les seguretats que ens ofereix són tant definitives, com en el lògic. Una mica ens col·loca en la corda fluixa i això a molta gent no li agrada perquè necessita seguretats amb què defugir el nostre substancial destí de funàmbuls.

OBSTACLES A LA CREATIVITAT.

No hi ha cap bon manual de creativitat -i amb això no volem dir que aquest ho sigui- que no reculli una descripció dels elements que hauríem d'evitar si volem començar a practicar el pensament creatiu:

- Les **pressions conformistes** són el pitjor enemic de la creativitat. Fes les coses com sempre s'han fet o com les fa tothom.
- Les **actituds autoritàries** lliguen de mans i peus a aquells que voldrien fer les coses d'una manera diferent.
- Les **actituds foteses** poden inhibir la creativitat en considerar ridícul el treball d'una persona.
- La **rigidesa** de la personalitat d'un professor no ajuda a crear, per exemple a l'escola, un ambient de participació i llibertat.
- La **sobrevaloració de les recompenses**, com les bones notes, per exemple, provoca actituds defensives per part dels alumnes i també amenaça la inventiva. Probablement totes les formes d'avaluació externa provoquen un efecte similar.
- Una excessiva exigència de **veritat** pot provocar un escurçament dels processos, deixant de banda la creativitat.

- Massa preocupació per l'èxit esgota les energies creatives. Si tota l'atenció es concentra en els resultats, no importen els mitjans i la creativitat no és altra cosa que un mitjà.
- La **intolerància vers una actitud de "joc"**, en relació al treball de l'escola, per exemple, frustra qualsevol espurna creativa. I això, tot i que som conscients que la utilització de la fantasia augmenta la capacitat d'aprendre o que divertir-se pot ser un mètode per conèixer coses noves

4- BIBLIOGRAFIA:

- De Bono, E., *El pensamiento lateral*, Paidós, Barcelona, 1974.
- Lantieri, Linda, *Resolving Conflict Creatively Program*, RCCP National Center, New York, 1991.
- Marin, Ricardo i Torre, Saturnino de la, *Manual de la creatividad*, Vicens vives, Barcelona 1991.
- Muñoz Redon, Josep, *El pensamiento creativo*, Editorial Octaedro, Barcelona, 1994.

B.- MATERIAL PER L'ALUMNE

1a SESSIÓ.

AVALUACIÓ INICIAL

- 1- Divideix un patís en vuit porcions només fent tres talls(deu minuts)
(ALTERNATIVES).
- 2- Digues per què pot servir un llapis? (Tantes ALTERNATIVES com sigui possible durant cinc minuts).
- 3- Intenta pensar quins serien els tres invents, encara no aconseguits, que més necessita la humanitat (deu minuts). IMAGINACIÓ
- 4- A través d'operacions matemàtiques en les que només poden intervindre quatre nous has d'aconseguir la xifra 100 com a resultat (15 minuts): FRAGMENTACIÓ.
- 5- Quin serà el desenllaç lògic de la següent sèrie numèrica: 5, 43, 10, 12, 90...
(REVISIÓ DE SUPÒSITS): no hi ha límit de temps.
- 6- Converteix aquesta suma de lletres en un resultat numèric: SEND + MORE = MONEY (INVERSIÓ).
- 7- JOC: El primer jugador escriu una paraula. El següent jugador pot escollir entre tres possibilitats: afegir una lletra/ suprimir una lletra/ canviar de lloc qualsevol lletra.
Només val si el resultat és una paraula amb sentit: Si un jugador no pot construir una paraula amb l'operació escollida, pot canviar d'operació, però cada vegada suma un punt. Guanya qui tingui menys punts (FLEXIBILITAT/ FLUÏDESA)

Tant si has aconseguit solucionar els problemes com si no ho has aconseguit aquest tema et pot ajudar a entendre quines tècniques has fet servir per cercar les respostes adequades. Aquests mateixos processos que practicarem en abstracte són aplicables a l'àmbit personal i social.

2a SESSIÓ

TÈCNIQUES CREATIVES INDIVIDUALS.

IDEES DOMINANTS: Tots estem cansats de fer comentaris de text en els quals se'ns demana de buscar la idea principal d'un text, o l'anàlisi d'obres artístiques en les quals hem de cercar la idea central d'un quadre. Tot això és una clara mostra de la primacia del pensament lògic .

Reduir un text o un quadre a una sola idea és empobrir-lo. A més de ser força fal·laç. Els articles tenen multitud d'idees dominants (en podem destacar una o altra segons el context). Hauríem de recollir-les totes per veure què ens poden aportar.

La que és idea dominant per una persona potser no ho és per una altra (el pensament lògic afirma que solament n'hi ha una i que les altres són subordinades d'aquesta primera). La subjectivitat també compta.

Per tant, ara et proposarem fer explotar els textos o les obres d'art (estem parlant metafòricament) per recollir després els bocins. Amb tot i això, encara hauríem d'afegir que sempre és força convenient localitzar la que per nosaltres és la idea dominant, perquè d'aquesta manera podem intentar escapar de la seva influència i buscar noves interpretacions, suggeriments, matisos de l'obra, el text, el problema o la situació que tinguem entre mans.

Agafa un text i un quadre i fes un comentari escrit de cadascun a partir d'aquesta nova perspectiva: per exemple *La Gioconda* .

ALTERNATIVES: El primer principi bàsic del pensament creatiu diu: tota valoració d'una situació solament és una de les múltiples possibles. És per això que haurem d'aprendre a buscar alternatives a les perspectives habituals: a les idees dominants.

Cercar alternatives pot semblar un procés típic del pensament lògic. Hi ha però diferències importants entre els dos plantejaments: mentre que el lògic busca la millor solució possible, el creatiu intenta de multiplicar el nombre de solucions possibles . Tampoc no segueix, com ja hem comentat, únicament el sentit comú per resoldre els problemes.

A l'hora de fet els exercicis paga la pena fixar el nombre d'alternatives que volem trobar. Per exemple ¿com pot definir-se aquesta figura?:

Interpreta les següents figures:

Anem una mica més enllà. Ara no es tracta de definir sinó de fer una cosa ¿Com pot dividir-se un quadrat en quatre parts iguals?

Ara interpreta aquesta imatge de tres maneres diferents:

Fes el mateix amb aquest text:

Ara et proposem aplicar la mateixa tècnica a l'àmbit personal o social: de primer busca quina és la idea dominant a l'hora d'analitzar els problemes que et plantegem i després busca alternatives: fracàs escolar, atur, conflicte generacional....

3a SESSIÓ

TÈCNIQUES CREATIVES INDIVIDUALS.

FRAGMENTACIÓ: com ja hem dit anteriorment, el pensament creatiu intenta trobar tècniques que puguin reestructurar les idees conegudes i crear alternatives. És d'aquesta manera com proposa analitzar els problemes i afrontar-vos a poc a poc en cadascuna de les seves parts o combinant les divisions d'una forma nova.

LES TORRES DE HANOI: cal fer passar els tres cercles, amb els mínims moviments possibles, del primer pal al tercer sense que mai cap cercle gran estigui damunt un de petit (set moviments)

Pots intentar fer el mateix amb aquest segon plantejament:

Ara intenta la mateixa tècnica amb un tema d'actualitat: - la sobrepoblació. - la sida - el soroll. - l'educació - la moda. - l'atur - la família. - la droga

No es tracta de dividir una situació o un problema en les seves parts o components naturals, com faria l'anàlisi lògica, sinó d'obtenir un material que permeti la reestructuració dels models.

També es pot fer a la inversa: intentar endevinar quin és el problema o la situació que s'ha fragmentat a partir de tenir alguns dels seus components.

INVERSIÓ: El mètode de la inversió diu que hem de considerar els problemes i les situacions a partir de girar la seva estructura real d'alguna manera: de dalt a baix o de

dreta a esquerra...Després s'analitzen els resultats. És una altra manera de reorganitzar la informació.

Aquest sistema que a simple vista pot resultar absurd aconsegueix: evitar una inversió d'idees que porta sempre al mateix lloc; alliberar informació que ens havia passat desapercebuda; superar el temor a dir o a pensar coses absurdes...Per exemple, tenim la historia de la senyora que volia aprimar-se i, després d'haver fracassat en tots els règims haguts i per haver, va a un metge que li recomana precisament menjar més: un got de llet amb sucre mitja hora abans de menjar la qual cosa li treu la gana i permet que perdi, finalment, pes. O el cas d'aquell ocell que volia veure aigua d'un atuell però no li arribava el bec prou endins: va tirar pedres dintre del recipient perquè pogués pujar l'aigua, etc. Com pots veure, doncs, reconsiderar el problema invertint-lo, pot suposar la seva solució. Intenta ara pensar una sèrie de situacions quotidianes de forma divertida". No pateixis si el resultat és força ridícul, per pensar creativament ens hem d'arriscar.

- El professor ensenya als seus alumnes.
- Sortida de vacances.
- Els estudiants fan deures.
- La Teoria de l'evolució.
- La Fotosíntesi

4a SESSIÓ.

TÈCNIQUES CREATIVES INDIVIDUALS.

REVISIÓ DE SUPÒSITS: El pensament creatiu prescindeix de la validesa de les coses que es donen per descomptat i vol reestructurar-les. Per exemple, a un jardiner li encarreguen la feina de plantar quatre arbres de manera que cadascun estigui a la

mateixa distància que els altres tres ¿Com ho faries? Solament es pot resoldre canviant el supòsit bàsic...

O el següent: Cal ajuntar aquests punts amb quatre línies rectes i seguides.

- Classifica la Z dins o fora del cercle seguint la lògica de la resta de lletres.

Ara aplica aquesta mateixa tècnica a l'anàlisi i resolució dels conflictes escolars, socials o personals. Per exemple a l'hora de revisar els supòsits que es donen per descomptat en un conflicte de parella...

L'ATZAR: L'efectivitat d'aquest mètode recau en pensar que no es busca res concret. Està en deixar-se portar pels diferents estímuls que desordenadament ens van arribant.

És una de les tècniques que es fan servir en escriptura creativa . Per exemple, obrir el diccionari i anar construint una historia que integri la primera paraula que veiem de cada pàgina. Fem una prova: cal que facis una redacció d'un mínim de 30 ratlles a partir de les següents paraules:

ATZUCAC/ RODA/ FURT/ TEMPLE/ ARRÒS/ AUTÒPSIA/ NÚVOL/
EIXORDADOR/ ERM / FLORIDA/ ESBANDIT.

Coneixes, doncs, ara ja algunes de les tècniques de pensament creatiu. Posar-les en pràctica en les diferents situacions de la teva vida, evidentment, és cosa teva. No cal dir que sempre és més segur, reconegut, fiable, clar, exacte fer servir el pensament lògic. Però, el problema està en què també és més restrictiu, avorrit, fals, empobridor, mediocre o inútil. Triar una de les dues opcions, com dèiem, a hores d'ara, és cosa teva.

5a SESSIÓ.

TÈCNIQUES DE CREATIVITAT EN GRUP.

Com hem vist anteriorment, en parlar de les tècniques individuals, tots els entrenaments de la creativitat persegueixen el mateix objectiu: eliminar les coaccions afectives, socials o cognitives que frenen la imaginació creadora. Entre d'altres podem destacar, per recordar-ne algunes que ja d'alguna manera hem comentat:

- les tradicions i costums individuals i col·lectives.
- l'autoritat; els rols i els status establerts.
- les normes socials i cognitives.
- la raó i les seves normes de comportament.

Per acabar amb aquestes limitacions hem comentat diferents estratègies que totes buscaven el mateix: alliberar l'espontaneïtat, considerada un dels fonaments més importants de la creativitat. És evident, com dèiem també en començar, que no pretenem ser exhaustius . Però no per això, tampoc ens semblen menys bàsics els mètodes que us anem a comentar. De fet, alguns altres sistemes que hem analitzat no són altra cosa que variacions sobre els que aquí us comentarem.

1- EL *BRAINSTORMING* .

Elaborat el 1938 per Osborn, director d'una agència de publicitat dels EE.UU, el *brainstorming* (o tempesta d'idees) ha tingut molt d'èxit i força aplicacions des de la seva aparició. Els fonaments teòrics d'aquest mètode són els següents:

- no val a confondre la producció d'idees i la seva valoració. Per això proposarà llençar tantes idees com sigui possible sobre un tema determinat, sense avaluar-les.
- l'alliberament de la creativitat es una cosa que es pot fer preferentment en grup, per les raons que ja hem comentat. Sempre però, que les reunions siguin coordinades a partir d'un programa com aquest.

El mecanisme concret proposa tres fases:

- Hi ha una primera fase d'elaboració, d' una durada d'uns 10 minuts en la qual el director de la sessió intenta centrar el tema sobre el qual es va a treballar. També es pot aprofitar per constituir grups d'un màxim de 12 membres que han d'escollir un secretari que vagi apuntant totes les idees que surtin en la sessió (haurà d'escriure molt de pressa i ser prou concret com perquè en qualsevol moment de la sessió pugui llegir la llista de les idees).
- La segona fase consistirà en el *brainstorming*, pròpiament dit. S'ha de preveure una durada d'entre mitja hora i una hora. Mai més, ja que sinó les sessions podrien resultar

esgotadores. L'objectiu del grup ha de ser produir tota mena d'idees sobre el tema proposat, de manera que haurà de seguir les següents indicacions:

- Es poden expressar tota mena d'idees, fins i tot aquelles que puguin semblar extravagants o incoherents.
- Està prohibida tota mena de crítica o valoració.
- Ara busquem la quantitat no la qualitat.
- Les intervencions han de ser breus.
- Cal donar temps a apuntar les intervencions.
- Es fomenta el plagi. De manera que podem, combinar, retocar o modificar les idees dels nostres companys.
- Al final, es desfan els subgrups i tornem a tenir la classe sencera. Els apuntadors de cada grup llegeixen les llistes on estan recollides les idees. L'ensenyant comenta el desenvolupament de la sessió (també pot fer alguna reflexió sobre la semblança de les llistes o aportar alguna idea pròpia) .

Hi ha qui recomana no fer la valoració de les idees en aquesta mateixa sessió. Es pot fer una valoració per part de l'ensenyant de les idees o buscar que siguin els mateixos participants els que avaluïn el material (es pot escriure a la pissarra, per facilitar aquest procés). Sigui com sigui, el coordinador ha de vetllar perquè els comentaris no condicionin negativament el procés creatiu en futures sessions (cal tenir present que solament un 10 % de les idees emeses en una sessió de *brainstorming* són aprofitades per alguna cosa).

ACTIVITATS:

Ara, evidentment, es tracta de fer una pràctica de *brainstorming*. Us proposem una sèrie de problemes, però vosaltres en podeu escollir qualsevol altre que considereu més interessant: la necessitat dels exàmens/ com fer diners per un viatge de final de curs/ el conflicte generacional/ com evitar la contaminació/ com trobar feina...

De primer, repasseu totes les consideracions teòriques i en segon terme intenteu tenir-les presents a l'hora de fer aquesta pràctica. Ja veureu com a més de divertit pot resultar força enriquidor.

2- LA SINÈCTICA: La sinèctica és un mètode que es basa fonamentalment en la utilització de la metàfora (o analogia). Sinèctica és una paraula que en grec significa: "unió d'elements diferents i irrellevants".

Aquest mètode va ser utilitzat per primera vegada als EE.UU el 1952 per Gordon quan va ser contractat per una companyia americana per fer un grup de disseny d'invents . Evitant deliberadament els homes que solament eren tècnics, Gordon va formar un grup amb un biòleg, un arquitecte, que havia estat enginyer aeronàutic, un químic que feia escultura, un psicòleg que també era clarinetista de jazz i un enginyer que a més era pintor. Aquesta però, no havia de ser la seva única atzagaiada. Durant la seva educació, va estudiar coses tant diverses com, història, bioquímica, física, psicologia i filosofia. En un determinat moment, havent acabat els estudis de bioquímica, es va dedicar a criar porcs, per després passar a ser capità d'un vaixell, mestre d'escola, entrenador de cavalls o instructor d'esquí. Durant la segona guerra mundial seria conductor d'una ambulància i bus.

La base teòrica del seu pensament manté que:

- L'eficàcia creativa de les persones pot augmentar notablement si se'ls fa comprendre els processos biològics que es posen en funcionament.

- En el procés creatiu, el component emocional és més important que l'intel·lectual, l'irracional més important que el racional.
- Són aquests elements emocionals i irracionals els que poden i han de ser compresos per augmentar les possibilitats d'èxit en les situacions de solucionar problemes.

Però sense cap mena de dubte hauríem de centrar els seus plantejaments en la utilització de la metàfora com a fonament de la creativitat. Per a ell les analogies són una alternativa clara al pensament lògic. Tant és així que, en una argumentació lògica es suposa que el fet que una cosa passi de determinada forma en l'analogia significa que ha de passar el mateix en una situació real. Però les analogies s'utilitzen solament com estímulo d'altres idees, sense donar per descomptat cap més cosa.

Per exemple, podríem fer servir una analogia per evidenciar les limitacions del pensament racional: imaginem que en una selva americana es capturen les mones amb uns atuellos de fang que tenen la boca estreta i que s'emplenen de cacauets. Aquests atuellos tenen l'obertura prou petita com perquè pugui passar la mà estirada, però no així quan està tancada i plena de cacauets. La mona no vol deixar anar de cap manera el seu menjar i per això mateix és fàcilment capturada. D'aquesta mateixa manera, habitualment, volem utilitzar la racionalitat perquè és el sistema de pensament que de moment ens ha donat més bon resultat. Així que trobem una solució lògica, no la deixem perquè estem acostumats a què resolgui els nostres problemes. Però per això mateix, massa vegades caiem en el parany, clar i ordenat, de la pròpia lògica.

Així, doncs, en el mètode que et proposem ara es tracta de fer "familiar allò insòlit i insòlit allò familiar". Procediment col·lectiu que necessita una atmosfera distesa de joc i plaer, que pretén retornar els participants a una mena de visió infantil de la realitat. La transformació dels nostres punts de vista es podrà produir a través de tres tècniques diferents, però que totes apliquen l'analogia com a base del procediment:

-**ANALOGIA PERSONAL**: que consisteix en demanar als participants que s'identifiquin amb un element del problema estudiat i s'imaginin les reaccions, comportaments i solucions que viurien si fos així. D'aquesta manera els participants podran ser una molècula, una bicicleta o un engranatge...

-**ANALOGIA DIRECTA**: que consisteix en fer servir en una matèria els coneixements d'una altra. Per exemple, es pot fer referència a la biologia per solucionar els problemes socials...

- **ANALOGIA SIMBÒLICA o FANTÀSTICA**: que consisteix en substituir un objecte qualsevol per una imatge fantàstica, irracional, onírica. Es tracta, doncs, de deixar lliure la il·lusió, el llenguatge poètic per provocar l'aparició de noves idees.

ACTIVITATS:

- 1.- a) Exemple d'analogia personal: identificat amb un personatge medieval i explica com vivia/ identificat amb una neurona i explica com es produeix el pensament.
- b) Exemple d'analogia directa: Explica un conflicte polític amb el llenguatge del futbol.
- c) Exemple d'analogia simbòlica: Busca símbols per la pau, la justícia, la llibertat...

2- Et proposem participar en una mena de joc antic però que està directament relacionat amb aquests sistemes que t'hem comentat. (bàsicament és una forma d'analogia simbòlica) Es tracta de relacionar un subjecte de la classe o un personatge popular (si es vol fer més impersonal) amb diferents objectes, sense que tinguin aparentment cap punt de contacte amb la persona amb la qual estem pensant. Així, doncs, un dels membres del grup pensa un nom i la resta li fan preguntes de l'estil de: "Si fos un estri de cuina què seria ?" Fins que algú encerta el nom de la persona en qüestió.

3- Aplica l'analogia personal per analitzar un conflicte personal / Llegeix el tema de les relacions personals i descriu un sentiment amorós en un llenguatge econòmic.

6a SESSIÓ:

Avaluació col·lectiva del tema o dedicar-la a practicar la segona tècnica creativa en grup.

SOLUCIONS ALS PROBLEMES:

a) ACTIVITATS INICIALS:

1- El pastís es pot dividir en dos pisos i després fer dos talls o també es pot dividir de forma irregular o es poden fer dos talls en forma de creu i un cercle en el centre.

4- $99 + 9/9 = 100$.

5- Els nombres no segueixen una sèrie numèrica sinó alfabètica.

6- El resultat de la suma és: $9567 + 1085 = 10652$.

b) ALTERNATIVES:

1- El dibuix pot ser: - una roda de cotxe - un botó. - un peó d'escacs vist per sobre. - un mexicà amb bicicleta vist per sobre.

2- els dibuixos tenen solucions molt variades.

3-- Per veure com es pot dividir un quadrat en quatre parts iguals mirar el dibuix:

c) REVISIÓ DE SUPÒSITS:

1- Has de plantejar el problema amb volum.

2- Has de sortir de l'espai quadrat que delimiten els punts.

3- No segueix un ordre alfabètic: les lletres amb corbes a dintre del cercle, les rectes a fora.

d) FRAGMENTACIÓ:

1- Mira el dibuix.

2- Mira el dibuix.

TEORIA DE LA GRAVITACIÓ UNIVERSAL DELS AFECTES.

Les relacions interpersonals

A. MATERIAL DEL PROFESSOR:

- 1- Itineraris.
- 2- Observacions.
- 3- Introducció teòrica.
- 4- Bibliografia.

B. MATERIAL ALUMNE.

- 1a Sessió: Activitat inicial: Inventa una història.
- 2a Sessió: Les relacions personals.
- 3a Sessió: Classes de relacions interpersonals/ Els vincles de les relacions primàries.
- 4a Sessió: Les lleis de l'atracció.
- 5a Sessió: L'atracció silenciosa.
- 6a Sessió: Activitat de síntesi. Avaluació col·lectiva del tema.

A.- MATERIAL DEL PROFESSOR:

1.- ITINERARIS

A.- Itinerari intensiu:

1a Sessió: Presentació tema/Avaluació inicial.

2a Sessió: Les relacions personals.

3a Sessió: Les lleis de l'atracció.

B.- Itinerari extensiu:

1a Sessió: Presentació tema/Avaluació inicial.

2a Sessió: Les relacions personals.

3a Sessió: Classes de relacions interpersonals/ Els vincles de les relacions primàries.

4a Sessió: Les lleis de l'atracció.

5a Sessió: L'atracció silenciosa.

6a Sessió: Activitats de síntesi.

2.- OBSERVACIONS:

L'activitat inicial ens ha de servir per presentar el tema així com per detectar els tòpics més arrelats a l'hora de plantejar-nos les relacions interpersonals. El professor ha d'analitzar les històries davant de la classe fent esment de tot allò que cregui que és significatiu: manca o presència d'elements no verbals, sexisme, "romanticisme", "carícies", lligams expressius o instrumentals, economia de les relacions, context, elements "seductors" etc...

A la resta de sessions s'alternen els continguts teòrics amb activitats pràctiques. La mecànica de la classe pot ser la següent: s'encomana a l'alumne llegir les breus descripcions teòriques i fer preguntes de tot allò que no entengui per passar després a realitzar alguna de les activitats que us proposem. El caràcter vivencial de les activitats d'aquest capítol ens sembla que queda del tot justificat pel tema abordat.

L'avaluació col·lectiva del tema es pot dedicar a comentar les sensacions experimentades en el moment de la realització dels exercicis o a realitzar l'activitat recapitulatòria titulada: "Decàleg del seductor".

3- INTRODUCCIÓ TEÒRICA: LA PSICOLOGIA SOCIAL.

L'objecte d'estudi específic de la psicologia social és el grup. Els dos investigadors més importants en aquesta branca psicològica han estat: **Lewin** (1890-1947) i **Moreno** (1889-1974). Els treballs d'aquests dos investigadors s'ha desenvolupat a finals de la primera meitat del segle XX als Estats Units: el 1938 Lewin crea el concepte de **dinàmica de grups** i el 1945 estableix les característiques dels **grups T** (*training-group*); mentre que Moreno crea el **psicodrama** i la **sociometria**.

El **psicodrama**, creat per Moreno, s'ha definit com l'intent de representar la pròpia vida en una escena psicodramàtica. Podríem dir que es caracteritza per la representació dramàtica d'escenes reals o imaginàries (viure en acció) a través de la paraula, el gest, el crit, el silenci... Invertir els papers en un conflicte familiar és una de les seves propostes més conegudes a l'hora d'intentar entendre els arguments de l'antagonista.

Els grups-T deriven directament de les experiències realitzades el 1947, per Lewin, Bradford, Benne, etc. Va ser però durant els anys 60 quan aquesta pràctica psicològica va adquirir carta de naturalesa. Per donar-vos una idea, podem dir que

oscil·len entre 10 i 20 membres; que acostumen a reunir-se en llocs apartats, sovint al camp, per poder gaudir de tranquil·litat i que la majoria pretenen que l'individu prengui consciència d'ell mateix a través de la relació amb el seu entorn humà immediat.

El grup és constituït per un conjunt de persones entre les quals existeixen diverses classes de relacions. La psicologia social investiga com són aquestes relacions i com aquests lligams determinen la formació dels diferents grups... Tots aquests grups sembla que funcionen segons un procés comú del qual moltes vegades no en som conscients.

4.- BIBLIOGRAFIA.

- Moscovici, Serge, *Psicologia social* (2 vol.), Paidós, Barcelona, 1988.
- Vander Zanden, James W., *Manual de psicologia social*, Paidós, Barcelona, 1989.
- Knapp, Mark, *La comunicació no verbal*, Paidós, Barcelona, 1988.

B.- MATERIAL PER L' ALUMNE.

1a SESSIÓ.

Inventa una història que segueixi el següent fil conductor: una parella es coneix/
la parella es separa/ la parella es retroba (Lectura i anàlisi de les narracions).

2a SESSIÓ.

LES RELACIONS INTERPERSONALS.

Les persones som xerramecs per naturalesa, i no solament això, ens agrada que algú ens escolti. Encara ho podríem dir d'una altra manera, necessitem que algú ens escolti. **La comunicació és un dels elements més important de les relacions personals**, tant és així que si no es dóna, suposa dificultats i insatisfacció de tota mena, també pel que fa a les relacions sexuals.

De comunicacions però n'hi ha de moltes menes (com a hores d'ara ja sabeu). Dos psicòlegs socials americans van descobrir el 1981, que **la comunicació no-verbal era tan important com la verbal, a l'hora de valorar una relació**. Tant és així que, per assegurar-nos unes bones relacions, hauríem d'aprendre també a emetre missatges no-verbals i a interpretar-los, evidentment. El llenguatge del cos o dels ulls ha de ser tan entenedor com les paraules (l'atracció silenciosa).

Sense cap mena de dubte però, una de les parts més importants de la comunicació humana és una **relació íntima amb un important nivell autorevelació**, a través de la qual hom desvetlla aspectes de si mateix a una altra persona. Aquesta mena de procés és el més difícil d'aconseguir i, potser també per això, un dels més gratificants. L'autorevelació íntima no s'aconsegueix de sobte (tot i que l'anonimat d'una conversa en tren o la manca de continuïtat poden incentivar la reciprocitat de autorevelació), sinó tot el contrari. Fins i tot en una relació sòlida, sempre tendirem a discutir temes superficials, tot i que sabem que no són els que més ens interessin, abans que els íntims.

És important constatar que no hi ha cap mena d'element que pugui assegurar una reciprocitat, sempre desitjada, en aquesta mena d'intercanvis; així com, també que, aconseguir un bon nivell de comunicació augmenta el lligam (l'atracció) que podem establir amb algú.

El segon argument sobre el qual es basteixen aquestes pàgines, és el següent: **l'home és un animal que necessita carícies**. Avui sabem, per exemple, que els nens petits que no han pogut gaudir d'un contacte físic emotiu, durant un llarg període de temps, tendeixen a tenir més malalties que els nens criats en una relació tàctil amb persones properes. Recordeu, en aquest sentit, la prova dels ximpanzés que preferien una mare artificial amb un tacte de tovallola, que una de metàl·lica, per molt que els alimentés.

Una cosa molt semblant els passa als adults mancats d'aquest contacte humà. Experimentalment, una privació com aquesta pot comportar pertorbacions mentals temporals. Tant és així que l'aïllament físic, ha estat un dels procediments que històricament s'ha considerat com una forma més brutal de tortura.

Psicològicament hi ha autors que afirmen que la privació emocional i sensorial tendeix a provocar, fins i tot, canvis orgànics. Pot ser que aquests siguin deguts a una nutrició deficient, a conseqüència d'un procés com l'esmentat, i que per tant, solament siguin atribuïbles indirectament a la manca de contacte personal. Però, de tota manera és un fet que paga la pena constatar.

No cal donar massa proves, ja que tots hem experimentat aquesta mena d'estímuls, de la importància que tenen les "carícies" per mantenir una bona salut psicològica: sabem prou bé la importància que té una paraula amable en un moment determinat, el valor reconfortant d'una abraçada, com un elogi pot canviar el nostre estat d'ànim (tot i que no sigui gaire recomanable, com dèiem en parlar de autoestima).

És un fet que el concepte "carícia" es fa servir generalment per referir-nos a una forma afectiva de contacte físic; ampliant-ne el significat, però, pot denotar qualsevol acte que impliqui un reconeixement positiu de la presència de l'altre. La paraula "carícia", en algunes tendències actuals de psicologia, es defineix com una unitat d'acció social positiva.

Estem convençuts, com dèiem, que d'entre els avantatges que traiem del contacte social (com poden ser: conservar l'equilibri, evitar situacions perilloses, apaivagar les tensions o l'obtenció de carícies, Beme 1964), és aquest últim el que pot ajudar-nos a entendre millor la naturalesa de les relacions que establim amb els altres.

Recapitulant, breument, tenim, doncs, una necessitat de comunicar les nostres emocions, els nostres sentiments, en un context d'intimitat, a l'altre. Alhora que hem constatat com maldem perquè la nostra presència, la nostra existència, les nostres confidències siguin acceptades, valorades i contestades amb una resposta positiva, en forma verbal o no-verbal, que hem anomenat "carícia".

ACTIVITATS .

1- Analitza els components del procés comunicatiu. Com ha de ser si volem millorar les nostres relacions interpersonals? Descriu quina ha de ser la teva actuació tant si ets l'emissor, com si ets el receptor.

2- Quan has mantingut l'última conversa íntima amb una persona? Intenta descriure'n totes les característiques, tant externes (context), com internes (emocions).

3- Defineix el concepte: "carícia".

4- *ROLE PLAYING*: LA CARTA ANÒNIMA.

- Objectius : Permetre alliberar les frustracions amagades. Evidenciar estats de llibertat, sinceritat i creativitat més enllà de la repressió de la raó, la pressió social o el sentit comú.

- Nombre: 10 persones i el coordinador.

- Durada: de 30 a 60 minuts.

- Metodologia: Cada participant escriu una carta anònima en la que redacta totes les coses que no ha pogut o no s'ha atrevit a dir abans d'ara a les persones que estan allà en aquell moment.

El coordinador recull les cartes i les barreja, llegint-les a l'atzar. Si el grup ho desitja després hi ha un canvi d'impressions.

3a SESSIÓ.

CLASSES DE RELACIONS INTERPERSONALS

Ens passem bona part de la nostra vida en contacte amb d'altres persones.

D'aquest frec diari, naixeran tota mena de relacions. La nostra actuació vindrà determinada per aquestes connexions. Farem o deixarem de fer, en funció del que veiem portar a terme per aquest o aquell, disfrutarem o ens anguniejarem segons que ens trobem amb un o altre...Tot i que, com ja us dèiem en començar, és molt perillós dependre tant dels altres, és un fet palès que la nostra vida gira, com uns "cavallitos", entorn dels vincles que establim amb els nostres semblants.

Moltes d'aquestes relacions seran certament casuals: el company que seu a la vora al cinema, el contacte momentani amb un dependent, un creuament de mirades amb la nostra veïna de trajecte. Aquests contactes, tot i que han estat abusivament aprofitats pels guionistes de cinema, no tindran, habitualment, continuïtat ni massa importància a les nostres vides.

D'altres unions, però, esdevenen més estables com a conseqüència dels lligams que establim amb l'altra persona: **lligams expressius i lligams instrumentals**.

Els lligams expressius són els que neixen de la nostra necessitat de comunicació, amor, seguretat, acceptació, companyia, carícies i sentit del propi valor. Solament amb un decidit compromís de la nostra part, en una relació, sembla que puguem obtenir aquesta mena de recompensa. Els lligams expressius creen un tipus de relacions que podríem anomenar "primàries". Aquests compromisos emocionals amb una altra persona familiar, amic o amant - sorgeixen d'una relació íntima que concebem com una finalitat en si mateixa, mai com un mitjà - així les definirem ara, tot i que després veurem com també les utilitzem per obtenir d'altres coses -.

Els lligams instrumentals sorgeixen de la cooperació necessària per aconseguir un objectiu comú. Per exemple, en un partit polític, en un equip de futbol, en una empresa. Les relacions que propicien aquests lligams, les coneixem com a "secundàries". Aquestes constitueixen de forma explícita mitjans per aconseguir determinades finalitats, més que finalitats en si mateixes. Les persones no es comprometen íntimament en aquesta mena de relacions, acostumen a ser d'una durada inferior a les anteriors, la interacció és més esporàdica, són més impersonals, i abracen certs aspectes de la nostra conducta, no la totalitat de la nostra personalitat.

Si és evident que les dues menes de relacions, **les primàries i les secundàries**, són completament necessàries, no menys cert és que les primàries són les que més valorem, les que determinem millor la pròpia imatge i, potser per aquestes raons, són les que cobegem amb més passió. Alhora, és clar, que també són les més complicades, estranyes o compromeses. És per tot això, que volem centrar la nostra atenció en aquesta classe de relacions.

ELS VINCLES DE LES RELACIONS PRIMÀRIES.

Els lligams que habitualment s'accepta poden definir una relació primària són:

I'amor, el sexe i l'amistat. Ara intentarem caracteritzar aquests tres vincles.

L' AMOR: Sovint podem trobar més definicions de l'amor en la literatura, que en la psicologia. Tant és així que, la nostra visió d'aquest sentiment l'ha deformat completament (o potser hauríem d'haver dit: conformat) la literatura. És per això que aquí voldríem donar una visió molt diferent sobre l'estimació, molt més empírica. Per tal d'ampliar el nostre coneixement efectiu sobre la qüestió, a través de l'anàlisi de la psicologia social: "**economia de les relacions interpersonals**".

Per als qui plantegen les relacions sota aquesta òptica, la nostra associació amb els altres, l'amor també, està determinada pels mateixos principis que regulen el mercat econòmic: despeses, beneficis, inversions. El problema consistirà, doncs, en com invertir el nostre afecte per obtenir-ne un màxim rendiment.

Pel que fa als beneficis, la classificació habitual en destaca de tres menes:

- les característiques del company/a (bellesa, intel·ligència...)
- el seu comportament gratificant (relacions sexuals, "carícies"...)
- l'accés que ens proporciona el nostre *partenaire* a d'altres recursos (diners, prestigi, status, cultura...)

En tota relació duradora, els guanys també comporten costos. De fet, gran nombre d'investigacions sobre la interacció en el matrimoni, realitzades en l'actualitat, semblen indicar que els costos són més importants que els beneficis en una relació.

Aquesta similitud amb l'economia, es veu també reflectida en les situacions de crisi de la parella: si les persones creuen que existeixen relacions disponibles més gratificants i menys costoses que l'actual relació, hi haurà grans possibilitats que abandonin aquesta última:

- **La llei de l'explotació personal** diu: en tota relació sentimental la persona que té menys afecte pot explotar la que en té més.
- **El principi de menys interès**, hi afegeix la persona que té un menor interès a continuar la relació es troba en situació de dictar les condicions de l'associació.

Arribats a una situació de crisi, tot i que l'opinió general reflecteixi una altra creença, són les dones, i no tant els homes, les que prenen la iniciativa de la dissolució. Un altre estudi (Newman, 1981), demostra una millor adaptació al divorci d'aquelles persones que es reparteixen "la culpa" del trencament. En canvi, les que afirmen que tot ha estat degut a l'actuació de l'altre, els costa molt més adaptar-se a la nova situació.

SEXUALITAT: En el passat, la sexualitat s' associava a l 'amor, com a mínim teòricament. Mentre que en l'actualitat, s'ha trencat aquesta unió i parlem més sovint de les dues coses per separat.

En el sexe, podem establir dues possibles aproximacions. Un primer **vessant d'ordre biològic:** el programa genètic, el sistema hormonal, òrgans genitals, el sistema nerviós, conformaran el comportament sexual, en el ben entès que la biologia no afecta solament la procreació, sinó també l'impuls o desig i la manera com satisfem aquesta tendència; d'altra banda, tindrem el **vessant psicosocial:** l'educació condicionarà els "rols" sexuals, la pròpia societat marcarà unes normes, més o menys restrictives, que determinaran l'expressió de la sexualitat, la marxa de l'economia (l'atur, per exemple) o la ciència (el descobriment de la píndola o la manca de vacuna contra la SIDA) també influeixen en la seva evolució.

Si, com dèiem, queda clar que la sexualitat té un component fisiològic evident, a vegades, sembla que no sigui tan explícit el paper de la **cultura** pel que fa al vincle sexual: perquè una cosa resulti "sexual" prèviament l'hauréem d'haver definit d'aquesta manera. Un exemple podria ser el cas dels petons. Per una majoria de nens petonejar-se és cosa de nenes, mentre que les nenes ho consideren un acte afectiu (no sexual). Però a mesura que els adolescents comencen a sortir junts, redefeixen aquest mateix acte en termes sexuals i en conseqüència l'experimenten com un fenomen eròtic excitant. No s'ha produït cap canvi fonamental de l'acte en si mateix, solament en la seva definició i per tant també en la forma de viure'l.

En el cas de les persones adultes, podríem parlar de situacions molt semblants: una reanimació boca a boca o un examen ginecològic, no són gens sexuals per si mateixos, ja que no estan definits com a tals per la societat.

Cada societat estableix unes normes pel que fa al seu propi "joc sexual": identitats, "rols", evolució, respostes, erotisme, pornografia, sexisme ...tot queda definit per aquestes normes.

El reconeixement i descripció de determinats patrons de comportament sexual, no hauria de suposar una valoració dels mateixos (bons, dolents); això, doncs, és un judici moral que ve determinat pel context cultural.

Durant segles, la ignorància, la superstició i els prejudicis han condicionat, tant les concepcions populars, com les científiques sobre el tema de la diferenciació entre els dos sexes (aptituds, caràcter, tendències...).

L' AMISTAT: L'amistat és un dels lligams expressius menys estudiat. Habitualment, en l'amistat no trobem intercanvis tan marcats com en d'altres relacions. La sang, el semen o els diners, que serveixen de vincles en d'altres unions, aquí es dilueixen.

Sovint oblidem, però, que el primer amic que hem de tenir som nosaltres mateixos, Escollir-me a mi mateix com a amic vol dir valorar-me positivament, fomentar la meua felicitat en l'autoestima i reconèixer que per establir una relació "guapa" amb algú haig de començar acceptant-me jo mateix tal com sóc. La capacitat de poder gaudir de la meua pròpia companyia en soledat, és tan important com la d'establir relacions amb d'altres persones. Un home que no es trobi bé entre la gent, pot caure en una soledat de tipus depressiu. Però, si aquest mateix home no sap estar sol amb ell mateix, no és el seu millor amic , es converteix en un esclau de la presència dels altres . Psicològicament , cap de les dues situacions és gens aconsellable.

Aquells que no són amics de si mateixos, no poden aprendre a estar sols i buscaran malaltissament tota mena de relacions. Es trobaran perduts en innumbrables reunions sense sentit, retindran per por relacions completament exhaurides, suportaran

amics "indesitjables" perquè, en el fons, el que no volen admetre és que no estan bé amb ells mateixos.

D'altra banda, si ho recordeu, ja havíem dit que l'addicció a la companyia dels altres, el que provoca és l'efecte contrari al desitjat: la gent fuig de l'ansietat per trobar amor. Raó de més, doncs, per començar a establir una sòlida amistat amb el meu "Jo".

Els amics, com els amants, objectiven la nostra personalitat. No sabem prou bé com som, fins que encetem una relació. Potser, perquè aquest mateix contacte varia la nostra manera d'actuar: "En Hamilton m'ha obert els ulls i m'ha comunicat nous valors, i encara que després he perdut la visió que m'havia donat, jo mai més no he pogut veure el món o els meus amics, com els havia pogut veure abans de la seva arribada. En Hamilton m'ha canviat profundament, com només podria fer-ho un llibre rar, una experiència rara, una personalitat rara. Per primera vegada a la meua vida he sentit què pot ser l'experiència d'una amistat vital, sense sentir-me, però, esclavitzat o lligat per aquesta experiència. Des que ens vam separar, no he sentit mai la necessitat de la seva presència efectiva; ell s'havia donat completament i jo l'havia posseït. Ha estat la primera experiència clara i completa de l'amistat i no ha estat mai repetida per cap altre amic" (Henry Miller, *Tròpic de Capricorn*, citat per Alberoni).

Aquells que no encerten les seves relacions d'amistat és perquè pensen que l'altra persona és un ésser estrany i aliè a la seva pròpia humanitat. Res més lluny de la veritat. L'altre sóc jo mateix: amb uns desitjos similars, una necessitat semblant de "carícies", una manca d'expressivitat que l'ofega i moltes ganes de comunicar-se. Començar a compartir les meves vivències, amb sinceritat, obertament, sense vergonya, de segur que és el trajecte més curt per començar a bastir una relació d'amistat.

ACTIVITATS

- 1- Fes una llista amb les teves relacions primàries i secundàries. Quines t'agradaria canviar? Per què?
- 2- Busca tres diferències teòriques entre: AMOR/ SEXE/ AMISTAT.
- 3- Tria els articles que creguis més interessants d'aquesta formulació de deu manaments sobre les relacions sexuals.

ELS DEU MANAMENTS (Robert A. Hatcher)

- 1- No utilitzis mai la força . No importa que prèviament hakis acordat practicar el sexe: la força no és disculpable ni divertida.
- 2- Respecta la paraula "no". Quan una noia diu " no", no significa: "has d'intentar-ho una mica més". Si un home diu "no", no és perquè el sedueixis.
- 3- Evita situacions difícils. Prendre precaucions incrementa la seguretat. Per exemple si prens alcohol, recorda que minva la teva capacitat de decisió.
- 4- Estigués prepara't. Si hi ha alguna possibilitat de mantenir relacions sexuals, porta un preservatiu.
- 5- Responsabilitza't de les teves relacions sexuals. La contractació és una responsabilitat compartida. Les conseqüències d'una relació sexual, embaràs, algun tipus de malaltia sexual, afecten els dos membres de la parella.
- 6- Parla obertament de la contracepció. Cadascú ha d'aprendre a parlar a la seva parella del mètode contraceptiu que desitja utilitzar, així com de la seva historia sexual.
- 7- Respecta la privacitat sexual. No és apropiat parlar sobre les experiències sexuals específiques amb d'altres persones. Respectar la privacitat no restringeix la comunicació.

8- Sigues considerat amb els altres. Les expressions en públic sobre la intimitat sexual poden avergonyir o ofendre d'altres persones. L'expressió sexual és una elecció individual. Hom ha de ser sensible i respectar els sentiments d'altri.

9- La persecució sexual no és broma. La persecució sexual és intrusiva, irresponsable, no té sensibilitat, ni respecte i representa una violació de la intimitat sexual.

10- Fes amb els altres el que t' agradaria que fessin amb tu. Tracta el company sexual amb la cura i el respecte que t'agradaria que tinguessin amb tu.

2.- Descobreix quines d' aquestes afirmacions són falses:

- la sexualitat és un procés fonamentalment biològic.
- els homosexuals són fisiològicament diferents dels heterosexuales.
- la masturbació és perjudicial per a la salut.
- la resposta sexual femenina i la masculina són diferents.
- la SIDA es pot transmetre a través de les relacions heterosexuales.
- No hi ha d' haver relacions sexuals durant la menstruació.
- Per a cada erecció hi ha d'haver una penetració
- la penetració és la forma de relació sexual més apreciada per les dones.
- la mida del penis condiciona la satisfacció sexual de la parella.

4a SESSIÓ.

LES LLEIS DE L'ATRACCIÓ

En les relacions primàries l'atracció és el principal vincle de cohesió. Aquesta força que determina la nostra unió a una sèrie de persones, no és completament atzarosa, com ens voldria fer creure el sentit comú. La psicologia social demostra que hi ha una

sèrie de regularitats en els nostres lligams expressius que nosaltres ens hem atrevit a anomenar: lleis de l'atracció (seguirem Zanden, *Manual de Psicologia social*, a l'hora de fer aquesta anàlisi).

1- **Proximitat:** Tendim a relacionar-nos millor amb aquelles persones amb qui convivim d'alguna manera (tot i que hi ha excepcions molt clares a aquesta regla: la violència familiar per exemple).

La importància de la proximitat per a establir relacions ha estat demostrada per un estudi clàssic de psicologia. L' any 1950 una colla d'investigadors americans va examinar la creació d'amistats en parelles universitàries casades que es van traslladar a viure a un mateix edifici. Els resultats van revelar que hi havia més probabilitats d'establir amistats entre els veïns d'un mateix replà d'escala (41%), abans que amb els d'un altre (per molt que fos el de sobre o el de sota, 22%)..

Poc temps després (1952), un altre estudi constataria el fet que en el moment de la primera cita entre una parella, el 54% dels seus membres vivia en el mateix barri.

En una investigació posterior, es va descobrir un altre factor que podia condicionar aquestes relacions: es va donar informació a uns estudiants universitaris sobre dues noies, completament desconegudes per a ells, dient-los que en coneixerien una de les dues. Els joves van manifestar, així que se'ls va demanar, molta més simpatia per la noia que havien de conèixer. Això demostrava que en una situació de proximitat física tendim a veure abans els aspectes positius d'una persona per estalviar-nos o no afrontar els possibles problemes de convivència .

2- **Atractiu físic:** Ja hem comentat aquest aspecte, en parlar del cos. Solament afegir-hi algunes coses més.

Els psicòlegs socials parlen d'**efecte d'halo** per descriure la relació inconscient que establim entre bellesa física i qualitats morals o intel·lectuals. En una experiència feta a Anglaterra, a les escoles, es va descobrir, en haver de valorar els alumnes una sèrie de fotografies de persones desconegudes, que tendien a creure que aquelles persones que eren més "maques" també serien més intel·ligents, bones, simpàtiques, etc. En un estudi sobre els jurats populars als Estats Units, també es va constatar com les condemnes a les persones atractives eren lleugerament inferiors que a les persones "normals"

Aquesta tendència també va portar a pensar en la hipòtesi de la selecció de parella per equiparació; segons la qual, cada individu tendeix a triar algú que tingui un atractiu similar al que se li atribueix a ell mateix.

3- L'activació de les emocions: Els psicòlegs també han trobat una relació clara entre l'activació emotiva (por, agressivitat, dolor, eufòria...) i l'atracció. Val a dir que, no cal que l'emoció estigui directament associada a la persona que ens pot resultar atractiva, únicament cal que l'experimentem.

Un experiment realitzat el 1974 pot demostrar-ho. Es va demanar a una sèrie de subjectes que creuessin dos ponts: l'un estret, elevat i oscil·lant sobre un riu; l'altre baix, cimentat i segur, per comprovar-ne les reaccions. Sense comentar el veritable objectiu de l'experiment es va suggerir que s'intercanviessin els números de telèfon per comentar l'experiència. Poc temps després, es va poder comprovar que la meitat dels subjectes que havien creuat el pont perillós s'havien trucat entre si i, fins i tot, havien sortit junts, mentre que solament un 13% dels que havien creuat el pont de ciment havien fet una cosa semblant.

4- **Similitud**: Tendim a què ens agradin persones semblants a nosaltres. Això s'ha pogut comprovar en estudis realitzats en matrimonis.

Aquesta tendència pot tenir una sèrie d'explicacions raonables:

- De primer, el fet d'intentar evitar els conflictes, tant amb l'altra persona, com interns (de relacionar-me amb algú diferent podia haver-hi el "perill" que m'hagués de qüestionar les meves actituds).
- De segon, les ganes de ser apreciat. Tots tendim a buscar la companyia d'aquelles persones que ens recompensen amb afecte i "carícies" (els investigadors han comprovat que si un subjecte creu que un desconegut simpatitzarà amb ell, és molt més fàcil per al subjecte, a la vegada, simpatitzar amb el desconegut).
- En tercer lloc, la necessitat que tenim de veure reforçats els nostres plantejaments i actuacions. És evident, que si m'ajunto a algú que pensa com jo, trobaré consolidades les meves posicions.
- 5- **Complementarietat** : Un altre investigador (Winch, 1958), va proposar la idea que l'atracció apareixia així que es trobaven dues persones, no similars, sinó complementàries. És a dir, quan un era el complement de l'altre (Plató, en el seu mite d' Eros, dóna una explicació molt similar a aquesta). Segons això, els tímids es sentirien atrets pels extravertits i aquests per aquells, les persones emotives per les racionals o viceversa, els sàdics resultarien el complement ideal dels masoquistes (com diu Zanden), etc. Val a dir que aquesta llei resulta força contradictòria amb l'anterior que hem comentat.

6- **Els beneficis**: Segons ja comentàvem anteriorment, simpatitzem amb aquells que ens recompensen d' alguna manera, i ens desagraden les persones de les quals rebem alguna

mena de "càstig" (recordeu que sobre això anava tot l'apartat de l'economia de les relacions interpersonals)

Això ens recorda que, també en l'àmbit de les relacions personals, els interessos imposen la seva llei . Fins i tot, de les actuacions més altruistes en puc fer aquest tipus de lectura. Si penso, per exemple, que quan es fa una bona acció, aparentment desinteressada, es busca el reconeixement dels altres o el benefici de la pròpia satisfacció personal.

ACTIVITATS

- 1- Analitza alguna relació que coneguis en funció d'aquestes lleis de l'atracció.
- 2- Analitza el cas d'una parella famosa, per exemple Romeu i Julieta, en funció d'aquestes lleis de l'atracció.

3- *ROLE PLAYING*: JO SÓC TU, TU ETS JO

- Objectius: Intentar experimentar una nova personalitat. Crear un personatge a partir dels elements que podem observar del nostres companys. Veure quina imatge tenen de nosaltres les altres persones.
- Nombre: de 5 a 15 persones.
- Durada: de 5 a 10 minuts per participant.
- Metodologia: Cadascun dels participants tria una persona que haurà de representar el paper del que l'ha escollit durant 5 o 10 minuts. Així que tots els participants han canviat de "rol" el grup analitza les emocions que ha experimentat durant l'exercici.
- **4- *ROLE PLAYING*: L'ESCUPTOR.**

- Objectius: Experimentar la resistència i la passivitat. Expressar les pròpies emocions manipulant la matèria viva del grup. Descobrir la importància de la coordinació en un treball grupal.
- Nombre: de 5 a 10 persones.
- Durada: de 20 a 40 minuts.
- Metodologia: Cada membre del grup farà una escultura amb els cossos de la resta de participants. Cal ser espontanis i respectar alhora l'altre.

Sense parlar es van modelant els cossos dels membres del grup fins que adoptin una forma que ens agradi. En acabar els individus que han actuat com objectes comenten les seves sensacions.

5- ELABORACIÓ D'UN *ROLE PLAYING*.

- Objectius: Permetre que cada membre del grup obtingui un *feed-back* sobre el seu rol personal. Dissenyar situacions experimentals de relacions interpersonals.
- Nombre: un mínim de 12 persones (per tant , dos equips de 6 persones).
- Durada: dues hores.
- Metodologia: Cal pensar un *role-playing* per l'altre grup, de manera que hem de crear una situació imaginària de caràcter familiar, acadèmic o personal, on cada membre tingui un paper definit (els membres del subgrup passiu poden fer tota mena de preguntes per aclarir els seus dubtes sobre les característiques d'aquests personatges).

Finalment el conjunt de participants comenta l'exercici, de manera que cadascú explica les sensacions que ha experimentat amb el seu personatge; també es poden comentar les raons que han portat a assignar els diferents rols a persones concretes.

6- REFLEXIÓ DE GRUP.

- Objectius: desenvolupar la capacitat d'escoltar. Utilitzar l'experiència personal com a base d'un treball. Experimentar els avantatges i els problemes d'un treball col·lectiu.
 - Nombre: petits grups de 4 a 6 persones.
 - Durada: d'una a dues hores.
 - Metodologia: A continuació es proposen 5 temes de reflexió. Els membres del grup en poden discutir un o més. Es pot començar dient el tema que t'agradaria que tractessin els altres.
- 1- Quins són els valors més importants de la vida?
 - 2- Explica una de les experiències més feliç de la teva vida.
 - 3- Què en penses de l'amistat ?
 - 4- Què és per a tu l'amor?
 - 5- Quina importància té la sexualitat?

5a SESSIÓ

L'ATRACCIÓ SILENCIOSA

El llenguatge no-verbal és imprescindible per a la comunicació humana. Si pensem, doncs, que els gestos, el moviment, la proxèmia o la roba, són els primers

"signes" que hem d'interpretar d'un desconegut, entendrem ràpidament perquè podem afirmar que l'atracció s'expressa en un llenguatge no-verbal.

Potser, de totes les parts del nostre cos, els ulls són una de les més expressives. És per això que començarem per aquesta: Com es pot demostrar interès amb els ulls? Amb una ràpida mirada de reüll, amb els ulls oberts de bat a bat, amb una mirada intensa i els ulls entreoberts. O també, com es pot dir "no interessa"? Amb una mirada neguitosa, que va d'un lloc a l'altre, amb una mirada de dalt a baix, o una mirada buida, mancada d'interès. Per tant, en tindríeu prou, per saber si pot establir-se un lligam expressiu, de dir allò que el Bogart feia tan bé: "Mira'm als ulls, nina !".

Però els ulls, tot i ser una zona privilegiada del nostre cos, no és pas l'única que envia missatges. Amb les mans, per exemple, també puc dir moltes coses:

- les mans amagades: secretisme, introversió. No massa ganes de començar cap mena d'aproximació.
- les mans al bescoll: són pròpies d'una persona relaxada i oberta. Por ser un bon moment per intimar.
- una mà agafa l'altra: això significa desconfiança, resistència a la comunicació.
- les mans sobre la falda, amb els palmells de cara enlaire: indiquen una petició de comprensió. Ganes d'establir una relació emotiva.

Les cames, el coll, el moviment, la roba, el perfum, o la forma com s'agafa la cigarreta, com dèiem, també poden expressar coses similars. Per exemple, una esquena massa rígida, pot indicar problemes; mentre que el moviment del coll determina l'atenció; igual com les cames o els braços creuats, poden significar tancament i manca de qualsevol mena de ganes d'iniciar el contacte.

Es tracta, doncs, que comencem a llegir aquests signes que ens poden passar desapercibuts per manca d'observació. De fer-ho així, anirem configurant una mena de

“vocabulari” natural que ens pot ser molt útil a l' hora d ' intentar millorar les nostres relacions. Ja que quan es coneix aquest idioma, tan fàcil és llegir, com escriure.

ACTIVITATS.

1- Fes l'anàlisi no verbal de la fotografia d'un diari o revista.

2- Treu el so de trossos de pel·lícules i intenta esbrinar que passa en aquestes escenes mudes. Torna-les a veure i comprova si era veritat el que pensaves.

2- *ROLE PLAYING: L'ENCAIXADA DE MANS*: Dóna la teva mà a un company i intenta expressar: por, ràbia, alegria, confiança... (pots fer el mateix amb els ulls o amb la postura del cos).

3- *ROLE PLAYING: LA PEL·LÍCULA MUDA*: Es divideix la classe en tres grups: dos han d'escenificar el "guió no verbal" que escriuen els seus companys i un tercer ha d'intentar trobar el sentit de les situacions que es representen.

4- *ROLE PLAYING: EL PASSEIG* (exercici no verbal):

- Objectius: Adquirir consciència de les dificultats que trobem per establir relacions autèntiques. Exigeix un esforç creatiu quan s'han de superar inhibicions inicials.

- Nombre: de 5 a 20 persones.

- Durada: de 30 a 45 minuts.

- Metodologia: Es tracta que cada membre del grup camini en cercle per l'habitació.

Cada membre intentarà reproduir, en silenci, una situació de trobada habitual amb d'altra gent durant 5 minuts.

Mentre caminem intentem recollir tota mena d'informació: actituds, forma de moure's, vestir , expressions de la cara de la gent que ens envolta...

2on Període (durada 3 minuts): continuem el passeig però cada vegada que ens trobem amb algú ens aturem i li mirem fixament els ulls.

3er Període (4 minuts): Cada vegada que trobem algú li donem llargament la mà, mirant els seus ulls.

4art Període (7minuts): Intentem ser creatius. Cada vegada que trobem algú li tocarem la cara i intentarem establir amb ell el màxim contacte possible.

6a SESSIÓ.

Activitats de síntesi.

OPCIÓ A:

Per fer una avaluació col·lectiva del tema es pot intentar contestar les següents

preguntes:

- Amb quina activitat t'has sentit més còmode? Amb quina t'has sentit més incòmode?

Per què?

- De les coses que hem estudiat en aquesta lliçó quina creus que és la més important?

Per què?

- Ha canviat algun aspecte de la relació amb els teus companys després de la realització d'aquestes activitats? Per què?

OPCIÓ B:

- Redacta tu mateix un "Decàleg del seductor". Has de convertir, doncs, la teoria d'aquest tema en 10 consells pràctics que contribueixin a minorar les teves relacions (en tot moment, ha de quedar ben palesa la relació entre el consell i l'apartat teòric).

PARLANT LA GENT S'ENTÉN...O NO.

La comunicació

A.- MATERIAL PEL PROFESSOR

- 1.- Itineraris
- 2.- Observacions
- 3.- Introducció teòrica
- 4.- Bibliografia

B.- MATERIAL PER L'ALUMNE

- 1a Sessió: Avaluació inicial.
- 2a Sessió: Les converses
- 3a Sessió: Les circumstàncies que envolten la comunicació.
- 4a Sessió: Els malentesos.
- 5a Sessió: Les comunicacions difícils: els silencis, demanar favors, expressar i rebre lloances.
- 6a Sessió: Activitat de síntesi.

A.- MATERIAL PEL PROFESSOR

1.- ITINERARIS

A.- Itinerari intensiu:

1a Sessió: Síntesi entre la teoria de Iniciar una conversa i aprendre a escoltar

2a Sessió: Les circumstàncies que envolten una comunicació.

3a Sessió: Les comunicacions difícils: els silencis, demanar favors, expressar i rebre lloances.

B.-Itinerari extensiu:

1a Sessió: Avaluació inicial.

2a Sessió: Les converses

3a Sessió: Les circumstàncies que envolten la comunicació.

4a Sessió: Els malentesos.

5a Sessió: Les comunicacions difícils: els silencis, demanar favors, expressar i rebre lloances.

6a Sessió: Activitat de síntesi.

2.- OBSERVACIONS

Sessió 1

Les activitats sobre el silenci poden ser difícils de dur a terme. Es recomana ser rigorós a l'hora de dur-les a la pràctica per tal de treure'n un rendiment adequat.

Sessió 2

Encara que semblin senzilles, les activitats d'aquesta sessió són molt complexes pels adolescents amb dificultats de comunicació. Per treure un bon rendiment de les activitats proposades, cal triar, per començar, els membres del grup amb més habilitats comunicatives perquè serveixen de "model" a la resta del grup. Posteriorment els membres amb més dificultat caldrà que facin les activitats.

Convé recalcar molt la connotació pejorativa o interessada de "lligar" amb el concepte d'iniciar una conversa o una relació. Cal recalcar la importància de la comunicació pel desenvolupament en la vida personal, escolar i professional, i també en la vida sentimental...

Sessió 3

Els estudis sobre els gestos i el seu significat, les distàncies entre les persones, les influències del medi ambient, llums, colors, etc són molt recents i cal interpretar-los amb un cert relativisme. Si bé s'han fet moltes comprovacions experimentals sobre aquests aspectes, cal considerar que en qualsevol procés comunicatiu real la conjunció dels diversos elements que envolten la comunicació pot agafar significats molt diversos que s'escapen de les situacions experimentals. Les diferències culturals, els records o experiències d'una persona, l'època històrica, l'estat emocional són variables que poden capgirar el significat d'un gest que, habitualment, en té un altre.

Sessió 5

Les activitats proposades en aquesta sessió comporten moltes implicacions emocionals. Per tant cal vetllar a l'hora de dur a terme els exercicis. Suggerim el mètode proposat a la sessió 1. Triar primer els membres del grup amb menys dificultats comunicatives i posteriorment proposar les activitats a la resta del grup. És fonamental que tot el grup dugui a terme les activitats. Haver de dir una lloança en públic o demanar un

favor és un exercici útil...si es dur a terme, encara que sigui en forma teatralitzada. La tècnica consisteix en fer les accions no en comentar: ja ho entenc, ja ho tindrà en compte.

3.- INTRODUCCIÓ TEÒRICA

Sens dubte la comunicació és un dels temes "estrella" de les ciències socials i lingüístiques dels darrers trenta anys. L'àmbit de la comunicació és fonamentalment interdisciplinari i aquest caràcter permet relacionar els aspectes psicològics i conductuals de la comunicació amb el treball teòric dels lingüistes i semiòtics que, parcialment, els alumnes coneixen. L'esquema comunicatiu d'emissor, receptor, missatge, context, canal, etc pot aplicar-se perfectament en el treball d'habilitat social que es proposa en aquest tema. En aquest sentit es pot aprofitar aquest treball per mostrar les interrelacions entre els diversos coneixements humans.

Els darrers treballs sobre comunicació han demostrat abastament la importància dels signes no verbals i la gran quantitat de missatges que s'emeten mitjançant els tons de veu, els silencis i els gestos o mirades. Habitualment els signes verbals i els no verbals es produeixen de manera simultània i s'influeixen mútuament. En aquest apartat s'analitzen per separat per qüestions metodològiques però convé no perdre de vista que formen un tot indissoluble. A partir dels anys 50 es van començar a analitzar de manera científica i sistemàtica tots aquests aspectes paralingüístics i del llenguatge no verbal. Posteriorment als anys 80 van començar a publicar-se treballs de tipus divulgatiu sobre aquestes temàtiques i també va créixer l'interès de sociòlegs i antropòlegs.

La importància de la comunicació no verbal arriba al punt en què es pot afirmar que l'impacte que produeix un missatge és del 45 % en els aspectes verbals o paraverbals i un 55% en l'expressió de la cara i moviments del cos (Mehrabian, 1968). Un altre fet a

considerar és que en qualsevol situació comunicativa la comunicació no verbal és inevitable. Encara que aquesta afirmació sigui aparentment trivial fins als darrers anys no s'havia donat importància ni s'havia considerat científicament aquest aspecte. I també convé fer esment que en els missatges no verbals predominen les funcions emotives i expressives. És a dir que transmeten els sentiments i estats d'ànim millor que les paraules. El llenguatge no verbal molt sovint té un origen inconscient a diferència del llenguatge verbal que són signes voluntaris.

Globalment el treball per potenciar les habilitats socials comunicatives es considera un aspecte clau en qualsevol teoria sobre les interrelacions humanes. La comunicació és el punt de partida de qualsevol relació, afecta directament a l'autoestima i és fonamental per desenvolupar-se en els àmbits personals, escolars i en el futur professional. Les dificultats en la comunicació poden afectar a l'estructura de la personalitat. L'adolescència és una etapa en la qual la comunicació desenvolupa un aspecte primordial, en l'àmbit de l'amistat i també com a habilitat per construir una personalitat i instal·lar-se en un entorn social favorable.

Molts adolescents no tenen especials dificultats en les seves comunicacions. Són persones obertes, franques i molt sociables. Però al seu costat també existeix el model d'adolescent retret, tímid, insegur, per a qui la seva dificultat de comunicació es converteix en el problema de personalitat més greu. Les sessions que es tracten en aquest tema parteixen de l'existència d'aquests dos models i es pot treballar segons el mètode de "modelatge". Aquesta tècnica presenta un model de conducta a imitar com a mètode per fer conèixer conductes que puguin ser reforçades. Els membres del grup que tinguin facilitat de relacions socials poden servir d'estímul als qui no en tenen. D'aquesta manera el treball en grup és enriquidor per qui rep el model i per qui dona "exemple". S'estableix un *feed-back* que és motivador per a tot el grup i que ajuda a consolidar-lo.

Convé considerar que les habilitats comunicatives s'emmarquen en un context molt més ampli perquè impliquen tots els aspectes de la nostra personalitat. La manera que tenim d'interactuar amb els altres és una manifestació de com som, com pensem, quins valors tenim, el nostre grau de sensibilitat, etc. Per tant a l'actuar sobre la comunicació també actuem sobre la psicologia d'una persona. Aquesta relació pot ocasionar entrebancs i rebuigs frontals a algunes de les activitats que es proposen degut a les seves implicacions en l'àmbit emocional. I per això mateix, la millora de les habilitats comunicatives també repercuteix favorablement en l'estat emocional general de les persones.

4.- BIBLIOGRAFIA

Ellis, Richard i McClintock, A., *Teoría y práctica de la comunicación humana*, Paidós, Barcelona, 1990.

Galassi, MD. i Galassi, J.P., *Assert yourself! How to be your own person*, New York, Huma Science Press, 1977

Knapp, Mark L., *La comunicación no verbal*, Paidós, Barcelona, 1988

B.- MATERIAL PER L'ALUMNE

1a SESSIÓ

Avaluació inicial: Què cal fer per saber escoltar?

Tot seguit trobaràs 20 actituds que es poden tenir quan s'escolta correctament i també actituds que són pròpies de qui no sap escoltar. El Dionís és un noi que no escolta

gaire i la Diana, en canvi, és una noia que sap escoltar molt bé. El joc que et proposem és que ens diguis quines conductes habituals són les de Dionís i quines les de la Diana.

1.- Té una postura còmode que utilitza per a escoltar i que ajuda al seu interlocutor a parlar

2.- Quan algú li explica alguna cosa important i no sap què dir, repeteix el mateix amb altres paraules

3.- Reconeix que, a vegades, quan algú li explica alguna cosa, ja està pensant, sense que ell ho noti, el que li preguntarà o respondrà.

4.- Sovint li han dit que interromp.

5.- Quan algú amb qui parla fa una pausa, sempre fa un senyal perquè sàpiga que l'està escoltant.

6.- Quan algú li explica alguna cosa que li sembla essencial, s'atabala i no espera una estona abans de donar una resposta.

7.- Evita treure conclusions i jutjar els fets sempre que algú li explica alguna cosa personal

8.- Acostuma a fer més confidències als altres que els altres a ell/a.

9.- Mira als altres, i els escolta amb calma, sense fer res més, mentre li expliquen les seves coses

10.- Té cura sobre les preguntes que fa a qui li està parlant per tal de que les seves respostes tinguin relació amb la conversa.

11.- Sovint comença a parlar sense estar segur que l'altra ha acabat.

12.- Els acudits llargs l'avorreixen.

13.- Encara tot el seu cos a qui li parla sempre que pot. (Espatlles, malucs o braços)

14.- Li agrada fer un gest de complicitat a qui està amb ell/a i que aquest gest serveixi perquè comenci a parlar.

15.- Li diverteix, quan escolta, fer preguntes que provoquen que el seu contertuli quedi bocabadat i sense paraula.

16.- Pensa que conversar amb nens de set i vuit anys ha de ser molt pesat.

17.- Procura seguir el ritme del qui parla amb petites oscil·lacions del cap, perquè es noti que el segueixo.

18.- Quan algú em parla, necessita demostrar que rep el seu missatge: no podria contestar al telèfon i buscar la persona que demanen sense dir abans "un moment".

19.- Sap que amaga, sense voler, la seva opinió i no sempre demostra interès quan escolta algú.

20.- Que algú li expliqui o no la seva vida, no és una qüestió que depengui d'ell/a.

(La solució la trobaràs al final del tema)

És el mateix sentir que escoltar? No. Sentir no implica necessàriament cap actitud o interès, és una activitat passiva. Escoltar en canvi exigeix una atenció, fixar-se en allò que s'escolta, demana activitat per part de qui vol escoltar. Evidentment la bona comunicació no és possible sinó sabem escoltar atentament, amb interès allò que ens volen comunicar.

Per poder escoltar de manera activa cal respondre a aquestes preguntes:

- Per què escolto?

- Què espero saber?

- Què m'importa del que em diuen?

Quan escoltem un professor/ra a l'aula o als nostres pares o a un amic, aquestes preguntes tenen diverses respostes. I segon les respostes escoltarem més bé o simplement "sentirem" com qui sent ploure.

Aprendre a escoltar implica també interessar-se per l'altre, posar-se en el seu lloc, comprendre el seu punt de vista. Escoltar a l'altre comporta avantatges. En primer lloc escoltar és una manera d'afirmar l'altra persona, de donar-li importància, seguretat i autoestima. En segon lloc, escoltar ens permet conèixer millor l'altre. Quan algú nota que una persona l'escolta amb interès agafa seguretat i es mostra tal com és. I per acabar, escoltar és necessari per establir qualsevol relació. Escoltant s'augmenta la confiança i s'enforteix qualsevol relació.

Per millorar la nostra capacitat d'escoltar podem tenir en compte els següents aspectes:

1.- Accepta la realitat i el punt de vista de l'altre. Marca clarament la diferència entre l'altre i tu. El món no és d'una sola manera sinó que existeixen infinites visions del món, diferents a la teva. Escoltar voldrà dir delimitar clarament que la teva visió del món és diferent a la de l'altre.

2.- Elimina els prejudicis. Quan s'escolta i es jutja a la mateixa persona segons el seu sexe, edat, ideologia, etc no s'escolta correctament. El prejudici és un filtre que tenyeix tota la comunicació.

3.- Escolta també amb el cos. La mirada, l'actitud corporal, els gestos de mans, braços, cap, o fins i tot el contacte físic en determinades ocasions, són missatges que mostren la teva disposició d'escoltar.

4.- Anima a l'altra a parlar. Fes gestos amb el cap, amb les mans que mostrin clarament que li dones "permís" per parlar i que estàs disposat a escoltar-lo.

5.- Fes preguntes, obertes, de tant en tant. Les preguntes obertes (llegeix el que es diu a la sessió 1) són una manera de demostrar el teu interès i també que segueix el fil del que t'està comunicant. També és bo repetir, de tant en tant, amb paraules diferents allò que t'estant dient. És una mena de mirall que expressa la nostra actitud cooperant.

6.- Evita actituds o conductes de fugida, de desinterès. Per exemple fer veure que tens tard, fer comentaris improcedents, jutjar, dubtar del que t'han dit, fer interpretacions malèvoles, jugar nerviosament amb un bolígraf o similar, o sigui "castigar" metafòricament a qui t'està parlant. És molt millor acabar correctament la conversa.

7.- Quan escoltis no pensis en altres coses. Especialment no pensis en què contestaràs o en quin judici de valor faràs a tot el que t'estant dient.

Escoltar correctament és cosa de dos. Del qui parla i del qui escolta. A vegades no escoltem bé degut a problemes de la persona que parla. Per exemple si parla molt ràpidament o monòtonament, si utilitza un llenguatge difícil, si no estructura bé les frases, etc. En molts casos no podem fer notar al nostre interlocutor d'aquests problemes i caldrà aprendre a escoltar malgrat aquests handicaps. Els problemes d'escoltar poden raure en la nostra capacitat memorística. La memòria a llarg termini pot jugar-nos males passades. Per resoldre aquest problema cal exercitar sovint la nostra memòria. Per acabar volem recordar que escoltar és una actitud que s'aprèn, com totes les altres que anem analitzant.

ACTIVITATS.

1.- El grup es col·loca assegut, en rotllana i tanca els ulls. Cadascú es concentra en els sorolls que escolta a l'interior de l'aula. Posteriorment s'escolten els sorolls que

provenen de l'exterior. Per acabar hom es concentra en el sorolls que provenen d'un mateix. Al cap d'una estona, s'obren els ulls i s'explica allò que s'ha escoltat.

2.- Es demanen 5 voluntaris. 3 surten de la sala. Un dels dos que queden a la sala explica a l'altra un recorregut des d'un lloc determinat a un altre o bé explica alguna anècdota personal. L'altra l'escolta atentament. La resta del grup també escolta i pren notes de l'explicació. Quan el voluntari que ha fet l'explicació ha acabat, l'altra voluntari explica el que ha escoltat a un dels voluntaris que és fora de la sala. Posteriorment es repeteix el mateix exercici amb els altres. La resta dels companys comenten al final si ha dit correctament l'explicació. Aquest exercici pot fer-se també gravant en un cassette l'explicació inicial.

3.- Ja que hem tractat de parlar i d'escoltar, us proposem que un de vosaltres, a sort, faci un petit discurs sobre la següent frase: "Si tenim dues orelles i només una boca és perquè hauríem d'escoltar més i parlar menys". La resta del grup escolta i no intervé gens. A veure qui no es pot aguantar i interromp el discurs....

2a SESSIÓ.

- Hola!
- Hola, què tal, com va?
- Bé, em dic Pep...
- Jo em dic Àngels
- T'agrada l'Institut?
- Depèn dels dies i dels profes...
- A mi em passa el mateix, especialment els dijous...

Aquesta conversa podria ser un guió d'una pel·lícula, un fragment de la vida o un dels somnis de molts de vosaltres. La conversa és un exemple de comunicació entre dues persones. Iniciar, mantenir i acabar una conversa és una de les habilitats socials més preuades que permet conèixer gent, fer amistat, allunyar de nosaltres la soledat no volguda i al capdavall moure'ns còmodament i feliçment pel nostre entorn. Comunicar-se, iniciar converses no vol dir "lligar", en el sentit més contundent de l'expressió. De tota manera totes les relacions sentimentals i afectives comencen sovint en una conversa casual o buscada.

Hi ha persones que enceten conversa amb tothom i fàcilment. Aviat fan amics, són obertes i curioses, sempre tenen una paraula amable a punt, no tenen por al ridícul o a una negativa. Felicitats!. Però n'hi d'altres que són totalment el contrari. No saben com començar una conversa, tenen por de que l'altre els contesti malament, tampoc saben com continuar o acabar la xerrada i pensen com deia La Bruyère que: *per algunes persones, parlar i ofendre és el mateix*. En aquesta sessió us explicarem alguns recursos per poder ser uns bon conversadors i millorar la vostra capacitat de comunicació.

A.- Com iniciar una conversa.(Segons Gambрил i Richey)

- 1.- Fer preguntes o comentaris sobre una situació o activitat en la que s'està implicat
- 2.- Fer lloances als altres sobre algun aspecte de la seva conducta, aparença o una altra característica.
- 3.- Fer una observació o una pregunta casuals sobre el que està fent algú
- 4.- Preguntar si pots unir-te o compartir alguna cosa amb l'altre persona o demanar que col·labori amb tu.
- 5.- Demanar ajuda, consell o una opinió a l'altra persona.
- 6.- Oferir alguna cosa a l'altre

7.- Compartir les experiències, sentiments o opinions personals

8.- Saludar a l'altra persona i presentar-se

Més detalls per començar una conversa. A l'aproximar-se a algú podem triar tres grans temes o centres d'interès:

- **La situació**, o sigui dels elements de l'entorn on es dur a terme la conversa o del motiu que fa que ens trobem allà

- **L'altra persona**, és a dir mostrar interès per l'altra

- **Un mateix**, explicar pensaments, estats d'ànim, punts de vista personals.

I si encara voleu més detalls concrets podem definir tres maneres més concretes per començar:

- Fer una pregunta

- Donar una opinió

- Destacar un fet

La manera més fàcil de començar la conversa és parlar de la situació o bé destacar un fet perquè és més objectiu i impersonal i no intimida tant al contertuli. Més endavant ja es poden tractar els aspectes més personals com ara manifestar una opinió o parlar d'un mateix. Cal preveure que iniciar una conversa pot ser un fracàs i podem rebre una actitud de rebuig de l'altra. No cal desesperar-se. Poden haver-hi moltes raons que poden explicar el perquè l'altra no vol mantenir la conversa. I no tenim perquè caure simpàtics a tot el món....El que és important és haver-ho començat i ser constant.

B.- Com mantenir la conversa

Suposem que ja hem començat la conversa. Ara ens interessa mantenir-la. Una primera estratègia fonamental és respectar l'ordre dels nivells de comunicació. Segons Garner aquests nivells són:

1er nivell: clixés

2on nivell: fets

3er nivell: opinions

4rt nivell: sentiments

Els clixés o frases fetes són rituals d'apertura, hola, què fas, com et va, etc. molt útils i cal respectar-los. Si no hi ha gaire interès també es pot parlar de temes clixés: el temps, un programa de televisió, etc. un cop intercanviats els clixés s'acostuma a intercanviar fets senzills, coses habituals que t'han passat o estàs vivint. Més profund és el nivell de les opinions perquè són punts de vista personals i permeten als altres un millor coneixement de la nostra manera de ser. El darrer nivell, els sentiments, és el més profund perquè no parla ni de fets ni d'opinions sinó de vivències i estats d'ànim. Aquest nivell s'ha d'utilitzar en mesura. D'una banda no es pot començar una conversa parlant de sentiments perquè pot coartar el teu comunicador. Cal esperar que hi hagi una relació establerta o que la conversa faci temps que duri. Però d'altra banda no és convenient amagar del tot les teves emocions i sentiments perquè aleshores la conversa sempre serà superficial i pot perdre l'interès de l'altra per la relació.

A més de respectar l'ordre d'aprofundiment de la conversa que hem comentat abans, vet aquí tres procediments per mantenir les converses:

- Preguntes amb final obert
- Lliure informació
- Autorevelació

- Encetar nous temes

Fer preguntes és la manera d'obtenir informació de l'altra persona. Les preguntes poden ser tancades o obertes. Les tancades són aquelles en les quals la resposta és molt breu o bé és sí o no. Són les preguntes que comencen en quan, on, qui, etc. Les preguntes obertes permeten diverses respostes i una àmplia llibertat a qui les ha de respondre. Són preguntes que comencen per què, com, perquè, etc. Per mantenir una conversa és recomanable les preguntes de final obert, lògicament.

La lliure informació va referència a informacions que hom dóna sense haver estat preguntat directament. A partir d'un tema determinat, podem donar molta informació personal per tal de permetre que l'altra persona pugui continuar parlant.

L'autorevelació consisteix en verbalitzacions en les quals la persona revela informació personal sobre ell mateix, pensaments, sentiments. Mentre la lliure informació es limita a informar de fets, l'autorevelació és un nivell de profundització més alt i es el camí per convertir una conversa superficial en una conversa més íntima. A moltes converses aquest recurs no s'utilitza perquè no interessa als dos interlocutors o no es donen les condicions adequades. En el cas que es faci servir l'autorevelació cal que sigui recíproca, és a dir que les dues persones que conversen manifestin els seus sentiments o la seva intimitat en un mateix o similar grau i de manera simètrica. I, com hem dit anteriorment, no es pot començar una conversa amb autorevelacions. Els primers intercanvis han de ser rituals i standards abans d'arribar a un nivell d'intimitat.

Encetar nous temes, buscar relacions entre un comentari o un altre, és una bona manera de mantenir una conversa. Cal aprofitar un silenci o la sensació que d'aquell tema ja s'ha dit tot o no hi ha ganes de dir res més per encetar un tema. Canviar de tema no vol dir necessàriament perdre el fil general de la conversa. Si s'està parlant de teatre i es

comenta una obra on actuava un determinat actor es pot encetar un tema en relació a una entrevista que algú ha llegit de l'actor o bé alguna anècdota del muntatge, etc.

C.- Com acabar una conversa.

Les converses tenen un límit temporal. Convé saber acabar les converses que no ens agraden, i també les que ens agraden, i posar les bases de futures converses quan ens acomiadem. Quan ens adonem que l'altra persona demostra signes de cansament o desinterès convé acabar la conversa. Si som nosaltres que hem de marxar perquè tenim tard o altra feina, cal manifestar-ho clarament a l'altra. Si ens ha agradat la conversa convé buscar un nou contacte a més de dir que la conversa ha estat satisfactòria. Acabar a temps, de manera educada, dóna sempre un bon regust a la conversa.

ACTIVITATS.

1.- S'organitzen 8 grups formats per dues persones cada grup. Cada grup de 2 inicia una conversa a partir de les suggerències de Gambril i Rohey. Abans de començar la conversa cal decidir qui és qui. A l'acabar cadascú explica om s'ha sentit i quines dificultats ha tingut.

2.- El joc del telèfon. És convenient disposar de dos telèfons, (encara que no funcionin) a l'aula. Un company truca i l'altra respon. Cal figurar que es truca a un determinat lloc públic i es demana una informació. Algunes idees: trucar a un cinema demanant horaris, a una botiga preguntant si tenen un producte, a un programa de ràdio per donar una opinió o demanar un disc, a un centre públic preguntant com es fa una sol·licitud, a un banc per fer una reclamació.

3.- El joc de la festa. Som a una festa. Es demana la participació de 4 voluntaris. Dos dels voluntaris ja es coneixen i cadascú porta a un amic que no es coneixen entre ells. Primer els dos amics presenten als nouvinguts (presentació d'una altra persona). Després

els dos nouvinguts inicien una conversa seguint l'esquema: clixés, fets, opinions i sentiments.

4.- Final de la festa. Ja s'ha acabat la festa. 4 voluntaris estan conversant dels seus gustos musicals. Un d'ells acaba la conversa i se'n va. I així fins que es queda sol el voluntari que representa que organitzava la festa.

3a SESSIÓ

Fins aquí solament hem fet referència al parlar i l'escoltar. Però només ens comuniquem per les paraules? No, naturalment, i sortosament...La comunicació està envoltada de molts factors que diuen tant com les paraules. Fins i tot alguns estudiosos han demostrat que en cas de dubte les persones fem més cas d'allò que ens diu un gest, una mirada, que no pas un discurs verbal. Tots els factors que envolten una comunicació i que no són estrictament les paraules s'acostuma a anomenar llenguatge no-verbal. Al tema dedicat a les relacions interpersonals n'hem fet esment. Ara ho tractarem amb més profunditat. L'anàlisi detallat de cada aspecte ens permetrà millorar, i sobretot tenir consciència, de les nostres actituds a l'hora de comunicar-nos. Podem descobrir coses sorprenents.

1.- La mirada.

No hi ha conversa sense mirada. La mirada és fonamental i decisiva en qualsevol conversa. Com més temps dura la mirada més implicació entre les persones. Diversos

estudiosos han comprovat que el temps mig que la gent es passa mirant en una conversa és el següent:

Mentre escolta 75%

Mentre parla 40%

Mirada mútua 30%

També s'ha comprovat que les dones miren més que els homes. Les persones que miren més són considerades més amistoses. Els enamorats per exemple poden aguantar molt de temps la mirada. Desviar la mirada en una conversa es relaciona amb timidesa o submissió. Una mirada fixa massa temps pot indicar, però, superioritat o hostilitat. En general mirar vol dir implicar-se en la relació i desviar la mirada vol dir que no es vol establir un contacte. Conclusió: **en qualsevol comunicació s'ha de mirar la persona amb la qual et comuniquis.**

2.- L'expressió de la cara.

Ja s'ha dit, des de sempre, que la cara és l'espill de l'ànima. O sigui que amb l'expressió del rostre "parlem" sobre les nostres emocions. El rostre té l'inconvenient, en relació al llenguatge oral, que és més difícil de controlar. Ja es diu: "amb la cara pagues". Els psicòlegs han demostrat tots aquests sabers populars de manera experimental. Les emocions bàsiques, segons Knapp, que expressem amb el rostre són:

Felicitat

Sorpresa

Tristesia

Por

Disgust

Còlera

Cada emoció es concreta per la posició de les celles, el front, el nas, els llavis, etc. Aquestes emocions són gairebé universals i també característiques de determinats primats. La cultura influeix sobretot en el procés de control de les emocions. En qualsevol cas la conclusió és: **l'expressió de la cara ha de ser coherent amb les paraules**. Si no és així, si dius paraules amables i agradables amb una cara de còlera, no enganyaràs a ningú: tothom sabrà que estàs enfadat.

3.- El somriure.

L'origen del somriure és una mena de crit de defensa que prové dels primats i que encara els mones Rhesus fan quan són agredits. El somriure té un origen defensiu i encara el fem servir quan arribem tard a un concert o un sopar de la colla d'amics. Posteriorment el somriure ha evolucionat cap a una expressió de plaer. Però hi ha molts somriures. Ekman en classifica fins a 18. En qualsevol cas somriure facilita sempre una relació i una conversa o comunicació. Conclusió: **somriure sovint i amb facilitat augmenta la qualitat de les nostres relacions, suavitza un rebuig i engresca als altres que et retornin el somriure.**

4.- La posició corporal.

La posició del cos, dels braços, de les cames, els moviments dels peus, la gesticulació amb les mans, els moviments del cap, etc reflexen les actituds i els sentiments de les persones. Existeixen moltes classificacions i anàlisis sobre els significats i les emocions que transmeten les diverses posicions. Bàsicament podem analitzar dos tipus de postura: Aproximació i distanciament. La primera és una postura oberta de cames i braços, mirada càlida, braços a la cintura, mans obertes, cos tirat endavant. Indica intimitat i amistat. La segona és una postura tancada, braços i cames creuats, cap enrera o enfonsat, mans amagades, en general comunica un sentiment poc amistós, agressiu o de superioritat.

5.- Els gestos

Els significats dels gestos depenen de les diverses cultures. Un gest dels dits o de la mà, un moviment del cap poden significar missatges contradictoris. Un exemple extrem fóra una tribu que per indicar l'afirmació mou el cap negativament. De tota manera hi ha uns determinats llistats de gestos que a la cultura europea volen significar el mateix. En una comunicació cal estar al cas tant del que ens diuen com dels gestos que acompanyen allò que ens diuen. Vet aquí alguns dels significats dels gestos més habituals. Aquests significats poden variar en funció de la relació que hi hagi entre els contertulis:

GEST	POSSIBLE SIGNIFICAT
- Estossegar constantment	- Incertesa, inseguretat
- Colocar un objecte en un indret que s'ha escollit prèviament	- Ampliar el territori
- Menjar-se les ungles	- Ansietat
- Contacte repetit de la mà amb el cos	- Ganes de marxar
- Dibuixar garigots	- Poc interès
- Inclinar-se enrera amb les mans al clatell	- Superioritat
- Posar la llengua sobre els llavis per humitejar-la	- Tensió
- Tapar-se els ulls	- Vergonya
- Mans que creuen el cos	- Defensa
- Moviments inquietos de peus i mans	- Ganes de fugir
- Pessigar-se i rascar-se la cara	- Sentiment de culpa
- Peus sobre la taula o altres	

objectes	- Expressió de domini
- Gratar-se l cap o el clatell	- Frustració
- Recollir polsim imaginari de la roba i baixar la mirada	- Desaprovació
- Tocar-se o fregar lleugerament el nas mentre s'escolta	- Dubte
- Apretar-se les mans	- Tensió
- Mà o mans sobre la boca al parlar	- Astorament

6.- La territorialitat

Totes les persones necessitem un espai i duem a terme diverses conductes per reinvidicar, marcar i protegir aquest espai. Aquesta conducta de "marcar" el territori és característica també dels animals. A casa, a l'institut, en un bar, en un cinema, a la biblioteca, necessitem el nostre espai personal i el marquem en relació als altres. Quan ens comuniquem amb una altra persona cal respectar aquest territori personal segons la nostra relació amb el contertuli. No respectar aquest espai fa malbé una comunicació, crea tensions, incomoditat i falta de sinceritat. Les distàncies que cal respectar depenen de les cultures i de la intimitat que tinguem amb l'altre. Encara que no sigui una qüestió d'agafar el metro i començar a prendre mides, Hall va fixar quatre zones que s'han acceptat generalment:

- Zona íntima (0-45 cm.) És la de les relacions íntimes. Es pot parlar fluixet i fàcilment es produeixen contactes físics.

- Zona personal (45 cm.- 1,20 m.) Relacions d'amistat i coneguts. Encara hi ha contacte físic.

- Zona social (1,20 m.- 3,65 m.) Relacions impersonals i a persones desconegudes.

Cal parlar una mica fort.

- Zona pública (3,65m. en endavant) Actes formals.

7.- Aparença personal i l'atractiu físic.

Aparença personal, vestuari, tallat dels cabells, etc i l'atractiu físic, cara, ulls, proporció del cos, etc són dos elements que influeixen de manera determinant quan ens comuniquem amb una altra persona. Un vestuari o un pentinat pot modificar totalment la nostra interrelació amb una altra persona perquè tenim prejudicis i classifiquem les persones per la seva aparença. El mateix ens passa amb l'atractiu físic. En diversos estudis s'ha comprovat que es fa més cas de les persones físicament atractives i també que son percebudes com persones amb valors positius com intel·ligència, tracte amable, calidesa, etc. En aquest sentit també influeixen l'autopercepció que tinguin les persones. Un home/una dona que es consideri atractiu tenen més facilitat per les relacions i comunicacions socials. Els homes tenen més en compte que les dones l'aspecte físic. De tota manera s'ha demostrat que l'autoestima i les habilitats socials són més importants en les nostres comunicacions que l'atractiu físic.

Existeixen encara altres elements que envolten la comunicació però que no són tan crucials. Són els següents: el lloc on es produeix la comunicació, si hi ha llum o és mig fosc, si és sorollós o no, si fa fred, si hi ha música, si està ple de gent o buit, els colors de les parets, el mobiliari i la seva disposició. Tots aquests aspectes poden influir, parcialment, en la fluïdesa de la nostra comunicació i per tant cal tenir-los en compte.

ACTIVITATS.

1.- Classifica els següents rostres segons les 6 emocions bàsiques: Felicitat, sorpresa, còlera, disgust, por i tristesa.

Font de les fotografies: Knapp, Mark I. *La comunicación no verbal*, Ed. Paidós, Barcelona,

1988

2.- S'organitzen dos grups d'igual nombre de membres. Un serà el grup experimental i l'altra el grup dels observadors. Cada membre del grup d'observadors es preocupa de controlar a un membre del grup experimental. El grup experimental enceta una discussió sobre un tema conflictiu del funcionament de l'institut que afecti a tothom. El grup d'observadors calla i no intervé però va observant i anotant la conducta no-verbal dels membres del grup experimental. En acabar la sessió s'analitza la conducta de cadascú. Una pauta d'observació és la següent:

Mirada: quan parla algú, en els silencis. Distraccions de la mirada. Somriure.

Postura corporal: cap, tors, braços, cames. Moviments corporals de les mans i peus.

Assentiment amb el cap. Moviments nerviosos. Automanipulacions. Contacte físic amb el company (Copets, encaixades de mans..) La veu: volum, claredat, velocitat, timbre, fluïdesa, utilització de "crosses", nombre d'intervencions.

3.- Observa aquests dibuixos i indica què comunica cada postura corporal:

Imatge	Significat
--------	------------

A

B

C

D

5.- Joc dels sentiments. Es divideix el grup per parelles. Per torns, cada parella es col·loca al centre del grup i un membre de la parella intenta comunicar en silenci a l'altre algun sentiment o missatge durant 2 minuts com a mínim i 4 com a màxim. Quan cada parella ha acabat, els membres del grup escriuen en un paper el missatge que creuen que han rebut. A l'acabar es compara les notes amb el veritable sentiment o missatge que es volia donar.

4a SESSIÓ

Ara que ja hem après, més o menys, a iniciar i mantenir una comunicació amb una altra persona, cal afrontar una realitat: els malentesos. Jo m'he comunicat d'una manera correcta, he utilitzat el vocabulari adequat, els gestos, el to de veu, l'actitud general i....no m'han entès. Hi ha qui ha interpretat agressivitat en el to, d'altres no han captat el simbolisme del vocabulari, algú s'ha pensat que tot era el contrari del que he dit o per adobar-ho molts han projectat els seus prejudicis racials, religiosos en la persona que comunicava el missatge i han capgirat el seu significat.

Els malentesos formen part del fet comunicatiu i convé preveure que es poden produir sempre que ens comuniquem amb algú. La perfecta sintonia en una comunicació és un desig sa però molt sovint difícil d'aconseguir. Com que les coses són com són, solament podem estar al cas de quins tipus de malentesos es produeixen més sovint i de quina manera podem apaivagar els seus nocius efectes en una comunicació.

Les causes més freqüents dels malentesos són:

- 1.- Prejudicis i valoracions ètiques del qui escolta que filtren el missatge.
- 2.- Dificultats de lèxic i sintaxi de qui escolta.
- 3.- Sorolls ambientals i problemes amb el canal de comunicació.
- 4.- Problemes de claredat, exposició, fluïdesa del qui emet el missatge.

I les possibles actituds a prendre són:

1.- Els prejudicis són clixés, percepcions inamovibles, "etiquetes" amb les quals classifiquem a les persones i les situacions. Aquesta percepció prèvia, aquest clixé, marca d'entrada qualsevol comunicació i deforma les interrelacions humanes. Quan ens comuniquem amb algú cal preguntar-se: Tinc algun prejudici, alguna opinió prèvia sobre aquesta persona? Si la resposta és afirmativa cal preguntar-se: aquest prejudici té una justificació racional, lògica, o basada en alguna experiència anterior? En el cas que no hi hagi aquesta justificació cal fer esforços per...oblidar el prejudici.

2.- Quan ens comuniquem amb algú i no entenem les seves paraules o el sentit de les frases solament hi ha una solució: Demanar aclariments. Cal sol·licitar una interrupció del discurs de qui ens parla, amb gestos o verbalment. A continuació es pregunta sobre el significat d'aquella paraula, el sentit de la frase, etc. Tenim dret a fer preguntes i demanar aclariments. Fer veure que entenem sempre porta conseqüències perjudicials.

3.- Si el malentès prové de què el telèfon no va bé o el fax ens ha transmès un text il·legible, no podem fer-hi res...a menys que siguem tècnics de telecomunicacions. Sempre

és recomanable canviar de canal quan hi ha problemes tècnics. Si el problema de soroll és simplement de soroll ambiental la solució és fàcil: canviar de lloc o deixar-ho per un altre dia.

4.- Si qui té problemes és qui parla, la intervenció del qui escolta és mínima. Com que, habitualment, no estem preparats per dur a terme un curs accelerat de retòrica i ensenyar-ho al nostre interlocutor, solament podem demanar aclariments i explicacions, encara que no siguem nosaltres els responsables de la falta de comprensió.

ACTIVITATS.

1.- Cada membre del grup elabora una relació de 10 prejudicis que creu que acostumen a interferir en la seva comunicació. Posteriorment es posen en comú i s'analitza quins prejudicis tenen justificació i quins no.

2.- En un full, cada membre del grup escriu un malentès que hagi viscut darrerament. Explica les circumstàncies, les persones que participaven en la conversa i el malentès que es va produir. S'organitza el grup en subgrups de 4 persones i el professor reparteix els diversos casos de malentesos a cada grup, mirant de que els casos no siguin de membres del subgrup. Cada subgrup discuteix els casos i suggereix alternatives per tal d'evitar el malentès.

5a SESSIÓ

Entre les moltes dificultats de les comunicacions humanes volem destacar tres fets que es produeixen sovint en una interacció comunicativa i que són, a vegades, difícils de resoldre. Es tracta de: els silencis, demanar favors i expressar i rebre lloances. Analitzem-ho.

1.- Els silencis.

Quan tenim una conversa amb algú poden produir-se silencis. Aquestes pauses són normals i naturals. Però a vegades poden ser incòmodes, violents i provocar angoixa a un dels interlocutors o a tots dos. Una de les causes del silenci en una conversa pot ser que el tema s'hagi esgotat. Aleshores és un bon moment d'encetar un nou tema de cloure la conversa. També es pot recórrer a recuperar el tema des d'algun punt de vista anterior o a partir d'algun aspecte que haguem deixat penjat. Una altra causa del silenci és que el nostre interlocutor necessita pensar la resposta o assumir allò que hem dit. Cal respectar aquest silenci que no és altra cosa que signe d'interès per la conversa. El silenci pot venir també motivat perquè un dels interlocutors desitja precisament que hi hagi silenci, sense voler dir que s'ha acabat la comunicació. Simplement vol "descansar" de les paraules. I per acabar el silenci pot indicar realment que no hi ha ganes de conversar o mantenir la relació. Quan intuïm que aquesta és la causa cal obrar consegüentment.

Les persones que s'angoixen davant del silencis podem resoldre, parcialment, el problema amb el següent raonament:

El silenci en sí mateix no és dolent en una relació

El que crea angoixa és el que jo penso del silenci

Per tant no cal omplir els silencis sinó canviar els meus pensaments en relació a què significa el silenci.

Evidentment el raonament per sí mateix no resol el conflicte però és la base per dur a terme una autoanàlisi de tipus racional sobre perquè estic tens davant del silenci en una conversa: No tinc prou confiança en mi mateix, penso que l'altra s'està avorrint amb la meva conversa, etc.

Una de les avantatges dels silencis en una conversa entre dues persones és que ens permet entrar-hi si, fins aleshores, solament estàvem escoltant. Cal fer-ho de manera discreta, sense cridar, i acompanyant-se de gestos corporals que indiquin la nostra intenció. I, com sempre, s'ha de preveure una possible resposta negativa davant del nostre intent.

2.- Demanar favors.

Hem deixat de rebre molts favors i cops de mà dels altres només per l'ansietat que tenim al pensar que hem de comunicar a l'altre aquesta necessitat. La por a ser escoltats, la por a una resposta negativa i també el "que pensarà de mi" són motius suficients perquè no demanem favors. Demanar favors, que ens ajudin, és una habilitat comunicativa que hem d'aprendre i un dret. Però també és un dret de l'altre negar-se a ajudar-nos. Per tant quan es demana un favor cal preveure que l'altre no té cap obligació de dur-lo a la pràctica i evitar que aquesta possibilitat ens immobilitzi. Quan es donen una resposta negativa podem tornar a insistir per tal de comprovar que no hi ha hagut un malentès. Si es repeteix la resposta negativa cal deixar-ho córrer.

Alguns consells per tal de demanar un favor correctament:

- Ser directe, anar al gra.
- No cal, sempre, donar explicacions, tot i que poden ajudar
- No cal excusar-se.
- No cal interpretar una resposta negativa com un atac personal
- Cal estar preparat per rebre un no o un sí i respectar el dret de l'altre a dir-ho.

- No cal creure que demanar un favor implica necessàriament retornar en el futur un favor similar o superior.

Si en demanen un favor podem dir que no. Al capítol de l'assertivitat s'explica detalladament com dir que no a un favor. En aquest tema només volem recordar que l'expressió d'una negativa ha de ser raonada i no cal fer servir "excuses", o sigui dir mentides o falses raons.

3.- Expressar i rebre lloances.

Expressar lloances vol dir manifestar verbalment aspectes positius de les altres persones. Les lloances reforcen la nostra conducta i fan més agradables les relacions socials. Una de les habilitats comunicatives bàsiques és la capacitat de fer lloances en el moment i de la manera més adequada. Les avantatges de les lloances són:

- Als altres els agrada escoltar frases positives sobre com ens trobem al seu costat.
- Les lloances ajuden a reforçar les relacions
- Fer comentaris o expressar sentiments negatius a algú és menys conflictiu emocionalment si en alguna altra ocasió has fet lloances a aquesta mateixa persona en relació a la seva conducta o personalitat.

Molt sovint les persones tenen conductes que mereixen un comentari positiu per part nostra però no ens adonem i no li donem importància. Hi ha molts aspectes sobre els quals podem expressar lloances:

- La conducta d'una persona
- La seva aparença (roba, pentinat, estat d'ànim)
- Les seves possessions.

Quan lloem algú cal tenir en compte alguns criteris:

- Fer lloances sobre aspectes o conductes concretes de la persona.

- Dir el nom de la persona que lloem
- Expressar la lloança com a sentiment personal: "M'agrada la teva manera de ser" i no "Tens una manera de ser agradable"

Si ens acostumem a fer lloances és més fàcil que també en rebem dels altres. Si fins ara érem esquerps a l'hora de lloar als altres i volem començar a ser més generosos, tinguem en compte els següents punts:

- Comencem a fer lloances de mica en mica
- Les primeres lloances han de ser de caire "convencional" i posteriorment ja podran ser més personals
- És millor començar a fer lloances en ocasions que no haguem de demanar un favor a l'altra persona.

Si bé en la comunicació costa molt expressar lloances, també és cert que per a moltes persones els és molt difícil rebre lloances. A vegades no es dóna importància a les lloances o bé es respon de manera indiferent. Aquestes conductes provoquen que la persona que ha fet un esforç expressant una lloança quedi coartada i que en una altra ocasió li costi tornar a expressar un sentiment positiu. És molt millor rebre lloances de manera franca i donant una resposta adequada, encara que només sigui donat les gràcies. Cal treure's del cap que acceptar una lloança és propi d'una persona "creguda" o orgullosa i també cal rebutjar la idea que no em mereixo les lloances de la gent. Una altra qüestió de delicadesa quan rebem una lloança és vigilar en no respondre amb una altra lloança similar de manera sistemàtica perquè pot interpretar-se fàcilment com una obligació formal o de cortesia. En alguns casos sí que serà molt correcte respondre amb una altra lloança si hi ha algun motiu però no és adequat fer-ho com un compliment o una frase feta.

ACTIVITATS

1.- El joc de les lloances. El grup es col·loca en cercle. Comença un membre del grup expressant una lloança real de la persona que té a la seva dreta. Aquesta lloança pot ser sobre la seva manera de ser, una de les seves possessions o sobre el seu aspecte. Quan ha acabat, l'altre accepta la lloança i al seu torn expressa una lloança al seu company de la dreta i així fins que s'acabi la roda.

2.- Dos membres del grup comencen una presentació formal. Tot seguit deixen de parlar i aguanten una bona estona fins que algú dels dos torna a parlar.

3.- El grup s'organitza en grups de dos. Cada grup pensa en un favor que demanaria a una altra persona. La meitat dels grups se'ls explica que les respostes han de ser positives i l'altra meitat que han de ser negatives. Durant un temps cada grup assaja la sol·licitud i la resposta. Després es representa les converses davant de tothom.

4.- Feines per casa. En un full es fa una relació de les persones que cadascú tracta personalment. Al costat es va apuntant, durant una setmana, les lloances que s'ha fet a cadascú. El criteri és que com a mínim cal fer una lloança a cada persona al llarg de la setmana.

6a SESSIÓ.

En aquesta sessió és una recapitulació que permet practicar les habilitats treballades en les sessions anteriors. Proponem activitats globals alternatives.

ACTIVITATS.

1.- A continuació llegireu un fragment d'una obra de teatre. Es reparteixen els papers entre el grup. La resta que no actua funciona com a grup d'observació. Es llegeix el diàleg de l'obra de teatre i, més o menys, s'actua al mateix temps. El grup observador va anotant els aspectes verbals i no verbals de la representació. En acabar es posen en comú.

TEXT:

(L'Anna explica una anècdota a les seves amigues Eva, Vicky, Rosa i Cinta sobre un dia que va fer tard a casa quan venia d'un concert. L'escena és el menjador de casa de l'Anna. Entra el PARE amb un got de whisky a la mà. S'asseu al sofà i fa com qui mira la tele. Després entra la MARE, que acaba de recollir plats i coberts de sobre la taula. Porta un gran davantal virolat. De sobte, s'escolta el timbre de la porta del carrer. La MARE va obrir i entra l'Anna)

Pare: Qui serà ara? Mare, vés a obrir!

(Entren la mare i l'Anna. L'Anna s'acosta al seu pare, espantada)

Anna: Ha passat que la festa s'ha allargat perquè hi havia molt d'ambient. I quan m'he adonat de l'hora, doncs ja era molt tard i... a més he vingut amb la meva amiga Maria, que s'ha marejat a mig camí i hem hagut de seure a un banc de la plaça...i tot plegat ha fet que es fes tard...

(El PARE s'aixeca del sofà, s'acosta a l'Anna i li dóna una bufetada. Després torna a asseure's i a mirar la tele. L'Anna es posa a plorar. La MARE la defensa)

Mare: Però què t'has cregut!

Pare: Tu calla! I tu *(per l'Anna)* a dormir! Demà ja veuràs!

Anna: Però jo...

Pare: A callar he dit i no et vull veure!

Mare: Què t'has cregut, milhomes, que la meva filla és un trasto?

Pare: Què vols dir la "meva" filla?

Mare: Pel tracte que tens no ho sembla una filla teva.

Pare: No comencem...

Mare: Això, no comencem a què..

Pare: Mira que... i no em deixes veure la tele

Mare: Ja està, la reina de la casa, la tele! Mira que faig amb la teva "reina" *(Apaga la tele enfurismada)*

Anna: Ja n'hi ha prou! No aguanto més. Me'n vaig! *(Surt de l'escena. S'escolta un cop de porta)*

Mare: Anna!, torna, Anna, no facis un disbarat!

Pare: Nena!

Mare: Estàs content...Podries aixecar-te del sofà...

Pare: No hi tornem.

(Entra l'àvia. Porta un barnús i un estrenyacaps)

Àvia: He sentit un cop de porta, i uns crits..

Pare: Només faltava vostè. Vagi a dormir!

Mare: No la tractis així a la meva mare, què t'has cregut, què és una nena?

Pare: Això, defensa-la, a sobre que aguanto les seves manies tot el dia l'he de sentir al vespre!

Àvia: Manies? Has dit manies? Tu sí que tens manies com la d'escurar-te les orelles amb un palillo!

Pare: Però què diu aquesta dona? A casa "meva" m'he de sentir aquestes coses?

Mare: A casa nostra, voldràs dir!

Àvia: *(Plorant)* Ja et vaig dir que era un mal home, que no t'hi havies de casar...

(Entra una germana petita, amb pijama i un ós de peluix a la mà, mig adormida)

Germana: Què passa? Ja som al matí? Àvia perquè plores?

Àvia: El teu pare, que em fa enfadar...

Pare: Però, però, què he de sentir...dones, totes sou..., dones, dimonis, això, dimonis.

Mare: Calla, calla, no em facis parlar...

Àvia: Quin exemple a la teva filla...

Pare: Ara em donaran lliçons les dones, a mi, a mi! És què, és què...jo mataré algú, jo, jo.... Fora d'aquí, cap a la cuina, allà heu d'anar.. Ja m'ho deia el meu pare...

Mare: A la cuina? Tu hi aniràs a la cuina i demà ja has dinat!

Àvia: I jo ja no et rentaré els calçotets mai més...

Germana: I la taula la pararàs tu solet, apa!

(Les tres dones empenyen l'home fora del menjador. Tornen totes tres, contentes.

S'asseuen al sofà, agafen cadascuna un got de whisky, obren la tele i sospiren contentes.

Es fa el fosc. Ara l'escena és un bar. L'Anna està acabant d'explicar la història a les seves amigues)

Anna: ...i quan vaig tornar una hora més tard, la meva mare, l'àvia i la meva germana estaven assegudes veient una pel·lícula, contentes i rient, mentre el meu pare encara cridava, tancat amb pany i clau a la cuina. Jo em vaig afegir a la festa.

Eva: Molt bé, Anna, així m'agrada..

Vicky: Sí, i què? Molt fer el valent un dia, però l'endemà què va passar?

Eva: Ja està, tot ho aixafes...

Anna: Doncs l'endemà....morros tota una setmana...Fatal...

Rosa: Jo sempre he pensat que cal fer cas als pares perquè...

Cinta: Sí dona i què mes? Tu vés dient amén a tothom...i goita què t'ha passat a tu mateixa..

Rosa: Ara no et posis amb mi...

Anna: Vinga noies, que sembleu un galliner esverat. Per avui ja n'hi ha prou.

2.- Escolliu un fragment d'una pel·lícula que us agradi molt o que tingueu a mà a la videoteca. Es busca un fragment de diàleg que plantegi conflictes en l'àmbit de la comunicació. El grup es reparteix els aspectes a treballar: verbals, no verbals, malentesos, fragments difícils. Es contempla el fragment de pel·lícula i es posa en comú les observacions.

3.- A partir del treball de les activitats nº 1 i 2, s'organitzen tres grups. Cada grup proposa una alternativa de diàleg que possibiliti la millora de la comunicació.

SOLUCIONS.

Sessió 1

Conductes de la Diana: 1, 2, 5, 7, 9, 10, 13, 14, 17, 18

Conductes del Dionís: 3, 4, 6, 8, 11, 12, 25, 16, 19, 20

EL MISTERI DEL ROSTRE CARMESÍ.

L'AUTOCONEIXEMENT EMOCIONAL

A.- MATERIAL PEL PROFESSOR

- 1.- Itineraris
- 2.- Observacions
- 3.- Introducció teòrica.
- 4.- Bibliografia

B.- MATERIAL PER L'ALUMNE

- 1a Sessió: Avaluació inicial. Definició d'emoció.
- 2a Sessió: Anàlisi de la por
- 3a Sessió: Anàlisi de la tristesa
- 4a Sessió: Anàlisi de la vergonya
- 5a Sessió: Anàlisi de l'alegria
- 6a Sessió: Activitat de síntesi.

A.- MATERIAL PEL PROFESSOR

1.- ITINERARIS

A.- Itinerari intensiu:

1a Sessió: Definició d'emoció. Avaluació inicial

2a Sessió: Anàlisi de la vergonya

3a Sessió: Anàlisi de la por

B.- Itinerari extensiu:

1a Sessió: Definició d'emoció. Avaluació inicial.

2a Sessió: Anàlisi de la por

3a Sessió: Anàlisi de la tristesa

4a Sessió: Anàlisi de la vergonya

5a Sessió: Anàlisi de l'alegria

6a Sessió: Activitat de síntesi.

2.- OBSERVACIONS

L'anàlisi de les diverses emocions s'ha d'enfocar com un procés d'autoconeixement més que com una sèrie d'informacions que cal aprendre. És fonamental destacar que les emocions en sí mateixes no tenen cap valor moral ni són bones ni dolentes sinó simplement respostes complexes de la nostra conducta. En aquest sentit és important no crear conflictes als alumnes pel fet que visquin les emocions analitzades. El problema de

les emocions pel que fa a l'equilibri psíquic personal es genera quan les emocions bloquegen el benestar i la conducta de les persones o es converteixen en fenòmens patològics.

La primera activitat sobre la por de deixar-se caure es recomanable sempre que els alumnes siguin voluntaris. El mateix succeeix en les activitats sobre la vergonya de parlar en públic i donar un tomb al voltant del grup. De tota manera també pot pactar-se prèviament que tot el grup realitzi l'activitat. Cada professor, segons les característiques i dinàmica del grup ha de preveure si la realització de les dues activitats esmentades és convenient o improcedent.

Sessió 6

El plantejament del debat pot dur-se a terme en dues fases. Una primera fase en grups reduïts de 3 alumnes i una segona amb tot el grup. També és recomanable precisar exactament els temes o interrogants del debat entre els que es plantegen a l'activitat perquè el debat pot dispersar-se molt.

3.- INTRODUCCIÓ TEÒRICA SOBRE LES EMOCIONS

Tradicionalment l'estudi de les emocions quedava reservat a l'àmbit filosòfic. Fins ben entrat el segle XX no es comença a estudiar de manera científica les emocions. El conductisme, als seus inicis, no van considerar gaire les emocions perquè era molt difícil definir uns patrons d'observació totalment objectius i en general el discurs sobre les emocions quedava relegat a l'àmbit de la sensació o experiència individual. La psicoanàlisi i Freud no van estudiar de manera sistemàtica les emocions, que definien com afectes, i únicament es va dedicar a analitzar en profunditat l'ansietat.

Les teories cognitives, a partir dels anys 60, van interessar-se de manera sistemàtica per les emocions i sobretot en els aspectes d'avaluació i cognoscitius que efectua una

persona en el procés de reconeixement d'una emoció i pel qual ha d'utilitzar el seu coneixement i la seva experiència. Aquest nou interès és paral·lel als descobriments dels anys 40 i 50 sobre els processos fisiològics de les emocions. Especialment la confirmació empírica que la base estructural de les emocions és una part del neocòrtex, connectada a l'amígdala i a l'hipocamp que estan relacionats amb el tàlam i l'hipotàlam. D'aquesta manera s'ha pogut comprovar com la conducta emocional estava lligada a l'activitat global del còrtex i de la racionalitat humana i no era un aspecte del sistema nerviós autònom. En diversos experiments s'han pogut resseguir amb detall els processos i els recorreguts neuronals de determinades emocions, des de l'estímul exterior a la persona fins a la resposta motora. Precisament aquests estudis han demostrat els canvis fisiològics i bioquímics que es produeixen amb les emocions i des d'aquest punt de vista s'ha pogut analitzar de manera objectiva el concepte d'emoció. D'altra banda la psicologia evolutiva ha estudiat el procés d'evolució de les emocions i els seus trets genètics.

Tot i l'ús més habitual del concepte d'emoció per part dels psicòlegs no hi ha encara un acord clar entre els especialistes en relació als tipus d'emocions i les seves classificacions. També es discuteix sobre el nombre d'emocions bàsiques i sobre la influència cultural i educativa en la conducta emocional. Una altra confusió conceptual es produeix entre el concepte d'emoció i sentiment, sobre la qual nosaltres fem una proposta a la primera sessió. Però malgrat els desacords sobre el nombre i les característiques de les emocions, hi ha un total acord sobre la seva existència i és un concepte operatiu i totalment assentat tant en l'àmbit psicològic com en el de la fisiologia.

Habitualment es tracten les emocions de manera global, considerant els punts en comú que té un procés emocional, sobretot els aspectes fisiològics observables objectivament i posteriorment es fa referència a les diverses emocions particulars, analitzant les seves característiques específiques dintre del model general. I és en aquest

punt, en el moment d'anàlisi particular, quan trobem uns disparitat de criteris més gran. La nostra selecció es basa en els anàlisis més recurrents entre els especialistes i s'afirmen els trets sobre els quals hi ha més consens. En aquest sentit volem fer esment en la escassa bibliografia de les anomenades emocions positives com ara l'alegria, mentre que s'ha reflexionat molt més sobre la por, la vergonya i la tristesa i especialment en les seves manifestacions patològiques com ara les fòbies, depressions, etc.

4.- BIBLIOGRAFIA

Marina, José Antonio, *El laberinto sentimental*, Ed. Anagrama, Barcelona, 1996,

Lyons, William, *Emoción*, Ed. Anthropos, Barcelona, 1993

Kaufman, Gershen, *Psicología de la vergüenza*, Herder, Barcelona, 1994

B.- MATERIAL PER L'ALUMNE

1A SESSIÓ.

AVALUACIÓ INICIAL

1.- En les conductes de les persones es manifesten les emocions que tenim. De la següent relació de conductes, digues quina emoció creus que s'amaga d'acord amb la següent llista d'emocions possibles:

Ira, tristesa, por, alegria, amor, sorpresa, desplaçament, vergonya, pessimisme, ansietat, disgust.

(Pots afegir matisos personals a aquesta relació)

Relació de conductes:

- 1.- El Joan entra tard a classe i tothom l'observa. Es torna vermell.
- 2.- La Montse està sola a casa. Qualsevol soroll petit li dóna un ensurt. El cor li va a cent.
- 3.- El Francesc tot ho veu negre. Sempre que fa un comentari, destaca els aspectes pitjors del tema.
- 4.- La Carmina va obrir uns ulls com unes taronges en veure arribar el Miquel
- 5.- Sempre que el Jaume pensa en el viatge de fi de curs a Itàlia, li espurnegen els ulls i no parla amb ningú una bona estona.
- 6.- D'ençà que la Marina va deixar el Pep i va sortir amb el Quim, el Pep serra les dents i apreta els punys quan veu el Quim.
- 7.- Els bots i els crits que va fer l'Anna quan va saber els resultats dels exàmens van ser d'antologia.
- 8.- Els veïns del davant sempre es fan un petó quan surten al matí per anar a treballar i un altre sempre que es troben.
- 9.- Quan hem d'anar d'excursió el Salvador sempre pateix pel temps que farà, per si ens deixem alguna cosa, per si arribem tard al tren i per si algú prendrà mal.

2.- Els sentiments i emocions han estat tema recurrent a la literatura, l'art, etc. El gran autor teatral anglès Shakespeare va analitzar amb gran profunditat les emocions i els sentiments humans. Investiga els arguments de les següents obres i investiga quines emocions o sentiments són el tema central de cada obra d'acord amb la següent relació:

Títols d'obres de teatre:

Hamlet

La tragèdia del rei Ricard III

Romeu i Julieta

Macbeth

Antoni i Cleopatra

Otel·lo

El rei Lear

El Mercader de Venècia

Relació de sentiments: amistat, venjança, ambició, crueltat, amor, gelos, ingràtitud, desesperació, fidelitat, malenconia.

3.- En un dia qualsevol acostumem a viure moltes emocions, tot i que sovint no en tenim consciència. Organitzeu-vos en grups de tres persones i redacteu un repertori d'emocions habitual en la vida d'un estudiant com vosaltres. Feu una distinció entre un dia de cada dia i un dia de festa o cap de setmana. En acabar compareu les relacions i observeu les semblances.

4.- Una obra de teatre, una pel·lícula, un paisatge, poden crear emocions molt diverses. Cadascú explica als altres una emoció que li va provocar alguna de les situacions abans esmentades. Analitzeu si en algun cas la compartiu amb algun company/a. Per exemple l'emoció que us va produir una mateixa pel·lícula.

Definició d'emoció i sentiment.

Sovint hi ha una confusió en els conceptes de sentiment, afecte, emoció, passió, etc. Per poder treballar en aquest tema triarem una definició concreta de cada concepte encara que, en d'altres llibres, puguis trobar definicions diferents. En els diccionaris fins i tot es considera emoció i sentiment com a sinònims. La nostra definició és:

Emoció: Activacions físiques breus que es manifesten com a respostes a estímuls que alteren la nostra conducta habitual. Perquè es produeixi una emoció he d'avaluar l'estímul. Les emocions tenen manifestacions físiques palpables com ara tornar-se vermell, suar, canvis musculars, etc. Segons Paul Ekman les emocions bàsiques són:

- Sorpresa
- Por
- Disgust
- Còlera
- Tristesa
- Felicitat

Altres estudiosos hi afegeixen l'amor, la vergonya, l'aversion, l'ansietat i l'alegria. Les emocions són fonamentals per la nostra vida perquè provoquen una activitat, una determinada conducta i ens serveixen per la supervivència i l'autodefensa. En aquest sentit s'afirma que les emocions bàsiques són innates. Tant les emocions positives com l'alegria com les negatives com la por són fonamentals. Per exemple gràcies a la por les persones tenim conductes com fugir d'un perill o buscar una solució. Els darrers estudis de la fisiologia cerebral han permès localitzar les parts del cervell i del sistema nerviós que controlen les emocions. Segons Ekman les emocions bàsiques són universals, és a dir iguals per a tota l'espècie humana. Però la cultura modifica l'expressió de les emocions amb la repressió i amb la valoració moral. Les emocions afecten el nostre pensament i la nostra conducta encara que no en siguem conscients. Molt sovint determinades conductes

que no entenem són provocades per emocions reprimides en el nostre inconscient i que bloquegen la nostra acció i també afecten el nostre pensament. Per a això és útil tenir consciència de les nostres emocions, acceptar-les i modificar-les si convé.

Sentiment: És un estat psíquic complex que parteix de les emocions però que és conscient i té una durada superior a l'emoció. Els sentiments ens permeten tenir consciència del nostre estat d'ànim que acoloreix tota la nostra conducta. El sentiment es basa en l'experiència i per tant és una construcció afectiva però també cultural. O sigui les emocions són universals però cada cultura omple de continguts diferents els sentiments. Els sentiments, com les emocions, ens predisposen a actuar o bé a la inacció però en els dos casos són tipus de conducta. La gamma de sentiments és molt més àmplia i plena de matisos que la de les emocions perquè l'experiència i la cultura van definint i caracteritzant els sentiments. En un estudi sobre el tema José Antonio Marina proposa la següent llista de sentiments o camps sentimentals:

- Interès i sorpresa
- Avorriment
- Atracció
- Aversió/enveja
- Alegria
- Frustració/tristesia
- Por
- Resignació/impotència/fúria
- Amor
- Alleujament
- Inseguretat
- Angoixa/Desesperança

- Vergonya
- Culpa/remordiment
- Orgull

En aquest tema utilitzarem la paraula emoció en un sentit ampli, tant fent referència al seu sentit estricte com a la definició que hem fet de sentiment. Del conjunt d'emocions i sentiments que hem comentat analitzarem la por, la tristesa, la vergonya i l'alegria.

2a SESSIÓ

LA POR.

1.- Definició.

És una emoció desagradable i una sensació d'amenaça d'un perill actual, anticipat o fantàstic. Perquè es produeixi la por cal una avaluació de què hi ha un perill i un desig de lliurar-se'n. Els tipus de por depenen bàsicament de la personalitat de cadascú, de la seva experiència i vivència i de la cultura. Les pors més habituals a les nostra cultura són: por als estranys, a persones desconegudes, als espais oberts o tancats, a la foscor, a la soledat, a la mort, a la conducta d'un mateix, i en general als perills reals o imaginats i en aquest sentit la llista fora interminable: alguns animals com les aranyes o les serps, a les alçades, als cementiris, a parlar en públic, etc. Podem, a més distingir entre dos tipus de pors: les pors justificades, racionals, conseqüència d'experiències o de fets que cal evitar i pors injustificades i irracionals.

2.- Característiques físiques i psíquiques.

En el rostre:

Celles aixecades i arrugades al mateix temps

Arrugues del front al centre

Parpella superior aixecada i la parpella inferior en tensió

Boca oberta i els llavis o bé tensos i estirats cap enrere o bé aprimats i tirats també enrere.

Augment de la tensió muscular i del ritme de la respiració i cardíac. Tremolor general del cos. Descàrrega d'adrenalina. Tensió general.

Psicològicament la por comporta un malestar que bloqueja la resta d'activitats psíquiques i ocupa l'interès psicològic de la persona.

3.- Causes

Les causes de l'emoció de la por poden ser genètiques o apreses. Els sers humans disposen d'uns mecanismes innats per afrontar els perills. La por davant d'un perill fóra un d'aquest mecanismes que té com a finalitat la supervivència. És pròpia també de molts animals.

L'altra causa de la por és un condicionament, és a dir una experiència anterior segons la qual davant d'un estímul determinat vam tenir un dolor o una experiència desagradable. Al repetir-se l'estímul, tenim por. Un altra condicionament pot ser cultural i educatiu quan ens diuen que hem de tenir por de determinat objecte, persona o situació.

En el marc de les causes de la por podem fer la distinció entre causes racionals o lògiques i causes irracionals. No és el mateix tenir por d'un lleó salvatge que s'ha escapat al mig d'un carrer que tenir por d'un gat domèstic i pacífic que jeu a l'interior d'una casa d'una persona coneguda. Per això es parla que la por és una emoció lògica, positiva i útil en molts casos (com a ara el del lleó escapat).

4.- Emocions associades

L'angoixa és un estat d'ànim associat a situacions límit, a l'existència de perills, tensions psíquiques, etc. que produeix una pèrdua de la capacitat de dirigir voluntàriament la nostra personalitat. Té relació amb la por quan es defineix com una por irracional perquè la diferència entre por i angoixa consisteix en el fet que la por va lligada a un objecte mentre que l'angoixa no té un objecte clar i precís que la justifiqui. L'angoixa produeix canvis fisiològics similars a la por però en grau més extrem i la seva causa cal buscar-la en conflictes interiors de la personalitat.

L'ansietat també hi és relacionada si l'entendem com una forma atenuada d'angoixa, per tant l'ansietat també és una por imprecisa que no té cap objecte exterior.

Si la por és una emoció que té una justificació lògica i davant la qual podem tenir una actitud racional, l'extrem de la por és la fòbia. Una fòbia es defineix com a por irracional, persistent, de molta intensitat i que provoca l'impuls d'evitar l'objecte, la situació o la persona que el provoca. La persona fòbica té consciència de la seva por però és incapaç d'afrontar-la. Les fòbies necessiten un tractament psicològic i, molt sovint, són un tipus extrem d'ansietat. El tipus de fòbies és molt ampli i difícil de classificar. Podem parlar de fòbies a llocs oberts o tancats, a persones, a animals, a les malalties, etc.

5.- Activitats.

A/ Es col·loca al centre de la classe dues taules i al damunt una cadira. Un membre voluntari puja dalt la cadira i es queda dret. La resta dels companys es col·loquen en fila de dos i els braços agafats, fent una mena de xarxa, davant de la taula i cadira. A un senyal, el

voluntari que estava dalt la cadira es deixa caure estirat i amb els ulls tancats, sobre la xarxa dels braços dels companys que eviten que caigui a terra.

B/ De la següent relació de situacions i objectes, assenyala quines situacions et produeixen por i quines no:

- 1.-El soroll d'un aspirador
- 2.-Les ferides obertes
- 3.-Estar sol
- 4.-Estar en un lloc estrany
- 5.-Els morts
- 6.-Parlar en públic
- 7.-La gent que sembla boja
- 8.-Entrar a un ascensor
- 9.-Les rates
- 10.-La sang humana
- 11.-Els llocs tancats
- 12.-Sentir-me rebutjat pels altres
- 13.-Els cementiris
- 14.-Ser ignorat
- 15.-La foscor
- 16.-Un home/dona nu/a
- 17.-Equivocar-me
- 18.-Les aranyes
- 19.-Ser tocat pels altres
- 20.-Estar al costat d'una persona de l'altre sexe.

- 21.-Un silenci en una conversa
- 22.-Els dentistes
- 23.-Els trons
- 24.-Entrar a una habitació on hi ha gent asseguda.
- 25.-Els llocs alts
- 26.-Rebre injeccions
- 27.-Viatjar en tren
- 28.-Les persones amb autoritat
- 29.-Veure posar una injecció a un altre
- 30.-Els espais oberts
- 31.-Ser observat mentre es treballa
- 32.-La brutícia
- 33.-Les armes
- 34.-Ser criticat
- 35.-Les persones malaltes
- 36.-El foc

Un cop fet el test, es formen grups de cinc persones i es comparen els resultats intentan detectar estadísticament aquelles pors que tu has assenyalat i els altres no.

Per acabar podeu intentar posar-vos d'acord entre tot el grup sobre la racionalitat o justificació de les pors del test. Recordeu que en el concepte de por hi intervenen experiències personals del passat que poden justificar racionalment una por determinada.

3a SESSIÓ

LA TRISTESA

1.- Definició.

És una emoció que es caracteritza per la sensació de pèrdua d'alguna cosa que valorem o bé per la impossibilitat de realitzar desitjos, necessitats o projectes. La tristesa propicia actituds d'aïllament i solitud i també de ganes de no fer res i apatia. La tristesa és companya, a vegades, de la sensació de frustració i de fracàs. El temps de durada de la tristesa es correspon a la seva causa i no és molt llarg. La sensació de tristesa també pot comparar-se a una depressió racional, és a dir a un estat d'ànim decaïgut justificat per algun motiu clar. Quan la tristesa no té una motivació clara i dura molt de temps parlem de depressió com a malaltia psíquica. Com totes les emocions la tristesa és una resposta normal davant de determinats estímuls i fins i tot necessària. La mort d'algú proper, un mal funcionament d'una relació, un fracàs escolar és lògic que generin tristesa.

2.- Característiques físiques i psíquiques.

En el rostre segons Ekman:

- Angles interiors dels ulls cap amunt
- Front arrugat i triangle a la pell de les celles
- Comissures dels llavis cap avall i llavis tremolosos

Tensió muscular general baixa. Decaïment global del cos. Possible pal·lidesa. Ritme respiratori i cardíac lent.

Apatia, desinterès, desmotivació, desànim general, manca de desig

3.- Causes

Qualsevol situació conflictiva o frustrant pot ser la causa de la tristesa. La pèrdua d'una persona estimada, el trencament de relacions amb un amic, el fracàs en un treball, una discussió violenta, etc poden ser causes de l'emoció de la tristesa en el sentit de què es produeix una pèrdua o una frustració. No es pot parlar amb exactitud de causes estrictament biològiques ni d'alteracions bioquímiques del cervell com a causa directa de la tristesa, tal com succeeix en la depressió.

4.- Emocions associades

El camp associat a la tristesa pot dibuixar-se amb: el desconsol, el pessimisme, la malenconia, la soledat, l'autocompassió, el desànim i l'apatia.

El desànim, l'apatia comporta un bloqueig de l'activitat, sigui física o emocional i un desinterès cap als estímuls afectius.

Un cas extrem i patològic de tristesa és la depressió. La depressió és un estat psíquic que implica ansietat, cansament, insomni i pensaments pessimistes. La depressió comporta una gran dificultat en fer qualsevol activitat i provoca una disminució de les habilitats intel·lectuals. El depressiu és conscient del seu estat i aquest fet augmenta el seu complex d'inferioritat. En les depressions poden influir elements genètics, hereditaris i també poden ser manifestacions de conflictes psicològics complexos. La diferència entre la tristesa i la depressió és que la primera està justificada per un fet determinat que la provoca mentre que la depressió no està justificada per un fet exterior sinó que neix de conflictes interiors.

5.- Activitats.

La tristesa és una emoció lògica i natural davant de determinats estímuls, tal com explicat, però pot convertir-se en un estat d'ànim que ens faci estar infeliços. Una alternativa per sortir d'un estat de tristesa que dura massa és l'anàlisi i l'acció. O sigui reflexionar sobre l'emoció i autoobligar-te a dur a terme alguna conducta, fer coses que t'agradin. Et proposem possibles situacions de tristesa i caldrà que intentis elaborar una reflexió racional sobre l'emoció i un pla d'acció per sortir-ne.

SITUACIÓ	REFLEXIÓ	ACCIÓ
----------	----------	-------

1.- La teva parella

t'ha deixat.

2.- Has suspès una prova

molt important.

3.- Has perdut un objecte/record

personal que valoraves molt

4.- Un amic/ga ha de marxar

a viure a una altra ciutat.

5.- No t'han admès a un

club esportiu on desitjaves entrar.

2.- Conèixer les emocions implica també manifestar-les. Ja hem comentat que expressar tristesa davant de determinats situacions és un fet normal i aconsellable. Et proposem que expressis de manera literària o plàstica un estat d'ànim de tristesa que hakis

viscut. Pots fer-ho en forma de poema, narració breu, aforismes o reflexions, un col·lage, etc.

4a SESSIÓ

LA VERGONYA

1.- Definició.

La vergonya és una emoció que consisteix en una sensació d'humiliació interior que afecta a la pròpia dignitat i que provoca un estat de derrota i inferioritat. La vergonya es produeix quan un té la sensació que els altres han vist el seu jo interior, la seva intimitat. Però el sentiment de vergonya és un sentiment íntim, personal, que ens ve de dintre de nosaltres mateixos, és una experiència totalment interior. De fet, aquest aspecte de sentiment íntim es demostra perquè per tenir vergonya no cal qui hagi algú davant nostre, podem tenir vergonya estant sols. Com experiència afectiva la vergonya viola la confiança interpersonal i la nostra seguretat. Sembla ser que és un sentiment universal.

2.- Característiques físiques i psíquiques.

Segons l'estudiós Tomkins, els afectes o emocions es manifesten en primer lloc al rostre i després afecten a tot el cos. D'acord amb aquesta teoria els trets del rostre quan es té vergonya són:

- Baixar la mirada
- Deixar caure el cap
- Tornar-se vermell

- Girar la cara per evitar mirar directament
- Replegament general del cos, de braços i cames.

En l'aspecte psíquic la vergonya produeix ganes d'amagar-se, de fugir o de tornar-se petit per tal d'evitar que la gent et vegi. Hom té la sensació de que el seu jo, la seva personalitat, està despullada davant dels altres. És una emoció que provoca greus conflictes a l'autoestima perquè ens adonem de com som i afecta a la nostra necessitat de ser valorats.

3.- Causes

La causa que activa la vergonya és la reducció o pèrdua d'una expectativa agradable o interessant. És a dir perquè es produeixi vergonya cal primer que hi hagi expectatives positives i que no es compleixen. Una altra causa de la vergonya és que les expectatives que una persona té siguin considerades com a coses negatives pels altres. En aquest sentit podem parlar d'una causa cultural i social de la vergonya perquè es basa en la mirada i en el judici dels altres.

La teoria de Tomkins sobre el guió cultural afirma que cada cultura determina un conjunt de regles i expectatives que han de complir els seus membres. Se suposa que cada individu de la cultura s'ha d'identificar amb aquest *guió cultural* que pressuposa la conducta que els altres esperen que faci. Si no la compleix, aleshores apareix la vergonya. Per exemple un dels trets del guió cultural nordamericà és la independència. El ciutadà que no aconsegueix ser autònom, independent i que per tant fracassa en aquest aspecte és un ciutadà avergonyit. Un altre exemple és que el nostre guió cultural defineix un model del cos masculí i femení. Si una persona no respon a aquest model, aleshores té vergonya del

seu cos. En aquests casos el que cal revisar no és la vergonya sinó si el guió cultural és el més adequat o el més racional i coherent possible.

L'adolescència és una època en la qual la vergonya és magnífica. Les causes d'aquest fet és la inestabilitat del jo en aquest període, els canvis físics i psíquics, els comentaris de les altres persones sobre aquest canvis, la sensació de sentir-se observat de l'adolescent, tot plegat provoca que la vergonya sigui el sentiment primari de l'adolescència i en certa manera un sentiment habitual degut precisament a la inestabilitat d'aquesta etapa. Confirma aquesta apreciació el fet que a mesura que les persones es van fent adultes, moltes de les vergonyes de l'adolescència desapareixin. Un altre causa és les relacions íntimes entre home/dona que provoquen que el propi jo quedi "despullat" davant l'altre. En aquesta qüestió s'hi afegeix el model de l'educació de cada adolescent.

4.- Emocions associades

El sentiment associat a la vergonya més important és el sentiment de culpa. S'ha dit que la culpabilitat és una vergonya moral, ètica. O sigui la sensació que no s'ha complert amb les expectatives morals que s'esperaven d'una persona. La culpabilitat afecta a tota la conducta d'una persona, a la nostra autoestima i a les nostres relacions amb els altres. S'ha estudiat el sentiment de culpa com la causa de molts dels conflictes psíquics de les persones. Com en la vergonya, la culpabilitat és un sentiment íntim, personal però també té una causa social, cultural perquè el sentiment de culpa davant d'una conducta dependrà de

la moral de la societat. O sigui que la culpa és una emoció lògica quan la nostra conducta no s'adiu amb aquesta moral de la qual n'estem convençuts.

També s'associa la vergonya a la timidesa, de la qual n'és un element omnipresent. El sentiment d'humiliació és una de les conseqüències de la vergonya. De manera paral·lela podem afegir el pudor, com a construcció cultural lligada amb la vergonya.

5.- Activitats.

Un mètode de resoldre i controlar emocions és reviure o representar situacions que comporten aquestes emocions de manera controlada. Aquest és el sentit de les següents activitats que et proposem:

A/ Es situa al mig de la classe una cadira. Cadascú dels membres del grup puguen drets a dalt la cadira i parlen durant un minut dels seu hobby preferit.

B/ El grup es col·loca en cercle agafat de les mans. De manera sistemàtica, un dels membres del grup es col·loca al mig del cercle i dóna un tomb per l'interior, en silenci.

C/ En un paper, i de manera anònima, cada membre del grup escriu una situació que li produeixi vergonya. El professor copia de manera sintètica aquestes situacions a la pissarra. Es trien algunes de les situacions i es dur a terme un role-playing amb alumnes voluntaris.

D/ A partir de la relació de la pissarra, s'omple per grups de 2 persones, triats a l'atzar, el següent qüestionari:

SITUACIÓ	MOTIUS RACIONALS PER	MOTIUS IRRACIONALS
	TENIR VERGONYA	PER TENIR VERGONYA

5a SESSIÓ

L'ALEGRIA

1.- Definició.

L'alegria és una emoció que es caracteritza per un estat generalitzat de benestar, tranquil·litat, excitació, plaer i serenitat. L'alegria també és una clara manifestació que les nostres expectatives, desitjos, necessitats s'estan realitzant i acomplint tal com esperàvem. És una emoció que incita a l'acció perquè serveix de reforç per continuar fent allò que ens proposem o per tornar a veure persones, indrets, etc. S'associa l'alegria a un estat de bona percepció i d'obertura envers els altres.

2.- Característiques físiques i psíquiques.

Segons Ekman en el rostre:

- Comissura dels llavis enrera i amunt
- Boca oberta, somrient, ensenyant les dents o no.
- Ulls oberts, brillants.
- Galtes aixecades

El cos manifesta un estat de relaxament i benestar general. Es genera una bona tensió muscular i general de tots els òrgans de cos. En l'aspecte psíquic l'alegria comporta una creença en què tot funciona, tot està bé i un optimisme generalitzat. És un excel·lent estímul psicològic per l'acció.

3.- Causes

En general podem associar l'alegria a tot allò que ens causa plaer. Per tant la causa de l'alegria pot ser un èxit intel·lectual, el retrobament amb algú conegut o estimat, una notícia favorable, un paisatge, un determinat menjar, etc. També poden donar-se tres o quatre causes alhora que ens produeixen l'alegria, com per exemple una persona estimada, en un lloc bonic, davant d'una bona taula i en companyia d'amics.

Una altra causa de l'alegria pot ser l'efecte de determinats estimulants químics en forma de begudes alcohòliques o altres drogues, però aquest tipus d'estímul és difícil de controlar i pot decantar-se fàcilment cap a un estat trist, depressiu o agressiu.

4.- Emocions associades

L'alegria pot relacionar-se amb moltes altres emocions properes o sentiments més complexos. Una llista provisional podria ser: Goig, tranquil·litat, diversió, plaer, eufòria, satisfacció, èxtasi, dignitat, etc.

La felicitat és un sentiment difícil de definir però en el qual l'alegria hi té un paper important. Marina ha escrit que l'alegria és quasi un sinònim de felicitat. Cal aclarir, però, que hom pot ser feliç sense disposar sempre de l'emoció de l'alegria.

L'amor també va lligat a l'alegria, a partir de la següent definició: "Noto que estimo a una persona per l'alegria que experimento quan és present". Això explica la relació directa entre enamorament i persona alegre, o bé com l'expectativa d'un possible enamorament generi alegria.

L'optimisme també és una altra sentiment que demana l'alegria com a element constituent. L'optimisme és una actitud que ens impedeix caure en l'apatia i la depressió. És també una excel·lent eina de motivació i de bons resultats acadèmics. L'optimisme es pot aprendre mitjançant el canvi de creences sobre la nostra autoeficàcia.

Un extrem de l'alegria és la mania. La paraula mania no significa en l'àmbit de la psicologia el sentit que fem servir habitualment com un costum estrany o caprici. Mania és un estat d'exhaltació, sociabilitat, moviments continus, ganes de parlar sense control, d'expansió i apassionament. Hi ha diversos tipus de manies i cal que es tractin per un terapeuta.

5.- Activitats.

Una dels elements de la felicitat és l'alegria. Va bé tenir present situacions, persones, objectes que et provoquen alegria. La següent activitat consisteix en elaborar una relació de situacions, persones, objectes que creus que produeixen alegria a la majoria de persones. La finalitat de l'activitat és elaborar entre tots una mena de Diccionari de l'Alegria. Per exemple: Persona: els amics. Situació: passejar per un bosc bonic. Objecte: una bona novel·la.

PERSONES

SITUACIONS

OBJECTES

2.- L'amor és un sentiment lligat a l'alegria. S'han fet milers d'estudis i reflexions sobre l'amor. Et proposem que, per grups de 3 persones, elaboreu una classificació dels diversos tipus d'amor que creieu que es donen entre les persones i escriviu un exemple de cada tipus d'amor.

6a SESSIÓ

Activitat de síntesi.

En aquesta sessió us proposem un debat sobre les emocions que no han estat tractades en aquest tema. Els punts del debat poden ser: Quines emocions no tractades considereu més habituals entre vosaltres? Quines avantatges i inconvenients tenen les diverses emocions? Quins artistes, poetes, músics, directors de cinema, novel·listes, cantants, creieu que provoquen o generen més emocions entre la gent de la vostra edat? Fins a quin punt considereu positiu/nociu el control de les emocions?

SOLUCIONARI.

Sessió 1

1.- Vergonya, 2.- por, 3.- pessimisme, 4.- sorpresa, 5.- tristesa, 6.- Ira, 7.- alegria, 8.- amor, 9.- ansietat

Hamlet: venjança, traïció, malenconia

Ricard III: crueltat, enveja

Romeu i Julieta: amor, amistat, fidelitat

Macbeth: ambició, traïció

Otel·lo: gelos, enveja

El rei Lear: ingratitude, desesperació, ambició

El mercader de Venècia: amistat, ambició

JO SÓC EL MEU AMO

L'autocontrol emocional

A.- MATERIAL PEL PROFESSOR

- 1.- Itineraris
- 2.- Observacions
- 3.- Introducció teòrica
- 4.- Bibliografia

B.- MATERIAL PER L'ALUMNE

- 1a Sessió: Avaluació inicial.
- 2a Sessió: Tècnica d'autocontrol: el relaxament.
- 3a Sessió: El concepte d'estrès. Situacions estressants: un examen, una entrevista, la pressió del grup.
- 4a Sessió: El control dels pensaments irracionals.
- 5a Sessió: L'autocontrol quan s'està enfadat.
- 6a Sessió: Activitat de síntesi.

A.- MATERIAL PEL PROFESSOR

1.- ITINERARIS

A.- Itinerari intensiu:

1a Sessió: Avaluació inicial.

2a Sessió: Situacions estressants: un examen, una entrevista, la pressió del grup.

3a Sessió: L'autocontrol quan s'està enfadat.

B.- Itinerari extensiu:

1a Sessió: Avaluació inicial.

2a Sessió: Tècnica d'autocontrol: el relaxament.

3a Sessió: El concepte d'estrès. Situacions estressants: un examen, una entrevista, la pressió del grup.

4a Sessió: El control dels pensaments irracionals.

5a Sessió: L'autocontrol quan s'està enfadat.

6a Sessió: Activitat de síntesi.

2.- OBSERVACIONS

En general les habilitats proposades en aquest tema són complementàries de les estudiades en temes anteriors. L'autocontrol emocional és present de manera clara en el

tema de l'assertivitat, la comunicació, les relacions interpersonals i el plantejament de resolució de problemes.

2a Sessió.

Per realitzar les activitats de relaxament i respiració cal avisar prèviament als alumnes perquè portin l'equip de gimnàstica habitual. És molt millor realitzar aquesta sessió en un gimnàs o similar per poder estira-se a terra còmodament. Aquest treball pot plantejar-se de manera interdisciplinària amb el departament d'Educació física.

Sessions 3, 4 i 5.

Els fulls de registre personal que es proposen en les diverses activitats han de ser d'ús individual i mai s'han de fer públics sense el permís dels alumnes. Algunes d'aquestes activitats ofereixen resistència en determinats alumnes perquè comporten un "despullament" molt gran davant dels companys.

És convenient no provocar un estrès més gran als alumnes quan descobreixin les seves conductes. Cal, com sempre, relativitzar els resultats dels tests. En canvi sí que dona molts bons resultats els debats col·lectius i les conclusions sobre les idees irracionals perquè són problemes molt generalitzats i tots els membres del grup s'hi poden sentir identificats.

3.- INTRODUCCIÓ TEÒRICA.

Els darrers estudis sobre les emocions han posat de manifest la possibilitat biològica i psicològica del control emocional. Aquest tema es basa en diverses teories psicològiques que comentarem breument.

Les relacions entre l'estat emocional, l'estrès, l'autocontrol i l'estat físic de l'organisme ja s'ha destacat des de pensaments tan antics com el Zen o el Ioga. Modernament Wilhelm Reich ja va destacar aquests aspectes i diverses teràpies

contemporànies analitzen la íntima relació entre benestar corporal i benestar psicològic. La teràpia de Fritz Pearls o la d'Alexander Lowen en són dos exemples. El model de relaxació progressiva que es proposa en la segona sessió parteix del treball clàssic d'Edmond Jacobson.

L'estudi de l'estrès s'inicia l'any 1926 quan Hans Selye introdueix el concepte entès com a resposta general de l'organisme davant de qualsevol estímulo o situació estressant. Paterson i Neufeld al 1989 van polir el significat d'estrès considerant-lo un terme genèric que fa referència a una àrea o camp d'estudi. S'ha treballat bàsicament en l'estrès en l'àmbit de les conductes observables, quins factors el determinen i quines respostes genera l'estrès. Aquest aspecte de les respostes s'ha analitzat especialment per Lazarus i Folkman (1986). A més dels aspectes cognitius, Selye (1956 i 1976) va estudiar amb detenció els aspectes fisiològics de l'estrès, tant el paper de l'hipotàlam com de tot el sistema endocrí. Els psicòlegs han demostrat que les situacions estressants afecten a tota la població i per tant els adolescents, i a més estudiants, són un grup en el qual l'estrès pot tenir incidència.

El 1958 Ellis publica per primer cop la seva teràpia racional-emotiva i la teoria de l'ABC. També col·laboren en l'anomenada "Teràpia racional emotiva-conductual" Dryden (1987), Wessler (1980, 1984) i el mateix Ellis ha revisat la seva teoria el 1994. Des de la seva creació la teoria i la teràpia d'Ellis ha estat un referent indiscutible en l'àmbit de la teràpia cognitiva-conductual sobretot pel seu esforç d'integrar altres teories psicològiques i pel seu bon nivell de resultats.

Els estudis sobre l'agressivitat humana i el seu control han suposat un grau molt ampli de controvèrsia que encara no s'ha resolt. Bàsicament el tema es pot enfocar des dels següents punts de vista. La bioquímica, amb les correlacions entre agressivitat i nivell de testosterona i també amb la norepinefrina o bé l'anàlisi d'Elliot (1976) sobre el paper de les

amígdales i l'hipotàlam en control de les conductes violentes. L'etologia, amb Karl Lorenz i la seva escola, que han afirmat el caràcter instintiu de l'agressivitat malgrat que alguns antropòlegs com Richard Leakey (1981) no hi està d'acord. I per acabar els plantejaments psicoanalítics que deriven les conductes agressives de les frustracions i de la repressió. En canvi les escoles conductistes han demostrat com la conducta agressiva és fruit d'una elecció i d'una conducta apresada. El desenvolupament de la sessió sobre la ira parteix d'aquests darrers supòsits que fonamenten les conductes irades i agressives en els pensaments i les creences de les persones més que en la bioquímica o la genètica.

4.- BIBLIOGRAFIA

Davis, M., McKay, M. i R. Eshleman, E., *Técnicas de autocontrol emocional*, Ed.

Martínez Roca, Barcelona, 1985

Selye, H., *The stress of life*, McGraw-Hill, Nova York, 1976

Lega, L., Caballo, V.E. i Ellis, A., *Teoría y práctica de la terapia racional emotiva-conductual*, Siglo XXI, Madrid, 1997

Labrador, F.J., *El estrés*, Ediciones Temas de Hoy, Madrid, 1995.

B.- MATERIAL PER L'ALUMNE

1a SESSIÓ

ACTIVITATS.

El següent qüestionari és un petit exercici per saber si ets capaç d'autocontrolar-te.

Tria una de les tres respostes A, B, C de cada qüestió.

1.- Vaig a comprar i disposo de bastants diners:

A.- Sovint compro més del que realment necessito

B.- Només gasto allò que tenia pensat

C.- Alguna vegada em permeto algun caprici

2.- El meu estat d'ànim està:

A.- Algunes vegades incontrolat

B.- Sempre controlat

C.- Bastant controlat

3.- Un amic o amiga m'ha atacat de manera injusta. A la nit:

A.- Encara estic patint per l'insult

B.- Penso la manera com venjar-me

C.- Ho deixo córrer i em dedico a altres coses.

4.- Ara que els dies són més llargs:

A.- Torno a ser la persona alegre que sóc realment

B.- Els meus sentiments i estats d'ànim no canvien amb el temps.

C.- Estic més animat.

5.- Què opines de la frase: "Els problemes es passen més bé bevent":

A.- Hi estic d'acord, a mi també m'agrada passar les penes bevent una mica.

B.- No hi estic d'acord, és perillós fer-ne cas.

C.- En general no és correcte, però, a vegades, un tragueta en moments de crisi em va bé.

6.- Davant dels fills, els pares, en relació als seus propis errors han de:

A.- Reconèixer-los

B.- Amagar-los

C.- No reconèixer-los clarament però admetre que els adults també fan

errors.

7.- Una parella:

A.- No s'ha de barallar

B.- Pot barallar-se alguna vegada

C.- Només poden barallar-se si no es poden entendre d'altra manera

8.- Les tres qualitats que cal inculcar als nens per tal de poder anar per la vida són:

A.- Capacitat per passar-ho bé, ambició i poder per imposar-se als altres.

B.- Obediència, poder de concentració i disciplina

C.- Educació, capacitat d'aprenentatge i alegria.

9.- La meva consciència:

A.- Fa la seva feina des de fa molt de temps

B.- És un corcó de manera permanent

C.- M'avisa quan faig un error molt gran.

10.- Si tinc problemes d'ànim:

A.- Vigilo que el meu cos tingui una alimentació equilibrada i sana.

B.- M'ataquen a l'estómac i perdo la gana.

C.- Em compro dolços i xocolata.

Solució: Compte les vegades que has respost cada valor i col·loca-les en aquesta relació:

Resposta.	Número de vegades.	
A	_____	
B	_____	C

Entre 6 i 10 respostes del tipus A: El teu autocontrol t'impedeix viure amb alegria. Des de petit t'han insistit en què una persona ha de lluitar i controlar-se absolutament però aquesta conducta no t'ha fet feliç. Per això has decidit que convé deixar-se anar, i que aquesta actitud relaxada és tan important com l'autocontrol.

Entre 6 i 10 respostes del tipus B: Ets una persona amb un gran autocontrol. No lluites contra els altres sinó que busques un equilibri en tu mateix. El preu que has de pagar per aquesta conducta és un grau molt alt de disciplina. Fins i tot t'exigeixes molt i evites determinats plaers o satisfaccions de la vida per motius ètics.

Entre 6 i 10 respostes del tipus C: Has trobat un bon equilibri entre autocontrol i llibertat. Tens consciència que potser sovint les persones són massa autoexigents. No t'imposes moltes obligacions però saps que una mica d'autodisciplina és molt útil. No t'angoixes amb les teves obligacions: cal ser lliure i cal ser autodisciplinat sempre que sigui necessari i ja està!

La paraula disciplina, control, i semblants acostumen a ser odioses i provoquen actituds de rebuig. En canvi la paraula llibertat, felicitat, autonomia són màgiques i benvingudes. Un filòsof alemany del segle XVIII, Kant, feia una bonica metàfora entre el colom i l'aire. Venia a dir que l'aire frena el vol del colom, sense aire podria volar més ràpidament, però al mateix temps l'aire és qui permet al colom volar. De fet sense l'aire, que frena, el colom no volaria. De manera semblant la llibertat, l'autonomia necessiten de l'autocontrol emocional per poder existir. Deixar-se portar sempre per les emocions, pels sentiments, pels desitjos més immediats no vol dir ser feliç o ser lliure. Molt sovint aquest "deixar-se portar" ens converteix en esclaus de nosaltres mateixos. Per exemple no controlar l'estrès pot comportar mal de cap, mal de panxa i viure tens, sense dormir tranquil ni poder gaudir de tot el que ens envolta. Aquest tema pretén donar-te eines per poder dominar-te, autocontrolar-te i d'aquesta manera ser més lliure. D'això se'n diu paradoxa.

2na SESSIÓ.

Us proposem unes activitats de respiració adequada, relaxament i imaginació que convé memoritzar i tenir apunt per afrontar situacions on estem a punt o perdem el control. Encara que us sembli una bestiesa, la relació entre control del cos i control de la ment és directa. Una altra alternativa per l'autocontrol és qualsevol activitat esportiva i, especialment, de tipus aeròbica com ara córrer.

ACTIVITAT DE RESPIRACIÓ.

La següent tècnica és la respiració profunda. Fes els següents passos:

- 1.- T'estires a terra, sobre una manta o catifa. Flexiones els genolls i separe els peus uns 20 cms. Comprova que la columna vertebral està recta.
- 2.- Busca tensions en el teu cos

3.- Col·loca la mà esquerra sobre el ventre i la dreta sobre el pit.

4.- Aspira lentament pel nas i omple el ventre d'aire. Observa la mà esquerra com puja. El pit, en canvi, s'ha de moure poc.

5.-Expira l'aire per la boca de manera suau i lenta. Fes respiracions llargues, lentes i profundes que et facin pujar i baixar el ventre. Concentra't en la sensació de respirar i res més.

6.- Continua l'exercici durant 5 o 10 minuts.

7.- Al final de cada respiració profunda examina si tens alguna tensió al cos.

Per aprendre aquest exercici cal practicar-lo un o dos cops al dia durant un parell de setmanes. Quan ja l'hagis après podràs utilitzar-lo sempre que vulguis, assegut, dret, en qualsevol situació que ho necessitis.

ACTIVITAT DE RELAXAMENT MUSCULAR PROGRESSIVA

Aquesta activitat és més complexa que la de respirar però més útil i amb uns resultats més "espectaculars". El mètode consisteix en recórrer totes les parts del cos i alternar exercicis de tensió i relaxament. La tensió ha de ser breu, uns 10 segons, i ens ha de permetre notar tota la musculatura però sense sentir dolor. El relaxament ha de ser més lent i convé centrar l'atenció en els canvis en la musculatura.

1.- Cal estirar-se a terra en una posició còmoda. Porta roba ampla que no t'apreti. Evita els sorolls i la llum excessiva. Va bé tancar els ulls per concentrar-se en el propi cos. Respira lenta i profundament. Nota que l'esquena et toca a terra i que no hi ha tensió. Algunes persones necessiten tenir el cap una mica més alt, com un coixí d'uns 5 cm.

2.- Tanca el puny dret i observa la tensió. Relaxa'l. Torna-ho a repetir. Ara fes el mateix amb el puny esquerra. Repeteix l'exercici. Acaba tensant i relaxant els dos punys a la vegada.

3.- Flexiona els colzes i tensa els bíceps. Relaxa't i estira els braços. Repeteix dues vegades l'exercici.

4.- Arruga el front tant com puguis. Relaxa't i allisa el front. Tensa les celles i relaxa-les. Tanca amb força els ulls. Relaxa els ulls i deixa'ls tancats còmodament. Apreta fort la mandíbula. Relaxa-la. Apreta la llengua contra el paladar superior. Relaxa-la. Pressiona els llavis fins a formar una O. Relaxa els llavis. Ara comprova que el front, cap, mandíbula i llavis estan relaxats.

5.- Tira el cap enrera fins que no puguis més. Gira'l a la dreta i a l'esquerra. Nota la tensió. Torna a centrar el cap i porta'l endavant, pressionant la barbata sobre el pit. Nota la tensió al coll. Relaxa't i deixa que el cap es quedi en una posició còmoda. Tira amunt les espatlles, cap el cap. Nota la tensió i relaxa't. Respira profundament.

6.- Descansa una mica respirant profundament tal com t'hem explicat anteriorment, respirant pel ventre, de manera lenta. Ara posa una mà sobre l'estómac i tensa'l. Nota la tensió a l'estómac i relaxa't respirant profundament i notant com la mà de sobre l'estómac puja. Ara fes un arc amb l'esquena, sense cap esforç violent i mantenint la resta del cos relaxat. Relaxa't i concentra el teu interès en la zona lumbar.

7.- Tensa les natges i les cuixes. Flexiona les cuixes fent força cap els talons. Relaxa't i nota la diferència. Gira els dits del peu, tensant les cames. Relaxa't. Tensa els peus en direcció a la cara, estirant la canyella de la cama. Relaxa't.

8.- Nota pesantor a tot la part inferior del cos. Relaxa peus, cames, genolls, cuixes. Deixa que la relaxació pugui cap al ventre, l'estómac. Respira profundament. Busca una

relaxació profunda a les espatlles, braços i mans. Observa que coll, mandíbula i tots els múscles de la cara estan solts i relaxats.

3a SESSIÓ

Una de les paraules de moda en la conducta de les persones és l'estrès. La paraula estrès significa una determinada conducta, una resposta de l'organisme davant d'un estímul, un canvi ambiental, mitjançant el qual l'organisme es prepara per respondre davant d'aquest canvi. Per aclarir-ho cal parlar de situacions estressants i de respostes d'estrès. Vaig en moto i trobo un stop de cop i volta iestic a punt de xocar. L'stop és una situació, un canvi no previst, que pot ser estressant. La resposta d'estrès, a nivell fisiològic, és suar, el cor em va depressa, les cames em tremolen. L'estrès em permet respondre ràpidament a aquest fet imprevist i resoldre el problema: frenar. Quan s'hagi donat la resposta, el cos es torna a equilibrar.

Una resposta d'estrès pot ser positiva o negativa. Per exemple una situació estressant positiva és començar una relació amb la nostra parella, i una situació estressant negativa és acabar aquesta relació. Evidentment si la resposta d'estrès dura molt de temps, les conseqüències per la persona són molt negatives. Imagineu que la tensió que teniu abans d'un examen molt important durés un mes.

Les conductes que genera l'estrès poden ser de tres tipus: conductes fisiològiques, com augment del ritme cardíac, suar, tremolor muscular, alteració de la respiració, problemes digestius. Conductes motores: qualsevol acció que fem, com ara caminar ràpidament, cridar més, donar un cop de puny, trucar a algú, apretar l'accelerador de la

moto, beure compulsivament. Conductes cognitives: són els nostres pensaments, creences, sentiments, opinions, idees, imatges, interpretacions, com ara pensar que els veïns tenen la música forta per molestar-me.

Les situacions d'estrès tenen una escala que varia en cada persona. Hi ha situacions vitals com un accident greu de cotxe que són més estressants que perdre un llibre. Pel que fa a l'autocontrol convé saber controlar l'estrès en les situacions quotidianes, especialment en aquelles on el nivell de resposta d'estrès és molt superior en relació a la situació estressant. Parlar en públic és una situació que pot ser estressant, però si la resposta d'estrès cada cop que s'ha de parlar en públic és passar una setmana al llit amb febre queda clar que hi ha un desequilibri entre situació i resposta.

ACTIVITAT: QÜESTIONARI SOBRE LES CONDUCTES QUE UTILITZES PER AFRONTAR LES SITUACIONS D'ESTRÈS.

A continuació trobaràs unes situacions en les quals potser t'hi has trobat. Respon segons l'escala 1 a 4 de la manera com actaries. Si no t'has trobat en la situació que s'explica, respon de la manera com creus que actaries. Les diverses respostes no són ni bones ni dolentes, sinó diferents maneres d'afrontar l'estrès.

- 0.- Mai ho faig
- 1.- Casi mai ho faig
- 2.- A vegades ho faig
- 3.- Quasi sempre ho faig
- 4.- Sempre ho faig

1.- Els cotxes d'una carretera van en caravana i tu vas en moto darrera un camió. El cotxe del teu darrera intenta avançar-te sense respectar el seu torn. Fas tot el possible perquè no pugui avançar-lo fins que ho hagi fet tu.

2.- Fas cua en una caixa d'estalvis i una persona intenta colar-se. Et molesta però no fas res.

3.- Jugues a tennis amb un amic i et diu dues vegades diferents que una pilota ha anat fora quan tu veus que és bona. Li retreus la teva conducta i fas que la pilota es compti com a bona.

4.- En un partit de futbol, és la quarta vegada que el defensa de l'equip contrari et tira a terra. T'enfades i l'ameneses si ho torna a fer.

5.- Portes cinc minuts assegut a la taula d'un bar i ningú t'ha vingut a servir. Decideixes esperar perquè creus que no poden tardar gaire.

6.- Saps que un company/a teu et busca per demanar-te uns apunts. No li vols deixar els apunts i intentes no trobar-te'l perquè saps que no seràs capaç de dir-li que no.

7.- A un teatre, cinema o bar busques un seient que t'agradi. Quan l'has trobat i decideixes ocupar-lo, veus una altra persona que també el vol ocupar. Camines més depressa perquè no te'l prenguin encara que puguis molestar o fer caure a les altres persones que estan al passadís del cinema o al bar.

8.- Estàs corrent per un parc i 20 metres més endavant un gos comença a bordar. Canvies el teu recorregut per evitar el gos.

9.- Un amic teu t'ha demanat un llibre i te'l torna en mal estat. T'aguantes i quan te'n torna a demanar un altre, li tornes a deixar sense dir res.

10.-Et truquen de nit i un desconegut t'amenaça. Deixes el telèfon despenjat perquè no et tornin a trucar.

11.- Estàs dinant en una festa d'un amic teu i el cambrer et taca al servir-te. Calles i no dius res per no fer un espectacle.

12.- Al metro una persona comença a fumar al teu costat. Et molesta i canvies de vagó sense dir res.

13.- En un restaurant demanes un tall de carn ben cuit i te'l porten una mica cru. Li demanes al cambrer que te'l porti com li havies demanat.

14.- La teva parella et diu que el dissabte anireu de marxa amb uns amics que no et cauen gens bé. Acceptes la situació per evitar discussions.

15.- Estàs prenent el sol a la piscina i una vespa comença a donar tombs al teu voltant. Et quedes quiet per evitar que et piqui.

16.- Tornes a casa teva de nit i a la cantonada et sembla veure algú amb mala pinta. Et quedes on ets i esperes que el sospitós se'n vagi per poder passar.

17.- T'inviten a una festa a la qual també hi anirà una persona amb qui t'has discutit fa poc. No vas a la festa per no trobar-te-la.

18.- Un germà teu canvia el canal de televisió quan tu estàs mirant un programa que t'interessa. Li exigeixes que torni a posar el canal o ho fas tu mateix.

19.- Vas pel carrer i xoques amb algú, que anava badant, de manera violenta. El badoc et retreu que li has donat un cop i tu el deixes dir per no barallar-te.

20.- El teu veí posar la música molt forta. Són les 12 de la nit, demà t'has de llevar aviat, i no pots dormir. Vas a casa del teu veí i li dius que no faci soroll.

21.- A la nit, dins del llit, et sembla sentir soroll a la porta de casa teva. Et quedes al llit i no en fas cas.

22.- Pel carrer et trobes a dues persones de la teva edat que es barallen. Ràpidament dónes el tomb i te'n vas per evitar complicacions.

23.- El teu professor t'ha dit alguna cosa que t'ha molestat. Creus que no té raó i el busques per dir-li.

24.- Vas de copes a un pub i a l'anar a pagar comproves que els preus de les begudes són superiors als que diuen els cartells de darrera la barra. Com que la diferència no és gaire alta, pagues sense dir res.

SOLUCIONS:

Suma els punts de cada qüestió segons el següent ordre:

	Tipus A	Tipus B	Tipus C
Qüestió:	1	2	6
	3	5	8
	4	9	10
	7	11	12
	13	14	16
	18	15	17
	20	21	19
	23	24	22
	—	—	—

Total:

L'estrès es pot encarar de tres maneres diferents: atacant, fugint o passivament. La conveniència de cadascuna depèn del context. Utilitzar habitualment la mateixa estratègia és un empobriment dels recursos per controlar l'estrès. Aquest qüestionari valora si utilitzes sempre la mateixa estratègia.

La conducta de tipus A correspon a conductes d'enfrontament directe a les situacions d'estrès (atac). Les de tipus B corresponen a conductes de passivitat i les de tipus C corresponen a conductes d'escapar/evitar les situacions d'estrès.

Consells per afrontar situacions estressants: exàmens, entrevistes i la pressió del grup.

Els exàmens escrits o orals i les entrevistes amb adults com ara els tutors, professors, pares o persones que t'han de donar feina, concedir un favor o similar, són situacions amb un grau molt alt d'estrès. Tenen les característiques de les situacions estressants: situació nova, incertesa, poca informació, imprevisió en el resultat, alteracions de l'organisme, etc. Per afrontar amb èxit un examen o entrevista cal:

- . Preparació fisiològica: relaxament i respiració. Respectar les hores de son i establir una dieta equilibrada. Equilibrar l'activitat intel·lectual amb activitats aeròbiques: footing, esport reglat, natació, etc.

- . Preparació cognitiva: consciència de la capacitat pròpia per realitzar l'examen. Relativització de la importància de l'examen.

- . Preparació conductual: establir un programa d'estudi i preparació de l'examen. Redactar un horari de treball i complir-lo. Anàlisi dels aspectes conflictius de l'examen i recerca de solucions. Treball en equip de preparació de l'examen.

ACTIVITAT. Full de registre de l'estrès davant d'un examen.

Cada alumne rep el següent full de registre sobre la seva actitud en el darrer examen que hagi fet. Cal omplir amb sinceritat el full de registre, que posteriorment es

comentarà i analitzarà en grup. Un cop fet l'anàlisi es busquen quines actituds i quines tècniques caldria aplicar per evitar en un altre examen aquest tipus d'estrès.

FULL DE REGISTRE SOBRE LA MEVA CONDUCTA AL DARRER EXAMEN.

1.- Registre fisiològic: Suor, tremolor corporal, ganes d'anar al servei, ritme cardíac accelerat, etc.

2.- Registre conductual: Atabalament, dificultats a l'entendre les coses, equivocacions o errors, ensopegar a les taules, etc.

3.- Registre cognitiu: Pensaments pessimistes, sensació d'oblidar-ho tot, sentiments de baixa autoestima, confusió sobre un mateix, impressió de persecució o ganes de fer trampes per part del professor, etc.

De manera similar es pot fer un Full de registre davant d'una entrevista i aplicar la mateixa metodologia que en tema de l'examen.

Les pressions del grup són un tipus de conducta molt estressants. S'entén en aquest apartat les situacions habituals en les quals una colla d'amics decideix dur a terme alguna activitat i un dels membres del grup no la vol realitzar. La tensió que genera haver d'enfrontar-se al grup provoca que hom dugui a terme una conducta que no volia realitzar. És el cas d'un grup que vol anar a una determinada discoteca o vol realitzada alguna "gamberrada" i pressiona a tots els membres del grup perquè hi participin. També foren situacions semblants la pressió a prendre molt d'alcohol fins a emborratxar-se, quan algú no ho vol, o a consumir altres tipus de drogues.

Davant d'aquestes situacions cal utilitzar bàsicament les tècniques assertives (Tema 3), especialment el disc ratllat que ens ensenya a dir que no, i les tècniques de presa de decisions (Tema 2) i també d'enfrontament d'idees irracionals (Sessió 4 d'aquest tema)

ACTIVITAT: Registre de conductes de pressió del grup.

Cal omplir la següent graella sobre les situacions en què vas actuar pressionat pel grup:

DATA/TIPUS DE GRUP/CONDUCTA/MOTIUS/ALTERNATIVA/RESPOSTA/

ESTAT D'ÀNIM POSTERIOR/CONDUCTA FUTURA/ELEMENTS D'ESTRÈS

Un exemple de com omplir aquesta graella fora:

DATA: dissabte, 15 de març. GRUP: colla d'amics i amigues habitual.

CONDUCTA: Pintar els contenidors dels carrers amb sprays i escriure "tacos". MOTIUS: per passar un dissabte diferent, per molestar l'ajuntament i els veïns, per divertir-se.

ALTERNATIVA: Anar al cinema o a la discoteca. RESPOSTA: Vaig anar a pintar contenidors. ESTAT D'ÀNIM: Sensació de culpabilitat i de conducta infantil i estúpida.

CONDUCTA FUTURA: Negar-me a fer conductes similars. ELEMENTS D'ESTRÈS:

Sensació d'inseguretat i perill, tremolor de cames i batecs del cor excessius, autoculpabilitzacions continuades.

Un cop feta els fulls de registre de manera personal, es posa en comú aquelles conductes que cadascú vulgui i es valoren entre tots.

4a SESSIÓ

Un dels aspectes de la nostra vida que costa més controlar són els nostres pensaments i, especialment, els pensaments irracionals. Segons un psicòleg americà, Albert Ellis, l'explicació de la conducta segueix el següent model, conegut com ABC: Un fet o un aconteixement (A) és interpretat per una persona i a partir del fet desenvolupa una sèrie de creences (B) que poden ser lògiques i racionals (rB) o bé il·lògiques i irracionals (iB). A partir d'aquestes creences es desenvolupen unes conseqüències (C) que poden ser emocionals (Ce) o/i conductuals (Cc). Per tant les conseqüències d'una conducta no són degudes als fets o a les circumstàncies sinó a les creences i interpretacions de les persones. Per exemple:

Fet o aconteixement (A): L'Anna no m'ha dit res al creuar-me al passadís

Creença/Interpretació racional (rB): Potser no m'ha vist o estava distreta pensant en altres coses.

Creença/Interpretació irracional (iB): L'Anna no s'interessa per mi. Sóc una persona que no interesso a ningú.

Conseqüències del pensament irracional: Emocionals (Ce): em sento deprimat, poc apreciat, incompès. Conductuals (Cc): evitaré trobar-me amb l'Anna. No val la pena tornar a començar una relació amb algú.

Ellis analitza que els pensaments irracionals són conductes de tipus absolutista i d'exigència radical que responen a l'ordre "he de fer". Aquests pensaments es desenvolupen en tres àrees: un mateix, els altres i el món en general. L'estructura fora: "Jo he de funcionar sempre bé", els altres han de tractar-me bé i la vida, el món, m'ha de donar allò que jo vull". O sigui com deia el filòsof estoic Epictec: "la pertorbació emocional no es

creada per les situacions sinó per la interpretació d'aquestes situacions". Les conseqüències d'aquest pensament irracional i absolutista són:

- 1.- Tremendisme, o sigui destacar els aspectes negatius d'un fet.
- 2.- Poca tolerància a la frustració, és a dir considerar que les situacions són insuportables i que no es pot ser feliç
- 3.- Condemna, destacar que l'espècie humana és essencialment dolenta i que les conductes de les persones no tenen valor.

Algunes de les diferències entre pensaments irracionals i racionals queden reflectides en aquest esquema:

PENSAMENTS IRRACIONALS (iB) PENSAMENTS RACIONALS (rB)

- | | |
|------------------------------|--|
| 1.- És espantós | És un contratemps |
| 2.- No puc suportar-ho | Puc tolerar allò que no m'agrada |
| 3.- Sóc un estúpid/da | La meva conducta fou estúpida |
| 4.- És un/a imbècil | No és perfecte |
| 5.- Això no hauria de passar | Això passa perquè és part de la vida |
| 6.- No té dret | Te dret a fer el que li sembla, tot i que hagués preferit que no ho hagués fet |

- Radicalització, les coses són blanques o negres
- Generalització, s'utilitzen expressions com "sempre", "tothom"
- Catastrofisme, veure-ho tot com a terrible, tràgic, etc.
- Distorsió de la realitat exagerada
- Poc científic, injustificat, confús
- Idealització exagerada, romanticisme, situacions impossibles
- Molt exigent i obsessiu

ACTIVITAT.

Per poder analitzar tu mateix les teves idees irracionals respon al següent qüestionari:

- 1.- Què va passar? (A)
- 2.- Què vaig sentir (Ce)
- 3.- Què vaig fer? (Cc)
- 4.- Què vaig pensar a l'actuar d'aquesta manera? (B)
- 5.- Quines conseqüències va tenir el sentir, pensar i actuar d'aquesta manera a curt termini?
- 6.- I a llarg termini?
- 7.- Si es tornés a repetir la situació (A) o una de semblant, com m'agradaria sentir-me?
- 8.- Com m'agradaria actuar?
- 9.- Com m'agradaria pensar?
- 10.- Aquests nous sentiments, pensaments i conductes, augmentarien la possibilitat de millors resultats a curt termini?

11.- I a llarg termini?

Pensa en tres situacions i respon el qüestionari. Si vols, podeu intercanviar el vostre exercici amb altres companys. Si teniu molta relació, podeu plantejar la situació i la vostra conducta i demanar als companys conductes alternatives.

La capacitat de controlar els pensaments irracionals i evitar els estats d'ànim negatius com malestar, depressió, etc i el fet de pensar de manera racional no vol dir que les persones no tinguin emocions negatives. Però les emocions negatives i a més a més irracionals tenen com a característica que no permeten resoldre els conflictes ni facilitar els objectius vitals de les persones. La següent relació proposa una diferenciació entre emocions racionals i irracionals a partir d'un fet.

CONTEXT	EMOCIÓ IRRACIONAL	EMOCIÓ RACIONAL
Perill/amenança	Angoixa/ansietat	Preocupació
Pèrdua	Depressió	Tristesia
Frustració/Ruptura d'una norma	Ira	Enuig
Ruptura del codi moral propi	Culpa	Remordiment

Revelació d'un defecte personal	Vergonya	Saber greu
Traïció dels altres	Sentir-se ferit	Sentir-se disgustat

ACTIVITAT.

Una de les tècniques de la modificació de les idees irracionals és el debat. Us proposo que debateu en grup els següents pensaments i, de cada situació, arribeu a escriure respostes per les següents qüestions:

- 1.- Definir la creença irracional
- 2.- Donar un argument que contradigui la creença irracional
- 3.- Definir la creença racional eficaç/l'alternativa a la creença irracional.

Exemple:

Situació: Vaig suspendre l'examen per poques dècimes

- 1.- Creença irracional: Sempre he de fer les coses perfectament. Sóc un fracassat.
- 2.- Argument de contradicció: És millor fer les coses bé però no sóc bo o dolent només perquè tingui èxit en un examen.
- 3.- Creença racional: Cal estudiar i treballar per fer tenir èxit però les persones no som perfectes i podem equivocar-nos.

Situacions per analitzar:

A.- L'ordinador s'ha espatllat quan més el necessito. Sempre em passa el mateix.

No es pot aguantar.

B.- Fa dues setmanes que ningú em convida a cap festa. Dec ser una persona inaguantable, potser la gent pensa que s'avorriran amb la meva companyia.

C.- A la classe ningú em fa cas perquè sóc el més baixet dels nois i no tinc moto.

D.- La Montse, l'altre dia, no va voler formar part del meu grup de treball, això vol dir que mai més treballarem junts.

E.- Si el Joan fos un amic de debò sempre m'ajudaria amb els deures i noi em deixaria plantat a les festes.

F.- Llegir llibres i anar al teatre són activitats avorrides i pèrdues de temps perquè quan agafo un llibre sempre em cau de les mans i si vaig al teatre m'adormo sempre.

ACTIVITAT.

A partir de la relació de pensaments racionals i irracionals, redacteu, en grups de 3, una situació, real o inventada que reflecteixi els pensaments de la relació.

5a SESSIÓ

La ira, l'enuig, està enfadat amb algú són emocions que ens porten problemes, malestar, incomoditat i que, encara que sembli mentida, podem controlar. Potser hauràs llegit que la ira i l'agressió són conductes instintives en els homes o bé que són conseqüència de les frustracions. Sobre aquesta qüestió hi ha disparitat de criteris. Alguns com ara l'etòleg Lorenz o el pare de la psicoanàlisi, Sigmund Freud, són del parer del caràcter innat de la ira o de l'agressió com a conseqüència de la repressió i de les frustracions. Però d'altres psicòlegs han demostrat que la ira i l'enuig són conductes que

s'aprenen, que responen a un determinat model cultural i que es poden controlar i modificar si la persona és conscient que la seva ira és deguda a pensaments equivocats, a una educació rebuda i no a un gen que determina el seu caràcter agressiu.

Les respostes agressives i la ira comporten conseqüències fisiològiques negatives per la persona i també en les seves relacions socials. S'ha comprovat la relació entre la ira i la hipertensió, les malalties del cor o els problemes gàstrics. En l'àmbit social les persones que sempre estan enfadades o són agressives es troben soles i aïllades.

La causa per la qual les persones tenen respostes agressives són l'aprenentatge que han rebut quan eren petits, a casa seva i l'aprenentatge social que han rebut imitant les conductes que podien veure. Si una persona ha viscut en un ambient familiar i social en el qual els conflictes es resolien de manera agressiva, a crits, enfadant-se, repetirà aquestes conductes d'adult.

Us proposem algunes habilitats per controlar la vostra agressivitat i ira.

1.- Principi de responsabilitat personal.

Molt sovint estem enfadats perquè ens sembla que els altres no ens tracten com nosaltres volíem o perquè les coses no funcionen segons els nostres gustos. Davant d'aquesta situació cal creure's els següents principis:

- A.- Jo sóc responsable de la meva conducta.
- B.- Els altres no tenen perquè resoldre els meus problemes.
- C.- Les necessitats de les persones són, habitualment, oposades i estan en conflicte
- D.- Que la meva vida funcioni i sigui satisfactòria depèn de les meves accions per aconseguir allò que desitjo.

Què puc fer quan en les meves relacions amb altres persones m'enfado sovint i no sóc feliç? Vet aquí algunes suggerències:

- 1.- Canviar i buscar noves estratègies
- 2.- Preocupar-me de mi mateix
- 3.- Buscar altres relacions que em siguin satisfactòries
- 4.- Aprendre a dir que no
- 5.- Negociar amb seguretat
- 6.- Alliberar-se de la relació.

ACTIVITAT.

De les següents situacions, classifica quines de les 6 suggerències anteriors es podrien aplicar per superar els estats d'ira dels protagonistes.

1.- La meva amiga Àngels sempre arriba una hora tard quan quedem. Jo em poso de malhumor mentre espero a un bar. Quan arriba comença amb excuses i es passa tota l'estona xerrant de les seves coses sense preocupar-se gens per mi. Encara m'enfado més.

2.- El meu amic Jordi i jo som íntims. Juguem plegats a tennis, ens trobem per anar al cinema i jugar a cartes, parlem de la vida. Però quan s'interessava per una noia, em deixava plantat sempre, no es recordava de les nostres activitats i aleshores jo m'enfadava i l'arribava a odiar, tot i que sabia que quan ja no tingués interès per la noia, tot seria com abans.

3.- El meu company només s'interessa pels estudis. Llegeix, fa treballs, assisteix a cursets, estudia idiomes, els seus estudis són més importants que anar un cap de setmana

junts, sortir al cinema o simplement fer-la petar en un bar. Joestic sempre agressiva, irritada i de malhumor.

2.- La fal·làcia d'alliberar la ira.

Sovint es pensa que "desfogar-se", deixar anar tota la irritació, malhumor i enuig acumulat és una manera de resoldre el problema i quedar bé. Això és fals. Ni els altres queden bé ni un mateix està satisfet d'aquesta conducta. Cal ser conscient que deixar anar el malhumor de cop, sense manies ni control, porta conseqüències negatives a la llarga.

ACTIVITAT.

Pensa en tres casos que últimament hagis deixat anar el teu enuig. Escribeu el que va passar segons aquest esquema

FET

CONSEQÜÈNCIES A CURT TERMINI

CONSEQÜÈNCIES A LLARG TERMINI

VAIG ACONSEGUIR EL QUE VOLIA?

3.- Deturar l'escala de violència

Un procés de discussió i d'enfadament és progressiu. Comença amb un comentari innocent i pot arribar a les mans. És com una escalada en la qual cada graó ens porta més ira, més agressió i és més difícil torna enrera i disminuir el nivell de tensió.

Per poder actuar sobre l'escala de violència és útil la "suspensió temporal" del conflicte. Consisteix en deixar la discussió, l'enfrontament, durant una estona. Separar-se. I

després tornar a trobar-se. Una altra tàctica és investigar què és el que produeix l'estat d'ànim enfadat i deixar de banda el tema de la discussió. L'altra tàctica és revisar la lectura del pensament que fem de l'altra persona. Quan s'està enfadat es va pensant o imaginant tot allò que l'altra persona deu pensar i aquesta activitat encara crea més ira i malhumor. Per tant convé aprendre a comprovar, mitjançant preguntes directes, si el que pensem que l'altra està pensant és veritat o no.

ACTIVITAT.

La sensació de que tenim rivalitat enfront dels altres i que podem mostrar que estem enfadats i al mateix temps controlar-ho es pot comprovar amb el següent joc:

S'organitza el grup per parelles i es reparteixen per la sala. Us agafeu els dits amb la mà dreta excepte el polze, el dit gros. Es tracta de fer una mena de lluita dels polzes. Abans de començar, heu de fer saltar el vostre polze per sobre del polze del company tres vegades. Quan es digui "va!" heu d'immobilitzar el polze del vostre company dos segons. En acabar el joc els dos components de l'equip en lluita s'expliquen les seves sensacions de lluita i enfrontament.

6A SESSIÓ

En aquesta sessió et proposem diverses situacions en les quals caldrà posar en pràctica totes les habilitats d'autocontrol que hem explicat en les sessions anteriors.

ACTIVITAT.

Cadascú ha de disposar d'un full de registre personal on vagi anotant: allò que es fa habitualment quan un no s'autocontrola, allò que hauria de fer si s'autocontrolés i quina tècnica d'autocontrol ha seguit. L'esquema fora:

SITUACIÓ HE FET HAURIA DE FER TÈCNICA

Situacions:

A.- Un veí em proposa que l'ajudi a la seva botiga els dissabtes el matí i em paga menys del que havíem parlat

B.- El professor em crida i m'avergonyeix davant de la classe

C.- Els companys de la colla fan broma i es posen amb el meu pentinat i la meva arracada

D.- Hi ha un complot per fer la vida impossible a la professora de matemàtiques i jo no ho veig clar

E.- Et queixes a un amic que saps que ha fet córrer un rumor sobre la conducta de la teva parella.

F.- No t'han convidat a una festa on hi va la majoria dels companys de la classe.

G.- El teu pare critica i parla malament d'un amic teu i tu el defenses.

H.- Un veí teu t'acusa públicament perquè el teu gos li ha embrutat l'entrada de casa seva.

ACTIVITAT.

Un cop fet el registre individual de les situacions anteriors, s'organitzen diversos *rols playing* a partir de les mateixes situacions, en els quals s'hauran de posar en pràctica les habilitats d'autocontrol. Per tenir idees de com fer les representacions és fonamental llegir el registre personal que cadascú ha fet on ha analitzat les situacions.

ACTIVITAT

Torna a llegir el qüestionari de la Sessió 1. Analitza quines respostes canviaries i perquè.

QUAN AMENAÇA TEMPORAL

Les crisis emocionals

A.- MATERIAL PEL PROFESSOR

- 1.- Itineraris
- 2.- Observacions
- 3.- Consideracions teòriques sobre la crisi emocional
- 4.- Bibliografia

B.- MATERIAL PER L'ALUMNE

- 1a Sessió: Avaluació inicial. El concepte de crisi emocional
- 2a Sessió: La crisi a la família. El divorci.
- 3a Sessió: La pèrdua d'algú estimat. La mort.
- 4a Sessió: Saber entomar les crisis. La frustració
- 5a Sessió: La desaparició de la llibertat. Les addicions.
- 6a Sessió: Activitat de síntesi.

A.- MATERIAL PEL PROFESSOR

1.- ITINERARIS

A.- Itinerari intensiu:

1a Sessió: Avaluació inicial. El concepte de crisi emocional

2a Sessió: La crisi a la família. El divorci.

3a Sessió: La pèrdua d'algú estimat. La mort.

B.- Itinerari extensiu:

1a Sessió: Avaluació inicial. El concepte de crisi emocional

2a Sessió: La crisi a la família. El divorci.

3a Sessió: La pèrdua d'algú estimat. La mort.

4a Sessió: Saber entomar les crisis. La frustració

5a Sessió: La desaparició de la llibertat. Les addicions.

6a Sessió: Activitat de síntesi.

2.- OBSERVACIONS.

El plantejament general d'aquest tema és de reflexió i de presa de consciència de les crisis emocionals. Per aquest motiu es plantegen una sèrie de treballs d'autoreflexió de tipus escrit i es proposen uns debats com a eines de concientització. També val la pena

aprofitar que en arribar a aquest tema, el grup d'alumnes ja tindrà una dinàmica creada i que pot facilitar el treball en uns temes força complexos.

En general, al tractar les quatre crisis emocionals que proposem cal informar-se prèviament si algun membre del grup ha sofert directament o ha viscut de prop alguna d'aquestes crisis, ja sigui recentment o en el passat. En aquest cas caldrà un tacte especial amb aquestes membres per tal d'evitar situacions difícils. D'altra banda també és aconsellable parlar en privat amb els membres del grup que han sofert aquestes crisis i plantejar si volen transmetre a la resta del grup la seva vivència.

La perspectiva global al tractar aquestes crisis consisteix en transmetre al grup els següents punts de vista: 1.- Les crisis són humanes i naturals i formen part de la vida. 2.- Cal acceptar les crisis i integrar-les però no deixar que ens dominin i anul·lin la nostra voluntat i autonomia. 3.- De qualsevol crisi es pot treure una lliçó positiva, un nou aprenentatge.

4.-BIBLIOGRAFIA

Hennezel, Marie de, *La mort íntima*, Columna edicions, Barcelona, 1996.

Escohotado, Antonio, *Las drogas. De los orígenes a la prohibición*, Alianza Editorial, Madrid, 1994.

Vallejo Nájera, Alejandra, *Hijos de padres separados*, Ed. Temas de Hoy. Madrid

B.- MATERIAL PER L'ALUMNE

1a SESSIÓ.

Avaluació inicial

A continuació et proposem una sèrie d'opinions sobre situacions de crisi a la vida de les persones. Respon segons la següent valoració el que tu penses sobre les qüestions que et plantegem. A l'acabar, poseu en comú els vostres punts de vista i feu-ne un debat.

VALORACIÓ:

- 1.- Hi estic d'acord
- 2.- No hi estic d'acord
- 3.- S'ha de matisar. A vegades sí i a vegades no. (Si respos a aquest número cal que expliquis el matís)

1.- El divorci.

- a/ És una bona solució quan la parella no s'entén
- b/ No s'hauria de produir mai
- c/ Els dos membres de la parella en són responsables
- d/ És sempre perjudicial pels fills
- e/ Demostra que la parella és immadura i irresponsable
- f/ És una garantia de la llibertat i autonomia de la parella

2.- La mort.

- a/ És dur pensar en la mort, millor no fer-ho
- b/ Plorar i està trist quan algú es mor està bé
- c/ Si algú que estimo està malalt i a punt de morir vull saber la veritat
- d/ La mort és un fenomen natural.
- e/ Hi ha persones que poden tenir motius per suïcidar-se

f/ Quan s'és jove no val la pena parlar de la mort. La mort és una cosa de la gent gran.

3.- La frustració

a/ La vida és una vall de llàgrimes. L'estat natural de les persones és la frustració

b/ Les situacions són frustrants en funció de la meua actitud davant les situacions.

c/ Hi ha conflictes i situacions que tenen com a conseqüència lògica una frustració.

d/ Una de les causes que provoca infelicitat a les persones és el gran nombre de frustracions que han de patir

e/ Si estàs frustrat és natural estar trist i no té sentir voler evitar-ho.

f/ No hi ha res a fer davant les frustracions. Cal empassar-se-les i ja està.

4.- Les addicions

a/ Les persones prenen drogues per voluntat i decisió pròpies

b/ Una persona sana, normal, pot controlar en cada moment qualsevol addició.

c/ Les persones prenen drogues perquè tenen problemes emocionals

d/ Habitualment es prenen drogues perquè en l'ambient on un viu i es diverteix és habitual prendre'n.

e/ Una droga, en sí mateixa, no és perjudicial. El que és perjudicial és la quantitat i la freqüència de drogues que es prenen.

f/ Emborratxar-se els caps de setmana no és drogar-se.

Què és la crisi emocional?

Una crisi és una situació circumstancial, un esdeveniment que trenca o modifica el curs de les coses, o sigui una crisi és tan normal com la mateixa normalitat. Viure és viure

en crisi. Mai les coses són sempre com volem o desitgem, sempre tot és en crisi. Les nostres emocions, que formen part de la vida, també són, sovint, en crisi. Avui estem feliços i de cop i volta, una ombra de tristesa, de dubte, genera una crisi en la felicitat. El sentiment es modifica o desapareix. Però, sortosament l'emoció de la tristesa també entra en crisi i retornem a l'alegria, o a la malenconia... L'escriptor Balzac va dir: "En aquestes crisis el cor es trenca o es fa més fort", o sigui que quan passes per una crisi surts més fort...o t'enfones. En qualsevol cas la consciència de l'existència de les crisis emocionals i també la consciència que són naturals, normals i que fins i tot en pots sortir millor que abans de patir-les és la guia que segueix aquest tema.

Habitualment es parla de crisis emocionals en els temes amorosos o també de crisis d'autoestima: jo no valc res, tothom en te mania, etc. Però existeixen altres crisis emocionals més complexes sobre els quals et proposem un treball d'entrenament: la crisi a la família, el divorci, la crisi davant la pèrdua d'algú estimat, la mort, la crisi de la pèrdua de llibertat davant les drogues i les crisis periòdiques a l'hora d'entomar les frustracions.

2a SESSIÓ

Els antics apatxes tenien una concepció de la vida molt diferent de la nostra. Els membres de la tribu eren molt solidaris entre ells. Un natiu naskapi, del segle XVIII deia a un jesuïta francès: "No teniu seny. Vosaltres només estimeu als vostres fills mentre que nosaltres estimem a tots els nens de la tribu". Aquest apreci tant generalitzat entre els adults comportava matrimonis fràgils. Entre els apatxes una dona aconseguia el divorci amb el senzill procediment de treure fora de la tenda comuna la roba del marit. El marit, d'altra banda, deia que s'anava de caça i no tornava mai més. El codi d'Hammurabi (1700

aC) ja reconeixia el divorci. O sigui que la institució del matrimoni va acompanyada, des dels seus orígens el divorci i aquesta díada matrimoni/divorci és característica de totes les cultures. Evidentment aquesta constatació no resol la crisi emocional profunda que es crea entre els cònjuges i els fills quan es produeix un divorci. Però ens fa pensar que no és un fet excepcional sinó que forma part de la cultura humana.

Actualment els sociòlegs parlen molt de la crisi de la família. Un símptoma d'aquesta crisi és l'augment de divorcis als països occidentals. Els USA són el país amb una taxa més gran de divorcis. Es calcula que la meitat dels nens nascuts els darrers deu anys a USA han viscut una situació de divorci i afecten anualment a més d'un milió de joves. Les conseqüències emocionals i afectives del divorci afecten més als nens petits que als adolescents però s'ha comprovat que la crisi del divorci dels pares en un adolescent pot comportar greus problemes de tipus emocional, de relacions interpersonals, de rendiment escolar, actituds d'agressió o bé de tancament. D'altra banda molts problemes psicològics d'adolescents provenen de la crisi que van viure de nens quan els seus pares es van divorciar.

Una de les conseqüències del divorci dels pares és que l'adolescent ha de recomposar el seu organigrama de relacions personals. Potser s'haurà d'adaptar a viure sense el pare o la mare o bé a conviure amb un padrastre o madrastra i germanastres. El procés de divorci, molt sovint, és dolorós perquè els pares s'enfronten entre ells, es retreuen velles històries i fan xantatge emocional amb els fills obligant-los, a vegades, a prendre partit. Tot aquest trasbals emocional comporta un malestar afectiu i fins i tot físic: pèrdua de gana, dormir malament, etc.

El divorci té tots els trets d'una crisi emocional per un adolescent, i pels pares naturalment. Davant d'aquesta constatació cal fer-ne una altra: la majoria de divorcis no es reconcilien, o sigui que cal afrontar directament la crisi i sortir-se'n. És molt estrany que

les coses tornin a ser com abans. De fet a molts països, existeixen persones i institucions que promouen l'acord i la reconciliació abans d'arribar al divorci però un cop el divorci és ferm, el nombre de reconciliacions és molt petit, tot i que els dos cònjuges poden separar-se amistosament.

Al nostre país la taxa de divorcis ha augmentat de manera notable. Ha disminuït la pressió religiosa i social, el què diran, que impedia que moltes parelles es divorciessin. L'accés de la dona al treball i l'autonomia econòmica que comporta és un altre factor que facilita el divorci. La creació de nous models de família, anomenats monoparentals, és un fet cada cop més habitual. Possiblement a la teva classe o entre els teus companys i companyes hi hagi fills de pares divorciats.

Per tal de resoldre la crisi que genera el divorci dels pares cal en primer lloc ser conscient de la nova situació personal i familiar. Ser-ne conscient vol dir comprendre les noves relacions i trobar l'espai personal en aquesta nova xarxa. En segon lloc cal analitzar els aspectes positius del divorci i valorar-los: menys discussions entre els pares, conèixer noves persones, comprensió dels problemes dels pares, aprendre a negociar. En tercer lloc cal acceptar els sentiments i les emocions que cadascú té davant d'aquesta crisi i manifestar-les sense vergonya. I en quart lloc convé mantenir la pròpia autoestima, valorar-se un mateix pel que fa, pensa i sent al marge de la crisi familiar i evitar sentir-se culpable de la situació.

ACTIVITATS

1.- Una de les primeres coses que cal fer és recomposar el sistema de relacions familiar. En grups de 4 persones, structureu un exemple imaginari d'una possible relació que es pot establir després d'un divorci. Feu un gràfic comparatiu de la situació abans i després del

divorci. Per exemple: Abans del divorci: viuen conjuntament el pare, la mare, fill de 17 anys i filla de 14. Després del divorci: Pare viu amb el seu fill de 17 anys i amb una altra mare que té tres fills d'un altra matrimoni. Cal analitzar: Com es diuen entre ells, els nous pares i els germanastres? Com es reparteix l'autoritat? Com comparteixen l'espai a la casa? Com es distribueixen les feines domèstiques? Etc...

2.- Si algun membre del grup ha viscut una situació de divorci pot explicar, si ho desitja i de manera voluntària, als companys quines sensacions ha viscut, quines coses l'han afectat, què ha après de la crisi, com s'ho ha fet per superar-la. La resta del grup l'escolta.

3.- Les opinions sobre el divorci són molt diverses. Hi ha qui afirma que sempre és perjudicial i d'altres diuen que és recomanable. Us organitzeu en grups de tres persones i feu una doble relació que inclogui: avantatges del divorci i inconvenients del divorci, sempre en relació a vosaltres, els fills . En acabar poseu en comú les vostres llistes.

Avantatges del divorci

Inconvenients del divorci

3a SESSIÓ

La mort és un tema tabú a la nostra cultura. Es parla poc de la mort, es comenta en veu baixa i la publicitat sempre ens ensenya situacions de màxima vida, joventut, potència i amaga tot allò que faci pensar en la decadència, en la mort, en la vellesa. La societat i la cultura actual amaga la mort, l'ha tret de les cases i l'ha enviada als hospitals. La ciència

mèdica considera, en general, la mort com un fracàs, molts ciutadans no accepten que la medicina no pugui salvar una vida que està malalta.

Però enfront d'aquestes actituds cal assumir que la mort és indestriable de la vida i que som sers temporals. La nostra temporalitat permet que altres persones puguin viure quan nosaltres morim. Com diu Jordi Llimona: "Fills del temps, som pastats del temps i som temps nosaltres mateixos. Tenim assignat un temps, assumim doncs aquesta porció, serenament i fins amb joia". Acceptar la limitació temporal és acceptar el que som en la seva totalitat.

Un dels motius que crea angoixa de la mort és la seva imprecisió. Deien els romans: *Mors certa, hora incerta*. També cal acceptar aquesta incertesa. Precisament la mort entre la gent adolescent és incerta: un accident de cotxe, una estranya malaltia. Quan algú, com ara vosaltres, viu en una gran plenitud i fortalesa física i vital, queda molt lluny parlar de la mort. Però només parlar-ne, tenint-la com a companya i integrant-la en el teu esquema vital, es pot alleugerir la crisi que comporta la seva presència.

La presència de la mort d'alguna persona propera, estimada, genera una forta crisi emocional, possiblement una de les més fortes. D'una banda pel cruel sentiment de pèrdua i d'altra banda perquè és una mena de recordatori que tu mateix també rebràs la mateixa visita. Sofrir una crisi emocional davant la mort és del tot raonable i natural en les persones. No és una crisi irracional o injustificada, tot el contrari. La mort genera un dol, un sentiment de tristesa, també d'impotència, una frustració. Però, com hem dit en altres temes, és perillós instal·lar-se molt de temps en aquestes emocions de dol. Tenir-ne consciència, acceptar-lo, integrar-lo en la nostra intimitat i el nostre bagatge personal és la millor manera de sortir-ne.

Les emocions i posicions que les persones tenim davant la mort són molt diverses. Una psicòloga anglesa, Elizabeth Kübler-Ross, va analitzar les següents, que tant tenen les persones quan són prop de la mort com els familiars i amics quan saben que una persona propera pot morir::

1.- Negació. Consisteix en no voler reconèixer la proximitat de la mort, en general és l'actitud de negació davant un fet que no ens agrada.

2.- Aïllament. És la sensació que les persones que t'envolten no comprenen el teu estat d'ànim i que estàs sol.

3.- Ràbia. El sentiment d'estar enfadat davant la mort, el seu nosentit i la nostra impotència.

4.- Negociació. L'actitud de demanar més temps abans de morir, creure que es pot esperar fins a una data determinada, o fins que arribi alguna medecina salvadora.

5.- Depressió. Són els sentiments de tristesa, desànim, que produeixen el fet de la pèrdua.

6.- Acceptació. Vol dir fer-se càrrec que la mort és inevitable i que tothom hi ha de passar.

Per tant, segons Kübler-Ross, tothom pot viure aquestes emocions o actituds i ho pot fer seguint qualsevol ordre i anar canviant d'emoció. Compartir aquests sentiments que genera la mort amb d'altres persones és una de les maneres de viure millor el fet de la mort.

Totes les cultures han creat uns rituals de la mort: els funerals, epitafis, el record en forma de fotografies o tombes als cementiris. Tot plegat té una funció social important. Ajuda als familiars i amics de la persona morta i és una lliçó de pedagogia cultural que fa present la presència de la mort. En determinades cultures la presència de la mort i el record dels avantpassat és omnipresent en tots els aspectes de la vida. A la nostra cultura els

rituals de la mort són fonamentalment religiosos i, per als no creients, a vegades es creen conflictes de consciència. De tota manera el ritual és útil i molt confortant i, a falta d'altra, s'acostuma a acceptar el ritual religiós perquè és el més funcional en la nostra cultura.

ACTIVITATS

1.- Elaboració d'un epitafi d'una persona.

L'activitat que et proposem consisteix en escriure un epitafi d'alguna persona estimada que hagi mort o que estigui molt malalta. A l'epitafi s'expressen els sentiments de cadascú en relació a la persona morta, els seus trets de conducta, els seus gustos, algun fet important que haguessin compartit, etc. L'epitafi pot ser un text o una cançó, un dibuix, o una barreja de tots aquest elements. Quan estigui fet, qui ho desitgi, pot ensenyar l'epitafi als companys i explicar perquè l'ha fet d'una manera o altra.

2.- Elaboració de l'epitafi d'un mateix.

L'activitat és similar a l'anterior però amb una diferència: cal redactar el propi epitafi. Utilitza els mateixos suggeriments que t'hem dit a l'activitat 1.

3.- Possiblement algú de vosaltres haurà assistit a un funeral o cerimònia similar.

L'activitat consisteix en omplir el següent qüestionari i fer-ne un debat posterior:

a/ Quin tipus d'acte era: religiós, laic, en un tanatori, a casa d'algú...

b/ Quines coses em van agradar

c/ Quines coses em van desagradar

d/ Quines actes de dol alternatius crec que foren millors o més útils.

4.- Feu sis grups entre tota la classe. A l'atzar a cada grup li toca un dels sis estats d'ànim que s'han explicat anteriorment davant de la mort. L'activitat consisteix en redactar un monòleg d'una persona imaginària que reflexi l'estat d'ànim que hagi tocat a cada grup. La persona imaginària pot ser una persona que estigui prop de la mort o bé un familiar o amic seu. En acabar es llegeixen davant de la classe.

4ª SESSIÓ

Si fóssim déus podríem tenir-ho tot controlat. Com que som humans és inevitable que les coses no surtin sempre com un voldria i que de cop i volta visquem un estat emocional d'insatisfacció a causa d'un obstacle, una persona, una expectativa que no s'ha complert, etc. D'aquest estat en diem frustració. La frustració no depèn només de les coses externes o de les altres persones, sinó també de com vivim aquestes coses. Un mateix fet pot ser frustrant per algú i no ser-ho per una altra persona. Davant la frustració l'actitud general és l'agressivitat i l'hostilitat cap als altres o cap un mateix. L'efecte i la durada de les frustracions varia molt en funció de les circumstàncies en què es produeixen. El sistema educatiu, i l'angoixa dels pares, provoca molt sovint que s'intenta evitar al màxim les frustracions en els nens i nenes. Aquesta actitud provoca que aquestes persones, quan són adultes, tolerin malament les frustracions i no sàpiguen sortir-se'n. Actualment molts pedagogs afirmen que una bona educació també consisteix en ensenyar a entomar les frustracions i superar-les adequadament.

Una frustració és una crisi emocional perquè altera el control de les nostres emocions. Quan vivim una frustració, petita o gran, es crea un desconcert en el nostre estat d'ànim. Ens preguntem: perquè ara ha de passar això quan tot anava molt bé? Perquè precisament a mi? Què he fet jo per provocar aquest fet? Perquè els altres em provoquen situacions com aquesta? etc. Davant d'aquest fet cal un esforç de racionalització i d'anàlisi de les idees irracionals (Tema 9). La millor actitud és pensar que en qualsevol moment podem tenir una frustració en relació a allò que estem fent i que en la vida humana cal deixar un espai per l'atzar, la casualitat i que, malgrat la ciència i la tècnica, moltes coses són imprevisibles. Sense que ens angoixi la possibilitat de la frustració, convé tenir-la present, com una llumeta que es pot encendre en qualsevol moment sense avisar i que destarota, momentàniament, els nostres projectes. Com més present la tinguem menys perjudicarà el nostre estat d'ànim i les nostres emocions.

ACTIVITATS

1.- Joc de la fantasia.

El joc consisteix en triar tres situacions passades de la vida de cadascú en les quals hagi experimentat una frustració. S'agafa un full de paper i es divideix per la meitat. A una banda s'escriuen les situacions frustrants. Es reparteixen els papers entre els membres del grup. A l'altra meitat del full s'escriu quina possible conducta alternativa i no frustrant s'hagués pogut dur a terme, encara que sigui molt fantàstica. Es llegeix en veu alta les situacions frustrants i les alternatives. El joc de la fantasia serveix per donar eines per sortir de situacions frustrants.

Exemple:

Frustració	Alternativa
<p>1.- No poder quedar amb algú que ens agrada perquè no trobem el moment i perquè tenim por que digui que no.</p>	<p>1.- Imaginar que ens trobem a la persona sola, al pati de l'institut que ens saluda, parlem, li fem la proposta de sortir i ens diu que sí i que li ve de gust.</p>

2.- *Role playing*. A partir del treball de l'activitat anterior trieu 5 situacions analitzades i feu un *role playing* en dues parts. La primera part consisteix en representar la situació frustrant sense poder sortir-se'n. La segona part consisteix en representar la situació alternativa. A l'acabar podeu intercanviar les sensacions i emocions que heu tingut al fer el *role playing*.

5a SESSIÓ

Acostumem a dir que quan tot va bé, quan ens sentim feliços, contents, a gust, amb salut, equilibrats emocionalment, acceptats per un grup, amb bons resultats acadèmics, no tenim necessitat d'agafar una turca cada setmana ni de fumar com a desesperats. Al contrari diem que un company no s'entén amb els seus pares, o l'ha deixat la seva companya o no li van bé els estudis i s'emborratxa cada cap de setmana per allò de què "l'alcohol ofega les penes". El consum de drogues té moltes causes, però una de les causes és una crisi emocional: no sentir-se estimat, una frustració, una pèrdua, un moment de

desorientació sobre els objectius a la vida, etc. En aquest sentit el consum de drogues és una conducta que indica una falta d'autonomia i d'autocontrol emocional. Es diu que el consum de drogues és una addició, és a dir una forta tendència cap a alguna cosa. No solament es te addicions a les drogues sinó també a altres accions, com per exemple l'addició als jocs d'atzar amb diners o l'addició a l'ordinador...és el que s'acostuma a dir "estar enganxat". Ja hem analitzat al llarg de tot aquest curs de quina manera cal analitzar i treballar amb les emocions. Una addició com ara consumir drogues de manera compulsiva no resol el conflicte emocional que les genera, sinó al contrari crea encara més emocions conflictives: sentiments de culpa, malestar amb els companys, etc.

L'al·licient de la droga davant d'una crisi emocional és que provoca una satisfacció immediata, un plaer i fins i tot una sensació de benestar, tranquil·litat i poder per afrontar qualsevol conflicte. També és un camí per fugir, escapar-se d'aquesta situació angoixant i de la crisi emocional. A l'altra banda de la moneda cal afirmar que, un cop passat l'efecte de la droga, torna a aparèixer el conflicte emocional amb tota la seva claredat. Aquest plantejament ens porta a un peix que es mossega la cua: la crisi emocional comporta consum de droga o a dur a terme l'addició i com que no es resol la crisi però el consum l'ha deturada momentàniament i ha estat satisfactori, altra volta torna el consum i l'addició.

Quan hom es troba en un cercle tancat només en pot sortir trencant el cercle per algun punt. Cal parar i analitzar la situació i investigar qui és primer l'ou o la gallina, la crisi o el consum de drogues. Habitualment es comprova que és la crisi emocional la que provoca el consum de drogues per tant està clar què és primer i com cal trencar el cercle: resoldre el conflicte emocional. Al llarg del curs tens eines per resoldre els conflictes emocionals. La situació que ara analitzem exigeix un esforç d'autoanàlisi i de racionalització, de buscar tots els topants i totes les causes que m'impulsen a la conducta

de prendre drogues sense mesura o a ser esclau de qualsevol addició. Un cop trobades les causes cal decidir un pla d'acció, unes accions concretes per tal de restablir l'equilibri emocional i poder ser amo de la meua vida i no esclau d'un producte químic o d'un joc de marcianitos.

Totes les cultures han consumit drogues per diversos motius i en diferents usos socials, com a rituals i altres funcions col·lectives. Actualment, a la nostra cultura, existeix un debat sobre si és bo o dolent consumir drogues i sobre la conveniència d'unes drogues, anomenades legals com el tabac i l'alcohol, i d'altres il·legals, com l'heroïna, l'haixix, etc. La nostra proposta és que cal una informació veraç i àmplia sobre les drogues i les conseqüències del seu consum i que amb aquestes dades cadascú decideixi de manera autònoma. D'aquesta manera hom pot actuar en llibertat i amb responsabilitat. L'autonomia personal, però, pot veure's modificada per un estat emocional en crisi, tal com hem analitzat. Un equilibri emocional és una garantia d'autonomia i de llibertat i per tant una condició per poder decidir de manera responsable sobre el consum o no de les drogues, siguin legals o il·legals.

El mateix conflicte es planteja en l'àmbit dels jocs d'atzar en els quals s'hi juguen diners. La cultura sempre ha jugat amb l'atzar però en el moment que hi intervenen els diners, el joc es converteix en un greu conflicte social i fins i tot en una malaltia psicològica anomenada ludopatia. Com dèiem abans la lluita davant d'una addició com el joc d'atzar amb diners o qualsevol altra és una lluita per la llibertat personal.

ACTIVITATS

1.- L'OMS (Organització Mundial de la Salut) considera que d'entre les raons següents n'hi ha set que propicien el consum de drogues. Intenta identificar-les. Un

cop ho hagi fet, analitza quines raons tenen components emocionals.

- a) Satisfereix la curiositat sobre l'efecte de les drogues
- b) Tenir més facilitat per lligar
- c) Trobar feina ben remunerada
- d) Adquirir la sensació de pertànyer a un grup i de ser acceptat per altri
- e) Tenir una capacitat sexual més gran
- f) Expressar independència i de vegades hostilitat
- g) Obtenir experiències plaents, emocionants, noves o perilloses
- h) Suportar els professors
- i) Adquirir un estat superior de coneixement o de creativitat
- j) Aconseguir una sensació de benestar i tranquil·litat
- k) Aguantar el soroll ambiental de les discoteques
- l) Escapar de les situacions angoixoses de la vida.

2.- Possiblement hauràs viscut directament o en amics teus situacions en les quals el consum de determinades drogues són causes directes de crisis emocionals. Per grups intenteu fer una relació de casos seguint la següent estructura:

Crisi emocional:

Conducta:

Sortida de la crisi real:

Sortida de la crisi ideal:

Exemple:

Crisi emocional: El Joan no es considera valorat pels pares i de rebot perd la seva autoestima.

Conducta: Emborratxar-se fort cada divendres i dissabte al vespre

Sortida de la crisi real: Una de les borratxeres va acabar amb un accident, això va fer adonar als pares del conflicte emocional del seu fill i es va començar una reflexió sobre la seva actitud

Sortida de la crisi ideal: El Joan hauria de ser assertiu i plantejar davant dels seus pares la seva situació i demanar-los que el valoressin adequadament.

3.- Les addicions creen problemes emocionals quan no es poden controlar i l'addició mana sobre la nostra voluntat enlloc de ser a la inversa. Deixant de banda l'addició a les drogues, fes una relació d'addicions que coneguis de companys teus i les conseqüències emocionals que comporten aquestes addicions.

Exemple:

Tipus d'addició: Mirar la televisió tres hores diàries

Conseqüències: Poc temps per seguir els estudis, pocs contactes amb els amics, malhumor a l'acabar de veure la tele al comprovar que s'ha perdut el temps, etc.

6a SESSIÓ

Activitat de síntesi.

A continuació llegiràs una sèrie de frases cèlebres que parlen de les situacions emocionals de que tracta aquest tema. Es tracta que triïs 4 d'aquestes frases, una per cada crisi, i que en facis un comentari, una reflexió breu, on argumentis a favor o en contra o simplement escriguis allò que et suggereix la frase.

Redacta quatre sentències que facin referència a les situacions de crisi que hem treballat. Un cop escrites, feu-ne una lectura pública.

- 1.- Si sentíssim dir dels Orientals que beuen habitualment un licor que els puja al cap, els fa perdre, la raó i els fa vomitar, diríem: “És cosa de bàrbars”. Jean de la Bruyère.
- 2.- No és que tingui por a morir, només que no vull ser-hi quan això passi. Woody Allen.
- 3.- No són els individus els responsables del fracàs del matrimoni. És la institució del matrimoni que està pervertida. Simone de Beauvoir.
- 4.- Sufrir és una debilitat, quan pot evitar-se i fer qualsevol cosa millor. La Fontaine.
- 5.- Existeixen dues tragèdies a la vida: no veure acomplerts els desitjos del cor i veure'ls acomplerts. George Bernard Shaw.
- 6.- Prefereixo un vici còmode que una virtut cansada. Molière.
- 7.- S'estudia 3 setmanes, s'estima 3 mesos, es discuteix, 3 anys, es tolera 30 anys... i els fills tornen a començar. Hippolyte Taine.
- 8.- Saber morir és una gran sort per l'home. Lucano.
- 9.- La felicitat en el matrimoni depèn del tot de la sort. Jane Austen.
- 10.- L'amor, el tabac i el cafè, i en general tots els verins que no són prou forts per matar-nos en un instant, es converteixen en una necessitat diària. Enrique Jardiel Poncela.

11.- Es parla dels lligams del matrimoni, però els lligams del divorci són encara més indissolubles. Alfred Capus.

12.- Caminar a la mort no és tant fàcil. I si és dur viure, morir també ho és. Luís Cernuda.

13.- La història d'una vida qualsevol és la història d'un fracàs. Jean Paul Sartre.

14.- Un home que només beu aigua, amaga un secret als altres homes. Baudelaire.

15.- La cocaïna no crea hàbit. Ho sé perquè n'he estat prenent durant molts anys. Tallulah Bankhead.

16.- La mort d'una persona és com un vaixell que s'allunya cap a l'horitzó. Hi ha un moment en què desapareix. Però, que ja no se'l vegi, no vol dir que deixi d'existir. Citat per Marie de Hennezel d'un pacient seu.

SOLUCIONS.

Activitat 1. Sessió 5

Els motius segons l'OMS són: a), d), f), g), i), j) ,l)

BIBLIOGRAFIA

- Ardila, R., *Terapia del comportamiento*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 1980.
- Argyle, *Psicología del comportamiento interpersonal*, Alianza Editorial, Madrid, 1978.
- Bandura, A., *Teoría del aprendizaje social*, Espasa Calpe, Madrid, 1982.
- Beck, Aaron, *Con el amor no basta*, Ed. Paidós, Barcelona, 1990.
- Bell, A. i Smith, D. M., *Aprenda a tratar con personas conflictivas*, Ed. Plaza Janés, Barcelona, 1996.
- Berne, Eric , *Qué dice usted después de decir "hola"?*, Ed. Grijalbo, Barcelona, 1974,
- Bolinches, A, *El cambio psicológico*, Ed. Kairós, Barcelona, 1989.
- Caballo, Vicente E., *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*, Ed. Siglo XXI, Madrid, 1991.
- Caballo, Vicente E. (Comp.), *Manual de técnicas de terapia y modificación de la conducta*, Ed. Siglo XXI, Madrid, 1991.
- Caballo V.E., Ellis, A. i Lega, L., *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*, Siglo XXI, Madrid, 1997.
- Carus, L., Geyer, N. and Meade, M., *Crossroads. The quest for Contemporary Rites of Passage*, Chicago, 1996.
- Castanyer, Olga, *La asertividad, expresión de una sana autoestima*, Ed. Desclée de Brouwer, Bilbao, 1996.
- Creighton, Allan i altres, *Halping Tees Stop Violence: A Practical Guide for Counselors, Educators and Parents*, Houter House Inc., 1992.
- Comer, James P., *School Power. Implications of an Intervention Project*, The Free Press, New York, 1993.

- Correll, Werner, *Psicología de las relaciones humanas*, Ed. Herder, Barcelona, 1981.
- Dallos, Rudi, *Sistemas de creencias familiares*, Paidós, Barcelona, 1996.
- Damasio, A., *Descartes'Error: Emotion, Reason and the Humain Brain*, Grosset/Putman, New York, 1994.
- Danish,S. i Howard C., *Going for the goal*, Virginia Commonwealt University, 1995.
- Davis, M, Mckay, M. i R.Eshelman, E., *Técnicas de autocontrol emocional*, Ed. Martínez Roca, Barcelona, 1995.
- Delval, Juan, *Crecer y pensar*, Ed. Laia, Barcelona, 1989.
- De Bono, Edward, *El pensamiento paralelo*, Paidós, Barcelona, 1995.
- Ellis, R. i Mcclintock, A., *Teoria y práctica de la comunicación humana*, Paidós, Barcelona, 1993.
- Ellis, A. i Grieger, R., *Manual de terapia racional emotiva*, Ed. Desclée de Brouwer, Bilbao, 1981.
- Ellis, A, *Razón y emoción en psicoterapia*, Ed. Desclée de Brower, Bilbao, 1980.
- Fast, Julius, *El lenguaje del cuerpo*, Ed. Kairós. Barcelona, 1990.
- Fensterheim, H. i Baer, J., *No diga sí cuando quiera decir no*, Ed. Grijalbo, Barcelona, 1976.
- Fleurquin, V. i Laffon, M., *Diccionari dels sentiments*, Pirene Editorial, Barcelona, 1995
- Furth, H.G. i Wachs, H., *La teoria de Piaget en la práctica*, Ed. Kapesluz, Buenos Aires, 1978.
- Gauquelin, Françoise, *Saber comunicarse*, Ediciones Mensajero, Bilbao, 1982.
- Gardner, H., *Frames of Mind*. Basic Books, Inc. New York, 1983.
- Gardner, H., *Inteligencias múltiples*, Ed.Paidós, Barcelona, 1995.
- Galassi, M. D. i Galassi J. P., *Assert yourself! How to be your own person*, Human Science Press, New York, 1977.

- Genovard, C. i Chica, C., *Guía básica para psicólogos*, Ed. Herder, Barcelona, 1983.
- Goldstein, A., Sprafkin, R., Gershaw, J. i Klein, P., *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia*, E. Martínez Roca, Barcelona, 1989.
- Goleman, Daniel, *Inteligencia emocional*, Ed. Kairós, Barcelona, 1996.
- Harris, P.L., *Los niños y las emociones*, Alianza Editorial, Madrid, 1989.
- Hennezel, Marie, *La mort íntima*, Columna, Barcelona, 1996.
- Jackson, A.S., Fontana, T and Weeisberg, R.P., *Croosroads: A Program to Promote Responsible Decision Making*, New Haven, CT. Yale University, 1992.
- Janis, I.L. i Mann, L., *Decision making. A Psychological Analysis of Conflict, Choice, and Commitment*, Free Press, New York, 1977.
- Kaufman, Gershen, *Psicología de la vergüenza*, Herder, Barcelona, 1994.
- Kelly, J. A., *Entrenamiento de las habilidades sociales*, Ed. Desclée de Brower, Bilbao.
- Kessler, S., *The Mysteries Sourcebook*. Croosroads Scool, Santa Monica, 1991.
- Knapp, Mark, *La comunicación no verbal*, Ed. Paidós, Barcelona, 1988.
- Labrador, F. J., *El estrés*, Ediciones Temas de Hoy, Madrid, 1995.
- Lazarus, R. i Folkman, S., *Estrés y procesos cognitivos*, Ed. Martínez Roca, Barcelona.
- Leach, Edmund, *Cultura y comunicación*, Siglo XXI, Madrid, 1989.
- Llimona, Jordi, *Per una mort més humana*, Edicions 62, Barcelona, 1991.
- Lyons, William, *Emoción*, Editorial Anthropos, Barcelona, 1993
- Maisonneuve, Jean, *Los sentimientos*, Oikos-Tau, Barcelona, 1973
- Marina, José Antonio, *Teoría de la inteligencia creadora*, Ed. Anagrama, Barcelona, 1994.
- Marina, José Antonio, *El laberinto sentimental*, Ed. Anagrama, Barcelona, 1996.
- Maslow, Abraham, *El hombre autorrealizado*, Ed. Kairós, Barcelona, 1989.
- Mayor J, FJ. Labrador, *Manual de Modificación de Conducta*, Ed. Alhambra Universidad, Madrid, 1991.

- Mckay, M., Davis, M. i Fanning, P., *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*, Ed. Martínez Roca, Barcelona, 1985.
- Mckay, M. i Fanning, P., *Autoestima, evaluación y mejora*. Ed. Martínez Roca, Barcelona, 1991.
- Mckay, J. i M. i Rogers, P. , *Venza su ira*, Ed. Robinbook, Barcelona, 1993.
- Michelson, L., Sugai, D., Wood, R. i Kazdin, A., *Las habilidades sociales en la infancia*, Ed. Martínez Roca, Barcelona, 1987.
- Moreno, J.L., *Psicodrama y terapia de grupo*, Fondo de Cultura Económico, México, 1966.
- Morgan, Clifford T., *Introducción a la psicología*, Ed. Aguilar, Madrid, 1974.
- Morganett, Rosemarie S., *Técnicas de intervención psicológica para adolescentes*, Ed. Martínez Roca, Barcelona, 1995.
- Miller, C, *Making Choices About Conflict, Security, and Pacemaking Part I: Personal Perspectives*, MAKPER, Cambridge, 1994.
- Muñoz, Josep, *El pensamiento creativo*, Ed. Octaedro, Barcelona, 1994.
- Nardone, G. i Watzlawick, *El arte del cambio*, Herder, Barcelona, 1992.
- Parejo, José, *Comunicación no verbal y educación*. Ed. Paidós, Barcelona, 1995.
- Patterson, C. H., *Teorías del counseling y psicoterapia*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 1973.
- Pease, Allan, *El lenguaje del cuerpo*, Ed. Paidós, Barcelona, 1988.
- Ramírez, J.A., *Psicodrama, teoría y práctica*, Ed. Diana, México, 1988.
- Rojas, Enrique, *La ansiedad*, Ediciones Temas de Hoy, Madrid, 1989
- Repetto Talavera, E., *Fundamentos de orientación. La empatía en el proceso orientador*, Morata, Madrid, 1977.
- Rogers, Carl R., *El proceso de convertirse en persona*, Paidós, Barcelona, 1989.

- Seligman, Martin, *What you can change and what you can't*, Alfred A. Knopf, New York, 1993.
- Simon, P. i Albert, L., *Las relaciones interpersonales*, Ed. Herder, Barcelona, 1989.
- Smith, J, *Cuando digo no me siento culpable*, Ed. Grijalbo, Barcelona, 1977.
- Torrabadella, Paz, *Cómo desarrollar la inteligencia emocional*, Integral, Barcelona, 1997.
- Vander Zanden, James W., *Manual de psicología social*, Paidós, Barcelona, 1989.
- Vopel, Klaus W., *Manual para el animador de grupos*, Editorial CCS, Madrid, 1995.
- Vopel, Klaus W., *Juegos de interacción para adolescentes jóvenes y adultos*, Volumes 4 i 6, Editorial CCS, Madrid, Volum 4, 1995 i Volum 6, 1997.
- Yablonski, Lewis, *Psychodrama: Resolving Emotional Problems through Role-Playing*, Basic Books, New York, 1976.
- Zimmerman, J. i Coyle V., *The Way of Council*, Ojai Foundation, Las Vegas, 1996.
- Watzlawick, P.; Beavin Bavelas, J. i Jackson, D., *Teoría de la comunicación humana*, Herder, Barcelona, 1989.

ÍNDEX

INTRODUCCIÓ

- 1.- Els motius
- 2.- Les experiències sobre els cursos d'habilitats emocionals
 - 2.1.- Les experiències nordamericanes
 - 2.2.- Avaluació de l'experiència
- 3.- Característiques del curs d'alfabetització emocional
 - 3.1.- Objectius
 - 3.2.- Organització general del curs
 - 3.3.- Materials del curs
 - 3.5.- Destinataris del curs i professors per impartir-lo.
- 4.- La dinàmica de grups
- 5.- Els límits del curs d'alfabetització emocional
- 6.- Cloenda

DESENVOLUPAMENT DEL PROGRAMA D'ALFABETITZACIÓ EMOCIONAL

Dau al set. Tema introductori: les intel·ligències múltiples i la formació del grup de treball i aprenentatge

Mulla't pel teu futur. La presa de decisions

No diguis blanc si vols dir negre. L'assertivitat

El primer amor. L'autoestima

Eureka! La creativitat aplicada a l'àmbit psicosocial

Teoria de la gravitació universal dels afectes. Les relacions personals.

Parlant la gent s'entén...o no. La comunicació

El misteri del rostre carmesí. L'autoconeixement emocional

Jo sóc el meu amo. L'autocontrol emocional.

Quan amenaça temporal. Les crisis emocionals

Bibliografia