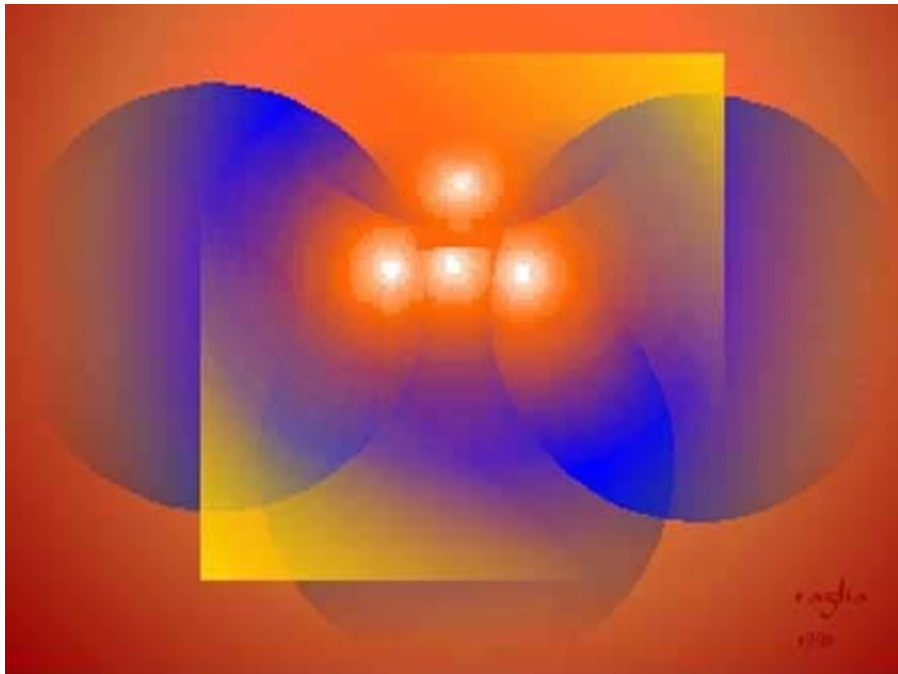


# Educació Emocional des d'un enfocament sistèmic

## Recursos Didàctics

### Educació Secundària



**Mercè Traveset i Vilaginés**  
**Llicència d' estudis curs 2005/06**

**L' autèntica màgia no es fer volar escombres,  
sinó aquella capaç de crear cors lliures,  
raigs d' esperança i llum quan hi ha núvols,  
aquella capaç de transformar situacions difícils,  
i posar en contacte a les persones amb la seva  
força, el seu destí i les seves potencialitats.**

Mercè Traveset

**A tots els nens i nenes i especialment a la Yelena, Ricard i Mar**

## **Agraïments**

Vull reconèixer l' admiració que sento per tots els meus mestres, i molt especialment per Bert Hellinger, creador de les constel·lacions familiars, per la Silvia Kabelka qui me les va mostrar, i per l' Angèlica Olvera per la seva amorosa i professional dedicació, a la difusió i expansió de la pedagogia sistèmica.

Agraeixo al Departament d' Educació, la concessió de la llicència d' estudis que m' ha permès disposar dels temps, per a realitzar aquesta recerca.

Gràcies a en Carles Parellada, qui ha supervisat aquest projecte, per la confiança dipositada en mi, el seu encoratjament i els bons consells. M' ha donat molta força saber que el tenia al costat.

Gràcies a tots els companys i companyes de l'IES Viladecavalls, i molt especialment a l' Equip Directiu de l' any 99, quan vaig arribar i em varen obrir la porta per a que pogués començar a fer educació emocional en el centre, en un temps que això era molt estrany, Montserrat Alcius i Georgina Peroy, gràcies de tot cor, aquesta experiència llavors va tenir el seu inici. Agraeixo també al nou Equip Directiu, encapçalat per Teresa Vernet com a directora i Teresa Ribes com a coordinadora pedagògica, el seu suport i l' haver facilitat la continuació i consolidació d' aquesta línia de treball, que ara ja conforma un model de centre sistèmic, i per haver avalat la meva llicència d' estudis en el present curs 2005/06 . Durant tot l' any he sentit que el que estava escrivint no era el meu projecte, sinó el projecte d' un equip i d' un centre educatiu i que els tenia al costat, això m' ha donat força, en veure la repercussió que estava tenint i les noves fases de desenvolupament que com a centre ens estem plantejant, és una profunda satisfacció està col·laborant amb ells.

A un nivell més personal, vull expressar la meva gratitud i reconeixement a la meva família, a la meva parella Josep Miquel, per la seva paciència, els seus comentaris, correccions i hores d' escolta, i als meus meravellosos amics i amigues pel seu encoratjament, i molt especialment a l' Isabel Angulo, la que m' està confeccionat la pàgina web sobre educació emocional.

|                                                                                                                 | Pag. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Índex                                                                                                           |      |
| <b>Introducció</b>                                                                                              | 6    |
| Capítol I                                                                                                       |      |
| <b>El paradigma de la complexitat i la pedagogia sistèmica</b>                                                  | 8    |
| 1- El paradigma de la complexitat                                                                               | 8    |
| 2- Que és pensar sistemicament?                                                                                 | 11   |
| 3- Canvis socials i familiars que s' han produït                                                                | 12   |
| 4- Ordres i desordres                                                                                           | 17   |
| 5- Necessitats emergents a nivell educatiu                                                                      | 19   |
| 6- Aportacions de Bert Hellinger. Ordres de l' amor en els sistemes humans                                      | 19   |
| 7- Pedagogia sistèmica                                                                                          | 21   |
| 8- Una educació centrada en les relacions i els vincles                                                         | 24   |
| 9- Elements relacionals de l' educació                                                                          | 29   |
| Capítol II                                                                                                      |      |
| <b>Disseny d' un crèdit variable d' educació emocional des d' un enfocament sistèmic en l' etapa adolescent</b> | 35   |
| 1- Presentació                                                                                                  | 35   |
| 2- Educació emocional sistèmica                                                                                 | 35   |
| 3- Organització del crèdit                                                                                      | 40   |
| 4- Objectius generals                                                                                           | 41   |
| 5- Metodologia                                                                                                  | 41   |
| 6- Tipus d' activitats                                                                                          | 42   |
| 7- Criteris d' avaluació                                                                                        | 43   |
| 8- Àmbits i recursos didàctics                                                                                  | 43   |
| 8.1. La condició humana                                                                                         | 44   |
| 8.1.1 Apartat teòric                                                                                            | 45   |
| 8.1.2 Continguts                                                                                                | 46   |
| 8.1.3 Recursos didàctics                                                                                        | 47   |
| 8.2. La identitat i l' autoconcepte                                                                             | 55   |
| 8.2.1 Apartat teòric                                                                                            | 56   |
| 8.2.2 Continguts                                                                                                | 61   |
| 8.2.3 Recursos didàctics                                                                                        | 61   |
| 8.3. Les relacions humanes                                                                                      | 71   |
| 8.3.1 Apartat teòric                                                                                            | 72   |
| 8.3.2 Continguts                                                                                                | 76   |
| 8.3.3 Recursos didàctics                                                                                        | 77   |
| 8.4. Habilitats emocionals                                                                                      | 100  |
| 8.4.1 Apartat teòric                                                                                            | 101  |
| 8.4.2 Continguts                                                                                                | 106  |

|                                                                                                                |                                                       |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----|
| 8.4.3                                                                                                          | Recursos didàctics                                    | 106 |
| 8.5                                                                                                            | Habilitats cognitives                                 | 125 |
| 8.5.1                                                                                                          | Apartat teòric                                        | 126 |
| 8.5.2                                                                                                          | Continguts                                            | 126 |
| 8.5.3                                                                                                          | Recursos didàctics                                    | 127 |
| 8.6.                                                                                                           | Habilitats socials                                    | 137 |
| 8.6.1                                                                                                          | Apartat teòric                                        | 138 |
| 8.6.2                                                                                                          | Continguts                                            | 144 |
| 8.6.3                                                                                                          | Recursos didàctics                                    | 144 |
| 8.7                                                                                                            | Ètica humana i valors                                 | 157 |
| 8.7.1                                                                                                          | Apartat teòric                                        | 158 |
| 8.7.2.                                                                                                         | Continguts                                            | 161 |
| 8.7.3                                                                                                          | Recursos didàctics                                    | 162 |
| 9-                                                                                                             | Materials                                             | 167 |
| <br><b>Capítol III</b>                                                                                         |                                                       |     |
| <b>Cap a la construcció d' un Model Educatiu des d' aquest enfocament sistèmic, en un centre de secundària</b> |                                                       | 169 |
| 1-                                                                                                             | Introducció i història de l' experiència              | 169 |
| 2-                                                                                                             | Projecte Educatiu de Centre                           | 171 |
| 3-                                                                                                             | Descripció del pla d' actuació                        | 173 |
| 3.1                                                                                                            | Nivell organitzatiu                                   | 173 |
| 3.2                                                                                                            | Nivell del professorat                                | 177 |
| 3.3                                                                                                            | Nivell de l' alumnat                                  | 178 |
| 4-                                                                                                             | Materials i recursos que s' han creat                 | 180 |
| 5-                                                                                                             | Avaluació de pla d' actuació                          | 189 |
| 6-                                                                                                             | Seguiment i preparació de les següents fases          | 194 |
| 7-                                                                                                             | Exemplificacions d' intervencions des d' aquest model | 197 |
| <br><b>Conclusions</b>                                                                                         |                                                       | 204 |
| <br><b>Bibliografia</b>                                                                                        |                                                       | 205 |

### Introducció

El que motiva aquest projecte és compartir, enriquir, fonamentar, aprofundir i difondre una sèrie de recursos, fruit de la meva formació i experiència professional, cimentats per un llarg recorregut, viscut en pròpia pell i basat en el que he après dels meus mestres i alumnes.

Fa molts anys em vaig plantejar com a docent i psicopedagoga, **la importància d' ensenyar a viure i a conviure**, i vaig començar aquest camí de l' **educació emocional** des de la psicomotricitat relacional, el joc simbòlic com un camp d' aprenentatge; allà aflorava tot una informació riquíssima del món emocional i relacional dels alumnes, i comprovava que la descodificació d' aquest món, em permetia connectar amb els alumnes i crear un clima d' aula, que tenia una relació directa en afavorir l' aprenentatge i la bona convivència.

Aquesta vivència als inicis de la meva carrera docent, va ser un motor que em va fer cercar recursos, formar-me, per tenir cada cop més eines, per descodificar el món de les emocions i poder entendre quelcom de com operaven els elements relacionals en l' educació, i després de vint -i- cinc anys, segueixo investigant.

Ha estat un llarg camí de cursos, lectures, teràpies, experiències, un fil conductor apassionant que motiva la meva investigació i li dona un sentit a la meva tasca professional. Com diu A. Damasio qualsevol recerca comença amb una emoció, una passió, doncs jo en dono fe que és així.

### Preguntes inicials :

Es pot ensenyar a viure i a conviure?

En quin context social ens movem?

Què és créixer i madurar com a persona?

Com es construeix una bona autoestima?

Quines són les necessitats de cada etapa evolutiva? Quins recursos necessitem?

Quina és la funció de la família?

Quina és la funció de l' escola ?

Quins són els elements relacionals i emocionals de l' educació que afavoreixen l' aprenentatge i la bona convivència ?.

De quines emocions parlem?

Quines habilitats emocionals necessitem per viure i ser feliços?

### Els objectius inicials d'aquest projecte són:

- Aprofundir en el cos teòric de l' educació emocional i de la teoria de sistemes, per tal d' aportar elements pel disseny curricular d' aquest àmbit a l' ESO.

- Dissenyar un model d'educació sistèmica en un centre de secundària, les propostes d'intervenció a nivell de l'alumnat, de les famílies i del professorat i els canvis en el sistema organitzatiu.
- Elaborar recursos, materials didàctics i la metodologia per a dur a terme aquest model.
- Recollir i estructurar formes d'intervenció que han resultat efectives en problemàtiques concretes.
- Elaborar les fases i àmbits d'aplicació d'aquest model, així com les formes d'avaluació i seguiment del mateix.

He estructurat el treball en forma de llibre, en tres capítols:

- En el primer, presento les bases del nou Paradigma de la Complexitat que està emergint en totes les ciències i que transforma la nostra forma de mirar i concebre el món i per tant també l'educació. Mostro alguns canvis que s'han produït en el context social i presento també un esbós de la Pedagogia Sistèmica, aspectes teòrics i que fonamenten la seva aplicació pràctica a la dinàmica d'un centre educatiu, en els seus diferents àmbits, relacions i vincles a considerar i a l'educació emocional.
- En el segon capítol, apporto la creació d'elements curriculars de l'educació emocional des d'aquest enfocament sistèmic, i mostro el disseny d'un crèdit d'educació emocional dirigit a adolescents, els objectius, àmbits i continguts i els recursos didàctics per portar-lo a la pràctica.
- En el tercer capítol, es descriu l'experimentació pràctica d'aquest model d'educació sistèmica en un centre de secundària, els canvis organitzatius, a nivell de professorat, alumnat i curricular.

En definitiva, el que pretenem és ser capaços d'impartir una educació més global, i que ajudi a un major benestar individual i col·lectiu. La pedagogia sistèmica transforma la mirada del fet educatiu, perquè abans mira d'on venim, qui som i on estem, quins són els ordres, que està primer i què després, pretén incloure a tots els agents externs i interns que intervenen en l'educació

Per acabar i mencionant a J.A. Marina, per ensenyar a conviure primer n'hem d'aprendre els adults, això suposa un canvi profund de les nostres actituds, valors, formes de pensar i d'actuar. Aprendre a conviure diu J.A Marina (1) "*es un art, en el que la psicologia, la cultura i l'ètica intervenen, i contínuament s'estan interferint*".

(1) J.A Marina *Aprender a Convivir*, Ed. Ariel 2006 Barna

## Capítol 1-El Paradigma de la complexitat i la pedagogia sistèmica

### 1- El paradigma de la complexitat

*Resum de l' article "Un nuevo marco para orientar respuestas a las dinámicas sociales. El paradigma de la complejidad". Investigación en la Escuela 2004 J. Bonil, N. Sanmartí, C. Tomás, R. M. Pujol UAB.*

#### Introducció

Els fenòmens del món són complexes, perquè hi convergeixen multitud d' elements, múltiples interaccions i processos amb un dinamisme constant. A l' actualitat, el model d' organització social reflexa una crisi profunda, la injustícia social i la insostenibilitat ecològica en el món actual, reclamen la construcció col·lectiva de noves formes de pensar, valorar, sentir i actuar. Cercar noves formes de relació, és un repte en tots els camps humans, individualment o bé col·lectivament: des d'un punt de vista econòmic, polític, social, en el pensament humà i per tant també a l' educació en general.

En el món actual tot està interconnectat, els conflictes socials i ecològics no són solament qüestions locals, sinó problemes globals. Per això es fa necessari un canvi de perspectiva, que orienti noves maneres d' abordar el coneixement de la realitat, i que permeti prendre decisions per a construir noves maneres d' enfrontar la vida.

#### Respostes diferents a les dinàmiques socials establertes

L' educació no es realitza en el buit, sinó en el context sociocultural en el que es desenvolupa. L' educació es pot entendre com un element de reproducció social i cultural, transmissor de la cultura dominant, però també es pot concebre com un factor transformador de la societat. La realitat no és un senzill producte d' estructures i sistemes sinó que és molt més, és la construcció que d' ella es fa cada dia. Això ens pot fer pensar que l' educació és un òrgan reproductiu del sistema, però a la vegada és un element capaç de crear noves formes de veure el món, de pensar i d' actuar.

#### El paradigma de la complexitat

Durant el segle XX, el concepte de complexitat s' ha anat integrant a tots els àmbits, es parla d' una realitat complexa, de relacions complexes. La teoria de sistemes complexes, es un model explicatiu dels fenòmens del món amb capacitat predictiva, la qual reuneix aportacions de diferents branques del coneixement.

Les primeres referències del paradigma de la complexitat les dona Morin, 1977-1996, en contraposició al que ell denomina paradigma de la simplicitat. Morin

es sustenta en la teoria de sistemes, però va més enllà, defineix set principis bàsics que guien el pensament complex:

- 1- *Principi sistèmic*, es relaciona el coneixement de les parts amb el coneixement del tot.
- 2- *Principi hologramàtic*, incideix en que les parts estan en el tot, i el tot en cada part.
- 3- *Principi retroactiu*, reflexa com la causa actua sobre l'efecte i a la vegada aquest sobre la causa.
- 4- *Principi recursiu*, supera la noció de regulació a l'incloure els conceptes d'auto-producció i auto-organització.
- 5- *El principi d'autonomia i dependència*, en el que expressa l'autonomia dels éssers humans, però a l'hora la dependència del medi.
- 6- *El principi dialògic* integra allò antagònic com complementari.
- 7- *El principi de la reintroducció del subjecte*, que introdueix la incertesa en l'elaboració del coneixement ja que tot coneixement és una construcció.

En les últimes dècades, el paradigma de la complexitat ha anat arribant a diferents àmbits, davant del repte que hem de donar resposta als problemes socials i ambientals actuals. El paradigma de la complexitat constitueix una forma de situar-se en el món i ofereix un marc creador de noves formes de sentir, pensar, actuar, que orienten el coneixement de la realitat i l'adquisició de criteris per a posicionar-se i canviar-la. Des de la perspectiva ètica de l'antropomorfisme dominant, el paradigma de la complexitat aposta per l'ambiocentrisme, que entén la diversitat com un valor.

### **El paradigma de la complexitat, una forma de posicionar-se en el món**

#### *L'ambiocentrisme*

Al llarg de la història, la natura ha estat utilitzada i valorada de forma diversa, en les societats desenvolupades, s'ha considerat que estava al servei de la humanitat. Aquesta és una visió antropocèntrica de la vida, que justifica l'explotació humana de la mateixa, i també ha estat etnocèntrica, superioritat d'unes cultures sobre altres, i androcèntrica, per la superioritat de l'home sobre la dona.

Aquesta visió ha portat a una sèrie de problemàtiques socials i ecològiques que tots coneixem. És en aquest context que sorgeix la visió ambiocèntrica, on l'espècie humana, sense perdre la seva identitat, es considera com íntimament interrelacionada i interdependent amb tot i adquireix significat no per si mateixa, sinó en un context més ampli que inclou allò natural.

#### *L'equitat*

En el món, la diversitat fa possible la vida, a la natura permet la variabilitat i amb ella l'evolució, i a la societat és font de riquesa cultural, i motor de canvi. En front a l'estesa idea d'igualtat com a principi, es considera injust tractar d'igual allò diferent. Equitat vol dir un respecte absolut a la vida, en totes les seves manifestacions, perquè entén que cada individu comparteix el món amb

els altres i això està intrínsecament unit a l' acceptació de l' alteritat i la pluralitat.

L'equitat vol dir també que el creixement dels països pobres, va en paral·lel a la seva disminució en les països rics. Vol dir també que els sistemes educatius han de destinar més recursos econòmics i humans a aquells grups més desfavorits. Apostar per l' equitat significa el rebuig a la imposició d' una única manera de pensar, de fer, i d' actuar.

### *Diàleg autonomia-dependència*

Considera el respecte per l' auto-organització i auto-regulació dels grups humans, i a l' hora assumeix la necessitat de realitzar un esforç global, el qual implica la cooperació mundial per eradicar la pobresa i els problemes ambientals, i suposa la solidaritat, i la necessària conciliació entre el passat i el futur.

En front al concepte de dependència, entesa com la imposició d' una minoria sobre una majoria, apareix el repte d' entendre la dependència des d' una perspectiva solidària. Comprendre que els diferents col·lectius estan relacionats en trets interdepenents, on la disponibilitat i la carència estableixen estretes relacions. L' autonomia entesa com el dret a la llibertat dels pobles i col·lectivitats, a viure respectant la seva història cultural i social, es una llibertat entesa com a consciència, capacitat d' autoconeixement i capacitat crítica.

### **El paradigma de la complexitat, una forma de pensar el món**

#### *Incorporar la perspectiva de sistemes complexes*

La teoria de sistemes complexes entén els fenòmens com sistemes oberts en constant auto-organització. La teoria de sistemes (Bertalanffy 1986) defineix a *sistema*, com el conjunt d' elements en interacció entre ells i de forma conjunta amb l' entorn. Cada element es pot estudiar aïlladament, però només adquireix significat en la mesura que se' l' considera part integrant d' un tot, per tant qualsevol estudi d' un element aïllat, és parcial. Qualsevol element es pot veure com un sistema que a l' hora forma part d' un altre sistema més gran. Això implica configurar l' univers com una arquitectura de sistemes en interacció i amb uns ordres jeràrquics.

En els sistemes l' ordre i el desordre són elements complementaris. L' ordre que manifesta un sistema, és el resultat de les relacions ordre -desordre-organització que s' estan donant de forma continuada en el propi sistema, això permet un flux continu d' energia en el propi sistema, permeten l' emergència d' allò nou i creatiu. Els conceptes de retroalimentació i auto-organització permeten entendre el moment present en cada sistema, com el resultat d' una dinàmica de canvi evolutiu.

El concepte d' autorganització integra l' atzar i la incertesa, possibilita el sorgiment de noves produccions i força al sistema a conciliar l' ordre amb el

desordre. L'atzar deixa de ser fruit de la ignorància humana per a ser quelcom intrínsec de la naturalesa humana.

### *Incorporar la perspectiva dialògica*

Des d'aquesta perspectiva, els fenòmens del món, es poden veure com espais de confluència d'elements, que d'entrada poden semblar antagònics. Per exemple, la serietat, la racionalitat, l'objectivitat, es poden entendre de forma complementària, a l'espontaneïtat, la imaginació, la intuïció, el desordre, la llibertat. Entendre que dos realitats antagòniques són complementàries i indissociables, vol dir que l'emoció i la raó no són antagòniques per la construcció del coneixement, l'autonomia i la dependència, allò masculí i femení. Això implica una perspectiva interdisciplinària en totes les àrees del coneixement. La perspectiva dialògica, ressalta el caràcter dinàmic del pensament, posant de manifest la importància d'un diàleg continuat entre certesa i incertesa.

### *Incorporar la perspectiva hologramàtica*

Aquesta posa de relleu que en els sistemes naturals i socials, les parts constitueixen el tot, però a la vegada el tot està en cada part. Així una societat està formada per individus, però a la vegada cada individu reflexa la societat. Es pot abordar l'estudi d'un ecosistema com una unitat, però a la vegada cada un dels seus elements posseeix unes característiques específiques que reflecteixen la seva interrelació amb la resta. Es posa de relleu la importància de no perdre la connexió entre els nivells micro, meso i macro, en l'estudi dels fenòmens, on cada nivell reflexa la complexitat dels altres nivells. Aquestes relacions són bidireccionals, són un model fractal en el que s'estableixen multitud de relacions que posen de manifest un component d'incertesa, donada la impossibilitat de controlar tots els elements en joc.

### **El paradigma de la complexitat, una forma d'actuar sobre el món**

Des d'aquesta perspectiva, es pot adquirir la consciència de que el futur no està predeterminat i que el joc de la vida juga un paper, però la humanitat ha de jugar el seu. Això vol dir tenir una visió creativa i activa i noves maneres d'enfrontar els reptes. Des d'aquest marc de la complexitat s'entén la llibertat com a responsabilitat, la democràcia participativa i l'acció a la comunitat. Qualsevol acció s'ha de prendre com una hipòtesi que pot anar variant en funció dels resultats que es van produint. Els individus, són subjectes, actors i estratègies.

## **2- Què és pensar sistemicament?**

L'epistemologia sistèmica posa l'accent doncs en **els processos d'interacció**, entre les parts d'un sistema i entre sistemes. Humberto Maturana, (1) científic xilè, va definir un sistema com una **Unitat Complexa** que té dos components:

- *Una Organització*, relació entre els diferents components.

- *Una Estructura*, que és la conformació espacial d' aquestes unitats d' acció conjunta, o sigui el lloc que ocupa cada element.

Maturana, diu que els sistemes humans són autopoietics, auto-regeneradors, perquè són capaços de regenerar-se en cas de ferides o de trastorns, aconseguir un nou equilibri, que sostingui l' organització. El pensament sistèmic és diferència del **pensament lineal lògic**, que es basa en relacions causa efecte i en el dualisme. Ho veiem en la medicina tradicional, la qual atomitza, redueix el problema a una part i aplica la solució a la part, deixant de veure el tot i la seva interacció amb l' entorn. En la solució de problemes vol dir cercar bons i dolents, i culpables, sense mirar tots els factors que intervenen en un problema.

L' enfocament sistèmic posa la mirada en **la connectivitat relacional**, l' epicentre del succés és l' **acció recíproca**, tant sigui entre òrgans, components d' una família, d' una escola, o de qualsevol grup humà. Aquesta visió s' oposa a la idea tradicional, encara vigent en el nostre sistema educatiu i en moltes àrees de la ciència, de la separació de disciplines, el no tenir en compte el context, el treball individual dels alumnes i el no tenir en compte la dinàmica dels grups i les forces en interacció. Uns coneixements molt acadèmics i desvinculats de la condició humana i que dissocien allò racional d' allò emocional.

El plantejament sistèmic es pot resumir en aquests tres principis: totalitat, circularitat, retroalimentació i equifinalitat.

*Totalitat* té que veure amb la relació entre el tot i les parts i el tot també està en les parts.

*Circularitat i retroalimentació*, té que veure amb la imatge que ens ofereixen les xarxes, si és mou qualsevol punt de la ret, produeix canvis en el tot i a l' hora aquest produeix altres canvis.

*Equifinalitat*, explica que podem arribar a punts d' aquesta xarxa intervenint des de punts molt diversos.

(1) Humberto Maturana, *Realidad objetiva o construida* Ed. Antropos

### 3- Canvis socials i familiars que s' han produït<sup>(2)</sup>

El desenvolupament humà, canalitzat per processos interpersonals, es fonamentalment un procés pel que ens convertim en membres d' una cultura, i la família és el primer pilar d' aquest procés.

Família i medi social estan íntimament relacionats. El medi va calant en la família i els canvis de la família va produint canvis socials. Per exemple el rol de la dona a la societat, ha tingut grans repercussions en les formes de relacions

familiars. La família transmet la cultura i a l' hora està efectuant el canvi cultural quan modifica relacions fruit del seu propi procés vital.

Cada cultura, i cada família tenen uns patrons o esquemes de criança que mostren a les noves generacions que es ser home, dona i com s' han de comportar etc. Entre la societat macrosistema i la família microsistema hi ha influències mútues però no és una fotocòpia, cada família transmet la seva pròpia cultura, teixida al llarg dels anys per la seva història i vivències pròpies que donen una empremta peculiar a aquell sistema familiar.

Si seguim el fil sociocultural durant el segle XX, veiem que s' ha produït el canvi de *la família patriarcal* fruit dels processos d' industrialització i vida urbana. Aquesta estava sustentada per l' autoritat del pare, la lleialtat familiar en front a la llibertat individual, i una rigidesa en quan a les funcions segons el gènere, l' edat i el llinatge; poc a poc hem passat a *una diversitat* d' estructures familiars, més igualitàries i amb més llibertat.

Ens podem preguntar, com afecten tots aquests canvis de la família a la interacció amb els seus fills i al seu desenvolupament.

Si ens centrem en l'adolescència, és poc realista pensar que el procés evolutiu i psicosocial de l' adolescència amb relació a la família, és uniforme i universal per tot els subjectes. Els estudis contemporanis que s' estan realitzant des de la psicologia, sociologia i antropologia ens presenten la presència d' una gran diversitat de models. Aquesta pluralitat es deguda a la diversitat d' entorns socioculturals i als canvis que es produeixen constantment en els mateixos.

L' adolescència és un moment de canvis hormonals, és una construcció històrica i social que provoca una pertorbació en el sistema familiar i dins el psiquisme de l' individu. Des de la perspectiva de la psicologia cultural (Bruner, Cole, Scheweder etc.) el desenvolupament humà no és independent del context.

Canvis que s' han produït :

| <b>Família patriarcal</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Família contemporània</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Els límits entre família i comunitat són difusos.</p> <p>La família extensa està present en moltes de les facetes de la vida.</p> <p>Els més grans donen la seva opinió en la vida dels més joves.</p> <p>El respecte, l' admiració i la obediència als Grans forma part del seu sistema de valors.</p> <p>No hi ha un projecte individual sinó segons els interessos de la comunitat.</p> <p>No es plantejaven "qui vull ser a la vida", això estava més determinat.</p> <p>Fer-se gran no era una emancipació de la família sinó un canvi dins la família.</p> <p>La identitat es reforça amb els llaços familiars.</p> <p>El coneixement era adquirit dins la família dels qui tenien experiència, era una transmissió de pares a fills.</p> <p>Les seves metes eren la conservació del patrimoni, la terra.</p> | <p>Les línies entre la família i la comunitat estan delimitades per un valor que es diu intimitat. No es permesa la ingerència ni dels parents ni del veïns.</p> <p>Aquests límits hi son també entre els pares i els adolescents .</p> <p>Hi ha relacions d' afecte, però l' elecció de parella és una opció personal i autònoma.</p> <p>Cadascú ha de trobar el seu camí d' emancipació i la seva independència econòmica.</p> <p>Se suposa que la identitat s' aferma en un procés de diferenciació de la família.</p> <p>La gran qüestió és decidir qui vull ser, com encarar el futur.</p> <p>Això lliga amb un entorn que presenta uns valors individualistes i funcionals als ràpids canvis que es produeixen.</p> <p>Bona part del coneixements per subsistir s' aprenent fora de l' àmbit familiar sobretot a l' escola. De la família s' espera el suport i l' afecte, l' autoritat basada en la asimetria de coneixements amb els pares es trenca.</p> <p>La capacitat per sobreviure es una capacitat personal.</p> <p>Beure de fonts diferents dels pares, es fonamental per no tenir una identitat hipotecada.</p> <p>Els valors de la família tradicional, conviuen amb els valors emergents de la família moderna i generen una tensió entre allò individual i allò comunitari.</p> <p>Hi ha una gran diversitat de formes de convivència, que quan s' assimilen com a normals no creen cap problema. La felicitat com a meta.</p> <p>Els canvi de rol de la dona ha augmentat l' exigència de compromís emocional.</p> <p>Amb els fills també és prioritari mantenir bones relacions, com un fi en si mateix.</p> |

### Família postmoderna a partir dels anys 80

Un fenomen més recent, la confiança en el progrés ha caigut, ja no és tan evident que els fills tindran un futur millor, seguretat del avenços tecnològics, reina una gran incertesa. Si el futur no és millor perquè donar-se presa per créixer. Devaluació de l'edat adulta.

La família d'origen és molt valorada pels joves com a font de satisfacció de necessitats personals i no és un obstacle, per tant s'aplaça l'emancipació.

Vivim en un món que canvia molt ràpid:

- Pares i Mares lluiten per tirar endavant els seus fills en un món frenètic i ple de estrès, on sovint ambdós membres de la parella treballen fora de casa i amb l'absència de famílies extenses (avis, oncles, etc), es troben cansats i preocupats de com donar als seus fills el temps i l'atenció que requereix l'educació d'un fill/a, en un món tan canviant i ple d'estímuls de tot tipus i fan el millor que saben.
- Els progenitors estan desorientats de com discriminar els diferents productes de consum que el mercat els ofereix. Els mitjans de comunicació estan tenint una incidència massiva "sense filtres", i sense capacitat d'interpretació per la majoria dels seus receptors. Aquests mitjans, són una via de transmissió dels modus de vida i dels valors imperants.
- Aquest models estan mediatitzats i supeditats a interessos de mercat, concepcions de la infància que no sempre responen a les autèntiques necessitats de desenvolupament de l'ésser humà, sinó que més aviat manipulen i imposen models. Es dubta si els nens arriben a posseir aquestes models, o aquests els posseeixen a ells, a través de la impregnació sensorial i afectiva que exerceixen.
- Els mitjans de comunicació i les tecnologies, si bé ofereixen una enorme quantitat de possibilitats, indueixen a pensar, conèixer, fantasiejar, etc, però és des d'un pla simbòlic prefabricat, metàl·lic, allunyen del contacte amb la realitat, del llenguatge parlat i corporal i disminueixen el contacte social.
- La disgregació dels nuclis familiars amplis a través dels quals s'introjectaven els valors tradicionals i l'elevat nombre de divorcis i famílies monoparentals estan generant un **desdibuixament dels referents**, de l'envolvent convivencial i afectiu bàsic. Existeixen més referències però més disperses, això pot generar una manca de nuclis d'identificació i un elevat augment de la confusió.
- Moltes famílies nouvingudes d'altres països i cultures, fills confosos entre dues cultures, presenten sovint problemes d'adaptació, conductes disruptives, aïllament, etc.
- Existeixen abundància de recursos materials i s'afavoreix el desenvolupament físic i intel·lectual, però molt poc la maduració emocional. Un nombre massa alt de nens i joves presenten indicis d'estar funcionant molt per sota de les seves possibilitats, immaduresa, manca de motivació, **poca capacitat d'esforç, fracàs escolar**, etc.

- Impera també una certa “idealització” de la joventut com una forma de negar el pas del temps, “l’eterna joventut” culte a la imatge del cos, i el Síndrome de Peter Pan de **no** voler créixer.
- Vivim immersos en l’impacte de la tecnologia moderna en la vida quotidiana, genera una màgia i una omnipotència d’obtenir les coses d’immediat, amb poc esforç, el que ha debilitat la capacitat d’espera, de posposar els desitjos, i escassa tolerància a la frustració.
- Veiem també que en el món d’avui s’ha esquarterat el sentit de “comunitat i tradició”, algú ha canviat les regles del joc i ja no sabem a què juguem.

### **L’impacte de l’adolescència dins el sistema familiar**

L’ enfocament sistèmic ens permet considerar cada família com una unitat complexa que organitza amb les seves pròpies regles, les interaccions dels seus components i les seves conductes formen part d’ un sistema de significats.

- El seu funcionament s’orienta a conservar la seva organització.
- El seu comportament davant les pertorbacions de l’entorn ve determinat per la seva organització.

La família com a sistema obert, és un sistema autopoietic (Maturana), es a dir el seu funcionament està encaminat a mantenir la seva organització, a salvaguardar determinades formes de convivència i de suport mutu. La comunicació és la trama que dona sentit i la conducta de cada membre cobra sentit a la llum d’aquesta organització. Aquests acords relacionals o regles prescriuen i limiten les conductes dels membres del sistema. Les regles no són explícites, són inconscients, se les reconeix si són transgredides.

El sistema familiar pot sofrir diferents tipus de pertorbacions, unes venen del l’exterior i altres de l’interior, separacions, morts, o les generades per la dinàmica del desenvolupament, infància, adolescència, maduresa, envelliment. Cadascú ha d’ajustar el seu rol, en funció de la nova situació per mantenir l’equilibri de l’organització. Cada família desenvolupa de forma peculiar el seu *cicle vital*, conjunt de reestructuracions de les relacions en front les necessitats d’adaptació a condicions canviants.

A la infància hi ha una evident subordinació dels fills als pares, tant a nivell de conducta com de valors. A l’adolescència, els canvis hormonals que comencen a la pubertat produeixen canvis en la forma de relacionar-se, primer poden evitar el contacte corporal o si més no canvia. Els canvis cognitius els permeten avaluar la realitat des de diferents punts de vista, d’imaginar altres formes de funcionament, augmentar la seva capacitat de rebel·lar-se a les regles familiars, la figura dels pares pot ser devaluada o al menys relativitzada.

El repte està en negociar noves pautes de relació. Si l’organització familiar inclou mecanismes d’autorregulació sense sofrir massa estrès, veurem com hi ha un desenvolupament del sistema, per tant *els conflictes* compleixen una

important funció, possibilitar la transició que marca la fi de la infància. El conflicte és un impuls essencial al canvi, l'adaptació i el desenvolupament. En la mesura que el conflicte es tolerat pels seus membres, la individuació de l'adolescent pot seguir endavant sense arribar a cap ruptura, objectiu que aconseguen el 90% de les famílies.

Per fer possible aquests canvis calen tres tasques fonamentals:

- Reestructuració de les relacions de parella.
- Per alguns pares l'emancipació dels fills posa en qüestió l'orientació de la seva vida, "crisis del nido vacío".
- Acceptar que ells també creixen i s'han fet grans i que han de cercar nous horitzons que donin sentit a la seva existència.

Si no es donen aquests canvis es bloqueja la transició i es pot afavorir el Síndrome de Peter Pan, de no voler créixer, de no assumir responsabilitats, ni prendre decisions.

### **Estils educatius i transició adolescent**

L'estil educatiu s'estableix des de la primera infància i perdura al llarg dels anys. La competència dels pares per orientar el desenvolupament suposa dues habilitats:

- La sensibilitat a les demandes i necessitats dels fills.
- L'exigència o capacitat per orientar cap a metes evolutives.

*Estil permissiu.* La presència de sensibilitat i absència d'exigència. La dificultat d'assumir responsabilitats i la poca tolerància a la frustració seria el resultat d'alguns infants amb aquest tipus de pautes.

*Estil autoritari* Presència d'exigència i absència de sensibilitat, genera sentiments de impotència i incompetència.

*Estil democràtic* Equilibri entre sensibilitat i exigència facilitarà l'autonomia i presa de decisions, criteris propis. Aquí les crisis estan al servei de l'evolució.

(2) Jose Luis Lalueza e Isabel Crespo *Adolescentes siglo XXI* E Ed. UOC

## **4- Ordres i desordres que es manifesten a l'actualitat :**

- S'ha produït un debilitament dels vincles de parentesc, amb la terra i la comunitat, desarrelament, aïllament, individualisme. Desordre desvinculació dels avantpassats, conseqüència = debilitament, síndrome de Peter Pan, i excés de proteccionisme.

- La família sent un gran sentiment de culpa per no poder dedicar més temps als seus fills, i el compensa amb abundància material, proteccionisme etc. Per tant és fonamental ajudar a la família a manejar el seu sentiment de culpa per

poder estar en el seu lloc de pares. La gran quantitat de separacions i divorcis y la l' absència d' una cultura de les separacions, suposa moltes vegades una competició entre ambdós pares, una devaluació mútua, això comporta resultats terribles per als nens, ja que ningú els posa límits i ells se situen en posicions de domini. Provoca un desordre de jerarquies. Si els pares es col·loquen en el seu lloc i actuen units com a pares, els nens es poden sentir segurs.

- L' escola en un principi anava de la mà de la família, la burgesia volia un pervenir pels seus fills i l' escola reinterpreta aquesta necessitat, l' escola era la dipositària de les demandes de la família. L' església va agafar molt pes dins l' escola i volia adoctrinar, Deu està per sobre de tots i l' escola es va erigir Deu, era la que educava la moralitat dels nois/es, per sobre de la família. La família va començar a quedar en segon lloc pel que fa a l' educació moral. Es desconfia del proteccionisme de la família. Es produeix el primer desordre jeràrquic, l' escola educa a esques de la família i s' assigna funcions superiors a la família.

- A l' actualitat els canvis de la societat i del món laboral, han incidit directament en la família, han fet que aquesta delegui moltes funcions a l' escola ja que quotidianament els pares tenen poques hores per estar amb els seus fills. No és fàcil combinar la vida familiar amb la laboral i en el nostre país queda molt encara per fer per en aquest sentit. Llavors l' escola està sobrecarregada de funcions que no saben molt bé si li pertocuen.

- Des d' un principi l' escola era per poblar la ment de coneixements, i per exercir un control social, no pas per educar la persona. El món de les emocions i els impulsos era censurat i prohibit com quelcom a amagar, o reprimir. Es tenia una visió de la naturalesa humana molt negativa sobretot després de les guerres mundials. En el segle XX es va substituir la religió per la ciència, però va seguir la mateixa dissociació entre raó i emoció. Desordre, dissociació raó- emoció, ment-cos.

### **Noves identitats dels joves del segle XXI**

L' entorn actual dona molts missatges contradictoris, hi ha una manca de contenció i de referents, s' afavoreix la immaduresa, poca adequació de les normes. Els rols home/dona estan canviant molt, s' estan manipulant les identifications, absència de models adults, estereotips. Es veuen obligats a realitzar eleccions sense identifications clares.

Respecte a la sexualitat hi ha més informació, això no vol dir que hi hagi més coneixement, anuncis molt sexualitzats, inici relacions sexuals molt aviat, mitja a Catalunya 15 anys, confusió.

Figures d' autoritat absents, desordre en les jerarquies, manca de respecte, arrogància i tirania del joves sobre els pares i altres adults.

Hi ha tal desinhibició que els límits i les fronteres desapareixen.

Conseqüència: **desconcert, por al futur, normalització de patologies, drogues, alcohol etc.**

## 5- Necessitats emergents a nivell educatiu:

L' anàlisi de la nostra realitat ens parla de:

- La necessitat de trobar referents i restablir les jerarquies.
- Enfortir el vincles
- Reconciliar al nois/ es amb les seves arrels
- Aprendre recursos i habilitats cognitives i emocionals per saber respondre i transitar en aquest món tan canviant.
- Es necessari restablir des de l' escola **un pont** amb les famílies i tornar-los hi **el lloc** i definir quina és la funció de l' escola.
- Que s' escolti a nivell de l' administració, el malestar docent i els desordres dins l' educació dins d' un context més ampli de mesures correctores a nivell de la família, plans d' entorn, canvis en les polítiques laborals, conciliació de la vida familiar i laboral etc.
- Pomoure dins els centres educatius, recursos humans, materials i pedagògics nous i estratègies **d' intervenció sistèmica i en xarxa** per abordar les situacions que se' ns plantegen:
  - *A nivell de l' alumnat*, canvis currículum, educació emocional, tutoria, atenció a la diversitat.
  - *Amb la relació amb les famílies* estratègies de cooperació i col·laboració, pactes etc.
  - *En relació als recursos personals del professorat* per abordar aquesta realitat formació i assessorament en educació emocional i relacions humanes.
  - *A nivell de l' organització del centre*, programes específics, crèdits, organització de les tutories, optimitzar i crear els recursos que es detecti que siguin necessaris.
  - *A nivell de la coordinació amb els altres entorns educatius*, ajuntaments, serveis educatius, centres de salut mental etc.

## 6- Aportacions de Bert Hellinger, ordres en els sistemes humans

Bert Hellinger és un terapeuta alemany, amb amplia formació psicoanalítica, filosòfica i científica, que ha desenvolupat un mètode molt innovador anomenat "Constel·lacions Familiars", des de l' inici dels anys 80, i ha descobert una sèrie de lleis que operen en els sistemes humans, a la família, grups socials, institucions etc. i els ha anomenat "Ordres de l' amor". Aquests ordres tractaran de disminuir el caos dins els sistemes, perquè siguin més funcionals i operatius en les seves funcions, restablir l' equilibri i que cadascú trobi el lloc que li permeti desenvolupar el seu destí.

Els grups humans es regeixen per lleis i patrons innats, als quals s' hi afegeixen tots aquells que es van construir en la interacció quotidiana, per compensar desequilibris; cada família construeix uns patrons de relació i una consciència, formada pels fets significatius que han ocorregut, creences, valors i maneres de

fer i de posicionar-se, que assegurin la supervivència i pertinença a aquell sistema.

La família és per tant un sistema obert, que té unes lleis de funcionament que afecten a tots els membres, de forma conscient i inconscient, el canvi en un membre afecta a tots els altres, ja que estan interconnectats. Els sistemes familiars, i socials tendeixen a autorregular-se per assegurar la seva supervivència, es nodreixen i es vinculen amb altres sistemes, arribant a constituir clans, grups, comunitats, societats etc. enriquits per innumbrables virtuts, i a l' hora obstruïts per molts conflictes, desordres que es van teixint al llarg dels temps.

Cada ésser humà porta una informació que està impresa en el més profund del seu ser, de l' inconscient col·lectiu dels sistemes als quals pertany i marca a cada persona d' una forma particular.

Aquests ordres són lleis naturals que operen en tots els grups humans, la seva transgressió serà l' origen dels conflictes i discòrdies que es poden manifestar com a patologies individuals, familiars, grupals i socials.

Ordres :

### **1-El dret a la pertinença**

Tots els membres que formen part d' un sistema tenen dret a la pertinença, el no reconeixement del lloc d' un membre, exclusió, rebuig, oblit, té conseqüències sistèmiques com pot ser la identificació, o repetició de patrons, conductes disruptives i altres símptomes que afectaran al sistema.

### **2- L' equilibri entre el donar i el rebre**

Tota relació és un equilibri entre el donar i el rebre, entre iguals ha d' estar equilibrat perquè la relació funcioni. Entre pares i fills, mestres i alumnes, existeix un desnivell natural, els primers donen més, els segons reben més. En conseqüència els fills creixen i abandonen la llar per donar a altres el que varen rebre, així flueix la vida.

### **3- Ordre segons els temps de pertinença, la jerarquia**

Qui va estar abans té prioritat sobre qui ve després, qui pren més responsabilitat en un sistema, té un lloc prioritari, així els pares ocupen el primer lloc, després van els fills, per ordre d' edats.

El mètode que ha creat Bert Hellinger és sistèmic-fenomenològic i permet accedir a la informació inconscient d' un determinat sistema, i detectar on estan els desordres i les transgressions, i afavoreix "solucions" que ordenen el sistema, trobant els ordres de l' amor abans esmentats que són els que permeten que flueixi la vida .

## 7- La Pedagogia sistèmica

Aquesta metodologia de les Constel·lacions familiars que s'aplicava a la teràpia familiar i personal, ben aviat es va veure que podia tenir una aplicació molt efectiva en tots els sistemes humans i per tant a l'educació.

Diferents mestres, pedagogs i psicòlegs alemanys, varen iniciar experiències d'aplicació dels ordres de l'amor als àmbits educatius. Una de les pioneres va ser Marianne Franke mestra i terapeuta, la qual ho va iniciar a l'aula amb els seus alumnes, els quals provenien de situacions socials força desfavorides, i va obtenir uns resultats extraordinaris, la seva experiència està publicada en el llibre “ *Eres uno de nosotros*” Ed. Alma Lepik, en ell ens descriu què vol dir ampliar la mirada de forma sistèmica i abordar l'aprenentatge incloent els ordres abans esmentats.

Més endavant, Angèlica Olvera i el seu marit Alfonso Malpica, responsables del CUDEC a Mèxic, centre educatiu que acull a uns cinc mil alumnes de totes les etapes educatives des d'infantil fins a la universitat, amb una llarga trajectòria innovadora, i una pràctica d'incloure el treball amb les famílies, al conèixer el treball de Bert Hellinger, varen tenir molt clar la gran importància que tindria l'abordatge de les constel·lacions familiars, als contextos educatius. Ho varen començar a aplicar en el CUDEC i a generar una experiència pedagògica, unes reflexions teòriques i una tasca formativa pel professorat, que ara ja estant exportant a altres països, entre ells el nostre.

Vaig tenir l'honor de poder participar a la primera promoció d'aquesta formació desenvolupada a Madrid l'any 2003/04, i en bona mida la formació prèvia en Constel·lacions familiars amb la Silvia Kabelka i altres terapeutes alemanys i la formació amb Angèlica Olvera en Pedagogia Sistèmica, han constituït l'eix vertebrador i amplificador del treball que ja desenvolupava d'educació emocional, i que presento en aquesta llicència, i m'ha permès disposar d'un recurs molt eficaç per estructurar i donar base a la meua intervenció pedagògica, amb una mirada molt més ampla.

Angèlica Olvera a l'actualitat segueix desenvolupant de forma pionera molt creativa, les bases de la pedagogia sistèmica impartint formació a Madrid, Barcelona, Argentina etc.

### Com es tradueixen aquests ordres al context educatiu?

(3)

- La importància de l'ordre, què va ser abans i què després, una mirada transgeneracional, la importància de la vinculació amb les generacions.
- La importància del lloc que ocupo i com l'ocupo.
- El valor de la inclusió de tots els elements del fet educatiu.
- El pes de les cultures d'origen, que tenen que veure amb les lleialtats als contextos d'on provenim.
- La importància de les interaccions dins els sistema, i com qualsevol element disfuncional pot afectar a la resta.

- El valor dels vincles i els elements relacionals de l'educació.
- L'escola com a sistema de comunicació lògica i analògica.
- Els ordres i desordres, la majoria de vegades operen de forma inconscient, es tracta d'identificar els desordres i posar la mirada en les solucions que poden fer més funcional i operatiu el sistema afavorint l'aprenentatge i el benestar de tots els participants en el fet educatiu.

(3) Carles Parellada, Article " La pedagogia sistèmica, un nou paradigma en educació ", Cuadernos de Pedagogia, setembre 2006.

La pedagogia sistèmica posa la mirada doncs, en les relacions i els vincles, i és l'art d'ensenyar des d'aquesta mirada amplia que ens permet veure **l'organització**, interacció dels elements de l'escola i **l'estructura** espacial que conforma, el lloc i funcions de cadascun dels seus elements, així com les pautes que connecten la família i el diferents elements de l'escola.

Es l'aplicació d'aquests ordres a totes les facetes del fet educatiu, en l'organització del centres educatius, dels equips docents, la relació família-escola, el treball a l'aula, tutoria, relació professors-alumnes, professors-professors, en el continguts curriculars, en les relacions entre alumnes, en intervencions específiques, atenció a la diversitat etc.

Si ampliem la mirada de forma sistèmica, ens posem en contacte amb tota una sèrie de forces que ja estan en els alumnes, la força del grup, els coneixements previs, les capacitats d'autorganització d'un grup, d'una família, d'un alumne i moltes potencialitats que ja estan i que es poden posar al servei de l'aprenentatge.

La metodologia que utilitza és fenomenològica, tractant d'identificar allò que és obvi, treballant amb el que hi ha en cada moment, sabent que jo sóc part d'un sistema, els meus alumnes són part d'un altre sistema, que tenen les seves lleialtats, amb una mirada transgeneracional, intergeneracional i intrageneracional. Jo sóc d'una determinada generació, tinc una forma determinada d'ensenyar, l'escola és un sistema amb les seves pròpies regles, creences i maneres de fer conscients i inconscients, i la família és un altre sistema amb la seva història i peculiaritats.

La finalitat essencial es trobar l'ordre natural i identificar els desordres i ocupar el lloc que ens correspon, sigui com a pares, mares, com a professors o com alumnes i això vol dir assentir als nostres límits, i no fer-nos càrrec d'allò que no ens pertoca.

Per exemple, si una família té una història molt difícil, podem tractar de mirar-los amb pena, o amb ràbia si no venen a l'escola, o podem jutjar que són uns mals pares que no s'ocupen dels seus fills; podem tractar de donar-los lliçons, o podem tractar d'adoptar el fill simbòlicament, nosaltres ens fem càrrec del destí del fill, això de ben segur els fa sentir malament, petits, els estem traient el seu lloc d'adults, de pares. L'alumne se sentirà molt incòmode amb nosaltres,

perquè aquella és la seva família, és la única que té i qualsevol persona necessita reconciliar-se amb les seves arrels i sentir que són bones, i que nosaltres professors els mirem amb respecte.

Aquest aspecte de mirar amb respecte la família de l' alumne, seria un dels elements claus de la pedagogia sistèmica.

Citaré una intervenció de Bert Hellinger sobre la relació del mestres i les famílies:

*" Voldria dir quelcom sobre la relació de pares i mestres, primer van els pares, després els nens i després els mestres, aquest és l' ordre. Els pares confien els nens als mestres, aquests representen els pares davant els nens, només poden fer- ho, si els pares tenen un lloc en els seus cors. Qualsevol mestre que es consideri millor que els pares, ja ha perdut. Un nen estima als seus pares, siguin com siguin, i no al mestre, primer estima els seus pares, després al mestre, si aquest estima i respecta als seus pares.*

*Moltes vegades tenim una idea estranya, com si la nostra família fos la correcta, i que allò que és vàlid en la nostra, fos vàlid per tothom. En realitat però, la nostra família és una entre milions, i totes elles són bones i correctes, i a l' hora molt diferents. Aquest és el primer fet a reconèixer, que les diferents famílies són totes vàlides, i totes les cultures també, son totes formes d' existència i de realitzacions humanes i és molt important que el mestre respecti això en cada cas. Es necessari que en part s' oblidi dels seus valors i principis, per poder reconèixer els valors dels pares. Aquesta actitud, li permet aportar els seus coneixements i trobar la confiança dels nens, estant al servei dels pares, així pot complementar i completar el treball dels pares."*

La pedagogia sistèmica significa fer tot un treball de **les actituds, i de la comunicació lògica i analògica**. En la comunicació humana un tant per cent molt elevat són els components analògics, pels quals circula la informació inconscient, el que sentim, el que creiem, el que pensem; això pot donar lloc a missatges molt contradictoris, les nostres paraules donen un missatge, però les nostres actituds, mirades, gests n' estan donant un altre. Aquestes paradoxes, creen moltes discòrdies en la comunicació humana, i en la interacció entre les persones, arribant a bloquejar o frenar l' aprenentatge, en el cas d' una escola, o crear mala dinàmica dins l' escola i en relació amb la família .

Per tant la pedagogia sistèmica, posarà la mirada en **quins patrons de relació estant afavorint i quins estan obstaculitzant**, poder realitzar la nostra tasca educativa.

Es mou també en el nivell de **contextualitzar** a tots els elements del fet educatiu .

## 8 -Una educació centrada en les relacions i els vincles

Estem rodejats de vincles i com demostren molts autors ens construïm en base a com els establim, aquests ens asseguren **la pertinença** al sistema i un llaç sa i segur amb els altres. Són la base del desenvolupament de l'**empatia** i de la **seguretat** d'una persona, i influencien en gran mesura la nostra forma d'estar en el món i **donen sentit** a la nostra existència.

Els vincles teixeixen l'entramat dels sistemes humans, el combustible que circula per aquests fils, és una energia amorosa, que aglutina i uneix als membres d'un sistema, però junt amb això, també circulen els desordres i problemes acumulats al llarg de moltes generacions.

La família comença amb la relació d'un home i una dona, els fills són com una peça de roba teixida amb dos fils diferents.

Venen de famílies diferents, quan un home i una dona es troben, son dues famílies que s'uneixen, dos clans amb tota la seva història, les seves càrregues, talents, èxits i fracassos i tenen diferents valors. El problema és que sovint cadascú considera vertaders i correctes els de la seva família, si els dos pensen així es donarà un conflicte segur.

Construir un parella, suposa que cadascú ha de renunciar a quelcom d'allò que porta de la seva família, per assumir el que aporta la seva parella; és una renúncia en base a la construcció de quelcom nou. Així el fill podrà créixer, en cas contrari ell portarà aquest conflicte entre els pares, i li serà difícil integrar a les dues famílies i els seus valors, perquè cadascú li diu una cosa diferent i ell ha de ser lleial als dos.

El nen/a a neix doncs en un sistema determinat, i entra a formar part d'una estructura i una organització de vincles que va interioritzant i que construeixen la seva personalitat, el lloc i la forma d'estar en el món.

Tota la informació que porta va dissenyant el seu món, com un "**segell**" que marcarà i transferirà a altres sistemes, persones amb qui estableixi llaços.

Tenim una representació interna dels vincles amb la família d'origen, no desapareixen mai, encara que els pares morin, o no hi siguin, com és el vincle amb els pares, amb els nostres germans, dels pares entre ells, entre germans, entre els homes de la família, entre les dones de la família etc.

Els vincles es basen en **fets**, i d'ells en deriva **una pauta** de conducta, la qual tendeix a repetir-se automàticament tant en les relacions internes com externes.

A nivell intrapsíquic, Pichon Riviere en el seu llibre " Teoria del vínculo", diu que "*els vincles interns són la forma particular que té el jo, de relacionar-se amb la imatge d'un objecte*". El vincles interns condicionaran els vincles externs d'una persona. Per exemple dos germans poden tenir un vincle intern amb els seus pares molt diferent, és una relació de pares a fills, però la qualitat i peculiaritat

d'aquest vincle, dependrà de molts factors, disponibilitat dels pares en el moment del naixement, vivències que hagin succeït en la seva vida, lloc en el que s'ha ubicat cadascú etc.

(4) Teoria del vínculo, Pichon Riviere, Ed. Nueva visión, Argentina 1986

### **Transferència dels vincles fundants al sistema escolar**

A l' arribar a l' escola, l' alumne/a transferirà al professor, companys "el segell" de vincles que porta, les maneres de relacionar-se, els seus valors, etc. L' escola com a grup secundari, és un segon país al que arriba el nen/a però ja porta el seu bagatge, els seus referents i necessita :

- Sentir-se rebut i respectat amb tot el que porta i tal com és
- Que siguin descodificades les seves necessitats
- Un lloc clar, lloc de l' alumne, lloc del professor
- Uns valors, normes i pautes molt clares

Premises:

- Com a mestres hem de tenir clar, la lleialtat del nen amb la seva família, ella ocupa el primer lloc i només podran aprendre si nosaltres, donem un lloc a la seva família.
- Els nens volen unir la seva família i l' escola, sinó senten molta confusió.
- Tenir una visió sistèmica, vol dir veure al nen primer que tot amb els seus referents familiars, valors, perquè això és el que li pesa més etc.
- Respectar el destí de la família sigui quin sigui. Treball de les actituds.

### **Vincles a considerar en el sistema escolar i aplicació dels ordres de l' amor al fet educatiu:**

- Vincle entre escola i família
- Vincle institució, mestres i personal no docent
- Vincle de la institució i el serveis educatius externs, ajuntament.
- Vincle institució i alumnes
- Vincle mestres i pares
- Vincle entre alumnes
- Vincle mestres-mestres
- Vincle mestres -currículum
- Vincle alumnes i mestres
- Vincle entre les assignatures
- Vincle entre l' alumne i les àrees.

- **Vincle família- escola:**

Primer és necessari **Separar els sistemes.**

La família és un sistema i l' escola un altre.

L' escola no és pot assignar funcions de la família i la família no és pot assignar funcions de l' escola.

Cada sistema té la seva pròpia història, els seus propis valors i pautes de relació.

La família té el primer lloc en l' educació dels seus fills .

### *Funcions de la institució escolar:*

La Institució és la responsable de crear **un pont** entre la família i l' escola, amb l' objectiu de que les noves generacions trobin el seu camí i lloc en la societat.

La institució ha de fer que l' alumne, faci el millor amb el que li han donat els seus pares. Està al servei dels pares.

### *Els pares*

Han de **confiar** en l' escola, la millor escola és la que ells han triat. La institució necessita de la confiança dels pares per poder fer la seva tasca, als pares se 'ls ha de demanar aquesta confiança.

Han de fer-se responsables del seu lloc de pares i de la seva funció, ells han d' estar al **darrere** del seu fill i l' han de **sostenir**.

Si ells desvaloritzen l' escola i els seus mestres, els seus fills no poden aprendre.

- **Vincle institució, mestres i personal no docent:**

Els mestres han de sentir-se recolzats per la institució, i pel director/a, la seva funció és acompanyar els pares en l' educació dels fills i no substituir- los.

Han de reconèixer la funció de l' equip directiu i recolzar- la, fent el que els toca, qui té més responsabilitat té prioritat.

Per ètica un mestre no pot parlar malament d' un altre.

Es important **dignificar** el temps i l' espai de cadascú.

Els mestres més grans han d' obrir els braços a les noves generacions de mestres, i els més joves han de reconèixer als que ja hi són i la seva experiència.

Llavors és pot respectar el lloc de cadascú, i poden intercanviar informació, experiència i enriquir-se mútuament.

### *El director/-a*

La seva funció és **contenir i donar suport** als mestres i crear un pont família escola. Ha de tenir una mirada molt àmplia, per veure a tots els elements del sistema. Reconèixer la tasca docent, homenatge als que és jubilen.

### *El psicopedagog/a*

Ha de tenir també una mirada àmplia i veure a tots els implicats, ha de ajudar a la direcció a fer la tasca de contenció, i sobretot ha d' estar al costat dels mestres per ajudar, donar eines etc. amb aquells alumnes i famílies d' especial dificultat.

### *Personal no docent*

Han d' estar en el seu lloc i ser reconeguda la tasca que estant fent per part de tots els implicats.

- **Vincle institució i serveis externs administració educativa i local**

La institució educativa ha de sentir que l' administració es fa ressò de les seves necessitats, s' ha de sentir sostinguda, està en un ordre superior de jerarquia, i

té una responsabilitat que cal que compleixi , sinó és així l' escola es veu sobrecarregada i sola, això possiblement crearà símptomes, malestar, desmotivació, malalties etc.

Treball en xarxa amb altres serveis municipals i educatius.

Proverbi africà : “A un infant no l' educa la família, ni l' escola, sinó tota la tribu”

- **Vincle escola- alumnes**

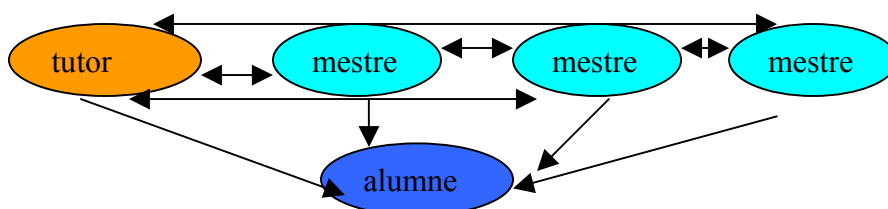
A la família **els sostenen** els seus pares. L' escola continua la tasca de la família i la complementa. Un alumne que sent que entre la família i l' escola hi ha un bon pont, es sent segur, es sent sostingut i que els té a tots al darrera, llavors pot aprendre.

Els desordres en els sistema familiar i entre els membres del sistema educatiu tenen una repercussió immediata en el comportament de l' alumne, així com l' ordre adequat també provoca un millora en el rendiment i en l' actitud.

- **Vincle mestres -mestres**

Per l' educació dels nostres alumnes és important el respecte i la coherència de criteris d' actuació entre els mestres. Si cadascú li diu una cosa diferent, i dona valor a coses molt diverses l' alumne es confon i li és molt fàcil fer allò de bons i dolents. Mai podem parlar malament d' un company/a davant els alumnes, si és així perdem la nostra autoritat com adults i la credibilitat. Cal ressaltar la figura del tutor, com a referent que reuneix i coordina el que té que veure amb cada alumne.

Si un professor té una dificultat amb un alumne, li donarà força comunicar- ho al tutor/a i demanar- li ajuda i que l' alumne sapigui que els dos van de la mà.



També podríem parlar de les altres jerarquies del centre educatiu:

Administració educativa-----equip directiu-----coordinadors-----tutors----  
professors---personal no docent.

- **Vincle mestres -alumnes**

Es una relació desigual, el mestre/a dona i l' alumne rep, hi ha una distància jeràrquica, que no s' ha de perdre mai, i no s' ha de confondre amb fredor o distància emocional, podem estar molt a prop de l' alumne però des del nostre lloc de professors. Tampoc vol dir que nosaltres no rebem res dels alumnes, tota relació de donar comporta un rebre igual que la de pares a fills, ells els han donat la vida i això és el més gran, però donar el que hem rebut és molt

satisfactori. Els alumnes només podran prendre o deixar entrar el que els donem si respectem el que són i això passa per veure a tot el seu sistema.

L' alumne porta sempre la seva família posada a l' esquena, ens hem d' acostumar a veure ' l així i nosaltres portem la nostra. **Aquesta posició ens dona força i autoritat per fer la nostra feina.**

- **Vincle alumnes- alumnes**

En un grup classe tots són diferents, i a l' hora tots són iguals, estan en la mateixa posició jeràrquica. "Tots formen part i tots tenen un lloc ". Es important veure els alumnes així i que ells es representin així. Bona part dels desordres que es donen en la convivència en els centres educatius, casos d' intimidacions, abusos o exclusions és perquè no es respecten aquests ordres, un alumne és col ·loca en una posició de superioritat en vers un altre company i abusa d' ell o li imposa el seu poder, és col ·loca en una jerarquia superior. Sovint això prové d' altres desordres anteriors que aquell alumne arrossega, perquè no s' ha situat correctament en el seu sistema familiar, o està ocupant un lloc que no li pertoca.

Els mestres hem de vetllar perquè això no passi, protegint i estant en el nostre lloc, així els alumnes poden estar en el seu.

- **El vincle dels alumnes amb el currículum**

En qualsevol institució educativa hi d' haver un currículum acadèmic i un currículum d' educació en valors i sobre les relacions humanes. Els dos factors són essencials.

Perquè un alumne estigui motivat per l' aprenentatge li ha de trobar un sentit al que estudia, ha de partir de les necessitats evolutives de l' alumne i els aprenentatges l' han d' obrir al món.

La nostra habilitat com a professors, consistirà en crear els ponts i les relacions entre el coneixement i l' alumne, això ens porta a desenvolupar metodologies complexes i dinàmiques. Si mirem a l' alumne amb aquesta mirada amplia sistèmica, ens posem en contacte amb les forces inconscients del seu propi sistema i que jugaran a favor de l' aprenentatge.

Hem de saber també que els alumnes poden sentir prohibicions per aprendre de part del seu sistema i llavors entren en una gran confusió i sovint no aprenen.

Per exemple recordo el cas d' un noi que era nouvingut, i que des feia dos anys estava a l' escola però no aprenia res, no havia après a llegir, només a parlar una mica la nostra llengua. Era molt absentista, sovint acompanyava a la mare al metge, ja que ella no havia après tampoc la llengua. Quan la mestra la va cridar per parlar de les absències del seu fill, ella li donava excuses, però finalment li va dir es que jo me 'n vull tornar al meu país i no vull que el meu fill aprengui les tonteries que vosaltres li ensenyeu, estava molt rebotada, li va venir a dir que tenia por de que si el seu fill es feia molt català, el perdria, veia l' escola com un perill, el nen li era molt lleial i no aprenia res.

- **El vincle entre les diferents àrees del currículum**

La nostra ment no funciona en compartiments tancats, llavors el coneixement tampoc el podem transmetre així, el nostre cervell és sistèmic, tot està interrelacionat, per tant com més afavorim els vincles i les relacions entre les diferents àrees, els nostres alumnes aprendran d' una forma molt més significativa.

Estudis recents demostren com les emocions afecten a la memòria. Si visc un fet associat a una emoció intensa, aquest fet es recorda amb molta més facilitat. Que un fet sigui significatiu per un subjecte vol dir que s' han establert tota una sèrie de connexions en el seu sistema nerviós, sensacions, emocions, pensaments.

El coneixement si es queda en un nivell només cognitiu u racional es queda en una capa molt superficial.

## 9- Elements relacionals de l' educació

Ens podem preguntar, quins són els ingredients que han de tenir el vincles educatius, per afavorir un desenvolupament integral del nostres alumnes i que juguin a favor de l' aprenentatge. Alguns elements importants són els que ara descriurem:

### 1- Afecte, disponibilitat

Veure a l' alumne en tota la seva amplitud, i no dissociar els aspectes acadèmics dels emocionals, vol dir fer sentir a l' alumne: *"Et veig amb tot el que portes"*, li estem donant lloc a la seva història i a la seva realitat sigui quina sigui.

Què és està disponible des de l' afecte?.

Carl Rogers introduí el concepte de disponibilitat a l' aula, fent-ne l' eix de la relació pedagògica, també l' erigí en mètode psicoterapèutic, sota el nom de no directivitat, ell parlava d' una qualitat de **presència** basada en l' escolta, l' empatia, l' aptitud de posar-se en ressonància amb els pensaments i afectes de l' interlocutor.

*Quins són els manaments d' aquesta moral d' atenció?.*

Haver agafat la vida i estar en el lloc que ens pertoca. Vol dir haver-nos posat en consonància amb els nostres respectius sistemes familiars, això ens possibilita està disponibles i sostenir a les noves generacions, sigui com a pares i mares o com professors.

*La lentitud, educadora de la sensibilitat.*

El primer acte que cal realitzar per modificar la nostra vida emocional és donar-nos temps per conèixer els nostres alumnes, alentir el ritme, dona valor als elements relacionals, no verbals, observar, obrir-nos a percebre a l' altre.

Fer les coses més lentament, ve d' una presa de consciència de que quan ho fem, podem treure tot el suc de l' ara i aquí, i assaborir el que estem fent. Si un professor explica amb cert entusiasme, si gaudeix del que fa, els alumnes també

gaudeixen, llavors hi ha espai per l'ocurrència, el sentit de l'humor, per la relació. Els adeptes a la relaxació i meditació diuen que un simple alentiment de les nostres funcions vitals, millora la relació amb un mateix i amb el món.

### *Deixar que l'ésser sigui*

La disponibilitat suposa també la renúncia al poder i del esperit de possessió; per posar-se a disposició del món, cal no tenir el món a disposició. Adoptar davant dels éssers una actitud d'acollida equival a permetre que les persones es desenvolupin i s'expandeixin. De fet fent-me permeable a l'exterioritat, permeto que les seves vibracions m'atenyin i em fertilitzin. La disponibilitat resulta ser, el millor mitjà per enriquir-se.

### *Obstacles que barren el pas a la disponibilitat:*

#### *La por a l'emoció*

Estar disponible és córrer el risc de ser mogut per l'emoció, és posar-se en situació de ser commogut pel món, l'actitud de disponibilitat, obre el canal d'una vibració emocional per mitjà de la qual el món exterior ressona en nosaltres i provoca un canvi personal. La dissociació entre raó i emoció pot portar a molts professors a tenir por de les emocions dels seus alumnes.

#### *El risc de l'alteritat*

La sorda temença de trobar-se en aquesta situació de vulnerabilitat explica la tendència a refugiar-se en actituds de poder, això evita ser pertorbat, són mitjans defensius, pantalles protectores contra les radiacions que provenen de l'exterior. La presència de l'altre comporta per a qualsevol, una amenaça de pertorbació, el contacte profund amb l'altre ens interpel·la i ens pot remoure i per tant ens convoca a canvis, tenim la tendència a fer-nos indisponibles per evitar el canvi.

Els professors necessiten aprendre les competències emocionals i relacionals per saber digerir i saber com actuar davant els impactes emocionals que viuen constantment en la relació amb les famílies, amb els companys i amb els seus alumnes.

#### *La il·lusió d'autosuficiència*

No és possible fer-se receptiu al món si s'està convençut de bastar-se a un mateix, està integrats no ens pot convertir en sers presumptuosos que es tanquen als altres, que no es deixen impregnar dels altres, si acceptem que depenem del món, en rebrem les seves vibracions. Les concepcions de l'individu molt cartesià, dona lloc a un tipus de professor/a que pensa que parlar d'emocions són sensibleries i que això cadascú s'ho ha de resoldre.

#### *Una certa concepció de la vida interior*

En realitat la subjectivitat que es gira d'esquena a l'exterioritat és un caricatura de la subjectivitat, la vida interior requereix la disponibilitat i l'atenció al món. La nostra vida interior la formen els al·luvions, els pòsits deixats per les

emocions sentides amb contacte amb el món, un intercanvi de mirades, una trobada, una abraçada, en certa manera la vida interior és el prolongament d'aquestes impressions i que continuen ressonant en nosaltres, la vida interior és la reverberació dels moments de qualitat als quals em sabut fer- nos disponibles.

### 2 - L' admiració com a valor

Com diu Michel Lacroix en (5) “ El culte a l' emoció: *“a les aules regna un clima tirànicament igualitari que fa difícil el reconeixement d' allò que és especialment valuós per damunt del que no val res”*.

Un principi que formulem, és que una emoció ens enriqueix si comporta una dosi d' admiració. El retorn a l' admiració s' imposa com una necessitat urgent, atesa la situació actual de la joventut, de quines imatges es nodreixen?. Els adults no exerceixen gairebé cap vigilància enfront de la marea negra de la contaminació visual, musical i moral que envaeix l' ànima dels infants.

Qui vetlla per la contaminació del gust? Qui s' ocupa dels espectacles degradants, de la música violenta, de l' empobriment de la llengua, de la perversitat d' alguns videojocs ?.

L' admiració segons Descartes estava en el primer rengle de les passions de l' ànima, un objecte suscita admiració quan està per damunt nostre, admirar es honrar allò que és superior. La seva riquesa no s' exhaureix en una sola mirada, sinó que es revela per mitjà d' una freqüentació pacient, un desxiframent progressiu.

L' admiració transforma la vida interior en vida espiritual, perquè la conformen valors universals. La vida interior es més d' ordre psicològic, així les obres literàries, poètiques, els textos sagrats, els mites expressen allò més elevat que hi ha en la condició humana, i diposita un ferment d' universalitat en el nostre món interior.

Els joves haurien de conèixer els mestres, savis, científics, artistes que estan elevat la condició humana. Un dels obstacles de l' admiració, és la dèria de la igualtat, per poder admirar cal admetre la superioritat, cal inclinar- se davant la excel·lència, si pensem que tan se val una cosa com l' altra no podem admirar l' excel·lència ni l' esforç, molts alumnes s' abstenen de mostrar el seu interès per aprendre, per no despertar l' hostilitat dels seus companys.

El respecte s' inclina més cap a la igualtat que cap al reconeixement de cap mena de superioritat, es diria que es respecta per no haver d' admirar. Al límit et respecto vol dir : Sigues com vulguis i fes el que vulguis, que tant me fa.

L' admiració hauria de tornar a ser la principal educadora de la sensibilitat, així reforçaria el vincle social, els individus han de poder vibrar per alguna cosa a la qual admirin, de totes les emocions és l' única capaç d' unir els individus tot elevat-los.

Una nació posseeix un ànima diu Ernest Renan quan els individus conserven un respecte a la seva terra, la seva història, el seu patrimoni, així com per les grans figures artístiques, literàries que honoren el passat, aquest veneració constitueix el principi espiritual d' una nació, per això l' admiració hauria de ser la gran educadora del nostres joves i ciutadans.

Si volem conservar la identitat, si volem tenir futur, hem de restablir la cadena d' admiració que com un fil invisible, lliga les generacions vivents a les generacions desaparegudes. Això que no es confongui amb admirar una cultura en detriment d' un altra, totes les cultures tenen fets i personatges admirables.

(5) Michel Lacroix, El Culte a l' Emoció, Ed. La campana, Barcelona 2005<sup>3</sup>

### 3- Comunicació

**L' escola és un sistema** en el que hi ha d' haver comunicació entre els diferents estaments que la componen. Els nens se' n adonen com és el pont entre família, escola i alumnes i si hi ha un respecte o no. Igualment se' n adonen de la coherència d' acció del professorat. Les conseqüències seran ben diferents i afectaran al benestar o malestar de tots els implicats.

*Necessitat de comunicació.*

Es a través dels diferents tipus de comunicació que ens sentim reconeguts com a part del sistema social. La comunicació ben tractant confirma la nostra condició, el lloc i la nostra importància com a subjecte primer per a la família i després en els grups secundaris, escola, amics etc..

### 4 - Motivació

Freud considerava els desigs sexuals com el principal agent motivador de la conducta dels homes. Si bé la sexualitat té una funció molt important, sembla que no ho explica tot. La capacitat d' experimentar la intimitat, l' interès i el plaer del contacte amb l' altre, constitueixen els elements més precoços d' un desig autèntic.

**El desig d' establir vincles** porta a formar famílies, comunitats, societats, encara que tingui un component sexual, està alimentat pel plaer i la necessitat de les relacions humanes. Estem parlant del **món afectiu** d' una persona que es construeix en base a tres experiències: con s' han establert els vincles, les motivacions i els sentiments. Tot això condicionarà el comportament d' un subjecte.

No tots els nens desitgen el mateix, ni ho desitgen amb la mateixa intensitat ni perseveren d' igual manera per aconseguir els seus desigs. La matriu personal té molta importància en això. Hi ha nens molt impulsius que passen a l' acció immediatament i tenen dificultats per concentrar-se, en canvi altres nens són més perseverants i gaudeixen hores en el mateix joc.

Està **motivats** vol dir tenir ganes de fer quelcom, els nens apàtics als que no els interessa res, plantegen un repte important a nivell educatiu. Amb freqüència diem és un gandul, és un error dir això no hi ha nen sa gandul. Influències temperamentals, problemes de salut, d' adaptació amb altres nens, familiars o metodologies avorrides i que no tenen en compte els elements emocionals ni relacionals estan en l' origen d' aquesta passivitat.

Hi ha una motivació extrínseca que ve donada per una recompensa i una motivació intrínseca; aquesta última és la que ens interessa desenvolupar, té que veure amb un seguit de factors, ens cal una mirada ampla, un pensament abastador de molts elements que estan en continua interacció, **un pensament sistèmic**, que posa l' atenció no en diagnosticar categories estàtiques i aïllades, sinó en comprendre l' organització i l' estructura dels elements que estan afectant a un subjecte.

Diferents autors diuen que els ingredients dels vincles educatius ben tractats que afavoreixen la motivació són:

- *La consideració i el reconeixement*

Tota persona necessita ser reconeguda com a persona amb mèrits, competències i dignitat. S' ha de sentir singular, la mirada d' algú significatiu permet l' emergència d' una part important del concepte d' un mateix, quan aquesta mirada és positiva ajuda a construir una identitat positiva i una autoestima elevada, sentint-se considerat el nen/a tindrà l' energia per tirar endavant els seus projectes.

- *Reforç, i suport*

Els nens/es necessiten suport i veure l' alegria pels esforços i sentir valorats els seus resultats. El reconeixement d' una tasca efectuada afavoreix l' aprenentatge. **Un nen /a aprèn per a algú.** Indicar les faltes i els errors contínuament són vestigis d' una forma autoritària d' educar i que en comptes d' ajudar a superar-se i millorar, el que fomenta és la submissió o la rebel·lió.

- *La necessitat d' estimulació*

Fa falta que al nen/a li estimulin la seva curiositat per tot el que succeeix al seu voltant, motivar-lo a explorar el món i conèixer el millor. Però cal tenir cura de l' excés d' estímuls que avui ofereix la societat de consum i que sovint desvincula del que realment som, de la nostra història i de les vertaderes necessitats i en crea d' artificials. Cal afavorir també l' experimentació, és la necessitat intensa de descobrir el món, és indispensable perquè aprengui a entrar en relació amb el medi i modificar-lo d' una manera constructiva, permet que els nens adquireixin una major llibertat i seguretat personal.

### • *Gratificació i Avaluació*

Els nens/es necessiten veure les conseqüències dels seus esforços i per tant gratificar una conducta adequadament, és fomentar la seva motivació. L'avaluació sabem és un procés continu i permanent, els nens han de saber que nosaltres avaluem els seus processos educatius perquè és la nostra funció i ells no tenen el mateix dret respecte a nosaltres, poden expressar el que pensen però forma part de les nostres obligacions, així com dir no i frustrar certes demandes. Per poder ho fer adequadament, l'adult ha de tenir un bon maneig de la culpa, estar en el seu lloc i ha de saber elegir entre allò còmode i allò correcte. Així el nen/a aprendrà el valor del seu esforç. A mesura que creix la gratificació es va fent també més interna desenvolupant un bon autoconcepte i augmenta la seva capacitat d'autoavaluació.

### **5 - La regulació emocional**

Aquest és un dels grans objectius de l'educació. Els nens necessiten ser ajudats per aprendre a modular les seves emocions, a desenvolupar les competències relacionals, i a controlar els seus impulsos.

Per adquirir els controls interns els nens han de viure l'experiència de ser regulats per controls externs, forces exteriors, límits, hàbits, disciplina. Aquest control però s'ha d'exercir d'una forma educativa, això vol dir un estil educatiu on cada acció té un sentit, no és un control sense cap explicació, es reflexiona sobre les diferents vivències.

Les mesures punitives van acompanyades de mesures educatives, reflexió sobre les conseqüències dels seus actes sobre si mateix i sobre els altres i el sentit dels càstigs si s'escauen i hi ha hagut una transgressió. Per aconseguir aquesta regulació, que es un tema transversal de tota l'educació fa falta crear un currículum específic per dotar de més recursos per no deixar-nos inundar pel món emocional i desenvolupar de veritat una intel·ligència emocional. D'aquí la necessitat de que l'educació emocional esdevingui un àrea del currículum des de l'educació infantil fins a la universitat.

## Capítol II- Disseny d' un crèdit variable d' educació emocional des d' un enfocament sistèmic en l' etapa adolescent “ Coneguem-nos millor”

### 1- Presentació :

Aquest programa que s' ha estructurat en forma de crèdit variable, forma part del Projecte Educatiu de l' IES Viladecavalls, que inclou en els seus principis i objectius, promoure la formació global de l' alumnat acadèmica i personal.

A l' actualitat es comença a reconèixer des de diferents sectors de l' educació, la necessitat d' un currículum d' educació emocional, però el seu efecte anirà lligat a una intervenció sistèmica en tots els àmbits educatius.

En el programa es presenta una introducció teòrica de cada àmbit del crèdit, amb els objectius, continguts i els recursos didàctics i metodològics per portar-lo a la pràctica.

### 2- Educació emocional sistèmica

Des d' aquest enfocament sistèmic, l' educació emocional d' un nen/a no pot ser només l' aprenentatge d' uns recursos i habilitats per identificar i regular les emocions, ja que aquestes estan teixides en tota la xarxa d' interaccions que el subjecte estableix. Suposa mirar la gran complexitat de l' individu i és el que s' intenta incloure en els et àmbits del crèdit.

#### La perspectiva sistèmica

Què ens aporta l' epistemologia sistèmica en aquesta temàtica de les emocions ? Les emocions estan teixides en tota la xarxa d' interaccions que una persona estableix, som un nus en una xarxa de relacions. Des d' aquesta perspectiva l' educació emocional significa ampliar la nostra mirada a tots aquells fenòmens que estan incidint en la nostra vida:

*Dimensio transgeneracional* (avantpassats) Informació emocional d' on provenim, les arrels i la nostra cultura. Aquesta dimensió és molt profunda, sovint inconscient i genera **sentiments de pertinença, d' admiració** o be en cas de que hi hagi problemes, de rebuig i manca de reconeixement, exclusions etc., pot tenir greus repercussions en l' autoestima d' una persona. L' objectiu d' aquest apartat és afavorir la reconciliació amb les pròpies arrels i respectar les dels altres.

*Dimensió intergeneracional* (pares i fills) El lloc que ocupem i els vincles establerts amb la família d' origen, seran les primeres empremtes que dibuixaran els colors amb que percebem el món, i com ens hi relacionem, això ens parla de les jerarquies, i els límits. Aquesta dimensió enllaçada completament amb l' anterior, ens marca emocionalment d' una forma intensa. La relació d' una

generació amb l'anterior i d'aquesta amb la següent, ens parla de com transmetem la vida i com la rebem, quines expectatives, cèrregues, avenços. Es una relació desigual, els pares donen, els fills reben. Aquí l'objectiu serà treballar amb els alumnes com estan reben la vida i que els estan donant, el sentiment de fons a treballar és l'**agraïment**.

La relació mestres- alumnes també se situaria en aquesta dimensió.

*Dimensió intrageneracional* (els iguals) Lleialtat a la pròpia generació i al context històric. Naixem en un context històric determinat, això condiciona també en bona mida les nostres respostes emocionals, a què donem valor etc. Per exemple les persones de la post- guerra estaven molt marcades per l' impuls de la supervivència i per la por, això comportava unes accions encaminades a l' esforç, al treball, al sacrifici, al dolor. En canvi els nois/es d' avui, són els fills de l'abundància, es caracteritzen per una gran manca d' esforç, han de trobar un sentit a la seva vida, la gran incertesa del món actual, dibuixa en bona mida les seves respostes de tot tipus, hem de tenir en compte aquests elements, si volem incidir en la seva educació

*Dimensió intrapersonal*, l' individu com a sistema físic – emocional – mental – espiritual. Aquí es tracta de veure on està mirant una persona, com ha incorporat tots aquests vincles i interaccions, de quins recursos interns disposa, en quina etapa evolutiva es troba, quines habilitats i quines estructures ha construït, per aprendre a viure i navegar per la vida. Observarem quins són els sentiments de fons que li predominen. Confiança/desconfiança, autonomia/dependència, iniciativa/sentiment de culpa, afany de superació/sentiment d'inferioritat, identitat, confusió, altres.

### **Interacció emocions/sentiments**

Cal veure la interacció entre les respostes emocionals, que sabem solen ser molt visceral i inconscients, i amb indicadors corporals, fruit de l' activació del sistema límbic i l' amígdala, i els sentiments, que com diu A. Damasio, són fruit de les imatges internes, les quals hem construït al llarg de la nostra història. Per tant una reacció emocional, no és només una resposta a un estímul extern o intern aïllat, sinó fruit de les representacions mentals que han activat un sistema cerebral específic. L' essència de la tristesa o alegria és la percepció coordinada de determinats estats corporals i qualsevol pensament superposat.

**El nostre cervell funciona de forma sistèmica i complexa** i tot està interconnectat, per tant educar les emocions es d' una gran complexitat.

### **Educació i emocions**

L' acte educatiu és un acte relacional, pares – fills, mestres- alumnes, alumnes-coneixement etc.

Ens podem imaginar que l' educació d' una persona es constitueix com un seguit de ponts, vincles que van dibuixant un mapa, una xarxa interna i externa en cada persona, és la representació que cada persona és fa del món. La qualitat d' aquests ponts dependrà del combustible que hi circuli, aquí ens referim a la

comunicació verbal i no verbal, sentiments, emocions, pensaments, idees. ...però també hi circula tota la història de la família i la cultura a la que pertanyem, per tant els vincles són les grans artèries per on transita una gran quantitat d' informació que ens va nodrint i és aquí on es poden produir dèficits, desordres que afectaran al desenvolupament de la persona, al seu aprenentatge i també es va dissenyant el seu potencial i la seva riquesa com a ésser humà. Tota aquesta informació que en bona mida és inconscient, **ens situa i ens dona un lloc.**

### **Pensar amb el cor, sentir amb la ment**

L' educació emocional té una finalitat compensadora d' un dèficit i d' una dissociació entre raó i emoció, que ha portat als éssers humans a no saber qui són, i a una forma de pensament molt parcel·lada i segregadora.

Una educació emocional d' aquestes característiques, el que pretén és ajudar a agafar la vida tal com ens ha arribat, travessar les crisis vitals de creixement evolutiu, donar eines per poder crear un pont entre les emocions i el pensament, i generar un estat de consciència dels individus més global i integrador de la seva realitat, així com afavorir una nova forma de pensament que faci front a la creixent complexitat, la rapidesa dels canvis i la imprevisibilitat que caracteritzen el nostre món.

L' Educació Emocional des d'aquesta concepció s' emmarca en:

- a) Tenir cura dels elements relacionals en que es desenvolupa l' educació.
- b) Introduir un currículum emocional de continguts necessaris per aprendre a viure en el món actual i afavorir el desenvolupament de la persona.

### **La resposta psicopedagògica (1)**

Tradicionalment se li ha donat molt poca importància a les emocions en la investigació científica i com a conseqüència s' ha fet el mateix amb la psicopedagogia de les emocions que ha estat nul·la, es deixava al sentit comú, però està clar que és ben present en el currículum ocult, ja que l' educació té uns components relacionals fonamentals i són en bona mesura d' índole emocional i afectiva.

Actualment sembla que s' està produint un canvi de tendència, Goleman diu que hi ha un gran analfabetisme emocional i aporta dades estadístiques de: Incidència de crims, violència, arrestos, us d'armes de foc, suïcidis, inseguretat ciutadana, joves amb depressions etc. Tot això té a veure amb l'analfabetisme emocional, malgrat els avenços tecnològics hi ha una gran dificultat per controlar els impulsos més primaris i això passa per conèixer el nostre món emocional.

El sistema educatiu ha estat més interessat en ensenyar coneixements que no en saber què els passa als joves. Manifestacions d'analfabetisme emocional en edat escolar son: depressions, delinqüència, drogues, estrès, problemes alimentaris, violència, suïcidis, alcoholisme, conducció temerària, i també el fracàs escolar, la desmotivació, problemes de convivència etc. Goleman insisteix en el seu llibre que estan en joc les generacions futures. No es tracta d'afrontar els comportaments emocionalment destructius amb respostes disciplinàries o amb tractaments terapèutics, sinó de considerar les emocions com un tòpic de continguts educatius.

Max Weber (1930) en el seu estudi sobre l'ètica i els orígens del capitalisme, argumenta que, amb la intenció de fer un món més feliç, es va potenciar el treball dur, els estalvis, la inversió i altres factors que potenciaven el desenvolupament econòmic i industrial a Europa. Però amb el temps va a passar a ser la producció, el consum i l'economia la finalitat i no la felicitat de l'home.

### **Justificació i necessitat d' una educació emocional:**

- **Educació Emocional per la prevenció i desenvolupament**

Aquí ens referim al desenvolupament de la personalitat integral de l'individu.

- **Des de la finalitat de l'educació**

L'educació, és el ple desenvolupament de la personalitat integral de l'alumnat. En aquest desenvolupament es poden distingir com a mínim dos grans aspectes: el desenvolupament cognitiu i el desenvolupament emocional.

El primer ha rebut una èmfasi especial, en canvi el segon ha quedat pràcticament oblidat en la practica educativa. L'educació emocional proposa posar aquest èmfasi en aquest aspecte per donar-li la importància que es mereix i compensar els dèficits existents.

- **Des del procés educatiu**

L'educació es un procés caracteritzat per la relació interpersonal. Tota relació interpersonal està impregnada per fenòmens emocionals. En el procés d'aprenentatge individual i autòcton també està present la dimensió emocional.

- **Des de l' autoconeixement**

"Coneix-te a tu mateix" estava inscrit en el Frontispici del temple de Delfos i va ser adoptat per el lema de Socrates. Llavors aquest ha estat un dels objectius del l'ésser humà i està present en l'educació. Dins de l' autoconeixement, un dels aspectes més importants es la dimensió emocional.

- **Des de l'orientació professional**

L'índex d'atur en el nostre país tendeix a ser superior al 15% , aproximant-se al 20%. Això vol dir que la majoria de les persones hauran de passar per una etapa sense treball, i s'ha de preparar a la gent per això. Aquesta situació pot

provocar una disminució de l' autoestima, estats depressius, conseqüències en la salut física i psíquica de l'individu. Abordar aquesta problemàtica des de la prevenció implica "preparar-se per la vida" des d'una perspectiva que contempli aquestes eventualitats.

### • Des del fracàs escolar

S'observen uns índexs molt elevats de fracàs escolar, dificultats en l'aprenentatge, abandonament dels estudis i altres fenòmens relacionats amb el fracàs escolar. Això provoca estats emocionals negatius, com l'apatia i en alguns casos poden arribar a ser greus pèrdues del sentit de l'existència. Tot això té que veure amb dèficits de maduresa i el equilibri emocional.

### • Des de les relacions socials

Es coneix que les relacions socials poden arribar a ser una font de conflictes, en la professió, família, comunitat o qualsevol context on es desenvolupi un individu. Aquest conflictes afecten als sentiments, de tal forma que a vegades poden produir-se respostes violentes incontrolables. Cal aprendre a identificar estats emocionals i desenvolupar competències relacionals.

### • Des de la salut emocional

Constantment s'està rebent estímuls que ens produeixen tensió emocional. La venda d' antidepressius s'ha triplicat en els 10 últims anys. Això es un indicador dels problemes emocionals que sofreix la societat actual, i en permet parlar de fenomen social. Des de l'educació emocional es vol abordar la dimensió preventiva.

### • Des de la intel·ligència emocional

El fet que una obra com "Intel·ligència Emocional", de Daniel Goleman (1995) va posar de manifest la relació entre les emocions i la intel·ligència i s'hagi convertit en un best - seller mundial, és un indicador més del interès social per aquests temes, i posa en evidència una necessitat desatesa.

### • Des de l'analfabetisme emocional

Tecnològicament hem avançat molt al llarg del segle XX, però en canvi el món emocional és el gran desconegut i funcionem d' una forma bastant primitiva. L'analfabetisme emocional es manifesta de diverses maneres: conflictes, violència, ansietat, estrès, depressions, etc. Això es dona al llarg de tota una vida, però pot tenir una virulència particular en l'edat escolar.

Les reaccions emocionals són en un percentatge elevat inconscients, la influència del cervell emocional al cervell pensant és molt més gran que a l' inrevés, el neocortex que regula els pensaments és molt posterior al cervell reptilià i a l' emocional. Les emocions poden a la raó, els neurocientífics diuen que perquè puguem raonar i aprendre no han d' estar activats els cervells més primitius emocionals, que s' activen amb la por. Damasio parla de que la clau és com generar emocions positives.

### • Des de la revolució de les tecnologies de la informació i comunicació

Hem entrat per complet en la societat de la informació i comunicació de masses, es posa en perill que les relacions interpersonals quedin substituïdes per les noves tecnologies de la comunicació. De tot això se'n deriva un argument més a favor de educar emocionalment a les noves generacions per afrontar amb èxit els nous reptes que els aventura el futur.

### • Des d' una visió sistèmica

No podem oblidar els trets propis del nostre context passat i present i l' impacte que això genera en els adolescents actuals: canvis en la família, mitjans de comunicació, maneres de viure, etc. Dimensió transgeneracional, intergeneracional, intrageneracional i intrapsíquica del món emocional.

(1) Rafael Bizquerra, Educación emocional y bienestar, Ed. Praxis 2000

## 3- Organització general del crèdit:

El programa s' estructura en set àmbits temàtics :

- 1- La condició humana i l' apreciació de la vida.
- 2-¿Qui soc? La construcció d' un bon autoconcepte i de la identitat.
- 3- Les relacions humanes.
- 4- Habilitats emocionals
- 5- Habilitats cognitives.
- 6- Habilitats socials.
- 7- Ètica humana, valors.

El programa està basat en diverses aportacions teòriques de diferents models conceptuals: aportacions de la Psicologia Dinàmica, Psicologia Social, Dinàmica de grups, aportacions del model Constructivista, Humanista i de la Teoria de Sistemes, molt especialment des de l' enfocament de Bert Hellinger i la seva aplicació a la Pedagogia, anomenada Pedagogia Sistèmica, les aportacions de la Neurociència i les de la Intel·ligència Emocional i Teories sobre el Desenvolupament i el Creixement Personal.

Alguns àmbits, estan basats en el programa de Competència Social de Manuel Segura, Departament d' Educació.

Moltes activitats i escenes han estat creades també pels mateixos alumnes, fruit dels anys d' experimentació del crèdit i de les necessitats detectades.

Aquesta proposta s' emmarca dins d' una tasca d' ensenyament d' aprenentatges cognitius, afectius i socials, dirigida a alumnes de 1' ESO i en la nostra concreció, s' efectua en dues fases segons les etapes evolutives dels alumnes, 2on i 3er d' ESO.

Es una modalitat d' actuació **preventiva i anticipadora** a nivell grupal sobretot, però també inclou un aspecte compensador de possibles N.E.E, es tracta de

configurar grups heterogenis d' uns quinze alumnes, on cadascú trobi el seu lloc d' acceptació i respecte, té una finalitat de cohesió grupal , d' integració i de maduració personal, així com també de detecció de conflictes tant personals com grupals, que hauran de ser atesos en altres àmbits alguns d' ells.

Té una durada trimestral d' unes 30 hores.

### 4- Objectius:

- Afavorir el desenvolupament integral dels alumnes a nivell físic -psíquic i social.
- Orientar sobre el desenvolupament evolutiu de l' adolescència.
- Construir un sistema de valors que els serveixin de guia per la vida.
- Promoure l' acceptació d' un model de Convivència que afavoreixi el respecte a les seves pròpies arrels, i el respecte a les dels altres .
- Dotar d' eines i estratègies que permetin resoldre els conflictes amb alternatives diferents a l' agressió.
- Fomentar el sentit de pertinença i la vinculació al sistema familiar, escolar, barri, país, planeta, univers etc.
- Transmetre uns coneixements significatius, vinculats a la vida i que són patrimoni de la humanitat.
- Descodificar els canvis que es produeixen en les relacions humanes, a partir dels moviments socials i migratoris, tipologies de famílies, cultura de les separacions i divorcis, adopcions etc.
- Educar per a la vida, trobar el seu lloc en el món que els ha tocat viure, projectes de vida.
- Educar per a la mort, habilitats cognitives i emocionals per a enfrontar els dols, les pèrdues.
- Educar per a tolerar la incertesa
- Ser capaços d' escollir metes adequades
- Ser capaços de suportar l' esforç i recuperar-se dels fracassos
- Ser capaços de valorar les coses bones, agrair el que tenen i gaudir
- Ser capaços d' establir llaços afectius amb els altres
- Ser capaços de representar i simbolitzar en diferents llenguatges (verbal, musical, corporal, plàstic) els seus aprenentatges.
- Afavorir la construcció d' un bon autoconcepte i clarificació de la seva identitat, basat en els seus talents i potencialitats.

### 5- Metodologia:

La metodologia es molt dinàmica i vivencial, per arribar a la simbolització i construcció de criteris propis. Estudi de casos, escenes creades pels propis alumnes que s' analitzen i se'n treuen conclusions, situacions de la seva vida quotidiana, debats, dilemes , visualitzacions , moviments sistèmics etc.

Les activitats i recursos segueixen el procés propi del cervell humà: sensació- emoció- cognició.

Tot i que hi ha un dossier on es plantegen els temes més importants i diferents activitats, està en l'esperit del crèdit, vincular-lo a les circumstàncies del moment real, i a les pròpies vivències i experiències personals o grupals. S'ha de ser sensible a la dificultat que suposa "obrir-se" davant dels altres, no forçar situacions, i fomentar l'esperit de pertinença al grup, la tolerància i el respecte mutus. De la mateixa manera s'intentarà transferir a la vida quotidiana qualsevol tema treballat, vetllant per la seva funcionalitat.

La metodologia més important és **el treball cooperatiu**. Alguna vegada hi ha treball individual, i classe magistral, però allò més bàsic és el treball en petit grup i en gran grup, essent això tant la manera d'aprendre com el "què" s'està aprenent. Es així com a més d'estudiar els diferents temes, caldrà observar la dinàmica grupal i com es pot millorar, es a dir avaluar contínuament el procés i retroalimentar - lo.

Els adolescents concedeixen molt més valor a la informació obtinguda en el grup, que a la subministrada des de dalt. L'alumne ha de fer seva l'activitat d'aprenentatge, i l'educador és una facilitador de l'aprenentatge i de les situacions que els propiciïn.

Es procura utilitzar per tant mètodes participatius, que potenciïn l'adquisició d'habilitats socials, la competència en la comunicació i la resolució de conflictes, la responsabilitat, l'autoestima, la presa de decisions, i que facilitin la pràctica de les habilitats apreses.

### 6- Tipus d' activitats:

Els recursos didàctics que es presenten en aquest crèdit, no són un conjunt de fitxes per fer amb els alumnes de forma mecànica. El contingut d'escriptura és sempre secundari.

Qualsevol activitat es tracta de que passi per aquestes vies : sensació----emoció – cognició, com hem dit, perquè així es com aprenem de veritat. Una educació emocional no pot ser teòrica o només racional, per tant les activitats proposades parteixen sempre de la vivència dels alumnes. Les hem de "sentir" tant els alumnes com es professors, si volem que sigui útil de veritat.

Al començar el crèdit, es pot dir als alumnes que el programa i els continguts són ells, les activitats són proposades perquè mostrin les seves preocupacions, necessitats, dubtes etc.

Les activitats proposades tenen variades formes :

- Qüestionaris
- Dramatitzacions i escenes, son les més interessants pels alumnes.
- Contes
- Visualitzacions
- Anàlisi de textos
- Cançons
- Pel·lícules
- Moviments sistèmics

## 7- Criteris d' avaluació:

- Identificar elements dels models ètics del comportament humà.
- Expressar i comunicar estats emotius utilitzant diferents llenguatges, verbal, no verbal etc.
- Identificar en converses i textos escrits, actituds i expressions que denotin algun tipus de manipulació, intolerància, discriminació de raça, gènere o altres.
- Elaborar reflexions i participar en debats sobre qüestions de la vida quotidiana, sent capaçs d' expressar la seva opinió de forma assertiva.
- Ser capaçs d' assumir la responsabilitat de les seves accions i les seves conseqüències.
- Perseverar en les actituds de comprendre i fer-se comprendre, en situacions comunicatives cara a cara de forma assertiva.
- Cooperar en el procés de superació de conflictes.
- Saber identificar les causes d' un problema i proposar solucions i alternatives diferents a l' agressió.

### Avaluació del crèdit:

Un 25% El grup avalua a cadascú la seva participació segons criteris

Un 25% Autovaloració de la seva participació i canvis que han notat

Uns 50% Avalua el professor el dossier i les actituds segons els criteris abans esmentats.

### Edat d' aplicació

Algunes activitats són específiques per una edat determinada, sobretot les referides a la sexualitat, i es farà constar, les altres es poden aplicar a qualsevol nivell d' ESO.

## 8- Àmbits del crèdit:

A continuació es detallen els set àmbits que conformen el programa, seguint la estructura següent: Cada àmbit, s' inicia amb un apartat teòric, dirigit al professorat, i a continuació es presenten els continguts i els recursos didàctics per als alumnes, estan en un ordre, però cadascú els pot passar en l' ordre que cregui convenient, segons la dinàmica del seu grup.

Són els àmbits que s' ha considerat abarquen una gran amplitud d' aspectes segons aquesta concepció de l' educació emocional. No és una proposta tancada, ja que en la seva aplicació, hem d' estar oberts a operar els canvis que es considerin necessaris, i afegir o canviar aquells elements curriculars més importants pels objectius que volem aconseguir, així com crear el nous recursos que es detecti siguin oportuns.

## Àmbit 1

# La condició humana i l'apreciació de la vida



## 8.1 La condició humana y l' apreciació de la vida

### 8.1.1 Apartat teòric :

El primer valor que pretenem transmetre en aquest apartat és **l' estimació de la vida** tal com ens ha arribat, veient- la com un fil que ve de molt lluny i continua a través de nosaltres, malgrat les guerres, malalties, dificultats etc. la vida ens ha arribat i si qualsevol dels avantpassats no hi fos, nosaltres no seriem els que som. Suposa com a valor honrar- los i admirar-los.

Formem part d' un sistema familiar, d' una cultura i país determinat, i cal transmetre també que som habitants d' un planeta, fills de la terra, i ensenyar la **poliidentitat** com diu Edgar Morin, la consciència antropològica (unitat /diversitat ), la consciència ecològica (reconèixer el nostre vincle vital amb la biosfera), la consciència cívica terrenal, és a dir la responsabilitat i la solidaritat amb els fills de la terra.

Cada persona porta una informació hereditària que està impresa en el més profund del seu ser, de l' inconscient col·lectiu dels sistemes als quals pertany, i marca a cada persona d' una forma molt particular. El llinatge d' on provenim determina d' una manera molt significativa a què donem valor. Cada sistema familiar és un món amb unes creences, valors, emocions, teixides al llarg de la història que influiran sobre moltes decisions; els fets que han ocorregut, ens acompanyen, els èxits, fracassos, desgràcies, no només s' hereta el patrimoni material, sinó també totes aquelles construccions simbòliques i per tant de base emocional que ha anat configurant aquella família.

Incloure aquest element dins el currículum de l' educació emocional, vol dir ajudar als nostres alumnes **a reconciliar-se amb les seves arrels**, siguin quines siguin, vol dir **restablir la cadena d' admiració** que com un fil invisible, lliga les generacions vivents a les generacions perdudes.

Això suposa posar- nos en contacte amb la força que cada alumne porta ja incorporada, la força de la seva pròpia història, i suposa col·locar- nos com a docents en una posició d' humilitat, en el lloc que ens pertoca en la cadena de la seva educació, i saber que ells quan arriben a l' escola porten un bagatge incorporat a les seves cèl·lules que nosaltres haurem de respectar, i això jugarà a favor de l' aprenentatge, en cas contrari crearà símptomes. Un alumne mai pot triar entre els valors de la seva família i els de l' escola. La família amb tot el que suposa, sempre tindrà el primer lloc, si nosaltres respectem això després podrà incorporar el que nosaltres li puguem ensenyar.

Avui més que mai en temps de tants canvis, de tanta immigració, desarrelament dels països d' origen, ens cal treballar en aquesta direcció si volem que els alumnes sàpiguen **qui són i d' on venen**. Vol dir incloure el respecte a la diferència, a la diversitat i **contextualitzar** a cada persona.

Bona part dels conflictes de convivència i d' adaptació, són deguts a una necessitat de fer- se un lloc, de tenir una identitat. Els sociòlegs i antropòlegs que estudien els fenòmens d' immigració, parlen de que les "bandes violentes" en molts casos, són una manera de tenir una identitat i fer- se notar i respectar, fer- se un lloc en definitiva, i sinó ho aconsegueixen per una via positiva, la violència és l' alternativa.

Aquesta dimensió és igualment necessària per a tots els alumnes, ja que avui la no presència de famílies extensives, crea famílies molt aïllades i es produeix un cert desdibuixament dels referents, això provoca un debilitament dels vincles afectius molt perillós per la salut mental dels individus, i una amenaça per a la convivència. Aquesta reconciliació amb les arrels els permet desenvolupar **el sentiment de pertinença** a la comunitat d' éssers vius i humans.

Aquesta mirada ens obliga a tenir molta cura de les nostres **actituds**, a no considerar superior ni inferior a ningú. Un alumne que sent que el mirem amb "pena o rebuig" se sent disminuït ell i la família d' on prové, això de ben segur crearà símptomes i conseqüències en la seva forma d' estar a l' escola, i en la seva relació amb l' aprenentatge.

En definitiva, aquesta dimensió és fonamental per ajudar als nostres alumnes a **prendre la vida com un regal** i com a conseqüència a sentir **agraïment**. Aquest sentiment de fons, és la primera pedra d' una estructura de personalitat sana i amb una bona autoestima, i per donar un sentit de pertinença i de formar part de la xarxa de vida.

### 8.1.2.Continguts :

- On estem ? Identificar el lloc i l' espai en que viuen i tot el que reben d' ell, el medi natural, social y afectiu.
- Teoria de sistemes. Funcionament dels sistemes humans. Poliidentitat.
- Sistemes als que pertanyem, família, escola, ciutat, país, planeta terra etc.
- D' on venim? l' herència genètica, psicològica y social.
- Quin és el meu lloc ? Reconèixer el seu lloc en la família, ordre i jerarquies.
- Cap on anem ? els seus objectius, projectes, activitats d' oci, vocació, destí de cadascú segons on ha nascut.

### 8.1.3. Recursos didàctics :

---

## El joc del turista

---

**Objectiu :** Identificar el lloc i l' espai on viuen, les seves necessitats bàsiques i la necessitat de vincles. Observar com funcionen els sistemes humans.

**Desenvolupament de l' activitat :**

Expliquem als alumnes que ens anem a imaginar que som uns turistes que arribem a un país estranger per primera vegada, **què necessitem?**

Pluja d' idees entre tots els alumnes: una casa, menjar, afecte, que ens acullin, una habitació, higiene etc.

La nostra funció serà anar sintetitzant les necessitats bàsiques:

- Afecte
- Necessitats fisiològiques, menjar, roba, higiene.
- Un lloc, un espai

Aquestes estan associades a la **supervivència**, en el nou país.

Fem el paral·lelisme amb el naixement d' un infant en una família, i emfatitzem en la posició de l' infant de **rebre** i la posició bàsica de la família de **donar**, aquest donar i rebre estableixen les primeres interaccions que seran la base dels primers vincles fonamentals d' una persona i les primeres empremtes de la intimitat humana.

Més endavant, el turista va tenint altres necessitats : que el guiïn, que el deixin explorar l' espai, que el valorin, que li diguin que pot fer i que no, es a dir va aprenent quines són les regles del joc de com es funciona en aquest país, la llengua, els costums, les tradicions i també se'n adona de quin lloc se li assigna dins la seva família i el que s' espera d' ell, sent si els seus pares estan tristos u alegres, aprenen com s' ha de comportar.

- Quins sentiments pot tenir una persona que ha sentit les seves necessitats bàsiques cobertes des de que va néixer ?
- Quins sentiments pot tenir una persona que no ha tingut les necessitats bàsiques cobertes ?

---

## Joc del "marcianito"

---

**Objectiu:** Adonar-se de la **nostra poliidentitat**, som d'un planeta, d'un país, d'una família i com això ens constitueix com a persones, formem part d'una xarxa. Crear consciència d'espècie terrícola.

### **Desenvolupament de l'activitat:**

Proposem als alumnes fer una visualització, expliquem què vol dir això : es fa en silenci i amb els ulls tancats, deixem caure el cap sobre la taula i el rodegem amb els braços, així creem el nostre espai. Es un exercici d'imaginació individual, han d'anar seguint les consignes que escoltaran:

*"Respireu tranquil·lament, i us imagineu que esteu a l'univers, sou marcianos i us mireu el planeta terra des de fora, l'observeu i us deixeu sentir les sensacions que us produeix....., us commou ?, us agrada? Aneu mirant tota la terra, observeu els seus continents, oceans, i voleu entrar en aquest planeta, heu d'escollir un lloc, un país, però ha una condició, ha de ser un lloc el més diferent possible al vostre país d'origen..... Quan ja l'hagueu triat descendiu i aterreu en aquest, a partir d'aquí us imagineu com és la vostra vida allà, observeu com us sentiu, què veieu, què percebeu, quines necessitats teniu, què feu per sobreviure, què us sobta, què us agrada, quins són els vostres sentiments, què teniu ganes de fer?"*

Es deixa els alumnes uns 5-10 minuts i després han d'escriure en una full la seva història.

En el que quedi de sessió, i en la propera es posaran en comú les històries de tots, compartint el que han descobert.

Es important crear l'empatia amb tots els habitants del planeta, ens hem posat en el seu lloc, sabem com se senten, podem representar algunes de les històries per fer- ho més vivencial. No som superiors ni inferiors, som diferents i iguals(diversitat/igualtat)

Finalment fem una roda on cadascú expressa amb una paraula el que ha s'emportat d'aquest exercici.

Comentaris personals dels alumnes:

---

## Joc de la xarxa “ Som un nus es una xarxa de relacions”

---

**Objectiu:** Aprendre com les parts d' un sistema afecten al tot i el tot a les parts. Posar la mirada en els processos d' interacció.

**Material :** Llanes de diferents colors

### **Desenvolupament de l' activitat:**

Cada alumne escull un país, és posicionen en l' espai a una certa distància, cadascú té un cabdell de llana i el tira a un altre país(estableix alguna relació, necessita quelcom, els vol conèixer, els vol dominar, els vol envair etc.) es va creant una gran xarxa de fils.

Observem les dinàmiques que es van donant, què passa quan dos països entren en guerra? aliances, exclusions, pactes etc.

Deixem uns 15 o 20 minuts el joc.

Abans d'acabar, els diem que mirin com estan connectats i que observin a cada país, tots tenen dret a existir, quina sensació els produïx formar part d'aquesta xarxa ?, quin sentiment volen enviar al planeta ?, què pot ajudar a tots?podem cercar només solucions individuals?

Comentaris i reflexions: demanem als alumnes que expliquin com s' han sentit, que els ha passat, i si els afectava el que feia el veí, com han resolt els problemes, què ha estat agradable ?, què desagradable ?.

Finalment els demanem que escriguin **un rodolí**, un lema del seu país com a síntesi del que ells volem de les relacions amb els altres.

Expressar de forma plàstica la seva vivència:

---

## Joc dels escuts

---

**Objectiu:** Veure d' on venim, l' herència genètica, psicològica i social, i reconciliar- se amb les seves arrels i restablir el fil d' admiració amb els seus avantpassats.

**Desenvolupament de l' activitat:**

Font : Inspirat activitat Cudec

**D' on venim ?      Qui som?**

Cada persona forma part d' un sistema familiar que ve de molt lluny, han hagut de passar moltes coses perquè cadascú de nosaltres pugues néixer.

Un home i una dona un dia es varen conèixer, varen establir una relació que els va portar a formar una família i varen tenir uns fill/a, vosaltres.....ara imagineu-vos que ells respectivament tenen una pare i una mare que varen fer el mateix i així podríem mirar endarrera i ens trobem una multitud, són els vostres avantpassats, més enllà d' avis i besavis no els heu pogut conèixer, però el seu llinatge us acompanya, amb tota la història de vida que ells varen viure, alegries, tristeses, guerres, malalties i saviesa etc. la vida ha seguit fluint i us ha arribat a vosaltres.

Heu pensat alguna vegada en **els vostres cognoms?**, allà està la seva empremta, els seus orígens, la seva procedència, que és la vostra, són cognoms carregats d' història...

Visualització: *"Tanqueu els ulls, i sentiu al vostre darrera el pare i la mare, una a cada costat, sentiu la seva energia com us arriba....després al seu darrera imagineu els seus pares, o sigui els avis, darrera els besavis, sentiu com s' amplia el ventall, realment veniu d' una multitud de persones, sentiu aquesta imatge, encara que a molts d' ells no els heu conegut"*

Després obriu els ulls i feu la següent activitat:

|                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Escriu en lletres majúscules i grans els teus cognoms, i a sota de cadascun, vas escrivint <b>qualitats i talents</b> relacionades amb cada família, pot ser del pare, mare o dels avis i oncles d' aquella família.<br>(farem un exemple primer a la pissarra) |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|



---

## Genograma

---

**Objectiu :** Plasmar en el paper, l'ordre i les jerarquies en el seu sistema familiar, així com també donar un lloc a tots els que hi pertanyen. 3 generacions com a mínim.

**Desenvolupament activitat :**

S'explica breument qui forma part d'un sistema: avis, pare i mare, germans dels pares i tots els fills morts o vius, i també altres relacions vinculants dels avis i dels pares.

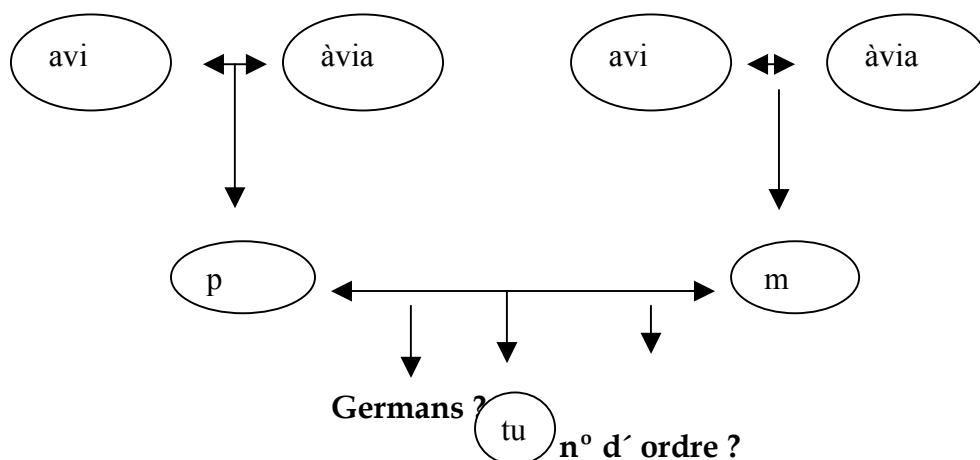
Després de fer l'arbre han de respondre les següents preguntes:

Amb qui vius?

Els teus avis o pares han tingut altres relacions amb fills?

Hi ha hagut alguna situació traumàtica morts, enfermetats, separacions, avortaments, accidents, altres ?.

Per grups representar els arbres de cadascú. Quin és el seu lloc? Lloc els avis, pares, germans per ordre de naixença. Omissions, absències. Sentiments que es desperten. Encara que els pares s'hagin separat la família d'on venen està intacta.



(Sovint han de consultar informació als pares per poder fer aquest treball)

---

## Reportatge fotogràfic

---

**Objectiu :** Percebre amb imatges la seva pròpia història.

**Desenvolupament activitat:**

Es demana als alumnes que construeixin un reportatge amb fotografies dels seus avantpassats, poden també afegir fotos del paisatge, zona, casa d' on provenen i també poden portar objectes que pertanyen als seus avantpassats. Farem una exposició on cadascú presentarà als altres la seva família.

---

## Histories d'amor i de vida

---

**Objectiu :** Posar-se en contacte amb que el primer valor és la vida que ara tenim, independentment de les circumstàncies actuals o passades.

**Desenvolupament de l' activitat :**

Tots venim d' una història d' amor, preguntar als seus avis i pares com es varen conèixer i escriure la seva història.

Llegir als altres companys les seves histories.

Comentaris dels sentiments i reaccions que els produeix.

---

## Carta d'agraïment als pares

---

**Objectiu:** Reconèixer el que estan reben dels pares

**Desenvolupament activitat :**

Escriure una carta dirigida als pares, tot expressant-los-hi el que senten per ells, el que reben i han rebut d' ells.

Després de llegir-la en grup si volen, se'ls recomana que la donin als seus pares i que observin canvis i reaccions i com se senten. S'ha de respectar si algú no ho vol compartir.

---

## **Cap on anem?**

---

**Objectiu :** Adonar-se que la vida ve de molt lluny i continua a través d'ells

**Desenvolupament de l' activitat :** Se'ls proposa una visualització:

*“ Tanqueu els ulls i imagineu-vos com continuarà la vida a través de vosaltres, què en voleu fer de la vida que teniu, projectes, somnis, desigs, com tindreu cura d'aquest regal que us han fet “.*

Exposició oral de les vivències de cadascú.

## **Àmbit 2**

### **Autococepte identitat**

#### **Qui sóc?**



## 8.2 La construcció d' un bon autoconcepte i de la identitat, qui soc?

### 8.2.1. Apartat teòric

En aquest àmbit, ens centrarem en tractar d' observar l' etapa evolutiva i la maduració que han assolit els nostres alumnes, la seva integració d' aquesta gran complexitat de vincles, i els recursos de que disposen.

En cada etapa evolutiva, es van instal·lant **uns sentiments de fons**, que van construint el món intern d' una persona i condicionarà la seva manera de comportar-se, de vincular-se, de resoldre problemes, la seva regulació emocional i la seva capacitat per aprendre.

L'autoestima, és construeix amb la representació que anem fent de nosaltres mateixos i els sentiments bàsics que es van instal·lant, això definirà el color amb que mirem el món.

L' educació emocional ha de contemplar aquest aspecte evolutiu, on es troba aquella persona ?, on s' ha quedat bloquejat? Així podem encaminar una possible via d' evolució.

Les estratègies per superar estats emocionals estan sempre condicionades pel grau d' estructuració del psiquisme i per l' etapa de maduració evolutiva del nostre alumne, i això dependrà en bona mesura de com s' ha ubicat en els sistemes als que pertany i els tipus de vincles que ha pogut establir.

### Què és créixer i madurar ? (1)

Per avançar una mica més en aquest tema, ens endinsarem en el procés que suposa créixer i madurar, els recursos i habilitats que l' infant ha d' anar desenvolupant en les seves diverses etapes.

Tota persona des de que neix està en procés de desenvolupament i maduració, canvia i evoluciona dins els sistemes als que pertany. Aquesta maduració dura per tant tota la vida, i implica a tots, a la família, als educadors i a l' entorn social en que ens movem. Créixer i madurar suposa una constant espiral de prendre coses noves i desprendre's de les velles, suposa contradiccions i ambivalències " *vull ser gran, vull ser petit* " és un camí de la més absoluta indefensió cap a una certa autonomia.

Créixer vol dir donar lloc a quelcom nou, una nova manera de posicionar-nos, de mirar el món, una nova manera d' actuar, de sentir, una nova imatge de mi i dels altres. Com diu A. Damasio som una representació de nosaltres mateixos i créixer és afegir i treure elements de la nostra representació, el puzzle va canviant de forma i la nostra autoestima és la representació que tenim de nosaltres, basada en el cos i en la informació que rebem, això precipita un sentiment del que succeeix, o sigui que construïm una idea del que som.El

nostre cervell té una gran plasticitat, el que vol dir, que podem anar canviant i millorant les nostres representacions.

En aquest procés, es produeixen **crisis vitals**, suposen una ruptura de l'equilibri conquistat i ens porten a explorar nous horitzons per satisfer els nostres anhels i necessitats. El concepte de crisi suposa **conflicte, ambivalències, contradiccions**. Des d'aquesta perspectiva evolutiva el creixement es doncs una espiral de crisi en crisi i unes etapes, cada una de les quals té uns impulsos, passions, sentiments i necessitats.

Per l'educació d'un infant, és fonamental descodificar i comprendre el que està passant a cada etapa. El no travessar adequadament aquestes etapes té repercussions en la formació del l'autoestima i la personalitat.

### L'adolescència

L'adolescència és un període de grans canvis i incerteses, poc a poc és com si un volcà mig adormit anés erupcionant, sexualitat, curiositat, reptes, transgressió, por, són algunes de les característiques dels adolescents, per anar-se calmant cap als 17- 18 anys, quan van cristalitzant en projectes, decisions personals. Es com si un gran capdal d'aigua va agafant un camí, una direcció, uns objectius.

Un adolescent que s'estanca és com un pantà, que no troba sortida i va augmentant la seva pressió interna, ens ho manifestarà amb diferents comportaments conflictius, no és que sigui així o aixà, és que està sent lleial a quelcom de la seva família, no està ubicat en el lloc que li pertoca, no s'ha trobat, està perdut, navega a la deriva, com un vaixell que no té rumb. Un adolescent que flueix amb la vida en canvi, és com una flor que s'obre i va mostrant tots els seus colors, olors, la seva fragilitat i el seu potencial.

L'Educació Secundària Obligatòria, és l'escenari i testimoni de com palpiten els nostres adolescents, les seves transgressions, pearsings, tota mena de looks, ens estant dient eh!!! que hi som i volem trobar la nostra manera de ser en aquest món, volem trobar el nostre lloc. Ens ho diuen de moltes maneres: ens ignoren, sembla que passen de tot, són arrogants algunes vegades, però jo des de la meua experiència, sóc testimoni del seu agraïment també, de la seva alegria, de la seva necessitat de trobar adults que els vegin, que els mirin, que els reconeixen, que els escoltin, que els guiïn, adults de qui se'n puguin fiar, que estiguin presents, que els acompanyin en el seu procés i els calmin també, perquè en la seva erupció hi ha molts moments dramàtics, tristos, incerts i de molt desconcert. És fonamental fer-los sentir la nostra confiança en ells, **confiar** en les noves generacions.

El món emocional i mental és sovint un garbuix que cal ordenar.

Entre els 11 i 16 anys es va establint nexes d'unió entre els fets i les emocions que es generen. En aquestes edats hi ha un nombre considerable d'alumnes que es veuen exposats a incitacions al consum de drogues, alcohol, tabac i

sexualitat, això exigeix un tractament apropiat en aquesta fase evolutiva des d'un punt de vista preventiu i sistèmic.

Durant la secundària, l'autoestima social (confiança en que som capaços d'establir relacions socials, de fer amics i conservar-los) és una preocupació fonamental. En aquestes edats, el grup juga un paper més fort que la pròpia independència en molts casos. La relació entre iguals és molt important, quan encara la identitat no està massa definida, els iguals fan de mirall, conformen tots junts **una identitat grupal**, que els ajuda a saber qui són, per tant la pressió de grup és un fenomen natural i necessari, s'influencien mútuament, ho necessiten, estant definint uns comportaments, validant la seva acceptació, aprenent habilitats socials de relació, a saber quines son les seves qualitats valorades i quines no, és en aquesta confrontació amb l'altre que van construint qui són. Com a adults no podem pretendre que ja tinguin criteris propis, i que no es deixin influenciar. Això es negar la seva realitat, i nosaltres hem d'estar  **presents**, acompanyar aquest procés i vetllar perquè no sigui massa violent o dur per algun dels nostres alumnes.

### **Trets de l'etapa adolescent a nivell psicològic:**

L'adolescència en sentit biològic s'inicia amb els canvis fisiològics de la pubertat, i acaba quan el desenvolupament físic es relativament complert cap als 20 anys.

L'inici el defineix la biologia i la fi la psicologia.

Es un període de transició de la infància a l'edat adulta, de la dependència a la autonomia.

Suposa:

| Una crisi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Uns canvis                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Fisiològics                                                                                                | Psicològics                                                                                                                                                                                                                                                       | Socials                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pèrdues</b> d' uns aspectes i descobriment d' altres.</li> <li>• <b>Ambivalència</b>, voler dues coses al mateix temps, ser gran , ser petit.</li> <li>• <b>Confusió Espacial</b>, ruptura de la imatge del cos.</li> <li>• <b>Temporal</b>, presa de consciència del pas del temps.</li> <li>• <b>Social</b>, necessitat de trobar el seu lloc i de reconeixement.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Canvis a nivell corporal.</li> <li>• Maduració sexual.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interès cap al món intern, descobriment de la intimitat.</li> <li>• Necessitat d' autoafirmació, desig de llibertat i emancipació.</li> <li>• Ideals de vida adulta.</li> <li>• Necessitat d' ídols i herois.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Progressiva separació del grup familiar, desidealització de les figures parentals.</li> <li>• Importància del grup d' iguals amistat, colla, interès cap a l' altre sexe, primeres concrecions de parella.</li> <li>• Necessitat de reconeixement social i de definir el seu lloc social. eleccions vocacionals.</li> </ul> |

Etapes adolescència

| Pubertat 12-14                                                                                                                                            | Adolescència mitjà 15-16                                                                                                   | Adolescència tardana 17-20                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>El focus d' atenció, està centrat en els canvis que es produeixen en el cos i l' impacte que això genera en el psiquisme</p> <p><b>Jo corporal</b></p> | <p>El focus d' atenció són els canvis a nivell psicològic, Qui sóc?, canvis d' interessos.</p> <p><b>Jo psicològic</b></p> | <p>El focus d' atenció en aquesta etapa està centrat en el reconeixement social. Què faré?. Projectes personals i professionals.</p> <p><b>Jo social</b></p> |

Erikson i altres autors consideren que la principal tasca d' aquest període de transició, és l' adquisició d' una Identitat coherent. Travessar aquesta etapa de forma satisfactòria vol poder començar a contestar - se aquestes preguntes:

**Qui soc? Què vull ? i de què sóc capaç?**

| Indicadors Identitat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Indicadors difusió Identitat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconciliació amb les seves arrels i respecte cap als altres.</li> <li>• Congruència d' acció i pensament.</li> <li>• Confiança en les seves capacitats.</li> <li>• Capacitat per prendre decisions sobre el seu futur. Projectes personals, interessos, estudis, professió.</li> <li>• Satisfacció amb el propi cos.</li> <li>• Indicis de concrecions de relacions personals, primeres relacions de parella.</li> <li>• Capacitat crítica.</li> <li>• Capacitat d' adaptació social.</li> <li>• Acceptació de les possibilitats i limitacions de l' entorn social.</li> <li>• Habilitats socials, escoltar, demanar ajuda, saber argumentar.</li> <li>• Acceptació de les crisis, del no saber, de la incertesa, ja que incita el desig de madurar.</li> <li>• Identitat de rol sexual, comportaments socials esperats, ser noi, noia.</li> <li>• Autonomia</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rebuig a la seva família, barri o als altres que són diferents.</li> <li>• Dificultat per establir relacions personals.</li> <li>• Relacions estereotipades.</li> <li>• Aïllament.</li> <li>• Poca confiança en les seves possibilitats d' èxit.</li> <li>• Dificultat per planificar i anticipar el seu futur.</li> <li>• Poca consciència del sentit del temps.</li> <li>• Por als canvis, angouxa , por a ser adult.</li> <li>• Dificultat per aplicar els seus recursos.</li> <li>• Dificultat de concentració.</li> <li>• Obsessió en un tema i exclusió de la resta d' aspectes.(polarització)</li> <li>• Comportaments gregaris.</li> <li>• Rebuig persistent a qualsevol model ofert pels adults.</li> <li>• Hostilitat.</li> <li>• Heteronomia</li> </ul> |

(1) Erikson Erik H. *El ciclo vital completado*, ed. Paidós

### 8.2.2.Continguts :

- Crisis vitals de creixement, etapes de la vida, necessitats i contradiccions. (es farà especial èmfasi a l' etapa adolescent i comiat de l' infantesa).
- El cos i la preocupació per la imatge
- Conductes de risc relacionades amb la imatge, anorèxia i bulímia
- Com es construeix un bon autoconcepte? Sentiments bàsics : Confiança, agraïment, seguretat, curiositat, pertinença, autonomia, l' atribució dels èxits, responsabilitat envers les nostres accions, drets i deures etc.-
- Indicadors d' identitat, indicadors de confusió. Qui sóc? Què vull ? De què sóc capaç?

### 8.2.3. Recursos didàctics:

---

## Debat tevisiu sobre l'adolescència

---

**Objectiu :** Posar la mirada en què és l' adolescència, com els miren els adults i com se senten. Treure conclusions.

### **Desenvolupament activitat:**

Es proposa als alumnes fer un debat televisiu sobre “ *Els adolescents actuals*” Cada membre del grup ha de triar un personatge, edat, sexe, professió, estat (casat, separat, solter etc.), procedència. Es procura que hi hagin totes les edats representades.

Una alumne fa de periodista i moderador, un altre de secretari i va escrivint el que van dient.

La funció del professor/a serà ajudar a treure conclusions, remarcar el temes, els conflictes, les ambivalències.

A continuació es demanarà a cada alumne que tregui la seva conclusió personal en forma de rodolí, dibuix etc.

## La teva caixeta màgica

---

**Objectiu :** Posar la mirada en com es veuen ells mateixos. Promoure l'autoconeixement. Treure conclusions.

**Desenvolupament de l' activitat:**

Primerament se'ls explica un petit conte :

*“ Un indigent va estar a la vora de la carretera durant més de trenta anys. Un dia un desconegut va passar per allà.*

- *Una almoïna ?- Va dir allargant la gorra*
- *No tinc res per donar- te li va dir el desconegut i a continuació li va preguntar:*
- *On estàs assegut ?*
- *Res, va respondre el pobre, sols és una vella caixa, estic assegut sobre ella des*
- *no se sap quan...*
- *Has mirat alguna vegada que hi ha dins?*
- *Per a què ?, no hi ha res a dins*
- *Prova ho, fes- li un cop d' ull*

*L' indigent va aconseguir obrir la tapa, amb infinita sorpresa i alegria va veure que la caixa estava plena d' or.*

Font: (El poder del ahora, Eckhar Tolle)

**Reflexió:**

Qui no descobreix la seva riquesa interior, encara que tingui moltes riqueses materials, en veritat és un pobre.

Proposem fer una visualització, que hi ha dins la nostra caixeta? :

*“Tanqueu els ulls i obriu una porta al vostre interior i mireu, escolteu, sentiu qui sou, quines són les vostres qualitats i talents, que es allò que més us agrada de vosaltres?*

En aquesta caixa dibuixareu o escriureu tot allò que heu vist de vosaltres mateixos:



Què has descobert de tu fent aquest treball?

---

## Jo i el meu cos

---

**Objectiu :** Prendre consciència dels canvis que s' estan produint en el seu cos, quins sentiments acompanyen aquests canvis i observar la relació amb la seva autoestima.

**Desenvolupament activitat :**

Activitat dirigida alumnes de 1er i 2on d' ESO

*Activitat de grup*

Primerament passarem un vídeo sobre els canvis que es produeixen en el seu COS. “ Esos cambios de la pubertad” Jose Maria Garcia. Govern de Navarra”

*Activitat individual*

Amb aquest material els proposem observar-se, cal explicar que vol dir **físic** , canvis en el cos, **psíquics** els canvis en el caràcter i maneres de fer i **socials** les formes de relacionar- se.

## Els canvis

|                                                                                                                                                   | Com era abans? | Com sóc ara? |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| <b>Físics</b><br>Canvis en el cos<br>Borrissol<br>Menstruació<br>Ejaculació<br>Altres                                                             |                |              |
| <b>Psíquics</b><br>Seguretat personal<br>Desig sexual<br>Interessos<br>Responsabilitat<br>Futur                                                   |                |              |
| <b>Socials</b><br>Relació amb la família<br>Relació amb el professor<br>Relació companys<br>Preocupació per la imatge<br>Compliment de les normes |                |              |

Quins són els canvis més significatius per a tu?

---

## Xatejant amb el teu cos

---

**Objectiu:** Establir un diàleg amb el seu cos, per tal d' adonar-se quina relació hi tenen, com el tracten, què li han d' agraïr, com se senten vivint en aquest cos, què necessita i què han de millorar.

### Desenvolupament activitat

#### *Activitat individual*

Es tracta de simular un xat entre el vostre cos i qui l' habita, un desdoblament que us portarà a observar i descobrir les vivències, judicis, emocions que us desperta i la relació que això té amb la vostra vàlua.

Posteriorment han de treure una conclusió final

Després es podrà fer o no una posada en comú en el grup, aquest tema és molt delicat i hi han alumnes que possiblement no ho voldran compartir, i s' ha de respectar, afloren moltes de les seves inseguretats i complexes.

---

## Ideal de bellesa

---

**Objectiu:** Reflexionar i observar el canvis de l' ideal de bellesa segons el temps, i les diferents cultures. Identificar els efectes de l' ideal de bellesa en conductes de risc, anorexia i bulimia.

**Desenvolupament activitat:** Observar les fotografies i comentar-les.

REFLEXIONEM EN VEU ALTA...

- L'IDEAL DE BELLESA FEMENINA ...



- QUÈ HA PASSAT? PER QUÈ?

---

## Homenatge al nostre nen/a interior

---

**Objectiu:** Rescatar els aprenentatges i vivències de les etapes ja viscudes, donar-los hi un lloc, per poder fer un salt a la següent etapa adolescent.

### Desenvolupament activitat

#### *Activitat individual*

Es proposa dedicar una estona a recordar la nostra infància, primer com us deien, us heu canviat el nom? Pronuncieu el vostre nom....

*“Ara us poseu la mà al cor i tanqueu els ulls, recordeu la vostra casa quan éreu petits de 0 a 7 anys, imagineu un mirall a l'entrada i en aquest, està reflectida la vostra cara d'aquesta edat, entreu en el mirall i deixeu- vos emportar pels records..... seguiu observant les imatges, escenes que us venen, què sentiu? Com mira el món aquest nen, nena? Què li diríeu ara? Observeu que vàreu aprendre? Què voleu conservar? Darrera la seva imatge, poseu el pare i la mare, ells us varen donar la vida i tant si viuen amb vosaltres com no, sempre estaran amb vosaltres formen part de la vostra vida , observeu si canvia quelcom al posar els pares al darrera.”*

Els deixem un cinc minuts i després demanem que tornin a l'edat actual.

Posada en comú. Cal tenir cura de les emocions que es desperten i fer-ne una contenció, si algú comenta un esdeveniment trist, li donem un lloc, ens agafem tots de les mans i respirem.

Acabem l'exercici, donant les gràcies a tot el que varem aprendre en la nostra infància.

## La màquina del temps

---

### **Objectiu:**

Observar la seva evolució en el temps, com es representen el passat, el present i el futur.

### **Desenvolupament de l' activitat :**

Imagineu una pantalla d' ordinador, en ella s' obren tres finestres, una és el passat, l' altra la del present i l' altra la del futur, ara en cadascuna d' elles es projectaran unes imatges, quina imatge et ve del passat, quina del present i quina del futur, com et veus ? , qui hi falta? , quin color predomina en cada finestra? On t' agrada més mirar? On et costa mirar? Com et sents?

**Passat**

**Present**

**Futur**

Abans de dibuixar o escriure es demana als alumnes que estiguin un moment amb els ulls tancats cercant aquestes imatges.

Després posem en comú el que han descobert.

Cal tenir cura del que succeeix, ja que hi ha alumnes que connecten amb situacions tristes, pèrdues, abandons, morts etc. Es important deixar que ho

expressin si volen, si algú s' emociona, se li diu que respiri, que es prengui el seu temps per digerir el que passa, que tot forma part de la seva vida i que malgrat tot ara està aquí, i que no està sol, el grup fa la contenció. Per acabar aquesta activitat és molt positiu donar- se tots les mans, tot mirant- se als ulls.

---

### La teva representació

---

**Objectiu:** Projectar la seva identitat en metàfores

**Desenvolupament activitat:**

Si jo fos una flor com seria?

Si jo fos un animal qui seria?

Si jo fos un objecte qui seria?

Aquesta activitat és molt útil fer- la a l' inici del crèdit i al final i pot servir d' avaluació, comparar els canvis.

---

### Jo soc jo

---

**Objectiu .** Llegir aquest text per a legitimar la seva Identitat

**Desenvolupament activitat:**

Es demana que llegeixin el text en silenci, observem la seva cara, no demanem cap comentari, escoltem qualsevol reacció, somriures, paraules gests , el clima que s' ha creat al grup, i només els demanen que mirin en silenci als companys i companyes amb l' esperit d' aquest poema.

( Font: Virginia Satir)

#### **Jo sóc jo**

*En tot el món no hi ha ningú  
exactament com jo,  
hi ha persones que s' assemblen a mi  
,però ningú és idèntic a mi.*

*Tot allò meu em pertany, cos  
incloent allò que fa,  
la meva ment, els meus pensaments,  
els meus ulls i les imatges que perceben,  
els meus sentiments qualsevol que siguin,  
coratge, frustració, alegria, amor, desil·lusió.  
la meva boca i totes les paraules que d' ella surtin  
agradables, dolces, o brusques,*

*la meua veu forta o suau,  
i tots els meus actes siguin pels altres o per a mi.*

*Em pertanyen les meves fantasies, els meus somnis,  
les meves esperances i pors.  
em pertanyen els meus èxits i fracassos.  
i perquè tot allò meu em pertany,  
puc arribar a familiaritzar-me amb mi,  
em puc estimar i assentir a tot el que sóc ara.*

*Llavors puc fer que tot el que em pertany,  
treballi per aconseguir el millor per a mi.  
hi ha aspectes de mi que em confonen i  
altres que no conec,  
però si m'estimo i em conec,  
puc buscar les solucions.  
puc veure, escoltar, sentir, pensar, parlar, actuar,  
tinc els instruments per sobreviure,  
per apropar-me als altres, per ser...  
jo sóc jo i estic bé.*

## **Àmbit 3**

### **Les relacions humanes**



### 8-3. Les relacions humanes i els vincles

#### 8.3.1 Apartat teòric:

Cada persona és un nus en l' entramat de vincles dels sistemes als que pertany, família, cultura, país, escola, amics etc.

Estem rodejats de vincles, ens construïm en base a com establim les nostres relacions, aquests ens asseguren la **pertinença** i ens asseguren un llaç sa i segur amb el món. Els vincles són la base del desenvolupament de l' **empatia** i de la **seguretat** d' una persona i per tant influencien en gran mesura la nostra forma de mirar el món. El nen/ a així va construint el sentiment de ser acollit i rebut i de ser important per un altre.

#### La dimensió intergeneracional

Aquí ens centrarem en la relació pares- fills, mestres- alumnes o sigui la posició que ocupa dins el seu sistema, per clarificar quin és el seu lloc. Aquesta mirada ens parla de l' **ordre** i la **jerarquia** dins el sistema, per tant de l' **autoritat**, els **límits**, el saber estar en el lloc que pertoca i no carregant situacions que no li pertocuen.

#### *La relació pares – fills*

Entre pares i fills hi ha un desnivell natural, és una relació desigual, els pares donen més, ja que donen la vida, això és tant gran que mai els fills ho poden tornar. La necessitat de compensar porta als fills a abandonar la llar, per donar a altres el que ells varen rebre. Una forma de compensar és reconèixer i agrair el que s' ha rebut. La funció dels pares és **sostenir** els seus fills perquè puguin recórrer el seu camí.

Caldrà treballar amb els alumnes el funcionament dels sistemes humans, les interaccions que es donen, lloc dels avis, pares, fills, segona esposa, o segon marit, fills adoptats, fills d' un primer matrimoni, avortaments.

La família actual, es caracteritza per una gran **diversitat**, molt tipus de famílies, unions mixtes, famílies d' un sol progenitor, adopcions etc. Més grau de **llibertat i igualtat**. S' ha produït un canvi d' un model més autoritari a un model més democràtic, però ha generat en molts casos desordres, que fa que els fills no ocupen el seu lloc de fill/a i mostren actituds arrogants i fins i tot tiràniques, que els impedeixen deixar- se sostenir, i ocupar el seu lloc de fill/a i així no poden créixer ni aprendre.

En les separacions i divorcis, sovint els fills es col·loquen en mig o fan de jutges, o senten que han de triar entre un dels dos. Això és terrible pel seu desenvolupament emocional. Cal donar- los- hi recursos per saber que malgrat els pares se separin, es morin, els abandonin etc. sempre hi haurà un pare i una mare que els van donar la vida, als que han d' honrar, reconèixer pel sol fet que són els seus pares.

En una família, els pares ocupen el primer lloc, després van els fills per ordre d'edats. També si hi ha fills que han mort u avortaments també formen part i se'ls ha de donar un lloc.

Això com a docents vol dir posar molta atenció i demanar informació sobre els fets importants de la família, que poden està influint en el nostres alumnes :

- Qui forma part de la família ? pares, germans, germanastres etc.
- Si els pares han tingut altres parelles vinculants, i si varen tenir fills.
- Qui forma part de la família actual , parella, fills, parelles anteriors amb fills, fills que varen morir, avortaments espontanis u intencionats.
- Si hi ha hagut situacions traumàtiques a la família, morts, accidents, suïcidis, malalties greus, fets de guerra, separacions, divorcis etc.
- Si hi ha temes tabú que no es poden parlar.

Aquesta informació, ens ajudarà a entendre i situar els nostres alumnes en el context que estant vivint, i a identificar possibles desordres, que poden tenir una repercussió en el seu comportament i rendiment. El sol fet que nosaltres els veiem en l'ordre que els pertoca, ja els ajuda. En molts casos però, cal una intervenció més específica amb la família, per tal de reordenar el sistema. Estem parlant aquí d'un nivell **preventiu** de situar els llocs, malgrat la situació de la família, sigui la que sigui.

Amb els alumnes es pot fer la reflexió del que reben i el que donen a la seva família, la relació entre pares i fills és una relació desigual per naturalesa, ells mai podran tornar el que els pares el que ells els donen, la millor manera d'agrair- ho es fer- ne un bon ús, aprofitant- ho, fent el que han de fer. Vol dir parlar- los de jerarquies, els pares estan en una línia i ells en la següent. Ells no poden donar ordres al seus pares, ni jutjar- los, ni tampoc fer -se càrrec del que ells han de resoldre. Per exemple, si uns pares se separen ells no han de jutjar qui és el bo o el dolent. La separació, els fets i detalls de vida de la parella no incumbeixen als nens, els pesa massa, ells només han de sentir que tenen un pare i una mare malgrat la parella es trenqui. Cal legitimar- los el dret a no haver d'escollir.

La relació mestre-alumne es dona també en aquest àmbit intergeneracional.

### **La dimensió intrageneracional**

Aquí ens centrarem en **les relacions entre iguals**, els que pertanyen a la mateixa generació o si més no estant en la mateixa línia jeràrquica, en el sistemes familiar i educatiu : germans, alumnes, pares- mestres, mestres - mestres. I com a mestres quina pot ser la nostra intervenció i des d'on.

#### *La relació entre germans:*

Aquí és important situar el nostre alumne dins la seva família, i respectar això dins l'escola. Ens podem trobar múltiples situacions, un germà gran que vol fer de pare o de mare del seu germà -na, hem de tenir clar que qui té l'autoritat

són els pares i és amb ells amb qui tenim que establir els compromisos, contractes i contactes. Aquest germà gran ens pot dir que se'n ocupa ell etc. és important no caure en acceptar coses que sabem no són d'ordre i passar la responsabilitat a qui la té, els pares. Els podem veure o no, poden ser presents o absents però nosaltres els donem el lloc, això li fa bé al nostre alumne i al germà o germana que vol substituir alguna figura parental. Això és fonamental perquè flueixi la comunicació i l'aprenentatge.

El germà o germana gran tindrà sempre el primer lloc, tant si es viu com no, i així la resta, per ordre. El tema és pot complicar quan són fills de diferents pares o mares, però en cada sistema el gran té prioritat. Moltes vegades les enveges, gelosia entre germans són degudes a aquestes qüestions en no acceptar el lloc que els ha tocat per naixement, així no poden gaudir de les avantatges del seu propi lloc. Està clar que ser el gran té unes avantatges i uns inconvenients, igualment que ser el petit o el mitjà etc.

En el cas dels bessons és un vincle molt fort, alguns experts parlen de que és el més fort que existeix. Cal respectar això i no prendre decisions de forma estereotipada de que els bessons no poden anar junts a la mateixa classe per exemple. En cada cas s'ha de veure què és el més convenient i parlar-ho amb la família segons la seva pròpia història. El que hem de tenir clar, és que entre ells tenen una sintonia molt profunda i s'ha de respectar, perquè és impossible canviar-ho, i podem crear un nivell de patiment molt profund en separacions forçades, hem d'observar els fets, la relació i anar cercant el més adequat en cada moment, ja que per ells el procés d'individuació mai serà com la d'un altre alumne, per tant no podem aplicar els mateixos criteris.

Aquest aspecte de la relació amb els germans serà un aspecte a treballar directament amb els alumnes, quan s'expliquen els ordres i les jerarquies dins els sistemes humans.

Si bé hi ha una **diferència** en l'ordre en el temps, primer, segon, tercer etc. hi ha una **igualtat** en quan a jerarquia generacional, estant en la mateixa línia. Caldrà treballar doncs ambdós conceptes diferència/igualtat amb els alumnes, el que suposa quan a les seves funcions, són diferents però no es poden assignar funcions que pertocquen a la generació anterior: pares, oncles, mestres etc. Un dia poden tenir cura del seu germà, però no poden assumir el pes emocional de sostenir el seu germà o germana.

### *Relació entre alumnes:*

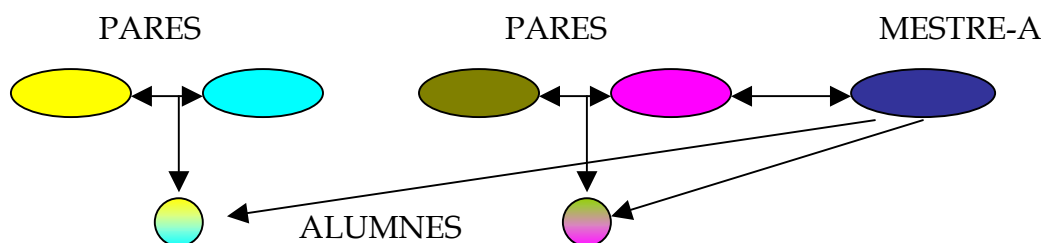
La relació entre iguals és molt important sobretot a l'adolescència, quan encara la identitat no està massa definida, els iguals fan de mirall, conformen tots junts una identitat grupal que els ajuda a saber qui són, per tant la pressió de grup és un fenomen natural i necessari, s'influencien mútuament, ho necessiten, estant definint uns comportaments, validant la seva acceptació, aprenent habilitats socials de relació, a saber quines són les seves qualitats valorades i quines no, és

en aquesta confrontació amb l'altre que van construir qui són. Amistat, primeres relacions de parella, sexualitat seran temes centrals en aquesta etapa, per tant cal treballar quins són els ordres en totes aquestes relacions.

Mirar als alumnes amb la seva família al darrere, **els iguala**. En un grup classe tots són diferents i l'hora tots són iguals i estan en la mateixa posició jeràrquica. *"Tots formen part i tots tenen un lloc"*. És important veure els alumnes així i que ells es representin així. Bona part dels desordres que es donen en la convivència en els centres educatius, casos d'intimidacions o abusos per exemple, o exclusions, és perquè no es respecten aquests ordres, un alumne és col·loca en una posició de superioritat en vers un altre company, abusa d'ell i li imposa el seu poder, és col·loca en una jerarquia superior. Sovint això prové d'altres desordres anteriors que aquell alumne arrossega, perquè no s'ha situat correctament en el seu sistema familiar, o està ocupant un lloc que no li pertoca.

Els estudiosos del tema, diuen que un nen/a que abusa d'una altre, és perquè ha rebut alguna mena de maltractament, manca de respecte o en la seva ret de vincles primaris hi ha algun desordre que no li ha permès col·locar-se en el lloc que li pertocava de fill/a, i a l'escola reproduceix o compensa aquella situació. Tant en el cas de les víctimes com els agressors si se'ls canvia de centre poden reproduir el mateix en molts casos, el que ens indica que és quelcom que va més enllà del context escolar en el que es dona. Això no disminueix la responsabilitat del centre escolar de tenir cura de com són les relacions entre els alumnes, i està demostrat que segons quins centres educatius i com es posiciona el professorat aquest tema pot augmentar. Estem davant d'un fenomen complex.

Ens caldrà per tant mirar el sistema familiar d'on provenen els alumnes però també observar amb molta atenció com són les relacions entre els alumnes, el clima relacional de l'aula i què podem fer per millorar-lo.



Als alumnes cal ensenyar-los que aquest és l'ordre i que no permetrem que ningú es col·loqui en una posició de superioritat envers un altre company. Es poden fer exercicis de mirar-se entre ells, visualitzant les seves respectives famílies.

En l' anàlisi de diferents conflictes entre ells, es poden identificar els desordres que s' estant produint. Un cop saben quines són les lleis que operen en les sistemes humans, poden identificar quines són les transgressions de les mateixes i cercar solucions. Es poden utilitzar diferents recursos com anirem veient, escenes, estudi de casos , simulacions etc. L' objectiu es sensibilitzar l' alumnat sobre aquest tema, sabent quins són els seus drets i deures, donant-los recursos i espais per parlar d' aquest tema, com se senten dins l' aula, amb els companys, perdent la por, creant espais de comunicació i sobretot deixant-los-hi molt clar que nosaltres professors i pares vetllarem perquè aquesta llei es compleixi, això vol dir tenir una actitud molt coherent davant dels alumnes de que mirem i observem el que passa, encara que no sempre tinguem la solució.

*Actituds per tractar i prevenir els maltractaments entre iguals:*

### **Protegir**

Es totalment incoherent recomanar un tractament psicoterapèutic fora del centre, si primer no podem oferir un context, ambient, on se 'ls respecti, es tingui cura i se 'ls protegeixi.

### **Contenir**

Vol dir calmar el dolor, la por, l' estrès, mobilitzar els recursos interns i fer-los sentir el suport extern.

**Desculpabilitzar** En molts casos la víctima es sent culpable o sent vergonya del que li està passant i sovint es creu responsable (es que no em sé defensar, és que no li caic bé a ningú, i molts intenten agradar al agressor, fer el que ell el diu, donar-li diners, creuen que així se 'l guanyaran, i això és un cercle viciós interminable).

### **Elaborar i integrar**

Vol dir acompanyar als nens i nenes a entendre el que està passant, a trobar-li un sentit, una explicació, això vol dir explicar-los-hi què són els abusos, quines són les dinàmiques dels agressors, i les d' un grup, això és pot aconseguir amb el pensament simbòlic. Li ha de trobar un sentit al que ha viscut, encara que hagi estat denigrant i dolorós.

### **Donar-los recursos de com actuar**

## 8.3.2 Continguts

- 1- Els vincles, tipus de vincles.
- 2- La relació amb els pares, germans, avis etc. lleialtats.
- 3- Tipus de famílies actuals.
- 4- El vincle amb l' escola, professors, companys i aprenentatge.
- 5- Els vincles amb la colla. Pressió de grup
- 6- L' amistat.
- 7- L' amor
- 8- La sexualitat , conductes de risc
- 9- Els rols, que es ser noi i noia en el segle XXI ?
- 1- Relacions entre gèneres.
- 2- Rebuig i xenofobia a altres cultures

13- Maltractaments, intimidacions i abusos entre iguals.

14- Les drogues, l'alcohol i altres conductes d'evasió.

### 8.3.3. Recursos didàctics:

---

## Mapa de les teves relacions

---

**Objectiu :** Adonar-se que formen sempre part d'una xarxa. Plasmar en el paper els sistemes als que pertanyem, situar-se en un lloc en cada sistema.

### **Desenvolupament activitat:**

Comencem explicant als alumnes que tots formem part d'una xarxa de relacions i els demanem que plasmin en un full el seu mapa de relacions, familiars, amistat, escolars, altres etc. Com et situes dins la teva família? Com et situes dins la teva colla d'amics? Com et situes dins el grup classe? Com et situes dins el centre escolar? Com et situes dins la teva ciutat? Com et representes a tu en relació al planeta terra? Comentar el que va succeint, dificultats, contradiccions, on els resulta més fàcil situar-se? on els resulta més difícil? Què han descobert?

---

## Escenes familiars

---

**Objectiu:** Incorporar els ordres i les jerarquies dins la família.

### **Desenvolupament de l'activitat:**

S'explica als alumnes les jerarquies i els llocs dins la família. Es proposa als alumnes en grups de 5 que s'inventin escenes familiars on hi hagi diferents generacions, avis, pares i fills. Escriuen un petit guió i després el representen. Els altres alumnes fan d'observadors, han de detectar on hi veuen algun desordre. Han de proposar solucions i posar títol a l'escena. Als protagonistes se'ls pregunta com se senten en el seu personatge, i quin moviment farien per solucionar la situació. Cada grup va representant la seva escena de la mateixa manera. Extreure conclusions de totes les escenes treballades i una reflexió personal de com poden transferir el que han descobert a la seva família actual.

---

## Tipus de famílies actuals

---

**Objectiu :** Posar la mirada en la diversitat de famílies actuals i promoure el respecte cap a les variades formes de família.

### **Desenvolupament de l' activitat:**

Es optatiu iniciar el debat passant un vídeo sobre les famílies actuals

(Ref. Fundació Bofill)

Promoure un debat entre els alumnes, dels canvis que s' han produït a la família, diversitat de famílies que coneixen, temes d' actualitat, monoparentals, mixtes, nuclears, homosexuals, fills adoptats etc.

Ressaltar que malgrat les formes externes, **sempre hi ha un pare i una mare d' origen** que els van donar la vida, en alguns casos hi ha uns altres pares que els mantenen en vida i els fills/es han d' honrar als dos, tant si i són com si no. Comentaris de les famílies que ells coneixen.

---

## No en triïs un

---

**Objectiu:** Donar recursos per saber com actuar si els pares tenen conflictes, o es separen. Cultura de les separacions.

### **Desenvolupament activitat:**

Després d' anys d' experimentació del crèdit, algunes de les escenes creades pels propis alumnes, han esdevingut materials i activitats que poden beneficiar a la resta d' alumnes, donada la seva creativitat i contextualització en els seus problemes.

Aquí es dona als alumnes una escena ja creada, per ser comentada i que sigui objecte per reafirmar el seu dret a expressar el que senten i deixar als grans (pares) el que es dels pares.

- Llegir l' escena i comentar-la

### **Escena : No en triïs un**

---

*Personatges : mare, pare, filla, psicòloga*

*A l' habitació.....*

*Mare : Tens una barra impressionant, jo sempre rentant i planxant i tu.....*

*Pare : Doncs si tant et queixes demana el divorci !*

*Mare : Demà mateix, ja no aguanto més!*

***A la sala d' estar.....***

*Pare: Què, amb qui vols quedar- te amb ella o amb mi?*

*Filla : No ho sé, no em feu decidir!*

*Mare : Tria, ell o jo!!*

*Filla : No!!*

***Al menjador.....***

*Mare : Té menja una mica.*

*Filla: No en vull, no tinc gana!*

*Mare: Va...doncs si no ho vols tot, menja ´t la meitat.*

*Filla:. T ´ he dit que no! Deixa ´m en pau.*

***Al psicòleg.....***

*Pare: Ens acabem de separar, i aviat ens divorciarem.*

*Mare: La nena està molt nerviosa, no menja ni parla, no sé què podem fer....*

*Psicòleg: Està bé ara parlaré amb ella a soles i intentaré saber perquè està tant nerviosa...*

*Psicòleg: Què et passa, estàs així per la seva separació, oi?*

*Filla: Si, sempre estant discutint i l´ altre dia em van preguntar amb qui volia anar, però jo no vaig respondre, jo vull estar amb els dos!*

*Psicòleg: Ah, no et preocupis, no hauràs de triar, i tranquil ·la perquè per molt que els teus pares se separin tu sempre els tindràs als dos al teu costat.*

*Bé ara parlaré amb els teus pares....*

*Psicòleg : La vostra filla m´ ha dit que li heu dit que ha de triar , això a ella li fa mal, perquè ella us ha de tenir als dos, us necessita. Li heu de fer entendre que com a parella us voleu separar, però que com a pares d´ ella estareu units per sempre i que podrà comptar amb els dos.*

*Pare i mare: Gràcies així ho farem, nosaltres volem el millor per ella.*

- Després de llegir aquesta escena i comentar-la en grups de 4 o 5 s´ inventaran escenes sobre aquesta temàtica de la separació dels pares i els fills.
- Representaran les escenes i anirem veient quines solucions s´ han cercat en cada ocasió.

---

## Les meves lleialtats

---

**Objectiu :** Prendre consciència d' algunes de les seves lleialtats per pertànyer a un grup.

**Desenvolupament activitat:**

Tots tenim la necessitat bàsica de pertànyer a un grup, primer al familiar i després de trobar el nostre lloc en altres grups. Tots actuem per amor, entès com una manera d' agradar, compensar el que hem rebut i donar quelcom a canvi.

A qui sóc lleial de la meva família quan ?

Estudio molt  
Estudio poc,  
M' enfado  
Pateixo  
Ric molt  
Sóc simpàtic/a  
Altres

Què faig per agradar els meus amics?

Què faig per pertànyer al grup?

Què és el que seria una traïció dins la meva colla?

Hi ha quelcom que no pots dir o fer?

Comentar el que han descobert. És important no culpabilitzar-se, només adonar-se de les seves lleialtats, i que reben quelcom a canvi. I si el preu és molt alt, tenen dret a canviar el seu comportament o cercar altres formes de ser lleials.

---

## Escenes entre iguals

---

**Objectiu :** Identificar quins són els conflictes més habituals entre ells i com els resolen.

**Desenvolupament activitat:**

Es molt útil per saber la realitat que ells viuen, no partir de temes estereotipats pels adults, i fer un treball **fenomenològic**, per això es proposa als alumnes que en grups de 4 o 5 alumnes s' inventin situacions de la vida quotidiana, aquí ens plasmaran la seva realitat amb la suficient distància, ja que no és un problema concret de ningú. La meua experiència em parla de que és un treball que els apassiona, els fascina, ja que poden mostrar les seves angoixes i conflictes, sense complexes i el role-playing els és molt útil per observar a distància, uns representants que actuen els seus problemes, com se senten i tots poden actuar com a terapeutes per donar solucions.

Els alumnes comenten que els encanta fer aquestes escenes, que és molt alliberador. Aquí el paper del professor és de facilitar l' espai i l' ordre, però ells han de trobar les seves solucions, els dona molta força i cohesiona molt al grup, l' ajuda mútua que es poden donar.

Igual que en les escenes familiars es tracta de treure conclusions i aprenentatges que poden transferir a la seva vida.

Posar títol a les escenes és molt interessant com a procés de síntesi dels temes treballats.

---

## Ser noi, noia en el segle XXI

---

**Objectiu:** Identificar els rols assignats als gèneres

**Desenvolupament activitat:**

Es treballa amb la tècnica de pluja d' idees. Es posen dues cadires al mig del cercle, en una es col·loca un objecte femení i en l' altra un objecte masculí i s' engega la pluja d' idees dient :

*" Seràs noia si..." "Seràs noi si..."*

Primer és fa amb un gènere i després amb l' altre, un alumne fa de secretari/a i apunta tot el que van dient. És important no deixar-los discutir mentre dura la pluja d' idees, sovint es piquen amb el que va sortint, cal evitar la guerra de sexes.

Després comentem tot el que ha sortit i anem dibuixant quines són les característiques del model social actual, del que s'espera d'un home i una dona i ho comparem amb el model més tradicional.

---

### Línies generacionals

---

**Objectiu:** Observar i mirar a les generacions d' homes i dones que els han precedit i reconèixer el que els han aportat.

**Desenvolupament activitat:**

Es proposa als alumnes fer una línia d' homes i una altra de dones des dels anys 50 més o menys : besavis, avis, pares i ells, quatre generacions endarrera.

Situem cada generació en el seu lloc i deixem que el noi que representa al besavi els miri i parli des del seu lloc, com se sent? I quin missatge té per ells? El mateix amb l' avi i el pare.

El mateix es fa amb la línia de dones.

Cada alumne segons el gènere, es situa davant la seva línia i els mira en silenci, s'inclina i expressa quelcom que els hi ha d' **agrair i què admira** d' ells. Després se situa en la línia que li pertoca d' esquena sentint a tots al darrera i mira endavant.

Imagineu la nova generació..... els vostres fills, que els hi voleu transmetre?

Com us sentiu formant part de la cadena de la vida?

---

### Sexe i Gènere

---

**Objectiu :** Prendre consciència de la discriminació per qüestions de gènere i desenvolupar actituds crítiques respecte aquest tema.

**Desenvolupament del tema:**

Llegir el text de Gioconda Belli "*La mujer habitada*"

*" Después de la batalla de Maribio, s hubo momentos en que sentí mi sexo como una maldición. Se pasaron días discutiendo cómo debían proceder, mientras yo tenía que vagar por los alrededores, encargada de cazarles y cocinarles la comida.*

*Cuando bajaba al río de aguas quietas a traerles agua, esperaba con las piernas abiertas, que la superficie estuviera lisa, inmóvil, para mirar mi sexo, misteriosa se me hacia la hendidura entre las piernas, se parecía a algunas frutas; los labios carnosos y en el*

*centro una delicada semilla rosada. Por allí penetraba Yarince, y cuando entraba en mí, componíamos un solo dibujo, un solo cuerpo : juntos éramos completos.*

*Yo era fuerte y mis intuiciones, más de una vez, nos salvaron de una emboscada. Era dulce y a menudo los guerreros me consultaban sus sentimientos. Tenía un cuerpo capaz de dar vida en nueve lunas y soportar el dolor del parto. Yo podía combatir, ser tan diestra como cualquiera con el arco y la flecha y además, podía cocinar y bailarles en las noches plácidas. Pero ellos ni parecían apreciar estas cosas. Me dejaban de lado cuando había que pensar en el futuro, tomar decisiones de vida o muerte. Y todo por aquella hendidura, esa flor palpitante, color de níspero que tenía entre las piernas.*

*(La mujer habitada, Gioconda Belli)*

*Debat:*

Què us suggereix aquest text?

Creieu que els homes i les dones sentim de forma diferent?

D' on prové aquesta discriminació de la dona?

Què ajudaria a millorar aquesta situació ?

- Mes lleis repressives
- Més campanyes per sensibilitzar la població afectada pel problema
- Invertir per augmentar la cultura de la població en general
- Altres

Què creus que porta una dona a acceptar situacions tan inacceptables com ho és el fet de què la maltractin física i psicològicament?

Quina creus que és la solució del problema?

- Solucions encaminades a castigar al maltractador.
- Solucions encaminades a cercar ls causes d'aquesta situació.
- Solucions encaminades a evitar la dependència d' aquestes dones i augmentar l' autoestima de les dones.
- Actuacions per augmentar l' autoestima dels homes.
- Altres

---

## **Maltractaments entre iguals**

---

**Objectiu :** Sensibilitzar l' alumnat sobre aquest tema, reflexionar al voltant de diferents formes d' intimidacions, i dotar de recursos per solucionar un problema d' aquestes característiques de forma preventiva.

**Desenvolupament activitat:**

2on i 3er d'ESO

Es dona als alumnes un text que parla sobre les intimidacions, primer l' han de llegir individualment i després en grups de 4 han d' extreure les seves conclusions que després exposaran en el grup gran.

**Material : Text Intimidacions a l' escola**

---

Les intimidacions són un problema escolar a tot arreu. Un de cada quatre alumnes de secundària és víctima d'intimidacions més d'una o dues vegades al trimestre, i això en molts casos fa passar-s'ho malament sense necessitat. Les intimidacions no són només un problema que afecta els joves a les escoles, molts adults tenen problemes similars al treball.

Les intimidacions es poden produir de moltes maneres. A vegades són físiques, però sovint les paraules poden causar un sofriment similar. La gent tendeix a pensar que les intimidacions físiques són més perilloses, però un sobrenom desagradable també pot arruïnar la vida d'un/a adolescent.

Mira els exemples següents d'intimidacions i digues quines has vist que passen al teu institut:

- Posar noms o sobrenoms desagradables a la gent.
- Riure's d'algú a causa del seu origen, del seu físic, del seu aspecte o de com es mou.
- Ignorar algú (per exemple, no parlant-li i convencent els altres que no li parlin).
- Escriure notes anònimes.
- Fer trucades telefòniques anònimes.
- Parlar malament d'algú, quan no hi és.
- Culpar algú de coses que no ha fet.
- Encobrir els intimidadors quan se sap què han fet o estan fent.
- Amençar algú.
- Pegar algú.
- Robar coses d'algú.
- Pressionar a algú per fer coses dolentes.

És important saber per què la gent es converteix en intimidador/a. Els intimidadors troben satisfacció en fer patir els altres. A vegades estan gelosos/es de les seves víctimes. És possible que ells mateixos siguin les víctimes d'altres intimidacions causades pels pares, els germans i germanes o altres companys/es. Els intimidadors són gent que no s'accepta a si mateixa i que necessita sentir-se important d'alguna manera.

Intimidat és un acte de covardia, que sempre busca no ser descobert pels altres, per no haver d'afrontar les conseqüències de la mala acció. Moltes vegades els intimidadors actuen en grup. La tendència dels nois és la intimidació física, i la de les noies és la d'excloure del grup.

Saber què fer quan s'és víctima d'una intimidació és difícil. La majoria de les vegades un/a se sent molt sol/a. Sovint no es vol admetre que s'està sent intimidat. Per això no és gens fàcil trobar una solució al problema. A continuació hi ha algunes de les formes en què les escoles, les famílies i els individus afronten el problema.

**Per parelles, llegiu aquestes possibles solucions al problema, i decidiu quines us semblen solucions positives i quines us semblen negatives. raonant-ne per què:**

**1. No fer res:** *si la víctima explica el seu problema, la situació empitjora. Si l'intimidador -a se n'assabenta, buscarà venjança. Molta gent creu que la intimidació no és un problema greu. D'altres prefereixen ignorar-ho, especialment si no els passa a ells/elles. A vegades les víctimes d'intimidacions acaben creient que això els passa per culpa seva, per no ser prou bones, atractives o fortes.*

**2. Parlar-ne:** *Les escoles han d'ensenyar els seus alumnes que han de respectar i ser respectats pels altres. Si les víctimes d'intimidacions en parlen amb els professors o amb d'altres alumnes, entendran que el problema no és només seu, que és tota la comunitat que l'ha d'afrontar.*

**3. Canviar d'escola:** *Algunes persones creuen que l'única manera d'acabar amb les intimidacions greus és canviar d'escola.*

**4. Buscar-se un protector:** *Si un alumne té problemes, un altre alumne més gran li ha de fer d'amic i protector. Alguns alumnes paguen de diferents maneres a d'altres companys per fer-los de guardaespalles.*

**5. Firmar un contracte:** *Tant la víctima com l'intimidador es troben davant d'un professor o d'un grup d'alumnes. Llavors tots dos expliquen què ha passat. Si l'intimidador/a no vol tenir un càstig, ha de firmar un contracte de bon comportament. Si hi torna a haver un problema, llavors l'intimidador/a rep una sanció (per exemple, és enviat a casa durant uns dies).*

**6. Organitzar equips de mediació d'alumnes:** Algunes escoles tenen equips de mediació, organitzats pels mateixos alumnes per encarregar-se dels casos d'intimidacions. Una vegada escoltada la "víctima" i l'intimidador/a" i segons la gravetat de les seves accions, els i les intimidadors/es han de:

- Demanar disculpes a les seves víctimes.
- Quedar-se sense pati.
- Passar el cas a Cap d'Estudis per tal de ser expulsats de l'escola durant uns dies.
- Ser ignorats pels seus companys durant un temps (ningú no els parla durant aquest període).

En grups discutiu les vostres idees i planifiqueu solucions per afrontar el problema de les intimidacions a l'institut on estúdieu. Feu un escrit final amb les vostres propostes.

---

## Supòsits d' intimidacions

---

**Objectiu :** Donat un supòsit, identificar el protagonistes d' aquesta problemàtica: víctima, agressor, còmplices etc. i donar recursos i criteris de com actuar.

### Desenvolupament activitat:

2on i 3er d' ESO

Es posen en grups de 4, se'ls donen uns supòsits, escenes que ha estat creades en el crèdit per altres alumnes i que no presenten la solució ni el final, les han de llegir i després representar, com actuarien, com acabarien la història?

### Abús , tres nois insulten una altre noi:

---

1: Gordo sebós!!!. Surt d'aquí!!!

2: Això mateix!!! Surt o et peguem!!!

3: Vinga!!! Ja tardes!!!

A: Deixeu-me!

1: Què et passa? Què tens por?

3: Pobret...

A: Ho diré a la tutora!

2: Uix!. Quina por!!! Mira com tremolo....

A: Mare, no em trobo bé.

M: Què et passa?

A: No vull anar a aquest institut

M: Per què?

A: No ho sé, però no vull

M: Be, be. Ja ho veurem

*Amic: Estàs estrany, què et passa?*

*A: Res*

*Amic: Que no som amics? Va, explica*

*A: Està bé...però no ho expliquis a ningú*

*Amic: Val !*

*A: A l'institut a l'hora del pati i entre classes, hi ha uns quants nens que m'insulten i em diuen que un dia em pegaran a la sortida.*

*Amic: No te'ls escoltis, noi. Defensa't dient que només poden abusar de tu entre tres, i que són uns covards i llavors et deixaran en pau.*

### Problemes en un insti

---

Comença la història...

En un insti va arribar una nena nova, es deia Laia, era molt guapa i molt simpàtica, els nois no paraven de mirar-la. El seu primer dia a l'insti a l'hora del pati es va apropar a un grupet de nenes de la seva classe...

*- Laia: Hola, com us dieu?*

Elles la miren de dalt a baix i responen els seus noms sense massa entusiasme, Carla, Joana i Maria i segueixen parlant de les seves coses, la Laia es queda allà al davant uns segons i al veure que no li donen conversa se'n va una mica trista. Quan marxa, entre elles parlen:

*- Carla: Us cau bé aquesta?*

*- Joana: Si a mi si, m'ha semblat simpàtica*

*- Maria: Se la veu una mica creguda i pijeta, no?*

*- Carla: Si es fa la simpàtica, però es estúpida*

*- Joana: Però si no la coneixes per què l'estàs jutjant?*

*- Carla: No la vull ni veure, no em dona la gana i ja no vull que vingui amb nosaltres entès?.*

Mentres tant la Laia, va donant voltes pel pati sola, està trista se'n recorda molt de les seves amigues de l'altre cole, amb elles se sentia segura, i ara se sent malament, què terrible!.

A casa, la mare li pregunta: "Què tal en aquest cole, nena?, com ha anat el primer dia?".

Ella tira la motxilla a terra i es tanca a la seva habitació, la mare la segueix i la troba plorant.

*- Mare: Què et passa filla?.*

*- Laia: Es que enyoro les meves amigues, em sembla que mai faré amigues aquí.*

*- Mare: Si dona, es clar que sí, deixa passar uns dies i ja veuràs com tot millora.*

L'endemà quan arriba a la classe, saluda a aquelles noies i una d'elles li gira la cara, no li respon, després veu que la miren i es posen a riure, ella es va posant molt nerviosa, cerca una mirada amiga i sembla que tothom la ignora, s'asseu

amb un nen que només fa que dir ximpleries, i la resta de gent passa d'ella. Entre classe i classe hi ha un incident. Se li acosten la Carla i la Maria i li diuen:

- *Carla i Maria: Ves en compte guapa, perquè sinó al barri et partirem la cara, ja sabem on vius i no et fâcis tant la mosca mortà eh!!*
- *La Laia està congelada i els respon: Però què us passa? jo què us he fet?*
- *Carla: No et facis la mosqueta morta, aquest és el nostre territori, ho entens?*

A la classe uns nois se li apropen i li diuen si vol anar amb ells al cinema, ella diu que no amb veu tremolosa.

- *Els nois: què estrany!! semblava molt simpàtica aquesta noia i ara quasi no parla ni mira.*

Aquella tarda quan arriba a casa seva, li diu a la seva mare: “Ja em pots treure d'aquest cole, no hi aniré més, i no et puc explicar-te el per què.

L'endemà la mare molt preocupada truca a l'insti...

## Sexe/ Sexualitat

---

### Objectiu:

Diferenciar entre el sexe( genitalitat) i la sexualitat humana, entesa com un conjunt de sensacions, sentiments, pensaments, fantasies i que s' inscriu en una cultura determinada.

### Desenvolupament de l' activitat

2on i 3er d' ESO

Primerament es proposa un pluja d' idees sobre el que els suggereix el mot **sexe/** i el mot **sexualitat** per tal d' esbrinar els coneixements previs que tenen els alumnes.

**Sexe**

**Sexualitat**

Es van clarificant alguns conceptes:

- Dura tota la vida. Des que naixem fins que morim.
- Cal diferenciar el sexe biològic : mascle/femella, del sexe psicològic, la vivència de cada persona i el rols sexuals segons cada cultura.
- Sexualitat no és genitalitat, implica tot el cos i tota la personalitat.
- Pot tenir diferents manifestacions, totes respectables:

Heterosexualitat, homosexualitat, lesbianisme, celibat etc.

---

## Quina sexualitat?

---

**Objectiu:** Donar les bases d' una sexualitat sana i clarificar les funcions que compleix.

**Desenvolupament activitat:**

2on i 3er d' ESO

Els proposem revisar les **seves creences** sobre com ha de ser la sexualitat

Quines característiques ha de tenir **la sexualitat** d' una persona per sentir- se feliç ? Pluja d' idees

D' aquí extraurem les funcions de la sexualitat :

- Pot anar encaminada a la reproducció
- Relacional, expressió d' afecte i comunicació
- Recreativa, com a joc i diversió

Premisses per una sexualitat saludable:

- Valoració i acceptació del propi cos
- Acceptació del fet de ser home i dona. Flexibilització total dels rols, que cada un es pugui expressar tal i com és, sense patrons rígids de masculinitat o feminitat.
- Adquisició d' una concepció desinhibida, afectuosa i lúdica de la sexualitat.
- Responsabilitat, la sexualitat no és un acte banal, està en joc la vida i això és quelcom seriós.

---

## Creences sobre la sexualitat

---

**Objectiu :** Expressar i identificar creences sobre la sexualitat i veure la certesa o falsedat de les mateixes.

**Desenvolupament activitat:**

A partir de 3er d' ESO

Acordeu quines frases són veritables i quines no:

*Els condons maten el plaer*

*Masturba-r se no és bo per a la salut*

|                                     |                                                |
|-------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>Amb un trago funciona millor</b> | Després del sexe els nois<br>perden l' interès |
|-------------------------------------|------------------------------------------------|

|                                               |                                      |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------|
| Si ets una novata<br>no et quedes embarassada | No hi ha perill<br>la primera vegada |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------|

**La primera vegada  
fa molt mal**

**Altres :**

## La primera vegada

---

**Objectiu:** Desenvolupar competències relacionals i de comunicació respecte a la seva sexualitat i identificar els seus criteris d' actuació.

**Desenvolupament activitat.**

A partir de 3er d' ESO

Es presenta als alumnes el supòsit d' una parella de joves, que es plantegen si és el moment o no de tenir relacions sexuals i parlen, discuteixen , es pressionen. Es tracta de posar-se per parelles i fer un joc de rol, un fa de noi i l' altre de noia (sovint no ho volen fer nois i noies i fan les parelles entre ells del mateix sexe) crec que es bo respectar- ho i no forçar cap situació ja que és un tema delicat i entre noi i noia és massa real, entre parelles simulades es més fàcil crear la distància necessària.

Han d' escollir quin dels dos diu la frase que està escrita i què contestaria l' altre de forma immediata i escriure- ho.

| Comentari                                                       | Resposta |
|-----------------------------------------------------------------|----------|
| Tothom ho fa                                                    |          |
| Si m' estimessis de veritat tindries relacions sexuals amb mi.  |          |
| No vols provar ho per saber com és?                             |          |
| Si no es amb tu serà amb un altra.                              |          |
| S no ho fas ningú voldrà sortir amb tu.                         |          |
| Vinga deixa 't portar i no siguis una estreta.                  |          |
| No tinguis por la primera vegada no et pots quedar embarassada. |          |
| No pensis tant i gaudeix de la vida.                            |          |
| T' estimo i vull fer l' amor amb tu.                            |          |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

**Conclusions:**

Quins són els vostres criteris per decidir :

| Tenir relacions sexuals | No tenir- ne |
|-------------------------|--------------|
|                         |              |

---

**Un embaràs no desitjat**

---

**Objectiu :** Experimentar les sensacions, sentiments i reaccions que pot provocar la vivència d' un embaràs no desitjat, per tal de prevenir conductes de risc.

**Desenvolupament activitat**

A partir de 3er d'ESO

Partirem d' un material que es un joc de rol .

Font : Maleta Coeducativa Lluna Plena. Ajuntament de Terrassa

A part de les activitats proposades en el material, és molt útil escriure un guió amb el discurs de cada personatge i crear una, obra de teatre que representaran entre tots.

**Activitat C.6**



# L'EMBARÀS NO DESITJAT

Joc de rol: La Cristina i l'Eduard

*\* Llegeix el text següent:*

La Cristina té 17 anys, igual que l'Eduard. Es van conèixer fa dos estius, quan sortien amb tota una colla de joves que estuejaven al poble. Al principi no s'agradaven, però de mica en mica es van anar coneixent millor i estaven molt bé junts. Van començar a sortir amb regularitat a l'inici de curs. A la Cristina li agradava força anar a l'Institut i treu bones notes, a l'Eduard, en canvi, li costa més. Així que la Cristina, que fa el mateix curs que l'Eduard en un altre Institut, l'ajuda a estudiar i, de passada, poden passar més temps junts. El cert és que aquest any l'Eduard va molt millor, i ell diu que es deu a les lliçons de la Cristina, però ella diu que això és perquè ell treballa i s'esforça més que abans.

A les vacances de Setmana Santa, amb alguns estalvis que tenien, van decidir marxar quatre dies a un camping molt bonic a prop de la platja. Als dos els agrada molt la platja i ja havien fet alguna altra excursió junts. S'ho van passar molt bé i de tornada a l'Institut se sentien més units que mai.

A la Cristina fa una setmana que li hauria d'haver vingut la regla. Està força preocupada perquè ella acostuma a ser molt regular en el seu cicle menstrual. Li ho ha dit a l'Eduard. Ell l'ha intentat tranquil·litzar: no et preocupis. Això deu ser degut als nervis dels exàmens de la setmana que ve.

Aquest matí la Cristina ha anat al ginecòleg. Està embarassada. La notícia, tot i que ja ho sospitava, ha estat com una bomba. Se sent desgraciada perquè sap que és massa jove, i alhora també se sent feliç perquè tindrà un fill amb l'Eduard.

L'Eduard no ha encaixat gens bé la notícia. No sap què dir, ni què fer, només té ganes de plorar. Se sent molt culpable per haver insistit, durant les vacances, en fer l'amor sense preservatiu (una mica abans sortirà i ja veuràs com no passarà res, deia).

La Cristina ha decidit fer saber el seu estat al seus pares. La relació amb ells i la confiança que es tenen sempre han estat excel·lents. Però tem haver-los defraudat i que a partir d'ara tot sigui diferent.

Abans de dir-ho als pares, però, vol demanar consell (no sap exactament sobre què) al Centre de Planificació Familiar. I també li ho vol dir a la seva millor amiga, la Verònica.



## ACTIVITATS:

*\* A continuació ens organitzarem en grups de quatre a sis. A cada grup ha d'haver-hi el mateix nombre de nois que de noies. A cada grup li correspondrà, a l'atzar, una targeta on hi haurà explicat un determinat rol que aquest grup haurà de representar i els altres grups hauran d'endevinar quin és.*

*\* Per últim, cada grup redactarà un escrit recollint les opinions del grup respecte a la situació plantejada i ho exposarà a la resta de la classe.*

LITAT I AFECTIVITAT **SEXUALITAT** I AFECTIVITAT **SEXUALITAT** I AFECTI

---

**Qüestionari de sexualitat**

---

**Objectiu :** Avaluar els coneixements dels alumnes sobre alguns conceptes de la sexualitat humana i explicar els que siguin adients segons l'edat.

**Desenvolupament Activitat:**

A partir de 3r d' ESO

Es dona als alumnes un qüestionari i per parelles se'ls demana que els vagin responen afegixin totes les preguntes que els van sorgint.

Font : Maleta Coeducativa. Ajuntament de Terrassa.

**Activitat C.9**



**«CERT O FALS?»**

A continuació trobareu una sèrie d'afirmacions o comentaris que molt segur heu sentit alguna que altra vegada. Digueu si són certes o falses i expliqueu el per què ho considereu així.

1) Quan més gran és el penis, major és el plaer de la dona

fals ☐ cert ☐ Perquè.....

2) El primer coït és sempre dolorós per a una noia

fals ☐ cert ☐ Perquè.....

3) La majoria de dones arriben a l'orgasme amb el coït

fals ☐ cert ☐ Perquè.....

4) Un home d'edat avançada no pot mantenir relacions sexuals tots els dies

fals ☐ cert ☐ Perquè.....

5) Un home amb experiència sexual i ben informat sap sempre si la seva parella ha disfrutat sexualment

fals ☐ cert ☐ Perquè.....

6) Un home que té ejaculació precoç hauria d'evitar la posició clàssica anomenada «del misionero»

fals ☐ cert ☐ Perquè.....

7) Quan un home ha ejaculat ja no pot continuar la relació sexual

fals ☐ cert ☐ Perquè.....

LITAT I AFECTIVITAT **SEXUALITAT I AFECTIVITAT** SEXUALITAT I AFECTI

**Activitat C.9 (Cont.)**

**«CERT O FALS?»**



8) L'alcohol desinhibeix, però a dosis altes inhibeix el plaer

fals ☐ cert ☐ Perquè.....

9) Certes vagines són massa grans per donar plaer a l'home

fals ☐ cert ☐ Perquè.....

10) Alguns medicaments disminueixen l'impuls sexual

fals ☐ cert ☐ Perquè.....

11) Un home vasectomitzat no pot ejacular

fals ☐ cert ☐ Perquè.....

12) En el primer coït és difícil que es produeixi un embaràs

fals ☐ cert ☐ Perquè.....

13) La masturbació masculina pot provocar un problema d'ejaculació precoç

fals ☐ cert ☐ Perquè.....

14) Amb la pornografia es pot aprendre com reaccionen els homes i les dones i el què els hi agrada més

fals ☐ cert ☐ Perquè.....

15) Un home que ha estat excitat durant molt de temps sense poder ejacular, pot tenir dolor en els testicles

fals ☐ cert ☐ Perquè.....

16) No s'han de tenir relacions sexuals durant el primer i últim trimestre de l'embaràs, és perillós

fals ☐ cert ☐ Perquè.....

LITAT I AFECTIVITAT **SEXUALITAT I AFECTIVITAT** SEXUALITAT I AFECTI

**Activitat C.9 (Cont)**

**SOLUCIONARI PER AL PROFESSORAT**



- 1) Fals. El fet d'haver-lo transformat en el director executiu de les relacions sexuals, obliga l'home a preocupar-se de saber si està ben provist per a poder complir aquesta funció. A més, el tamany del penis flàcid varia molt d'un home a un altre, mentre que en erecció aquesta variació és mínima.
- 2) Fals. Fins i tot en el cas que l'himen no s'hagi distès pels jocs eròtics previs, el dolor intens i l'hemorràgia no són freqüents. De tota manera, és important que el primer coit es realitzi en un ambient relaxant, tranquil i còmode i, naturalment, amb la persona adequada. Solament en molt pocs casos és necessària fer una petita incisió quirúrgica.
- 3) Fals. Només un petit percentatge de dones aconsegueix l'orgasme amb la sola estimulació que produeix el coit. No oblidem que la vagina és bastant insensible en el seu interior. Per tant, les dones han de recordar l'existència del clítoris si es vol obtenir un major plaer sexual.
- 4) Ni cert, ni fals. No podrà mantenir relacions sexuals de coit tots els dies, ja que per això cal l'erecció i la seva freqüència disminueix paulatinament amb l'edat a partir dels 25 anys. No obstant, s'ha d'assenyalar que això depèn molt de la vitalitat de l'home i de l'estímul sexual que la seva parella representi per a ell.
- 5) Fals. Una dona pot ser molt bona actriu i simular, fins i tot, les contraccions vaginals. Per si encara hi ha dubtes, es recomana veure l'escena del restaurant de la pel·lícula «Cuando Harry encontró a Sally».
- 6) Cert. Perquè en aquesta posició el gland rep una estimulació molt forta i l'home pot perdre el control fàcilment.
- 7) Fals. La majoria dels homes, després d'ejacular, no poden proseguir el coit perquè perden l'erecció, però això no significa que no puguin continuar la relació sexual amb altres jocs o estímuls. Donar la volta i posar-se a dormir és tremendament frustrant per a la dona.
- 8) Cert. Una copa no està malament, ens permet estar més alegres. Si bevem més l'efecte depressor de l'alcohol sobre el sistema nerviós central fa alentir l'obtenció de l'orgasme, produeix problemes amb l'erecció, etc.
- 9) Ni cert ni fals. La vagina és un òrgan elàstic i adaptable a qualsevol penis que no tingui mesures extremes.

**LITAT I AFECTIVITAT SEXUALITAT I AFECTIVITAT SEXUALITAT I AFECTI**

**Activitat C.9 (Cont)**



10) Cert. La majoria són els medicaments que es prenen pel tractament de l'ansietat, l'insomni, l'equilibri hormonal, etc. També hi ha medicament que afecten l'erecció. És convenient tenir-ho en compte abans de pensar que es pugui tenir un problema sexual.

11) Fals. La vasectomia consisteix en tallar els conductes que porten els espermatozoides dels testicles a la pròstata i a les vesícules seminals (on es fabrica el semen). En el moment de l'orgasme, la pròstata expulsarà el semen perquè passi a través de l'uretra; l'home ejacularà, però el seu semen no contindrà espermatozoides.

12) Fals. Un òvul i un espermatozoide no saben si és el primer coit o el que fa 124. Sempre s'ha de fer servir el mètode anticonceptiu que es consideri adequat.

13) Ni cert ni fals. Pot ser que en el cas dels nois acostumats a autoestimular-se i obtenir un orgasme ràpidament, a l'hora de mantenir relacions sexuals els costi mantenir el control sobre la seva ejaculació que li permetria disfrutar més temps del joc sexual.

14) Fals. Mai la realitat s'assembla a la ficció i menys en aquest cas quan la ficció està carregada de tòpics i mites. A més, els homes i les dones dels relats o pel·lícules pornogràfics no estan mai cansats, no tenen nens, no es trobem mai malament, no se'ls espantia la rentadora, no els surt un gra al front...

15) Cert. Això succeeix a causa de la congestió vascular que es produeix i que al no descarregar-se de forma ràpida, mitjançant l'ejaculació, ho ha de fer molt lentament i fa mal.

16) Fals. Només si existeix risc real d'avortament o de part prematur ha d'excloure-se el coit de la relació sexual.

**LITAT I AFECTIVITAT SEXUALITAT I AFECTIVITAT SEXUALITAT I AFECTI**

# **Àmbit 4**

## **Habilitats Emocionals**



## 8.4. Habilitats Emocionals

### 8.4.1. Apartat teòric :

Ja hem vist fins ara, com les emocions transiten per les múltiples interaccions que un subjecte estableix, així podem parlar d' emocions heretades del seu sistema familiar des d' aquesta dimensió transgeneracional, les de la dimensió intergeneracional, intrageneracional i intrapsíquica.

Quines habilitats emocionals es van aprendre en cada context ?

Per a què ?

Les habilitats emocionals formen part de les pautes de criança d' una cultura, d' una família i d' una determinada forma d' educar.

Quines són les habilitats emocionals més necessàries per viure i saber conviure?

Aquest àmbit pretén donar alguna resposta i recursos per saber-nos manejar amb les nostres emocions i sentiments.

Parteixo de la hipòtesi, que quan els éssers humans coneixem les nostres emocions i les sapiguem transformar, donarem un salt evolutiu com a espècie, ja que ara per ara, les emocions en un tant per cent molt elevat ens inunden, són molt desconegudes de forma conscient, les sentim, les patim, les gaudim, però no sabem com operar amb elles.

### La teoria de les intel·ligències múltiples

Diversos autors han insistit en que les proves d' intel·ligència no prediuen l' èxit professional o personal futur.

Gardner(1995) proposa la teoria de *les intel·ligències múltiples*, segons la qual, les competències cognitives, queden millor descrites en termes d' un conjunt d' habilitats.

La intel·ligència implica l' habilitat necessària per resoldre problemes o elaborar productes, així per exemple, l' expressió de les pròpies opinions o emocions és un element cultural que pot ser primordial pel desenvolupament personal d' una persona.

En la teoria de les "*intel·ligències múltiples*" es distingeixen set intel·ligències: musical cinètica - corporal, lògica - matemàtica, lingüística, espacial, interpersonal i intrapersonal.

La persona intel·ligent en una d' aquestes, no ho ha de ser una de les altres.

Des de la perspectiva emocional interessa destacar la intel·ligència interpersonal i la intrapersonal.

La intel·ligència interpersonal es construeix a partir de la capacitat d' establir relacions entre les persones i saber captar els seus estats d' ànim, motivacions, intencions, capacitat d' empatia etc. La intel·ligència intrapersonal es refereix al coneixement dels aspectes interns d' una persona: accés a la seva pròpia vida interna, l' avaluació de la pròpia gamma de sentiments, la capacitat de discriminar les seves emocions i d' operar amb elles.

La intel·ligència interpersonal permet comprendre i relacionar-se amb els altres; la intel·ligència intrapersonal permet conèixer-se a un mateix.

Al 1995 Daniel Goleman, publica la "Intel·ligència Emocional", ben aviat es converteix en un best-seller mundial, universalitza aquest concepte, i canvia la visió estreta que fins ara es tenia d' intel·ligència el (CI), això ho prova el fet de que persones amb un alt índex de CI fracassen a la vida, i altres amb un CI més baix se'n surten molt bé. La diferència radica en l' existència d' una Intel·ligència Emocional, aquesta és un conjunt d' habilitats personals:

- Identificar i conèixer les nostres emocions.
- Capacitat de regular les emocions .
- Transformar estats emocionals.
- Capacitat d' automotivar-se etc.

### Aportacions de la neurociència

*"Vaig créixer pensant que els mecanismes de la raó no es podien barrejar amb els mecanismes emocionals, i que les decisions encertades procedien d' un cap fred.*

*Ara tinc davant dels meus ulls a l' ésser humà més fred, menys emocional i més intel·ligent que es pugui imaginar, però la seva pràctica està tant deteriorada, que produeix un successió d' errates, una violació permanent d' allò que es consideraria socialment apropiat i personalment avantatjós"* Antonio Damasio (1)

Aquest autor en el seu llibre "El error de Descartes" ens mostra fruit de les seves investigacions, com l' emoció i els sentiments són indispensables per la racionalitat i ens encaminen cap a la direcció adequada, són els censors de l' encaix entre la naturalesa i la circumstància.

La raó humana depèn de varis sistemes cerebrals, els quals treballen conjuntament, a través de molts nivells d' organització neuronal. El cos forma part de la cadena d' operacions, que generen les més altes capacitats de raonament, presa de decisions, comportament social i creativitat. L' emoció, els sentiments i la regulació biològica desenvolupen el seu paper en la raó humana. Un altra idea es que un sentiment, no és una qualitat mental escorredissa, sinó la percepció directa d' un llenguatge específic : el del cos.

El cos, tal com està representat en el cervell, pot constituir el marc de referència indispensable, pels processos neuronals que experimentem com a ment. La nostra ment no seria com és, sinó fos per la interacció del cos i el cervell durant l' evolució i el desenvolupament individual. Per tant el cos i les emocions estan a la base de la formació de la ment.

Aquesta idea es fonamenta en les següents afirmacions:

- El cervell humà i la resta del cos formen un organisme indisociable, integrat per circuits reguladors bioquímics i neurals mútuament interactius.
- L' organisme interactua amb l' ambient com a conjunt, la interacció no és mai el cos per un costat i la ment per un altre.
- Les operacions fisiològiques que podem denominar ment deriven d' un conjunt estructural i funcional, només es poden comprendre en el context de la interacció d' un organisme amb el seu ambient.

*"L' ànima respira a través del cos i el sofriment ja comenci per la pell o en una imatge mental, l té lloc a la carn."* Antonio Damasio.

(1) A. Damasio *El error de Descartes* ,Ed. Critica

### El creixement de la ment

Stanley I. Greenspan en el seu llibre “*El crecimiento de a mente*”(2), ens aporten un enllaç directe amb les idees exposades per Damasio i s'endinsen en els processos que construeixen la ment.

En els últims anys s'està desenvolupant una nova teoria de la intel·ligència, el sentit de la moralitat i del jo. Les etapes fonamentals del creixement inicial del nostre cervell, es produeixen abans de que els primers pensaments quedin enregistrats. Cada etapa requereix unes experiències, però moltes d'aquestes no són cognitives, sinó una ampli ventall de subtils intercanvis emocionals. Les emocions i no la estimulació cognitiva constitueixen els fonaments de l'arquitectura primària del psiquisme.

*El paper de les emocions consisteix en crear, organitzar i coordinar moltes de les més importants funcions cerebrals.*

El nadons, els quals els seus cervells no tenen la capacitat reguladora de les emocions, tenen dificultat a l'hora de desxifrar el que estant veien o escoltant, dificultats de fixar l'atenció i discriminar, es tornen molt irritables.

Està demostrat que els nens de famílies en risc, presenten un rendiment cognitiu por sota de la mitjà a l'edat de quatre anys, i aquesta tendència persisteix a la adolescència.

Cada percepció sensorial forma part d'un codi dual, característica física + experiència emocional associada.

El nen organitza el fitxer d'experiències emocionals, desenvolupa uns significats que seran la base del pensament lògic.

El cos està involucrat en la seva totalitat

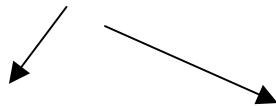
- Com s'aprèn a percebre la pertinença i el context?

L'emoció organitza l'experiència i la conducta.

El nen aprèn mitjançant el seu propi bagatge de senyals emocionals, procedents de la seva història.

Cada persona selecciona de les múltiples sensacions i emocions, les que són importants o rellevants.

L'acte de pensar requereix dos components:



Estructura emocional  
que classifiqui i organitzi  
els esdeveniments i les idees

Procés d'anàlisi  
depuració i elaboració que avaluï  
aquests esdeveniments.

- Com s' ensenya a ser més abstracte ?

La capacitat per elaborar abstraccions, es la que fon varies experiències emocionals en un concepte únic i integrat.

Per ex: **amor**: pit – calor---abraçades-- petons---seguretat---frustracions-- decepcions.

A l' edat adulta, el concepte s' aplica a amics, sexualitat, el concepte d' amor cada cop és més complex a partir de las experiències vitals.

Així amb tots els valors.

La capacitat per analitzar les idees d' origen emocional i organitzar- les de forma lògica, està relacionada amb la maduració del cervell.

La base del raonament és el pont emocional entre el desig, propòsit o afecte, i la resposta de l' altra persona.

Las reaccions emocionals han estat considerades secundàries, però tenen un caràcter primari. En una situació amenaçant ens fiem dels nostres sensors emocionals. Las primeres idees que tenim sobre qualsevol tema, procedeixen de categories afectives que formen l' esquelet organitzatiu de la nostra ment. En estats d' ansietat, la realitat s' interpreta a través de lents enfosquides pel seu estat emocional.

Chomsky y Piaget plantegen l' aparició de las habilitats cognitives, al marge del desenvolupament emocional.

Qualsevol comunicació té una intencionalitat emocional.

### **La peça que manca en la teoria de Piaget:**

Piaget estudia l' evolució de les estructures cognitives, bàsicament a partir de la interacció del nen amb el món exterior.

Considerava l' afectivitat com la força energètica de la conducta, mentre que la estructura és la que defineix las funcions cognitives.

Piaget es va centrar en observar quan els nens/ es són capaços de classificar i ordenar objectes, i manipular- los. Però va oblidar, que son les vivències emocionals, les que configuren un ventall cada cop més ampli, per a definir un concepte.

Qualsevol aprenentatge que no es basa en **punts de referència significatius**, s' aprèn de forma mecànica.

Els afectes, ens permeten identificar els fenòmens i els objectes, al mateix temps que comprendre la seva funció i el seu significat.

Per a que l' acció i el pensament tinguin sentit han de ser guiats per la finalitat o el desig.

L' emoció no solament configura l' intel·ligència humana, sinó també les defenses psicològiques, i les estratègies de superació de cada individu, es a dir tota l' estructura de la seva personalitat.

### **L' inconscient:**

Fins que va aparèixer Freud es pensava que la raó era el principal motor de la conducta humana. Ell i els seus deixebles varen elaborar una teoria de que

tothom abriga pensaments i desigs inconscients. Però el que Freud no va explicar, és com un nen posa ordre en l' amalgama incoherent de les seves pròpies sensacions, com organitza la seva experiència interna i externa en quelcom tant complex.

### **Nova teoria dels nivells evolutius de la ment:**

En aquesta nova teoria, els nivells més profunds del desenvolupament de la ment estan formats per sensacions i també pels afectes i les emocions, com a resultat de les relacions més primerenques.

### **Ensenyar a viure**

Partint de totes aquestes teories, **el fet d'educar** no es pot desentendre del món emocional, ja que aquest és la base de la nostra estructura, i per ensenyar a viure cal desenvolupar una serie de recursos.

Segons J. A. Marina per viure bé fa falta aconseguir tres metes :

- La salut
- La felicitat
- La dignitat

Aquests tres conceptes semblen diferents, un és biològic, l' altre psicològic i el tercer ètic, però estan estretament relacionats.

### **La felicitat el concepte central**

Per a ser feliços calen uns recursos personals, capacitats, trets de caràcter que fan que unes persones malgrat les circumstàncies surten endavant i altres no. J.A. Marina diu que per a ser feliç, cal desenvolupar una personalitat intel·ligent, això suposa tenir una sèrie de recursos, uns són cognitius i altres són emocionals

- 1- Ser capaç d' escollir metes adequades
- 2- Ser capaç de resoldre els problemes que es presentin
- 3- Ser capaç de suportar l' esforç i recuperar-se dels fracassos
- 4- Valorar les coses adequadament i gaudir de les bones
- 5- Ser capaç d' establir llaços afectius amb els altres
- 6- Ser capaç de mantenir l' autonomia correcta respecte a la situació

(2) Stanley I. Grenspan. *El crecimiento de la mente*. Ed. Paidós

#### 8.4.2.Continguts :

- Diferenciar emocions i sentiments .
- Conèixer les pròpies emocions, i sentiments què m' està passant?
- Què fem amb les nostres emocions?.
- Reconèixer les emocions dels altres.
- Transformar estats emocionals i sentiments.
- Estratègies per superar estats emocionals difícils: separacions, pèrdues, dols, gelos ràbia , fracassos etc.
- Aprenem a ser feliços

#### 8.4.3. Recursos Didàctics :

---

### Emocions i sentiments

---

**Objectiu :** Diferenciar les emocions dels sentiments

**Desenvolupament activitat.**

Recollir els coneixements previs dels alumnes sobre què són les emocions i què són els sentiments, si veuen alguna diferència.

Breu explicació:

Les emocions són processos i estats afectius que revelen la manera subjectiva d'afrontar la realitat, són respostes puntuals a diferents estímuls interns i externs ,canvien amb molta facilitat, i es manifesten en el cos.(suor freda, taquicardia, alteracions respiratòries etc)Angoixa, por etc.

Els sentiments són un estat psíquic, cognitiu i afectiu i tenen com referent una representació. J. A. Marina diu " Els sentiments són un balanç conscient de la nostra situació vital, estat físic, com van els nostres projectes, les nostres creences i les nostres experiències anteriors i actuals ". Agraïment, satisfacció etc.

En molts casos les emocions i sentiments són inconscients però ens impulsen a actuar d' una determinada manera .

Per exemple : un noi o noia es pot sentir enfadat amb un company per una qüestió puntual, *"no l' ha convidat al seu aniversari "*.

Si les seves experiències anteriors, són d' haver- se sentit exclòs en moltes situacions, aquesta vivència el podrà portar a un sentiment de tristesa i de baixa autoestima i podrà respondre aïllant- se del grup per exemple.

En canvi si és un noi o noia que no ha tingut aquesta vivència d' exclusió gaires vegades, i està- més segur d' ell mateix podrà potser expressar- li o preguntar: *"què et passa amb mi? "*, o expressar el que necessita: *"m' agradaria venir al teu aniversari "*. Es a dir que demanarà informació.

Com veieu les nostres emocions i sentiments són quelcom molt complex, perquè estem condicionats per tot el bagatge del que hem viscut abans, i això condiona la nostra manera de respondre i actuar.

*Per tant un primer pas, és escoltar què m' esta passant? Identificar com em sento i aprendre a expressar-ho o si més no a fer-ho conscient.*

Recollir els comentaris que van sorgint dels alumnes.

---

### Què m' està passant?

---

**Objectiu:** Posar l' atenció en el cos i prendre consciència de com se senten.

#### **Desenvolupament activitat:**

Farem una relaxació, demanen que tanquin llibres, deixin bolis etc. i s' asseguin amb la columna ben recta.

*"Ara us centreu en la vostra respiració, tanqueu els ulls i posareu l' atenció en el vostre cos, en els vostres sentits i sensacions, poc a poc sentiu com els vostres peus toquen el terra, sentiu les cames, columna, cap, braços, afluïeu qualsevol tensió i observeu com sentiu el vostre cos, observeu la vostra respiració, aquesta és la vostra casa, on habiteu, ell us dona les senyals de tot el que us està passant , el vostre cervell és com un pantalla d' ordinador que les registra, sentiu algun dolor, tensió, calor, fred, relaxació? Com us sentiu vivint dins aquest cos?*

*Quina emoció teniu ara mateix? Alegria, tranquil·litat, ansietat, por, ràbia, etc.*

*On noteu aquesta emoció en el cos? el pit, la panxa, les cames etc."*

Després dibuixeu en un full el vostre cos i com representàrieu les sensacions i emocions que heu tingut.

S' exposen els dibuixos i cadascú explica la seva vivència.

**Important !!** si hi ha una alumne que no ho vol compartir, s' ha de respectar, caldrà una atenció més individual. Cal vetllar molt el respecte de part de tots els companys, sempre és important , però quan entrem en aquest terreny cal actuar amb molta cura, per que ningú és senti ferit i tots es puguin sentir segurs.

---

## Cardiograma

---

**Objectiu:** Aprofundir i posar la mirada en el seu estat general de benestar o malestar.

**Desenvolupament activitat:**

Expliquem als alumnes que ens endinsarem una mica més en aquest oceà de les seves emocions i sentiments per tal d'autoconeixer-se una mica més.

Primer llençarem una sèrie de preguntes:

En que bases tu el teu benestar?

Creus que és pot aprendre a ser feliç?

De què depèn?

Quins factors hi contribueixen?

Creieu que depèn només del que ens passi a la nostra vida externa o nosaltres hi podem fer quelcom?

Del que van dient anem classificant les respostes i explicant els factors que més incideixen en la felicitat.

**Material :** Faran la fitxa avaluativa que es presenta a continuació i després la comentarem.

Cal abans explicar cadascun dels factors, fent èmfasi en que bona part del seu benestar depèn de com es posicionen davant la vida i les circumstàncies que els ha tocat viure.

Font :Ferran Salmurri

## Avaluem la nostra felicitat

---

Font :Ferran Salmurri, Libertad Emocional Ed Paidós 2004

### Què és la felicitat? Es pot aprendre? Com augmentar-la?

La felicitat és un sentiment que s'aprèn, però un necessita aprendre a desenvolupar-la.

### Com s'aprèn?

Amb una sèrie de tècniques d'higiene mental: autocontrol del pensament, relaxació, autodomini emocional.

Per tant ensenyar als alumnes aquestes eines és tan fonamental com ensenyar matemàtiques. Anem a practicar una mica...

### Índex de felicitat

Té que veure amb 5 factors:

**1- Autoestima**, valoració que fem de la nostra persona en tots els aspectes

**2- Capacitat de pensament positiu**, la nostra ment és com un jardí, hi creixen males herbes i les hem d'identificar i arrancar.

**3- Relacions amb els altres**, grau de satisfacció que obtenim amb les relacions amb els altres.

### 4- Autocontrol emocional

Què faig amb la meva ràbia, tristesa, pors, ansietat, etc.?

Els sentiments s'han de poder viure de manera que els puguem manejar i expressar d'una forma que no ens facin mal.

### 5- Autocontrol de la meva conducta

Es la conseqüència de totes les anteriors, si els meus pensaments són clars, ordenats i positius i manejo les meves emocions, segur que la meva conducta serà coherent amb el que penso i sento i per tant no faré tonteries u actes que van en contra del que jo vull.

| Factors              | Nota | Aspectes millors | Aspectes |
|----------------------|------|------------------|----------|
| <b>pitjors</b>       |      |                  |          |
| Autoestima           |      |                  |          |
| Pensament positiu    |      |                  |          |
| Relacions            |      |                  |          |
| Autodomini emocional |      |                  |          |
| Autocontrol conducta |      |                  |          |

## **Fàbula del aguilucho**

---

**Objectiu:** Adonar-se de com consideren el seu potencial i els seus talents i per tant el seu autoconcepte.

**Desenvolupament activitat:**

Els donarem un conte que llegiran en silenci i després comentaran, situacions on s'han sentit un pollastre o gallina i quan s'han sentit un àliga.  
Què necessiten dels adults pares, mestres etc. per sentir-se com un àliga?.

## Fábula del aguilucho

Autor/a: Desconocido/a

Procedencia: Colaborador/a

Érase una vez un granjero que, mientras caminaba por el bosque, encontró un aguilucho malherido. Se lo llevó a su casa, lo curó y lo puso en su corral, donde pronto aprendió a comer la misma comida que los pollos y a comportarse como estos.

Un día, un naturista que pasaba por allí le preguntó al granjero:

- ¿Por qué este águila, el rey de todas las aves y pájaros, permanece encerrado en el corral con los pollos?

El granjero contestó:

- Me lo encontré malherido en el bosque, y como le he dado la misma comida que a los pollos y le he enseñado a ser como un pollo, no ha aprendido a volar. Se comporta como los pollos y, por lo tanto, ya no es un águila.

El naturista dijo:

- El tuyo me parece un bello gesto, haberle recogido y haberle curado y cuidado. Además, le has dado la oportunidad de sobrevivir y les has proporcionado la compañía y el calor de los pollos de tu corral. Sin embargo, tiene corazón de águila y con toda seguridad se le puede enseñar a volar. ¿Qué te parece si le ponemos en situación de hacerlo?

- No entiendo lo que me dices. Si hubiera querido volar, lo hubiese hecho. Yo no se lo he impedido.

- Es verdad, tú no se lo has impedido, pero como tú bien decías antes, como le enseñaste a comportarse como los pollos, por eso no vuela. ¿Y si le enseñáramos a volar como las águilas?

- ¿Por qué insistes tanto? Mira, se comporta como los pollos y ya no es un águila, qué le vamos a hacer. Hay cosas que no se pueden cambiar.

- Es verdad que en estos últimos meses se está comportando como los pollos. Pero tengo la impresión de que te fijas demasiado en sus dificultades para volar. ¿Qué te parece si nos fijamos ahora en su corazón de águila y en sus posibilidades de volar?

- Tengo mis dudas, porque ¿qué es lo que cambia si en lugar de pensar en las dificultades pensamos en las posibilidades?

- Me parece una buena pregunta la que me haces. Si pensamos en las dificultades, es más probable que nos conformemos con su comportamiento actual. Pero ¿no crees que si pensamos en las posibilidades de volar esto nos invita a darle oportunidades y a probar si estas posibilidades se hacen efectivas?

- Es posible.

- ¿Qué te parece si probamos?

- Probemos.

Animado, el naturista al día siguiente sacó al aguilucho del corral, lo cogió suavemente en brazos y lo llevó hasta una loma cercana. Le dijo:

- Tú perteneces al cielo, no a la tierra. Abre tus alas y vuela. Puedes hacerlo.

Estas palabras persuasivas no convencieron al aguilucho. Estaba confuso y al ver desde la loma a los pollos comiendo, se fue dando saltos a reunirse con ellos. Creyó que había perdido su capacidad de volar y tuvo miedo.

Sin desanimarse, al día siguiente el naturista llevó al aguilucho al tejado de la granja y le animó diciendo:

- Eres un águila. Abre las alas y vuela. Puedes hacerlo.

El aguilucho tuvo miedo de nuevo de sí mismo y de todo lo que le rodeaba. Nunca lo había contemplado desde aquella altura. Temblando, miró al naturista y saltó una vez más hacia el corral.

Muy temprano al día siguiente el naturista llevó al aguilucho a una elevada montaña. Una vez allí le animó diciendo:

- Eres un águila, abre las alas y vuela.

El aguilucho miró fijamente los ojos del naturista. Éste, impresionado por aquella mirada, le dijo en voz baja y suavemente:

- No me sorprende que tengas miedo. Es normal que lo tengas. Pero ya verás como vale la pena intentarlo. Podrás recorrer distancias enormes, jugar con el viento y conocer otros corazones de águila. Además estos días pasados, cuando saltabas pudiste comprobar qué fuerza tienen tus alas.

El aguilucho miró alrededor, abajo hacia el corral, y arriba, hacia el cielo. Entonces, el naturista lo levantó hacia el sol y lo acarició suavemente. El aguilucho abrió lentamente las alas y finalmente con un grito triunfante, voló alejándose en el cielo. Había recuperado por fin sus posibilidades.

---

## Diagrama de les nostres emocions

---

**Objectiu:** Donar un lloc a totes les seves emocions, tant si els agraden com si no.

**Desenvolupament activitat:**

Plantegem els alumnes que dibuixin **un diagrama en cercle** i posin la proporció de les seves emocions més habituals. Tristesa, ràbia, enveja, amor, alegria, por, ansietat etc.

Sovint valorem positivament unes emocions, i obviem o censurem unes altres, totes formen part de la nostra vida, les hem de mirar i donar-los hi un lloc. Totes tenen alguna utilitat, totes són formes de reacció davant diferents circumstàncies, donar-los hi un lloc vol dir treure'ns la màscara i mirar-nos en el mirall sense voler amagar res. Només quan ho fem així podrem canviar el que no ens agradi.

També podem mirar i relacionar a qui som fidels de la nostra família o amics quan ens sentim d'una determinada manera. Moltes vegades sense adonar-nos en, si algú de la nostra família està trist, ho preocupat, se'ns contagia. Si ens en adonem, podem deixar anar una estona allò que no és nostre.

Els fills/es per amor es fan càrrec de situacions i emocions que sovint corresponen als pares, avis etc.

Ens podem donar permís per tenir sentiments i emocions diferents als nostres pares.

Exemple: una noia em va explicar : *" quan jo surto els dissabtes i la meua mare es queda a casa sola, em sento molt trista i si m'ho passo bé em sento culpable "*.

La noia no és la responsable de la felicitat de la seva mare, li pot doldre però li pesa massa fer-se càrrec d'això, la mare haurà de cercar les seves pròpies solucions.

## Les pors

---

**Objectiu :** Observar i reconèixer les seves pors i donar recursos per enfrontar-les.

### **Desenvolupament activitat :**

El ventall de les emocions és molt ampli, però igual que els colors, uns són primaris i altres secundaris. La por és una emoció primària, del que en deriven molts altres, por a ser abandonat, a ser agredit, rebutjat, a fracassar.

L' emoció contrària és la confiança o l' energia amorosa, de que les coses aniran bé.

Per tant primer mirarem les nostres pors i després els obstacles que ens impedeixen **confiar en la vida**.

La por és una emoció que ens fa sentir vulnerables, es genera inseguretat i com a resposta sovint tenim ganes de fugir.

- Com notem que tenim por?

Hi ha uns símptomes en el cos, tremolor, suor freda, ens batega més fort el cor etc.

- Recorda alguna situació en que hagi tingut por, visualitza-la, on estaves ? amb qui? què va passar? on sents la por en el teu cos ? què és el més terrible que podia passar? com es va resoldre?

Algunes pors són fruit de situacions externes: quedar-se a les fosques, una tempesta, perdre's en un lloc desconegut etc. i altres les sentim dins nostre, se'ns disparen i no les podem parar, són pors internes, sense cap estímul extern aparent, per ex: por a ser abandonat, enganyat, por a la mort etc.

- T' ha passat alguna vegada?

- Quines pors tenies?

- Quines estratègies utilitzes quan tens por?

- Com ajudaries a una persona que et diu que té molta por?

- Quina pot ser la emoció antídota de la por?

- Escenificar en grups de 4 situacions on algun dels personatges tenia molta por, com acaba la història? Escriure un petit guió
- Conclusions personals, què has après de nou sobre la por?

---

## Transformar estats emocionals i sentiments

---

**Objectiu :** Treballar una sèrie d' actituds i recursos per augmentar la intel·ligència intrapersonal i millorar l' estat emocional i el benestar .

### **Desenvolupament activitat:**

Aquest apartat es basa bastant en exposicions per part del professor , és una activitat força dirigida per canviar una sèrie d' actituds i hàbits.

Es poden treballar de forma individual, parelles o en petits grups i fer un debat final de cada tema treballat.

### **Actituds i Hàbits:**

#### **1- Deixar de culpar els altres**

Quan sempre dones la culpa del que et passa als altres pel que fa al teu passat, present i futur, no estàs assumint cap responsabilitat de la teva vida, és una postura molt còmoda i molt inútil, mentre algú és el responsable de com et sents **perds el poder de canviar la teva vida.**

- Fes una llista de les coses de la teva vida que són la teva responsabilitat.

#### **2- Alliberar- se de la depressió.**

Et deprimeixes quan desconnectes de la teva capacitat de reconèixer, apreciar i fruir les meravelles de la teva vida. Quan el teu cor no està obert a allò que has rebut, llavors no pots esperar un futur esplèndid.

- Un bon exercici és mirar tot el que si tensi donar gràcies.  
Amb el ulls tancats fes una reflexió de tot el que tens i dona gràcies.

### **3- Alliberar-se de l'angoixa**

L'angoixa està quasi bé sempre relacionada amb situacions doloroses que hem viscut, i tenim por de tornar a reviure, això ens tanca a la vida, a prendre riscos, ens porta a un cercle viciós.

- Visualitza una situació de la teva vida que t'hagi provocat angoixa, reviu-la amb els ulls tancats, i després visualitza una situació on et sentis tranquil. Adonat que tu també pots viure les situacions de diferents maneres i que aquella situació tant angoixant no va poder amb tu, la teva vida ha continuat. Quan sentis angoixa dius : *"et veig i sento ara, però hi haurà un altra pàgina diferent a la meua vida.* Així vas rebaixant el seu poder de paraitzar- te.

### **4- Alliberar-se de la indiferència**

Quan et tornes indiferent i passota has desconnectat dels teus vertaders desigs, i de la capacitat que tens per aconseguir- los, sovint negaràs el que realment vols. Un fracàs sigui amorós o d'un altra índole, només ha estat un fenòmen de la teva vida, no un fracàs de la teua vida, no podem confondre una part amb el tot.

- Descriu el que realment vols per a tu i confia en que caminaràs cap aquí, no vol dir que sigui immediat ni fàcil, però si mires els teus propòsits i hi poses energia, de ben segur els estàs construint, si els negues amb el passotisme, tanques la porta a que es puguin realitzar.

### 5- Deixar de criticar

Trobar defectes en les situacions i la gent, és humà, et pot ajudar a prendre decisions i fer canvis en la teva vida, però t'ajudarà ben poc sinó pots rescatar res positiu, del que has viscut o d'una situació. La vida és un camp d'aprenentatge i de qualsevol situació en podem aprendre un gran lliçó.

Criticar contínuament porta a sentir molt malestar i a desconfiar de tothom, t'acaba tornant a tu la crítica. Darrera la crítica sempre hi ha un judici i certa arrogància de que nosaltres som millors, potser cal ser més humils i entendre que som humans i tots podem cometre errors i tenim limitacions o defectes.

- Descriu una situació que hagi viscut on hagi criticat i censurat molt a algú i després tracta de mirar què vas aprendre d'aquella situació. Després et tornes a mirar aquella persona o situació i dones les gràcies pel que vares aprendre.

### 6- Tolerar la incertesa

La incertesa forma part de la nostra vida, ens agradi o no. No tot ho podem controlar. Saber què vols, no vol dir predir el resultat. Arriscar-se a fer o dir el que sents és la sal de la vida. Com deia el poeta Martí Pol, "*què val la vida sense risc?*" Estem parlant no del risc de conduir beguts, o de conductes temeràries, sinó de mostrar els nostres desigs, expressar els nostres sentiments etc. per poder-ho fer és fonamental **confiar** en tu i en la vida. Només triomfen les persones que han tolerat fracassar moltes vegades.

- Busca un tema o situació de la teva vida que sentis molt incert i et faci por enfrontar. Tens dues opcions, una es frenar- ho i callar i l'altra és expressar- ho o fer- ho, segueix el fil a les dues opcions Què en treus de callar? Què en pots treure d'arriscar-te?

## 7- Deixar anar el perfeccionisme

Quan perds la teva capacitat d' acceptar que la vida no és ni podrà ser perfecta, et quedes estancat en el desig de ser perfecte. Llavors esperes massa de tu mateix i dels altres, tot ha de sortir rodó i això només passa a vegades, la conseqüència és que mai et sents satisfet/a ni content/a. Quan les coses han de ser perfectes, no pots relaxar- te i gaudir del que tens o de qui ets.

Els nostres pares són imperfectes, el nostres mestres, amics i nosaltres mateixos. Per acceptar la imperfecció cal **confiar** en la vida i en els altres i que malgrat els errors i les frustracions tirarem endavant.

La necessitat de ser perfectes comença a la infància, on creiem que per que ens estimin hem de ser perfectes, això és fals, els pares ens estimen pel sol fet que som els seus fills.

Voler anar cap a la perfecció és **un procés de superació**, això pot ser un estímul i ens fa avançar, voler ser perfectes ja, ens bloqueja i paralitza.

Deixar el perfeccionisme ens situa en la **humilitat** de que a la vida tots som aprenents, és **el no saber** per poder-nos obrir a l' aprenentatge de les vivències de la nostra vida.

- Dibuixa dos triangles un gran i dins un altre més petit ; a cada vèrtex del triangle gran hi poses aquelles qualitats, aspectes de la teva vida dels que et sents molt satisfet/a, després en els vèrtex del triangle interior més petit, poses aquells trets, defectes o situacions que creus has de millorar. Observes els dos triangles i et deixes sentir, penges una etiqueta als triangles que hi digui el teu nom i li dius “ *T' estimo tal com ets ara amb les teves circumstàncies, fas el millor que pots i saps; confio i vull que tot el que soc, jugui al meu favor, per aprofitar la vida*”. Respira 't, això vol dir que a cada respiració assenteixes i dones un lloc al que ets ara.

### 8- Assumir els errors, alliberar-se del sentiment de culpa

Experimentar diversos nivells de culpabilitat quan t'has equivocat, és necessari per assumir els errors, però et paralitza, quan perdura com una crítica a la totalitat del que ets.

El sentiment de culpa pot contaminar tota la teva vàlua, i fer-te'n dubtar, reconèixer un error és mirar un aspecte de la teva vida que has de millorar. És allò de que l'arbre no et deixa veure el bosc, ni la magnitud del que tu ets. Cal mirar més enllà de l'arbre. Assumir un error i les seves conseqüències, ens fa grans, la culpabilitat en canvi és insidiosa, inútil, i sovint ens aboca al victimisme i a repetir la mateixa conducta, perquè no hem après la lliçó.

Assentir a la responsabilitat d'un error pot ser dolorós, però ens posa en marxa, ens dinamitza per no tornar-ho a repetir, ens obre, la culpabilitat en canvi ens tanca en un cercle viciós, com un presoner que sofreix la seva condemna.

- **Moviment sistèmic :** Per parelles un farà de culpa i l'altre ets tu, sovint el moviment de la culpa es donar voltes al teu voltant i no et deixa avançar, moviment circular. Experimenta la sensació d'estar empresonat. Ara fem un altre moviment, tu agafes a la culpa i li passes el braç, te la poses al costat, la mires et deixes sentir i camines cap endavant tot i tenint al costat la culpa, ets lliure, la culpa pot pesar una mica però no et deté. Com et sents millor?  
Després canviar els papers en la parella.

### 9- Alliberar-se del ressentiment

Enfadar-se i sentir ràbia és humà, i és una emoció que hem d'assumir.

Què fem amb la nostra ràbia? Com la expressem? On la guardem?

El primer que hem de fer és reconèixer-la, estic enfadat o molest per això o allò, li donem un lloc.

A la nostra cultura certes emocions negatives estan censurades, per això les amaguem o pervertim i és llavors quan creen símptomes. Si assumeixo la meua ràbia i no la nego, em poso en contacte amb la meua necessitat de resoldre una situació, per tant no em quedo parilitzat i en cada cas veure què cal fer, expressar-la, prendre una decisió, demanar ajuda, ara callo perquè no és el moment etc.

Si m'escolto, la pròpia ràbia em dona força per trobar una solució de com canalitzar-la. Si em quedo impotent o absolutament contaminat per la ràbia, entro en una negativitat i em tanco a donar i a rebre, *"tot és dolent, no me'n fio de res ni de ningú"*.

Es tracta de donar-li **un lloc** a la ràbia però no **tot el lloc**. Llavors seguirem caminant, i aquella situació perdrà força i no s'instal·larà el ressentiment o si més no anirà perdent força, perquè estem deixant entrar altres vivències més positives que ens compensen.

Un altre recurs és l'**empatia**, poder comprendre un altre punt de vista que no és el nostre, o el de la persona que ens ha causat l'enrabiada ens pot ajudar a simbolitzar i elaborar el que ha passat i donar-li un sentit. (treballarem aquest tema de l'empatia més endavant).

Sovint sota la ràbia hi ha dolor i més al fons amor, si aconseguim trobar aquest sentiments més de fons, la nostra ràbia és dissoldrà.

- Escriu totes les enrabiades que has tingut aquesta setmana i com has actuat, com et sents de satisfet/a en la teva actuació i quines altres coses podries haver fet si ara t'ho mires amb més distància.

### **10- Deixar anar el pobre de mi**

Hi ha persones que en molts moments senten que no els han estimat prou, o que no són prou intel·ligents, eixerits, atractius etc. i cauen en els complexos i l'autocompassió, "pobre de mi". En el fons és una forma d'agressió i es passen el dia queixant-se i cridant l'atenció i demanant o exigint allò que ells creuen no varen rebre. El que passa és que així mai omplen els seus dipòsits, perquè la gent no els aguanta, es cansa i al cap i a la fi és una manera de no avançar perquè es quedem emmirallats en allò que no vàrem rebre.

Un camí per sortir d'aquest cercle és reconèixer el que si vàrem rebre, començant per agrair la vida als nostres pares i tot el que sí ens estant donant, tot el que sí tenim. Es tracta de veure com mirem l'ampolla, la veiem mig plena o mig buida, depenen on es queda fixada la nostra mirada ens sentirem bé o malament.

- Observa on està la teva mirada, en el que tens o en el que et falta?  
Sigui on sigui pots anar ampliant la teva mirada i incloure allò que havies deixat fora i no li donaves valor.  
Proposarem unes escenes, un grup d'amics, i un a l'atzar farà el paper del "pobre de mi" observem les reaccions que provoca en els altres, com se sent ell i els altres. Si canvies de paper i et mostres content amb el que tens et mostres simpàtic/a i agraït observa què passa?  
Tu pots triar el paper què vols actuar.

### **11- Què fem amb la confusió?**

Per sortir de la confusió, hem d'aprendre a viure amb les preguntes i no exigir respostes immediates.

La vida sempre portarà canvis i reptes que desafiaran la nostra capacitat d'entendre les coses. Concretament quan ens sobrevé una desgràcia no entenem perquè ens ha de passar a nosaltres però a la llarga ho entenem i en trèiem aprenentatges i moltes vegades gràcies a que es va tancar aquella porta se'n va obrir una altra de millor. Per tant l'únic què podem fer és acceptar que no sempre tenim totes les respostes que forma part de la vida, que ens passa a tots i obrir-nos a trobar les respostes i a aprendre el que hem d'aprendre.

- Compartiu i reflexioneu en petit grup vivències que heu tingut on no enteníeu res, estàveu molt confosos i què va passar després, quines respostes o solucions vàreu trobar i que vàreu aprendre.

## 12- Enfrontar el dol i les pèrdues

Perdre un ser estimat, és una de les situacions més doloroses dels éssers humans, sovint ens provoca uns estats emocionals molt pertorbadors, i pot paraitzar la nostra vida d' una forma bastant profunda sinó elaborem aquest dol.

Això **suposa tot un procés intern**, vol dir **temps** de digestió i també uns **rituals**, formes d' actuar individualment o en grup que ens ajudin a portar- ho millor.

A totes les cultures, hi ha uns rituals per fer l' acompanyament quan algú s' ha mort, té dues finalitats : honrar a la persona desapareguda i acompanyar el dol dels seus parents i amics. Hem de ser molt respectuosos amb aquests rituals propis de cada cultura, és el camí que ells han trobat per elaborar- ho, fruit de la seva història, no hi ha un ritual millor que un altre, són diferents i troben el seu sentit en cada context.

Per tant primer hem de **participar en els rituals**, sentir el dolor de forma col·lectiva, en un enterrament per exemple, el dolor es sostingut per tot el grup de persones que allà s' han congregat i el fan més suportable, **sentir dolor junts és un recurs que ens ajuda, és sanador i ens dona força**.

No ens ajuda gaire tancar-nos en el nostre dolor, o aïllar-nos dels altres, el nostre dolor no és únic. Després ja farem el nostre procés intern i aquest si que és únic ja que dependrà de la força i importància del nostre vincle amb la persona desapareguda.

Es tracta per tant de poder **expressar** el que sentim a altres persones properes, no fer un tabú o quelcom que no se 'n pot parlar, això en ajuda a drenar els nostres sentiments i emocions.

No **sorprendre' ns** del que sentim, en un dol no només sentim pena o tristesa, podem sentir moltes altres emocions, ràbia, culpa, desesperació etc. Deixem-nos sentir el que sigui. Per exemple si és mor algú amb qui estàvem enfadats ens pot ocasionar molts sentiments de culpa.

El procés d' un dol sol ser :

- Ràbia o enfado amb el destí perquè s' ha endut aquella persona.
- Pena o tristesa perquè el trobem a faltar
- Assumim la seva pèrdua i li **donem un lloc en el nostre cor per sempre, és l' única manera de mantenir-lo viu**.
- Les persones desaparegudes han marxat de la seva forma física, però sempre formaran part de la nostra vida i és per tant absolutament necessari honrar i agrair tot allò que vàrem compartir, aquell vincle que era extern , ara ha esdevingut **un vincle intern** només.
- Amb el temps els sentiments es van asserenant i ja nos ens envaeixen, i tenen un lloc en el nostre record.

**Estratègies:**

- Escriure- li una carta, poema etc.
- Imaginar el que et respondria, escriure també la carta de resposta.
- Contactar amb l' emoció que emergeix d' aquest diàleg i dibuixar el teu cor i una habitació en ell on col·loques un símbol que per tu representa aquesta persona.
- Dona 't permís per mantenir diàlegs interns amb aquella persona, demana li consell, ajuda, força, segur que obtindràs respostes.
- Fer una escena on col·loquem un personatge que és la mort i baixem el cap, honrant i tenint-li molt respecte, sempre ens acompanya a tots i forma part de la nostra vida. Cal que li donem un lloc al nostre costat, això ens ajudarà a aprofitar més la vida.
- La mort no ens ha de fer por, però si molt respecte, és quelcom molt gran, i s' escapa al nostre control i l' hem d' honrar igual que la vida.
- Llegiu aquest poema, és d' una alumna a la que se li va morir una amiga, va expressar així el seu dol, el va convertir en bellesa i després va guanyar un premi de poesia. Mireu com el dolor ens pot fer sortir els tresors més amagats de la nostra ànima.

*Un record compartit  
que ara passa a ser meu,  
no saps com em dol  
saber que no hi ets.*

*Un silenci trencat  
pel meu plor tan humà  
sabent que aquella cançó  
ja mai més sonarà.*

*Melodia desfeta pel vent  
i pel temps, esdevé  
un silenci amarg  
quan veig que has marxat.*

*Tot i així, em queda un bri  
d' alegria recordant el nostre  
joiós passat.  
Sé que no et puc oblidar.*

*Avui el sol brilla  
se que ho fa per tu  
Se 'm eixampla el somriure  
pensant com hem viscut.*

*Una carta per tu,  
Dient com t' he estimat* ( cedit per Laura Soler)

### **Pressupòsits per no creure'ns el melic del món**

Tota persona té un mapa del món, representació de la realitat elaborada a partir de les seves vivències subjectives, no és pot confondre amb la realitat mateixa. "el mapa no és el territori" A. Korzybski.

No és la realitat la que ens limita, sinó les limitacions percebudes a través dels nostres mapes (flexibilitat).

Es convenient diferenciar el nivell de les conductes i el de les identitats.

Les persones funcionem de la millor manera possible, escollint la millor opció disponible. Qualsevol actitud o conducta té una intenció positiva o adaptativa.

Tots tenim els recursos que necessitem per orientar la nostra vida en la direcció que elegim .

- Llegir aquests pressupòsits i comentar-los amb els alumnes i explicar el que no s'entengui.
- Farem un exercici per veure com el mapa no és el territori :

*"Tanqueu un moment els ulls, imagineu el planeta terra. Després d' uns minuts de silenci anem a compartir el que ha vist cadascú. Segur que la representació, imatges, color, punts des d' on l' hem vist, és diferent" .*

---

## **Exercicis de percepció**

---

**Objectiu:** Familiaritzar els alumnes en la informació que poden rebre per altres vies que no són les verbals.

**Desenvolupament de l' activitat :**

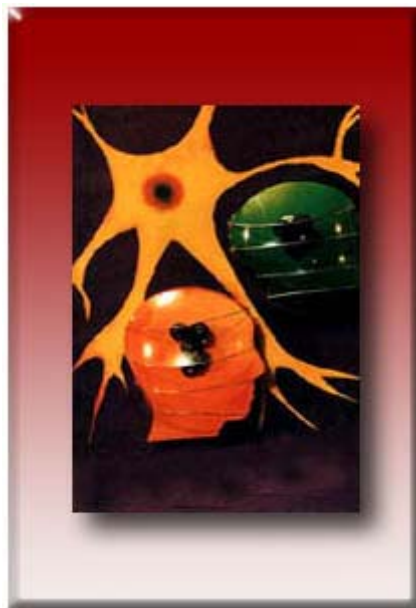
Anem a practicar una mica què és això de la percepció. Us posareu per parelles, un serà A i l' altre B. Us posareu un davant l' altre de peu dret en silenci A observa a B i es deixa sentir qualsevol sensació que li ve del seu company/a , expressió de la cara, tensions corporals, estat d' ànim, grau de seguretat, inseguretat etc. Observeu tot el cos, els peus, les cames, la seva esquena, el cap, la cara, els braços. Després d' uns minuts i a una senyal nostra canviaran els papers.

Important!!!! Es bàsic el respecte per l' altre i no emetre cap judici, si jutgem la percepció es tanca, ens exposem a l' altre com si fóssim un paper en blanc.

Després podran compartir el que han descobert entre ells i si volen amb tot el grup.

# **Àmbit 5**

## **Habilitats cognitives**



## 8.5 Habilitats cognitives

### 85.1. Apartat teòric :

Aquest àmbit forma part de programa de Competència Social, de Manuel Segura de la Universitat de la Laguna, que havia adaptat el programa de la Univeritat de Ottawa del Canada.

Va en la línia d'afavorir la intel·ligència interpersonal, té en compte les idees de Gardner , de Goleman i de J. A Marina sobre la intel·ligència creadora. Spivik i Shure varen identificar 5 pensaments com a específics per a la resolució de problemes interpersonals.

*Quins són aquest pensaments?*

#### **El pensament causal**

Es la capacitat de determinar l'origen o causa d'un problema. Es l'habilitat de buscar informació per fer un diagnòstic encertat de la situació.

#### **El pensament alternatiu**

Es l'habilitat d'imaginar el major nombre possible de solucions a un problema. Es la capacitat d'obrir la ment a un pensament creatiu.

#### **El pensament conseqüencial**

Es l'habilitat de preveure les conseqüències d'un dit o fet. Suposa avançar el pensament i preveure què passarà si actuo d'una determinada manera.

#### **El pensament en perspectiva**

Es l'habilitat cognitiva de situar-se en el lloc d'un altre, és la base de l'empatia i de la comprensió, i de l'amor i és el que ens fa humans.

#### **El pensament mitjans fins**

Es una capacitat complexa que suposa saber marcar objectius, saber analitzar el recursos de què es disposa, temporalitzar les actuacions etc.

### 8.5.1. Continguts:

- Pensament conseqüencial, avantatges i inconvenients de les nostres accions.
- Pensament Causal, saber recollir informació abans de prendre una decisió.
- Pensament Mitjans - Fins-, quines accions he de fer per aconseguir un fi. Les normes i la llei com un mitjà per poder conviure.
- Pensament en perspectiva, empatia, saber posar-se en el lloc d'un altre.
- Pensament alternatiu, ser capaç de cercar diverses solucions a un problema, creativitat.

### **8.5.2 Recursos didàctics**

---

## **Pensament Conseqüencial**

---

**Objectiu :** Exercitar el pensament conseqüencial, que és la capacitat de pensar les conseqüències d' un dit o fet, això ens pot servir per aprendre a reflexionar abans d' actuar i no ser tan impulsius.

### **Desenvolupament activitats :**

(Font : Programa competència Social, M. Segura

A nivell individual es respondran aquestes preguntes mirant: Avantatges Inconvenients i Dubtes , AID

- AID de portar un “pin” que indiqui l' estat d' ànim amb que cada persona s' ha llevat aquell dia.
- AID de treure tots les seient dels autobusos.
- AID de que alumnes i professors poguessin faltar a classe un dia a la setmana.

Es posa en comú en el grup.

### *Discussió general :*

- Acostumes a pensar els avantatges, inconvenients abans de fer alguna cosa important?
- Es pot estar sempre segur dels avantatges i inconvenients d' una cosa?
- Es possible que una cosa sigui avantatja per una persona i inconvenient per un altra?
- Si una situació té avantatges i inconvenients, com es contrapesen? Pel nombre o per la importància ?

*Reflexió personal :* Frase, escena o rodoli del que has descobert en aquesta lliçó.

**Aplicació del pensament conseqüencial al procés de créixer a l'adolescència**

Els Adolescents volen créixer ?

| <b>Avantatges</b> | <b>Inconvenients</b> | <b>Dubtes</b> |
|-------------------|----------------------|---------------|
|                   |                      |               |

I els vostres pares quins avantatges, inconvenients i dubtes poden tenir envers el vostre creixement?

| <b>Avantatges</b> | <b>Inconvenients</b> | <b>Dubtes</b> |
|-------------------|----------------------|---------------|
|                   |                      |               |

(aquí estem treballant també el pensament en perspectiva)

---

## Pensament Causal

---

**Objectiu :** Aprendre a considerar tots els factors que configuren un problema, o que condueixen a un problema. No veure un factor, pot falsejar totalment la solució que s' adopti.

**Desenvolupament activitats:**

(Font programa de competència social)

Respondre de forma individual aquestes preguntes:

- Considerar tots els factors necessaris abans de comprar un cotxe de segona mà.
- Factors que caldria estudiar abans d' escollir un regal d' aniversari .

Posar ho en comú.

*Discussió general:*

- T' ha passat alguna vegada actuar sense haver analitzant un problema i adonar-te que t' havies equivocat ?. Posa exemples.
- Com creieu que es pot adquirir pensament causal, com es pot aprendre a diagnosticar bé una situació?

*Reflexió personal:* Escriu un frase, o rodolí del que hagi après en aquesta lliçó.

## **SUPÒSIT PENSAMENT CAUSAL**

*"Has quedat per sortir el dissabte amb una amiga, a l' hora convinguda tu l' esperes i ella no apareix. Truques a casa seva i et diuen que ha sortit i que no saben res més. Tu estàs desconcertada, és la teva millor amiga i mai t' hauries imaginat que es comportés així amb tu"*

- Llegir el supòsit
- Com es sent la protagonista?
- Quins pensaments li venen al cap?
- Què farà?

(Un secretari/a apunta tot el que van dient)

*"L' endemà la seva amiga la truca com si res per preguntar-li com ha passat el cap de setmana, ella està sorpresa, no sap com reaccionar"*

Què pot fer?

- Penjar-li el telèfon.
- Fer com si no passés res.
- Demanar-li explicacions.
- Altres

(El secretari -a apunta tot el que van dient)

Tu en el seu lloc què faries?

Imagina que ha pogut passar perquè l' amiga actues així?

Com s' acabarà aquesta història?

## **SUPÒSIT PENSAMENT CAUSAL**

En Pere arriba a casa seva, gairebé ni saluda i es tanca a la seva habitació, s'estira al llit i tanca els ulls.

Al cap de poca estona, la seva mare truca a la porta i li diu: *"vols sortir si us plau, últimament no hi ha qui t'entengui, renoi! no sé què fer per comunicar-me amb tu, abans no eres pas així"*.

En Pere respon: *"deixa'm en pau!"*, la mare insisteix, *"surt d'una vegada o et quedas sense sopar!"*.

Després d'una estona en Pere obre la porta i a poc a poc se'n va a la sala i posa la T.V., la mare li segueix preguntant i ell resta mut i la mira amb cara de fàstic.

Com creieu se sent en Pere?

Què necessita en Pere?

Com se sent la mare?

Què necessita la mare?

Què creus li deu passar a en Pere?

Per què no es poden comunicar?

Representar la mateixa escena tot modificant l'actitud de cada personatge. Creus que si cadascun analitzés la situació utilitzant el pensament causal milloraria la comunicació?

---

## **Pensaments mitjans- fins**

---

**Objectiu:** Exercitar el pensament mitjans-fins per tenir clar els nostres objectius, i com arribar-hi.

**Desenvolupament de l' activitat :**

Font : Programa Competència Social M. Segura

Tota activitat humana està regida per regles i la seva finalitat és fer possible una activitat determinada.

A nivell individual contestar aquestes preguntes:

- Quines regles se 't acudeix que és podrien posar perquè un grup d' amics passin vuit dies en una casa de camp ?.
- Quines dues normes t' agraden més de les que hi ha a casa teva, i quines t' agraden menys?.
- Si fossis Cristòfol Colom arribant a les costes d' Amèrica, quines normes imposaries als teus homes per emprendre una nova vida en aquell continent ? .

*Discussió general :*

- Seria possible un IES sense normes ? Es a dir sense horaris, ni cursos, ni avaluacions etc. Imaginar això i discutir- ho.
- Quan és bona una regla i quan és dolenta ?
- Què podem fer quan els nostres pares o professors ens volen imposar una regla que considerem injusta? Dissenya un pla d' acció.

*Reflexió personal :*

Escriu una frase, rodolí o dibuix del que has après en aquesta lliçó

## El que volem

---

**Objectiu :** Exercitar el pensament mitjans- fins

**Desenvolupament activitat:**

Font : Programa de Competència Social M.Segura

Tenir objectius és saber on anem. Objectius, metes, propòsits, intencions són diferents maneres de denominar quin és el nostre nord. La persona que té objectius i sap el que vol, sap per a què lluita. La persona que no en té , no sap per a què es lleva al matí, no sap per a què viu: les persones passotes sovint no tenen els objectius clars.

De forma individual respon aquestes preguntes :

- Si tu fossis el comandant d' un ovni que arriba per fi al planeta terra, quins objectius tindries?
- Quins objectius vols aconseguir durant les vacances d' estiu?
- Quins podrien ser els objectius d' algú que cala foc en un bosc ?

Comentar- ho en grup

*Discussió general:*

- T' ha succeït algun cop sortir al carrer i no saber on vols anar ?
- Creus que tens clar el que vols aconseguir a la vida, o estàs esperant que passi alguna cosa que et solucioni la vida?
- Creus que és útil posar-te a pensar què volen les persones que t' envolten. Per a què et pot servir el fet de saber-ho?

*Reflexió personal :* Què has descobert en aquesta lliçó?

## Jo vull, jo necessito

---

**Objectiu :** Distingir entre el que necessites i el què vols

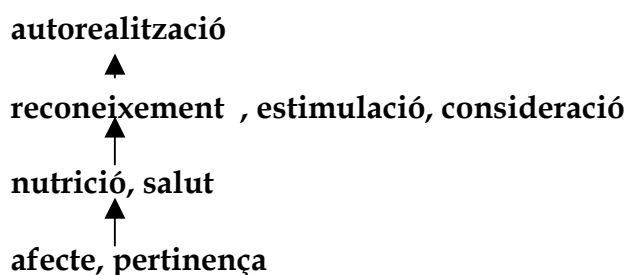
**Desenvolupament activitat:**

- Escriure a la pissarra les paraules “ *vull*”, “ *necessito*” en dues columnes. demaneu als alumnes que diguin sense pensar coses que necessiten i coses que vulguin.
- Explicar la diferència entre “ *necessitar i voler*”

**Necessitar** és quelcom bàsic per viure com menjar, o respirar

**Voler** té que veure més amb els desigs i no és imprescindible per viure.

- Revisar la llista anterior i veure si em confós alguna necessitat amb desigs.
- Podem renunciar a un desig ? Podem renunciar a una necessitat?
- Quines són les nostres necessitats més bàsiques ?. Piràmide de Maslow



## **Pensament en perspectiva**

---

**Objectiu :** Per poder comprendre un altre, he de tenir clar quines són les meves prioritats, a què li dono valor, quines coses són més importants per a mi, llavors podré escoltar i admetre que l' altre també té unes prioritats, i que no tenen per que ser les mateixes que les meves.

### **Desenvolupament activitat:**

Font programa de competència social

A nivell individual fer aquestes activitats:

- Una família té uns diners estalviats, el pare vol fer un viatge amb tota la família, la mare vol fer unes millores a casa i el fill vol un ordinador. Com establir les prioritats ?
- Tu decideixes fer més esport o llegir més i només pots veure un hora al dia la TV. Com determinaràs les teves prioritats per escollir el programa.
- Hi ha persones a la teva vida o conviccions a les que no renunciaries mai?

*Discussió general:*

- Les prioritats les acostumem a determinar amb el cap o amb el cor o amb els dos?
- Es normal que dues persones diferents tinguin prioritats diferents, o és senyal que una d' elles està equivocada?
- Com solucionaries tu el problema que es presenta sovint, que allò urgent, sempre va pel davant d' allò important ?

*Reflexió personal:* Que has après en aquesta lliçó?

---

## **Alternatives i decisions**

---

**Objectiu :** Exercitar el pensament alternatiu, cap al darrera cercant factors que han ocasionat una situació i cap al davant buscant possibilitats que tenim d'escollir.

### **Desenvolupament activitat:**

Font Programa de competència social M. Segura

Respondre aquestes preguntes de forma individual

- La noia que era a primera de la classe, comença a cometre errors. Què pot haver passat?
- Un dia a l' hora del patí plou amb molta força, què podem fer? Enumera totes les possibilitats que podem fer?
- Un noi o una noia marxa un mes de vacances i no s' emporta la bicicleta perquè al cotxe no hi cap, primer s' enfada però després comença a pensar què pot fer?

### **Discussió general:**

- Quin fonament té la frase " pensa malament i encertaràs"? Tu hi estàs d' acord?
- Que necessitem per trobar la veritable explicació d' un fet?
- Per què diem que entre les possibilitats d' acció que tinguem sempre hem de triar la que sigui més justa i més eficaç i produeixi sentiments més agradables en mi en les altres.?

*Reflexió personal :* Què has après en aquesta lliçó?

## **Àmbit 6**

### **Habilitats Socials**



## 8.6 Habilitats socials

### 8.6.1 Apartat tèoric :

Les habilitats socials, són capacitats que faciliten la relació interpersonal, per tant formaran part de la intel·ligència interpersonal d' una persona. Són conductes en el sentit de que s' han de manifestar exteriorment, tant de forma verbal com no verbal en les relacions amb els altres. Verbals, quan ens comuniquem amb paraules i no verbals perquè bona part de la comunicació humana és no verbal, especialment en els seus aspectes afectius i emocionals. Per ser hàbil socialment, cal aprendre a captar aquests missatges no verbals i a emetre'ls oportunament.

En aquest apartat ens centrarem en com ens comuniquem? I com es comuniquen els diferents sectors del fet educatiu?

### Comunicació lògica i analògica

En la comunicació humana un tant per cent molt elevat són els elements analògics que és per on circula la informació inconscient, la mirada, els gests, el que sentim, el que creiem, el que pensem. Sovint hi ha missatges contradictoris, entre les nostres paraules i les nostres actituds, comunicació no verbal, el llenguatge del cos.

Parlar d' habilitats socials vol dir capacitats **d' assertivitat i d'empatia**

### Empatia

Capacitat personal per connectar amb els sentiments i les emocions d' un altra persona.

Empatia, capacitat de posar-me en el lloc d' un altre i captar el que està sentint des de les nostres pròpies referències. Es tracta de sentir el que sent l' altre, però poder mantenir- nos en el nostre lloc, això suposa comprensió, acceptació, no judici ni anàlisi.

### *Origen de l' empatia :*

Un nen/ va creixent i va associant les sensacions i emocions a una acció voluntària, la comunicació cada vegada es més complexa, pre - simbòlica i va creant recursos per la interacció social.

Va aprenent patrons diferents amb diverses persones, com el tracta la mare , el pare, l' avia, aprèn quines conductes li aporten aprovació, quines rebuig. Molt abans que un nen/a aprengui a parlar, la personalitat s' ha anat modelant amb múltiples interaccions. Cada context familiar, presenta unes característiques concretes, com s' enfronten els problemes, el sentit de l' humor etc. Cada individu, desenvolupa unes àrees fortes i altres dèbils , unes àrees constrictives i altres expansives.

Va diferenciant entre emocions positives i aquelles que comporten perill. Ja ha après un munt de normes i valors propis de la seva cultura que li permeten descodificar i interpretar el que succeeix al seu voltant. Es aquesta capacitat la que li permet comportar-se de forma intencional. Associar la conducta motriu, als desigs i interessos, condueix posteriorment a l'aparició de l'expressió simbòlica.

Els problemes del desenvolupament de l'empatia tenen que veure amb alteracions d'establir connexions entre els afectes i la planificació de seqüències conductuals. Amb els nens autistes l'únic que dona algun resultat es ajudar-los a que estableixin vincles emocionals. En nens que no adquireixen aquesta capacitat poden aprendre de forma mecànica, però tindran dificultat en el pensament abstracte, la interacció emocional és fonamental per l'aprenentatge.

La consciència de si mateix va produint una unificació de diferents aspectes, va consolidant una sèrie de vincles emocionals a través de l'espai i del temps. Aquesta integració, pot quedar truncada si cada vegada que mostra una emoció determinada el pare o la mare s'enfaden llavors el nen/a pot inhibir o reprimir un afecte i no l'integra.

El sentit del jo també es desenvolupa imitant gests, moviments, expressions de les persones a les que estima.

Un nen/a de 18 mesos sap com reaccionaran els que l'envolten, no perquè sap com pensen, sinó perquè les seves emocions teixides en patrons amplis basats en l'experiència, l'informen sobre el que està passant.

### *Com es desenvolupa la consciència i l'empatia?*

La consciència terme a cavall entre la psicologia i la filosofia implica l'estructura física del cervell, però aquesta és desenvolupa gràcies a la constant interacció de l'experiència afectiva. Les dificultats en aquestes interaccions poden portar a dificultats en el nivell de la consciència i de l'empatia i en el desenvolupament cognitiu. Nens de famílies molt disfuncionals poden no haver adquirit la consciència autorreflexiva, tot i tenir un funcionament cerebral normal.

El respecte pels altres, es desenvolupa a partir d'un sentit d'humanitat compartida, aquesta només es pot desencadenar en un nadó que té l'oportunitat d'interactuar de forma habitual i continuada amb uns pares entregats i estimulants en una relació que aporta seguretat i intimitat.

La capacitat de tenir en compte el sentiments dels altres depèn d'haver estat estimat i atès.

Els valors i les actituds tenen aquí el seu origen, molt abans de que siguin representades en forma de símbols. L'emoció interpreta el paper de guia davant dels reptes cada vegada més grans de la vida, ara el món està format per patrons relacionals i el coneixement dels altres compren unes expectatives emocionals i socials complexes.

### *Empatia sistèmica*

Si volem empatitzar en el context educatiu, amb els nostres alumnes i els seus pares i que ells ho facin amb nosaltres, és fonamental la mirada sistèmica, no mirar només l'individu, fora del seu context, sinó sentir que nosaltres formem part de la xarxa d'un sistema familiar, escolar, cultural i que això condiciona i estructura la nostra actuació i percepció de la realitat, en bona mida, i els alumnes i famílies formen part del seu sistema amb els seus valors, patrons de relació, creences etc. i que sovint no és correspon amb la nostra. Aquesta empatia vol dir **un treball de les actituds** :

- Respecte per allò diferent
- No jutjar
- Incloure a tots els membres
- Obrir -se a la percepció d'allò desconegut
- Deixar el control i la seguretat que em dona el meu context
- Escoltar i deixar- se impactar emocionalment pel món de l'altre.

### **Estils de comunicació.**

Els experts que han estudiat el tema diuen que podem considerar tres estils de comunicació amb les seves variants més o menys disfressades:

#### **Estil passiu**

La persona passiva no defèn els seus interessos, respecta els altres, però no a ell mateix.

#### *Comportament extern :*

- Parla poc i fluix, vacil·la en el que diu.
- Fugeix del contacte visual, cara tensa, dents encaixades, mans nervioses, postura tensa, incòmoda.
- Freqüents queixes respecte els altres, tal és un egoista, no m'entenen, s'aprofiten de mi etc.

#### *Patrons de pensament :*

- Consideren que així eviten molestar, són persones "sacrificades".
- El que jo penso, sento, no importa.
- Vol ser estimat per tothom.
- Té la constant sensació de ser incomprès, manipulats, no tingut en compte.

#### *Sentiments/emocions:*

- Impotència, molta energia mental, sentiments de culpabilitat, baixa autoestima, poc honestos emocionalment(es poden sentir agressius però no ho manifesten) ansietat, frustració.
- Sovint fan sentir als altres culpables o superiors.
- Tendència a les somatitzacions(fruit de la tensió).

- A vegades tenen explosions de ràbia, quan menys ho esperes.

### *Conductes :*

- Bloqueig
- Quedar-se paralitzat
- Sentir la ment en blanc
- I ara què faig?
- Callar
- Sobreadaptació, donar sempre la raó a l'altre, somriure etc.

### **Estil agressiu :**

Defèn en excés els seus drets personals, sense tenir en compte als altres, no té habilitats per enfrontar moltes situacions.

### *Comportament extern :*

- Parla alt i de forma precipitada, utilitza insults i amenaces, diu sentències.
- Contacte ocular reptador, cara tensa, postura que envaeix l'espai de l'altre.
- Tendència a contra - atacar.

### *Patrons de pensaments:*

- El que tu pensis o sentis no m'interessa.
- Creuen que si no es comporten així són massa vulnerables.
- Solen pensar que hi ha gent dolenta que s'ha de castigar.
- Es solen enfadar quan les coses no surten com ells volen.

### *Sentiments/ Emocions :*

- Ansietat
- Soledat/sensació d'incomprensió/culpa/frustració
- Baixa autoestima.
- Sensació de manca de control.
- Ràbia cada vegada més i amb més persones.
- Són honestos emocionalment, expressen el que senten i no enganyen a ningú.
- Solen patir rebuig per part dels altres.
- Produeixen cercles viciosos per forçar als altres a ser cada cop més hostils.

### **L'estil assertiu**

Les persones assertives coneixen els seus propis drets i els defensen, respectant als altres, no van a guanyar sigui com sigui, sinó a arribar a acords.

### *Comportament extern:*

- Parla fluidament.

- Contacte ocular directe, però no desafiant.
- Està relaxat corporalment, postures còmodes.
- Expressa sentiments tan positius com negatius.
- Es defensa sense agredir.
- Capacitat de discrepar obertament.
- Capacitat de demanar aclariments i reconèixer els seus errors.
- Sap dir "no".

### *Patrons de pensament*

- Coneixen els seus drets i els dels altres
- Les seves conviccions són racionals i basades en els fets.

### *Sentiments, emocions:*

- Bona autoestima
- Té la sensació de control emocional.
- Expressa comprensió cap als altres.
- Saben frenar a la persona que els ataca.
- Els altres es senten valorats i respectats
- Expressen gratitud, admiració etc.
- Expressen dolor, insatisfacció etc.

### **Resolució de conflictes :**

El terme *Conflicte* fa referència a lluita, baralla, antagonisme, desacord etc. Implica pels afectats està immersos en situacions que anguixen. Si els conflictes no s' afronten o resolten, poden crear un estat emocional d' anguixa, una comunicació defensiva o la negació dels problemes. Si al conflicte se li dona una consideració de malaltia, o de quelcom patològic, llavors es constitueix com quelcom amenaçant.

El conflicte és inherent a les relacions humanes i a tots els grups, per tant a nivell educatiu i pedagògic és fonamental un ensenyament del diàleg com a via per resoldre conflictes, no negar- los. Els centres educatius han de ser Sistemes de Mediació, això vol dir tenir com a objectiu curricular transversal, l' ensenyament del diàleg, per fer que els diferents alumnes tinguin més poder, i instruments per a transformar situacions conflictives, reconeixent els altres positivament en les seves aportacions i generant respostes col·lectives, i noves pautes d' interacció.

Els alumnes, aprenen a resoldre conflictes a través de comunicacions difícils amb els seus pares, amics, professors etc., agressions, hostilitat o violència que necessiten ser transformades en situacions d' aprenentatge.

### *Pautes que contribueixen al diàleg :*

- Exercitar una escolta activa sense judicis

- Crear un context que ajudi a les parts a ampliar la seva visió i comprendre millor la perspectiva de l'altre.
- Diferencia d'opinions com a valor.
- No voler controlar els resultats de la mediació.
- Permetre i ser sensibles a les emocions d'ambdues parts.
- Tractament de la culpa, no permetre passar-se la culpa com si fos una pilota, cadascú té la seva responsabilitat en el que està passant i l'ha d'assumir.
- Clima de confiança i inclusió de tots en el grup
- No caure en dissociacions de bons i dolents, ni víctimes ni perpetradors d'entrada.
- Treballar l'autoestima, i el reconeixement i el respecte de tots cap a tots, valors individuals i valors col·lectius

### Metodologia :

- Vivenciar en la pròpia pell allò que és vol treballar, aquí la teoria serveix de ben poc.
- Posar la mirada en la solució
- Tècniques :

**Joc de rol, dramatitzacions :** S'escenifica una situació conflictiva i la resta del grup fan d'observadors i a una senyal intervenen altres protagonistes del grup aportant solucions o alternatives.

**Mapa de conflicte** es tracta de fer un esquema de les persones, implicades, el procés en que s'ha donat, i el problema que hi ha en el fons, i que manté les posicions en el conflicte.

### **Mediació.**

- Cada part expressa la seva versió lògica dels fets i també cal estar molt atents als aspectes emocionals, com viu el conflicte ell, implicació del context familiar i social del alumne, dimensió individual o col·lectiva del conflicte. Què percebem que està passant realment.
- El mediador pren nota del que diu cada part i ho reproduïx textualment sense emetre cap judici.
- Cada part ha d'escollir la versió de l'altre.
- Es demana a cada part que proposi i demani i què necessita de l'altre per acabar el conflicte.
- Negocien les respectives propostes.
- Si estan d'acord el mediador escriu els compromisos i els representants d'ambdues parts els signen, així com el mediador com a testimoni.

- Es pot acordar fer un seguiment i avaluació dels acords de forma periòdica.

### 8. 6.2.Continguts:

- Com em comunico? com m' expesso? ¿com em comporto?
- Empatia
- Estils de comunicació. Passivitat, agressivitat, assertivitat.
- Actituds
- Habilitats socials d' ús quotidià : saber demanar ajuda, donar gràcies, disculpes, escoltar, respectar el seu torn, reconèixer els seus errors , felicitar a algú per un èxit etc.
- Resolució de conflictes, Mediació.

### 8.6.3.Recursos didàctis :

---

## Escolta 'm si us plau

---

**Objectiu :** Observar i identificar les formes de comunicar- se i d' actuar en relació amb els altes, aprendre què vol dir l' escolta activa.

### Desenvolupament activitat

Font :Programa d' educació per la salut -PESE (adaptació)

Llegir aquestes frases i després respondre unes preguntes:

- Quan demano que m' escoltis i tu comences a donar- me consells, no has fet el que t' he demanat.
- Quan et demano que m' escoltis i tu comences a dir- me que no hauria de sentir- me així, no respectes els meus sentiments.
- Quan et demano que m' escoltis i tu sents el deure de fer alguna cosa per resoldre el meu problema, no respons a les meves necessitats.
- Escolta 'm!!!
- Tot el que et demano, és que m' escoltis, no que em parlis o facis.
- Sols que m' escoltis.
- Aconsellar és fàcil, però jo no sóc un incapaç.
- Potser que estigui desanimat, però no sóc un inútil
- Quan tu fas per mi el que jo mateix podria fer i no necessito, no fas més que contribuir a la meua inseguretat.
- Quan acceptes el que sento, encara que sigui irracional, llavors no tinc que intentar fer t' ho entendre, sino començar a descobrir el que hi ha a dins meu.

|                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Qüestions sobre la lectura                                                                                                                              |
| M' ha agradat.....<br>M' ha fet reflexionar sobre.....<br>M' ha molestat quan.....<br>Saps escoltar tu?.....<br>Quins errors comets més habituals?..... |

---

## **Diàleg obert**

---

**Objectiu :** Donar a conèixer als alumnes un recurs per millorar la seva capacitat d' escolta i les seves aptituds empàtiques.

**Desenvolupament activitat :**

Es tracta d' explicar als alumnes una tècnica per afavorir el diàleg i la comunicació, prové de la font d' un terapeuta alemany anomenat Otto Brink que l' ha posat en pràctica en el camp terapèutic.

- Duració de l' exercici ½ hora
- Es posen per parelles A, B
- Normes del joc : Parlaran en torns de 5 minuts primer A i després B alternativament. No es poden interrompre. Han de parlar em primera persona, " jo sento, jo penso", no poden acusar ni jutjar a l' altre, B escolta en silenci i sense emetre cap judici. Després agafa el torn B i fa el mateix, pot parlar del que vulgui, no del que li ha dit A, així fins tres torns de cinc minuts.

Al final de l' experiència posaran en comú la sensació de poder- se expressar sense ser tallats o jutjats i de ser escoltats.

Com es heu sentit?

Què heu après ?

## Comunicació no verbal

---

**Objectiu :** Adonar- se dels elements de comunicació no verbal que conté la nostra mirada, gests, to de veu, el que pensem etc. i com això afecta les respostes dels interlocutors.

**Desenvolupament activitat :**

La mirada, el to de veu, el gests transmeten el que som, el que sentim i pensem, també els nostres valors, judicis i prejudicis i com valoren al nostre interlocutor.

- Un grup 7 o 8 amics

- A tres alumnes se'ls donarà unes consignes verbals iguals per tots:

Han de dir als seus amics que tenen un problema " *que no volen anar on els amics proposen* " .

- Després a cadascú dels tres se li donarà una consigna no verbal :

*Alumne A*, té la consigna no verbal de mirar els amics amb molta por, es considera inferior, acomplexat, té molta por a ser exclòs del grup si diu la seva. Mira els amics col·locant- se per sota d'ells. Llocs asimètrics. Ells a dalt, ell a baix.

*Alumne B*, té la consigna no verbal de mirar els amics per sobre, es a dir és considera molt millor que ells, els jutja, fan coses que per ell són vergonyoses i poc valuoses. Els mira des de dalt.

*Alumne C*, té la consigna no verbal d'entendre i posar- se en lloc dels seus amics, entén per què volen fer el que proposen, no els jutja ni devalua, només expressa que ell o ella té una necessitat diferent i argumenta que vol fer una altra cosa, sense devaluar el que volen fer els altres, valora els seus amics, veu tot allò que li aporten, però es permet no ser una fotocòpia d'ells , té els seus propis criteris. Els mira simètricament, amb empatia.

- Els observadors opinen del què ha passat en cada cas en la comunicació entre ells i els interlocutors expressen com s'han sentit.

---

## Tot depèn de l' ull amb que es mira

---

**Objectiu :** Adonar-se que hi ha una realitat externa, que és la que veiem i una realitat interna que es com percebem la realitat i com la sentim.

**Desenvolupament activitat :**

Font ( Adaptació activitat programa PESE )

En la comunicació i en la relació entre les persones mentre en la superfície estant passant una sèrie de coses, a l' interior en passen moltes altres. Cada persona té una percepció diferent d' una situació en base a les seves experiències, vivències etc. Això sovint fa que no ens entenguem, per tant jo he de tractar d' entendre com el meu interlocutor viu la situació i fer- li saber com la visc jo. Pretendre que l' altre ho endevini és ciència ficció, cada persona té el seu propi mapa del món.

Exemple : Un fa de Joan i un de Maria, llegir el text

**Joan**

Ex. *Que et passa?*

Interior : Està enfadada  
dec haver comès algun error, i ara  
que faig?

Ex. *Es queda callat*

Interior: No se de que m'acusa

Provo d' ajudar- la i no em deixa

**Marta**

Ex. *Res*

Interior : em sento molt malament,  
ell no se ´n entera de res, no li  
importa, si m´ estimes endevinaria  
el que em passa.

Ex: *Posa cara d' enfadada*

Interior : Sap que la seva actitud  
em molesta i no fa res.

Sens dubte li és igual el que em  
passa.

|           |
|-----------|
| Qüestions |
|-----------|

Què esta passant entre els dos, com perceben cadascun la situació?

On estan els malentesos ?

Quins seran els resultats si continuen així?

Com continuaríeu aquesta conversa, restablint la comunicació? Vies de solució.

Representar- ho.

---

## **Estils de comunicació**

---

**Objectiu :** Identificar els trets i característiques dels diferents estils comunicatius : passiu, agressiu, assertiu. Autobservar els seus propis estils comunicatius.

**Desenvolupament activitats:**

Llegir el text de forma col·lectiva, i després omplir l'altra fitxa tot reflexionant individualment sobre quins estils de comunicació els caracteritzen i què han de millorar o aprendre.

## Fitxa 7B

| ESTIL PASSIU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ESTIL ASSERTIU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ESTIL AGRESSIU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Comportament verbal</b><br>* Vacilant:<br>"Potser...suposo que, ejem...bé... potser, no, si jo.. en realitat no és massa important ... no, no et molestis... "<br>* Amb paràssits verbals:<br>"Ejem jo ..."<br><br><b>2. Comportament no-verbal</b><br>* Posició tancada.<br>* Moviments forçats, rígids i inquietos. Es va retorçant les mans.<br>* Posició del cap sovint cap avall.<br>* Absència de contacte visual. Mirades baixes.<br>* Veu baixa. To vacilant.<br>* Moviments del cos tendents a allunyar-se dels altres.<br>* Pot evitar totalment la situació.<br><br><b>3. Altres característiques</b><br>* Deixa violar els seus drets<br>* Baixa autoestima<br>* Perd oportunitats. Deixa que els altres esculleixin per ell.<br>* Es sent sense control.<br>* No acostuma a aconseguir els seus objectius | <b>1. Comportament verbal</b><br>* Ferm, directe:<br>"Desitjo... opino que... m'estic sentint... què penses si?"<br><br><b>2. Comportaments no-verbals</b><br>* Expressió social franca i oberta del cos.<br>* Posició relaxada.<br>* Absència de tensió muscular.<br>* Moviments fàcils i pausats<br>* Cap alt i contacte visual<br>* Moviments del cos i del cap orientats cap a l'altre.<br>* To de veu ferm<br>* Espai interpersonal adequat<br><br><b>3. Altres característiques</b><br>* Portegeix els seus drets i els dels altres.<br>* Aconsegueix els seus objectius sense ofendre als altres.<br>* Es sent satisfet/a amb ell/a mateix/a. Té confiança en si mateix/a.<br>* Esculleix per ell mateix<br>* Estableix la seva posició o el que vol amb claretat.<br>* Ofereix una explicació quan és possible. | <b>1. Comportament verbal</b><br>* Impositiu:<br>"Has de... no et tolero... no et consenteixo que ...".<br>Interromp als altres, dona ordres.<br><br><b>2. Comportament no-verbal</b><br>* Posició recta del cos, i les espatlles cap enrera.<br>* Moviments amenaçants<br>* Posició del cap enrere<br>* Mirada fixa<br>* Veu alta. Fluida i ràpida<br>* Moviment del cos tendent a invair l'espai de l'altre.<br><br><b>3. Altres característiques</b><br>* Viola els drets<br>* Baixa l'autoestima<br>* Perd oportunitats, es fica en altres eleccions<br>* Es sent sense control<br>* Pot aconseguir alguns objectius, però perjudicant les relacions (humilia...) pel que no aconsegueix altres objectius. |

## Estils de comunicació

|                                        |  |
|----------------------------------------|--|
| Quan et comportes de manera agressiva? |  |
| Quan et comportes de manera passiva?   |  |
| Quan et comportes de manera assertiva? |  |

---

## **Debat sobre un tema d' actualitat**

---

**Objectiu :** Posar en pràctica el que han après dels estils comunicatius en una situació comunicativa cara a cara. Aquesta activitat pot servir també d' avaluació del nivell d' assertivitat de cadascun.

### **Desenvolupament activitat :**

Es divideix el grup en dues parts. Uns seran simplement observadors en silenci. L' altre grup debatrà un tema d' actualitat per exemple, *“la violència entre gèneres”* o un altre tema que ells triïn.

Comença el debat, es deixa fluir, els observadors observen quin estil de comunicació utilitza més cada persona del debat i van posant nota d' assertivitat a cadascun dels interlocutors. 15 minuts.

Després es canvien els rols .

Comentaris del què ha passat.

---

## Un conflicte, problema u oportunitat?

---

**Objectiu :** Aprofundir en els valors i creences que tenen sobre els conflictes, ja que aquests condicionaran la seva forma d' encarar-los.

**Desenvolupament activitat:**

Llegir el text següent :

El terme *Conflicte* fa referència a lluita, baralla, antagonisme, desacord etc. Implica pels afectats està immersos en situacions que angonen. Si els conflictes no s' afronten o resolen poden crear un estat emocional d' angonya, una comunicació defensiva o la negació dels problemes.

Si al conflicte se li dona una consideració de malaltia, o de quelcom patològic, llavors es constitueix com quelcom amenaçant.

El conflicte és inherent a les relacions humanes i a tots els grups, per tant a nivell educatiu i pedagògic és fonamental un ensenyament del diàleg com a via per resoldre conflictes, no pas negar-los. Els centres educatius han de ser Sistemes de Mediació, això vol dir tenir com a objectiu curricular transversal, l' ensenyament del diàleg per fer que els diferents alumnes tinguin més poder, i instruments per a transformar situacions conflictives, reconeixent els altres positivament en les seves aportacions i generant respostes col·lectives, i la elaboració de noves pautes d' interacció.

Aprenem a resoldre conflictes a través de comunicacions difícils amb els pares, amics, professors etc., agressió, hostilitat o violència que necessiten ser transformades en situacions d' aprenentatge.

- **Tècniques :**

*Joc de rol, dramatitzacions :* S' escenifica una situació conflictiva i la resta del grup fan d' observadors i a una senyal intervenen altres protagonistes del grup aportant solucions o alternatives.

*Mapa de conflicte* es tracta de fer un esquema de les persones, implicades, el procés en que s' ha donat i el problema que hi ha en el fons que fa mantenir les posicions en el conflicte.

*Mediació:*

- Cada part expressa la seva versió dels fets cal estar molt atents als aspectes emocionals, com viu el conflicte ell, implicació del context familiar i social del alumne, dimensió individual o col·lectiva del conflicte. Què percebem que està passant realment ?.
- El mediador pren nota del que diu cada part i ho reproduïx textualment sense emetre cap judici.
- Cada part ha d' escoltar la versió de l' altre.

- Es demana a cada part que proposi i demani i què necessita de l' altre per acabar el conflicte.
  - Negocien les respectives propostes
- 
- Farem una pràctica de cadascuna de les tècniques

## Vine amb mi

**Objectiu :** Posar en pràctica les tècniques que els volem ensenyar de resolució de conflictes.

### RESOLUCIÓ DE PROBLEMES

Analitzeu la situació que us plantejem a continuació i proposeu una solució:

1. El teu millor amic ha decidit que vol passar més temps amb un grup de gent de l'institut que acostuma a consumir alcohol i altres drogues després de les classes i els caps de setmana. El teu amic et demana que l'acompanyis després de l'escola a prendre drogues, mitjançant l'ús del model de resolució de problemes decideix com li parlaràs sobre el grup de gent amb el qual va i de la utilització que s'hi fa de les drogues.

Seguiu l'esquema que teniu a continuació

1. Identificació del problema (*què passa?*)
2. Quin objectiu us proposeu per resoldre el problema? (*hipòtesi*)
3. Penseu en possibles solucions (*anàlisi*)
4. Per a cada solució imagineu les possibles conseqüències (*dades i observacions*)
5. Trieu la millor solució (*conclusió*)
6. Torneu a reflexionar sobre la solució triada per estar segurs que és la millor (*recapitulació*)

Podeu seguir la pauta que teniu a continuació

| PROBLEMA       |               | OBJECTIU      |               |
|----------------|---------------|---------------|---------------|
| SOLUCIÓ 1      | SOLUCIÓ 2     | SOLUCIÓ 3     | SOLUCIÓ 4     |
| CONSEQÜÈNCIES  | CONSEQÜÈNCIES | CONSEQÜÈNCIES | CONSEQÜÈNCIES |
| SOLUCIÓ TRIADA |               |               |               |

40

---

## **Mediació**

---

**Objectiu :** Aprendre i utilitzar la mediació de conflictes per resoldre situacions de la seva vida quotidiana.

**Desenvolupament activitat .**

Faran grups de 3, i es distribuïran els papers, un fa de mediador i els altres dos estan molt enfadats. Ells s'han d'inventar una situació. Han d'aplicar la tècnica de la mediació.

Per aprendre la tècnica és molt millor que siguin situacions simulades ja que si són reals, es fa més difícil manejar l'emocionalitat.

Al acabar tots els grups comparteixen quines dificultats han tingut, com s'han sentit i què han après.

---

## **Donar gràcies, dir ho sento, demanar ajuda**

---

**Objectiu :** Aconseguir expressar el que necessiten, adequant-se a cada context.

**Desenvolupament activitat :**

Cadascú farà una llista de persones a les que :

- Donar gràcies
- Dir, ho sento per quelcom que ha passat
- Demanar ajuda

Farem 3 grups:

- Un s' inventarà unes escenes per mostrar l' agraïment a algú, maneres com es podria fer , diferents llenguatges.
- Un altre grup s' inventarà escenes per demanar disculpes, dir ho sento , o reconèixer un error.
- Un altre grup farà escenes de diferents maneres de demanar ajuda.

Valoració i reflexió del que han après.

Quines altes situacions els costen en la relació amb els altres?

Dramatitzar- les

# **Àmbit 7**

## **Ètica i valors**



## 8.7. Ètica Humana, valors

### 8.7.1. Apartat teòric .

#### L' ètica del gènere humà (1)

Tota concepció del gènere humà significa : desenvolupament de l' autonomia individual, de la participació solidària i del sentit de pertinença a l' espècie humana. En mig d' aquesta triada emergeix la consciència.

El bucle individual- societat- espècie és la base de l' antroponom - ètica i vol dir:

- Treballar per la humanització de la humanitat
- Aconseguir la unitat planetària en la diversitat
- Respectar a l' altre tant la diferència com la similitud amb un mateix.
- Desenvolupar l' ètica de la solidaritat i de la comprensió
- Ensenyar la democràcia, aquesta és la regeneració continua, el ciutadans produeixen la democràcia, que produeix al ciutadans. El sistema totalitari colonitza als individus, súbdits, en democràcia en canvi la persona és ciutadana, jurídica, responsable. La democràcia necessita conflictes d' idees i opinions que li donin vitalitat i productivitat, però ha de ser obedient a la llei democràtica que regula els antagonismes. Les democràcies existents s' han de desenvolupar, estan inacabades.

L' escola ha de ser un lloc d' aprenentatge del debat argumentat, de les regles necessàries per la discussió, la presa de consciència de les necessitats dels altres, de la capacitat d' escoltar, del respecte cap a totes les opinions.

#### Moralitat sistèmica

Dependrà sobretot del que ha viscut aquella persona, de la qualitat de les seves interaccions amb les persones significatives, i de **les lleialtats** als valors propis de cada família i de cada cultura, i que pesen molt més, que els valors que es puguin ensenyar a l' escola.

(1) **Edgar Morin** " Los siete saberes necesarios de la Educación del futuro " Ed. Paidós

#### La moralitat (2)

El respecte pels altres, es desenvolupa a partir d' un sentit d' humanitat compartida, aquesta només es pot desencadenar en un nadó que té l' oportunitat d' interactuar de forma habitual i continuada amb uns pares entregats i estimulants en una relació que aporta seguretat i intimitat. Aprenem el que és una conducta solidària no pel que ens diuen sinó com ens tracten.

La moralitat es defineix per les seves característiques qualitatives basades en l' experiència emocional. La capacitat per comprendre una ampli ventall de sentiments propis i aliens possibilita la maduració del sentit de moralitat.

Una moralitat madura, només és possible quan la persona és capaç de relacionar emocions i idees, reflexionar sobre si mateix i les seves accions, i

construir un món interior de valors estables al marge del canvis del món extern.

La saviesa i la moralitat són germanes, i són el resultat d' un llarg procés evolutiu, enriquit per l' experiència afectiva.

Un nen que no té una estructura i uns límits clars, sovint desenvolupa una mala autoimatge, al no sentir-se segur en el maneig dels propis sentiments.

Un nen/a necessita que se l' ajudi a pervenir els seus propis sentiments de ràbia o avarícia.

Augmentar el límits només de forma punitiva, sense un suport emocional serveix de ben poc, acaba generant por i agressivitat. Uns límits fermes però tolerants, junt amb una sensació de seguretat, contribueixen a la formació d' un sentit intern de responsabilitat.

(2) Stanley I. Greenspan *El crecimiento de la mente* Ed.Paidós

### **Necessitat de valors (3):**

Els nens/es necessiten incorporar un sistema de valors que els serveixi de guia per la vida, uns valors que siguin coherents amb el comportament dels adults que els eduquen, això permet interioritzar uns valors que els fan sentir dignes, orgullosos i confiar amb els adults de la seva comunitat.

Des de sempre, els nens han estat confrontats amb la incoherència dels adults que els rodegen, ara més que mai els mitjans de comunicació, el model consumista, tracta de crear necessitats i donar valor a aspectes molts materials i a pares i educadors ens és ben difícil de donar uns altres valors.

Això és important però no definitiu, ja que els valors s' incorporen d' una forma inconscient, “ *capten el que som, molt més que el que diem* ”, per tant com a adults ens cal ser el màxim de coherents amb el que pensem, i actuar en conseqüència. Tractar bé a un nen/a es donar-li les eines perquè desenvolupi la seva capacitat d' estimar, de fer el bé, d' agrair el que ha rebut. Per això és necessari oferir-los hi la possibilitat de viure en contextos no violents, on els bons tractes, la veritat i la coherència siguin els pilars de l' educació.

(3) Jorge Barudy y Maryrie Dantagnan *Los buenos tratos a la infancia* Ed.Gedisa

### **Etapes en la construcció del criteri moral segons Kolberg**

Aquest autor, referencial junt amb Piaget en l' enfocament cognitiu-evolutiu del desenvolupament moral, considera que tothom passa per unes fases naturals i universals de desenvolupament del pensament moral, en una evolució saludable.

#### **Nivell I Preconvencional (egocentrisme)**

##### *Estadi 1- Etapa moral heterònoma*

Aquesta etapa, correspon a un ser en estat passiu, en el que el bé i el mal vénen determinats per agents externs. Allò correcte és obeir regles sustentades per càstigs. Es un punt de vista egocèntric, en que no es tenen en compte els interessos dels altres. El valor central durant aquest estadi serà l' obediència, fins al cinc, sis anys.

##### *Estadi 2- Individualisme i intercanvi*

Aquesta etapa és similar a l' anterior, però els nens han après unes regles per satisfer les seves necessitats immediates. Es comença a reconèixer el punt de vista de l' altre però preval el propi. La regla bàsica d' aquest estadi és la llei del Talió. Aquest període arriba fins els deu, onze anys.

#### **Nivell II Convencional (desig de ser acceptat pels altres)**

##### *Estadi 3 Relacions i expectatives interpersonals*

La raó per actuar d' una manera justa és la necessitat de ser una bona persona des del punt de vista dels altres. El desig de ser acceptat i de pertànyer a un grup, és una necessitat que fa que l' individu és comporti segons les expectatives de les persones del voltant. Es creu en la necessitat de les normes i en l' autoritat. A partir del onze anys.

##### *Estadi 4. Sistema social i consciència*

En aquesta etapa apareix el sentit de justícia. Es l' estadi del legalisme moral orientat cap l' autoritat i les normes fixes. S' ha de mantenir l' ordre social establert perquè és valuós en si mateix. S' actua bé no per por, sinó per responsabilitat. Es compleix amb el grup propi, família , amistat i anar més enllà, es considera que no és assumpte propi. Apareix al voltant dels disset o divuit anys.

#### **Nivell III Postconvencional(principis morals)**

##### *Estadi 5- Contracte social i drets individuals*

Es defineix el que és just a partir dels drets individuals. El raonament moral no és rígid. La raó per obrar correctament és el millor possible per al major nombre de persones. En aquest estadi hi ha una obertura al món, més enllà del propi grup , i es tenen en consideració tots els éssers humans. Cap als vint anys.

### *Estadi 6 Principis ètics universals*

Aquí una persona es regeix per un codi ètic de respecte, igualtat i dignitat per tots els éssers humans. El punt de vista moral, preval per sobre del punt de vista legal.

No tothom arriba fins el sisè estadi, hi ha persones es queden en el primer o segon, la maduresa moral comença a partir del 4rt estadi.

### **Moralitat i context**

Com qualsevol habilitat pot ser educada i practicada, però hem de tenir present que els valors i criteris morals de la família pesen molt, així el fill d'un delinqüent, pot delinquir, admira el seu pare i és lleial als seus valors, li sembla normal, ha crescut en aquest context i ell li ha de ser fidel. El mateix passa a les colles juvenils, segons els valors del barri, ser "*un peça*" és admirat per la resta, i s'ha de ser el millor (Cas Vaquilla era el més admirat de la seva tribu urbana i totes volien ser com ell i fer el que ell feia, tenen un altre codi de valors).

Amb els alumnes és important observar i obrir- nos a percebre els valors dels seus respectius sistemes familiars i dels grups als que pertanyen.

### **8.7.2. Continguts:**

En totes les activitats del crèdit en el diferents àmbits hem estat treballant els valors que es descriuen a continuació, ara farem alguna activitat més específica per reforçar-los.

- La vida i la mort, els primers valors.
- La igualtat i la diversitat
- Honrar els avantpassats i la gent gran i tot el que han rebut d'ells.
- La democràcia.
- El respecte i la tolerància a les diferències d'opinió, de gènere, raça, posició social etc.
- El diàleg i la mediació com a via de resolució dels conflictes.
- El coratge. Exposar-se als fenòmens i fets que ens presenta la vida.
- Comunicació. Expressar el que pensen i senten en diferents llenguatges verbals, plàstics, musicals, corporals etc.

### *Metodologia*

Es treballarà amb diferents tècniques, dilemes morals (Programa Competència Social), anàlisi de contes, dramatització escenes de la vida quotidiana etc.

### 8.7.3. Recursos didàctics

---

## Que són els valors ?

---

**Objectiu :** Descobrir a què donem valor a la vida.

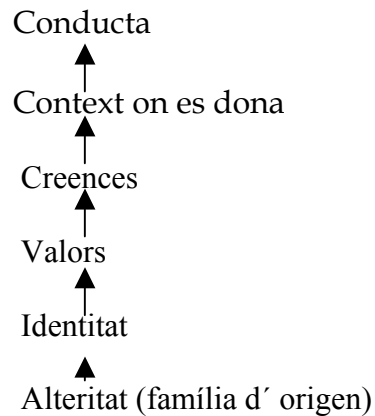
**Desenvolupament activitat :**

Farem una introducció de què són els valors:

Els valors són sentiments i idees de les que estem convençudes i convençuts i que donen sentit a les coses i a la nostra vida.

Es molt important saber quins són els valors de la nostra família, el nostre entorn i nosaltres mateixos. Sols així sabrem el que volem.

Afecten a la nostra conducta més o menys aquesta és la psicogeografia interna de la nostra ment i que condiciona la nostra actuació.



Les fonts de les que aprenem els valors, són la família, els amics els mitjans de comunicació, la religió etc. és important que cadascú descobreixi els seus propis valors i sigui conseqüent amb ells.

Numera el que valores més a la vida :

- Respte per un mateix/ a
- Autenticitat
- Veritat
- Amor
- Alegria de viure
- Gust per la bellesa
- Diners
- Sexe
- Salut
- Amistat
- Família

- Treball
- Estudis
- Parella
- Justícia
- Pau
- Llibertat
- Igualtat
- Comprensió
- Altres

Treure conclusions en el grup de quin són els valors que obtenen més puntuacions, mirarem també la variable gènere.

---

## Agraïment

---

**Objectiu :** Agrair vol dir l' estat de receptivitat, d' estar obert i el sentiment de formar part d' una xarxa de relacions.

**Desenvolupament activitat :**

*Activitat grupal* En petits grups comenteu aquesta frase :

*“ Som un nus en una xarxa de relacions “*

- Sovint quan ens sentim sols oblidem això
- El que tu fas afecta els altres i el que fan els altres t' afecta a tu

*Activitat individual*

Fes un llista de totes les coses que agraeixes tenir en la teva vida

Agraeixo :

-  
-  
-  
-  
-  
-

---

## Vull ser com tu

---

**Objectiu :** Prendre consciència de la importància de tenir referents i persones a les que admirar.

### Desenvolupament activitat

A mesura que anem vivint tenim diferents ídols, herois, persones a les que admirem, ara farem una llista de les persones que admiren i després cercarem per a quina raó, quin valor veiem en aquella persona que ens la fa tant atractiva o admirable. També ens fixarem com alguns d'aquests ídols o persones canvien amb el pas dels temps i altres són més permanents.

Es important donar valor també als que ens han precedit, sense ells no gaudiríem de moltes de les coses que tenim ara.

| Nom | T' admiro | Per què |
|-----|-----------|---------|
| -   |           |         |
| -   |           |         |
| -   |           |         |
| -   |           |         |
| -   |           |         |
| -   |           |         |
| -   |           |         |

Has descobert algun denominador comú en aquests personatges, així veuràs a què dones més valor.

Quin és el teu valor per excel·lència en aquest moment de la teva vida?

Es accessible per a tu, el pots aconseguir ?

Si és així, posa't mans a l'obra

Si és impossible, mira com el pots transformar per fer-lo assequible a les teves possibilitats.

## El coratge

---

**Objectiu :** Prendre consciència del valor que suposa exposar-se als fenòmens que la vida ens presenta, i no tirar la tovallola a la primera dificultat.

**Desenvolupament activitat :**

Llegirem entre tots aquest conte :

**Les granotes a la nata** (Font : “Déjame que te cuente “, Jorge Bucay)

---

*Una vegada, dues granotes varen caure en un recipient de nata, immediatament es varen adonar que s' enfonsaven, era impossible nedar, surar massa temps en aquella massa espessa. Al principi les dues granotes varen lluitar per arribar a la vora del recipient, però era inútil, només aconseguien xipollejar i enfonsar-se més , cada cop podien respirar menys.*

*Una d' elles va dir: “ No puc més, es impossible sortir d' aquí no es pot nedar, em moriré, no sé per a què prolongar aquest sofriment, no vull morir esgotada i fer esforços inútils” Dit això va deixar de moure les seves anques i es va enfonsar amb rapidesa.*

*L' altra granota més persistent o potser més tossuda va dir: “ No hi ha manera, però si he de morir prefereixo fe-r ho lluitant, no vull morir ni un segon abans de que arribi la meua hora” Va seguir xipollejant hores i hores sempre en el mateix lloc, i de sobte de tant xipollejar i moure les anques, la nata es va convertir en mantega.*

*Sorpresa la granota va donar un bot i va patinar fins a la paret del recipient , i va saltar a fora, des d' allà va tornar cap casa cantant la mar de contenta.*

- Quina de les dues granotes ets tu?
- Tires la tovallola molt aviat o segueixes endavant amb es teus objectius?
- Descriu alguna situació en que vares abandonar o deixar de lluitar, com et vas sentir? Com ets sents ara quan ho recordes ?
- Descriu alguna situació on et senties esgotat/da i pensaves que era una causa perduda i la teva perseverança et va fer aconseguir quelcom. Com et vares sentir ?

## Dilemes morals

---

**Objectiu :** Crear dilemes morals on els alumnes han d' implicar-se i donar el seu criteri i arguments del que pensen i senten respecte a diferents situacions.

**Desenvolupament activitat:**

Es dona als alumnes un text que és va llegint en grup. Es va aturant la lectura en diferents paràgrafs per tal de que els alumnes analitzin el que estant llegint.

- Hi ha un problema en aquesta situació ? qui el té ?
- Quines solucions alternatives se 't acudeixen?
- Quines conseqüències comportaria cada una d' aquestes alternatives?

Quan acaben de llegir, se 'ls demana que expliquin la història des dels diferents punts de vista, dels diferents personatges del dilema.

Els personatges del dilema han actuat d' una determinada manera, en acabar es demana als alumnes, qui hagués actuat igual i per què i qui hagués actuat d' un altra forma i per què. Es tracta d' establir un debat, on es veu el nivell evolutiu dels alumnes a nivell moral. No es tracta d' allisonar-los, sinó d' observar on estant i que expressin el seus arguments, al promoure un debat han d' aprendre a acceptar diferents postures davant d' un mateix fet.

Aquests dilemes es troben el programa de Competència Social de Manuel Segura, adaptat per Departament d' Educació de la Generalitat de Catalunya, podem utilitzar també notícies d' actualitat, contes etc.

## 8- Materials Didàctics del crèdit:

- Programa Competència Social , Manuel Segura, Departament d'Educació 1er cicle i segon cicle.
- Maleta Coeducativa, Ajuntament de Terrassa
- Guia de salut i desenvolupament personal Programa PESE
- Déjame que te cuente Jorge Bucay, Ed. Integral
- Cançons de cantants actuals
- DVDS :
  - Matrix 1
  - Quiero ser como Bechkan
  - Un amor por descubrir
  - Tipos de famílies , Fundació Bofill
  - Esas cosas de la Pubertad, Jose Luis Garcia, Gobierno de Navarra
  - Barrio
  - Los niños del coro
  - American History X

Les pel·lícules són molt variables ja que es tracta de detectar les que hi ha en el mercat i que poden ser útils pels continguts que volem treballar.

No poso més materials perquè realment qualsevol conte, pel·lícula pot ser útil, si tenim clar el que volem treballar.

He procurat aportar una estructura de temes que es poden treballar de diverses maneres segons la creativitat de cadascú.

## Capítol III

### Cap a la construcció d' un model educatiu des d'aquest enfocament sistèmic en un centre de secundària.

#### 1- Introducció i història de la experiència

Aquesta experiència s'està portant a terme a l'IES Viladecavalls, a la població de Viladecavalls del Vallès Occidental. L'IES acull en el curs actual 565 alumnes. Consta de 18 grups a l'ESO, cinc de 1er, quatre de 2n i 3r i tres de 4rt, i quatre de batxillerat. Els alumnes del centre procedeixen de tres municipis diferenciats: Viladecavalls, Vacarisses i Ullastrell.

Aquest IES, ha passat de tres línies d'ESO a cinc, degut a un increment de la població molt important. En aquests moments, la diversitat del centre és molt intensa, així com el nombre d'alumnat amb situacions de risc ha augmentat considerablement, també les dificultats d'aprenentatge i la diversitat de les expressions culturals. Aquesta situació per una banda provoca un enriquiment, però també genera problemàtiques i reptes nous que el centre ha d'assumir per oferir una educació de qualitat.

#### Trajectòria del centre

L'observació i l'anàlisi de la realitat del nostre alumnat, els canvis en el context familiar i social, les dificultats d'aprenentatge i les problemàtiques de convivència entre alumnes força diversos, va portar al claustre en conjunt a buscar vies de millora, l'opció que vàrem prendre va ser aprofundir en els aspectes següents:

- Introduir l'educació emocional com un aspecte clau del procés d'aprenentatge i de formació de l'alumnat.
- Potenciar la tutoria individual i grupal.
- Millorar les relacions i la col·laboració amb les famílies.
- Reorganització interna del centre millorant aquells elements de gestió que facilitin l'assoliment dels objectius.

Si volem generar un canvi, la nostra mirada ha de ser ampla, i manifestar-se en diferents àmbits d'actuació, si volem que siguin efectius.

L'institut és un sistema amb una estructura i una organització, el que vol dir que hi ha uns llocs i funcions de cadascú i un tipus d'interaccions determinades entre els diferents elements. Qualsevol modificació d'un element té repercussió a la resta.

En el nostre centre, la inclusió i desenvolupament d'un crèdit d'educació emocional, al tenir un lloc en el currículum, va portar a canvis en les pautes d'interacció dels alumnes cap al centre, ells manifesten que els fa molt bé, que a

l' IES hi hagi, una espai per parlar de les "seves coses", i que això els feia sentir més a gust a l' IES.

El professorat es va anar fent més sensible a les problemàtiques relacionals, incloent la mirada al món emocional dels alumnes i a les famílies. L' equip directiu com a element gestor , es va fer ressò d' aquesta necessitat i va posar l' atenció en com fer canvis estructurals i en l' organització que milloressin la dinàmica i convivència del centre.

A continuació descriu com ha estat i és aquest procés, en el Projecte Educatiu del centre s' inclouen els principis i canvis organitzatius i estructurals que s' han anat produint:

### Crèdit variable d' educació emocional

Des del curs 99-00 vàrem iniciar l' experiència d' un crèdit variable anomenat "**Coneguem nos millor**" que inclou el curs de **Competència social**, de Manuel Segura, proposat pel departament d' Educació i tot un apartat d' **educació emocional** que he anat creant fruit de la meva experiència i formació en aquest tema.

### Publicacions

- A l' any 2000 la revista Aula nº 89 ens publica un article titulat "Educación emocional, estrategias de intervención" on expliquem las tasca que estem realitzant en aquest crèdit.

- Al novembre del 2003 l' editorial Graó, publica un llibre sobre "Emociones y Educación" i aquest article és seleccionat per formar part d' aquest llibre.

Després d' uns anys i en vista de la seva acceptació per part dels alumnes i de la repercussió en la bona dinàmica del centre, és considerat un crèdit que ja forma part de la **línia del centre** i un dels elements que més ajuda a vincular els alumnes a l' IES, i en **millora la convivència**, cosa que té una repercussió directa en l' aprenentatge. El curs 2003/04 vàrem demanar la seva **tipificació** al departament i ens va ser concedida.

S' efectua en dues fases segons les etapes evolutives dels alumnes, es a dir, a 2n i 3r d' ESO. La intenció d' aquest crèdit és afavorir l' educació en valors, aprendre a ser persona, a pensar, a conviure, a construir un bon autoconcepte, a resoldre conflictes i problemes de la vida quotidiana, elements de **mediació**, a entendre què passa a l' adolescència i a construir un projecte personal de vida i dotar de recursos per navegar per la vida. Pretén reforçar aquells temes transversals que tot i estant presents en el currículum i en el PAT, necessiten ser ampliat de forma més específica. A l' actualitat el realitzem tres professors del centre.

### **Repercussió de l' educació emocional a la dinàmica del centre**

La realització d' aquest crèdit, juntament amb altres **elements de mediació** que s' han introduït: **projectes d' adaptació curricular** amb alumnes de n.e.e, l' activitat de teatre, que en el nostre IES té una gran incidència, **la tutorització individual** de tots els alumnes, la comissió de convivència per abordar de forma global i **reeduadora dels problemes de disciplina**, l' atenció individual que s' efectua des del departament de psicopedagogia, en aquells casos més conflictius, són algunes de les decisions que s' han pres, fruit d' **una cultura de centre** que s' ha anat creant al llarg d' aquests anys, que valora que és fonamental l' educació emocional, així ho recull el projecte de direcció de l' IES Viladecavalls 2005/08 en **el projecte educatiu** del centre, presentat per la directora. Cito textualment l' apartat d' aquest projecte:

### **Introduir la cultura de l' educació emocional i la mediació**

*“ La mediació no pot quedar reduïda a l' organització de grups de mediació i a la signatura de pactes entre les diferents parts en conflicte, sinó que si es vol que sigui una eina positiva ha d' estar connectada amb una manera de fer, per part de tots els professors i personal implicat en l' ensenyament. M' estic referint a la necessitat d' introduir l' educació emocional en tots els seus aspectes. Cal ensenyar a conèixer les emocions, escoltar-les saber verbalitzar-les i canalitzar-les de manera correcta. **L' educació emocional i la mediació** han d' estar inclosos en aquest àmbit més ampli d' entendre la relació amb l' alumnat i amb el procés de l' aprenentatge “.*

### **El crèdit subministrador de recursos per tots els alumnes i per als tutors**

Paral·lelament des del crèdit “Coneguem-nos millor” subministrem activitats que després en fan a les tutories de grup.

*Exemple.* Al crèdit hem treballat **el tema dels abusos i intimidacions**, els alumnes varen crear unes escenes i una forma d' identificar el problema i les solucions, ells són els protagonistes per trobar i construir les solucions, aquest material s' ha passat a tots els tutors i ara es treballa a tot el centre, també s' ha publicat a la revista del centre i així es fa extensiu a les famílies.

Des d' aquí va sorgir **la necessitat d' estructurar tot el material i recursos** dels que ja disposava i de **crear nous recursos** i recollir els ja existents, per poder consolidar un model d' educació emocional, com vehicular-ho en les diferents àmbits del centre i poder transmetre aquesta experiència a altres centres educatius.

## **2- Projecte Educatiu de centre**

### **Principis:**

- Fer un ensenyament integrador, laic i democràtic que permeti un desenvolupament i creixement dels alumnes, entesos no únicament com estudiants de matèries diverses sinó com a persones globals.
- Donar molta importància a activitats encaminades a la formació global de les persones i al seu sentit de pertinença al centre, en aquest sentit l' activitat de

teatre fa una feina fonamental d' integració de tots els alumnes del centre amb les seves diferents realitats.

- Mantenir tot el treball encaminat a ajudar els alumnes al seu propi creixement personal i emocional, a fi de potenciar que els alumnes estiguin més ben preparats per assolir l' aprenentatge de les matèries, però també per encarar-se a la societat i a la vida. Es per això que s' han mantingut els crèdits d' educació emocional que estan coordinats i articulats des del departament de psicopedagogia.
- Donar molt valor als elements relacionals de l' educació, un centre educatiu és una xarxa de vincles i la seva evolució i bona dinàmica ve donada per **la inclusió** de tots els implicats i la claredat de la funció i el lloc de cadascú.
- Ens marquem també com a fita respecte a la diversitat del nostre alumnat, donar a cadascun dels alumnes, allò que més necessita per desenvolupar les seves capacitats, i assolir les competències, que li possibilitin integrar-se a la societat com a ciutadà actiu, i desenvolupar un treball, uns estudis superiors amb les màximes garanties d' èxit.
- Millorar la relació amb les famílies, augmentar la seva implicació en l' educació dels seus fill i filles i establir línies conjuntes d' actuació.
- A nivell pedagògic en el **primer cicle** es treballa en grups heterogenis, i l' atenció més personalitzada, el treball d' adaptació curricular es fa dins l' aula amb els recursos didàctics del professor i els organitzatius que es possibiliten des de la gestió del centre (desdoblament de grups, hores compartides etc.)
- En el **segon cicle**, la realitat del alumnat és molt diferent, i la possibilitat d' adequar els ritmes de treball a les necessitats de l' alumnat ens porten a agrupar-los de manera més homogènia, així doncs estem experimentant l' agrupació per nivells d' aprenentatge.
- Hem iniciat també un **Projecte** dirigit a un grup reduït d' alumnes de 3r i 4art, que per la via ordinària tenien totes les portes tancades i estaven condemnats al fracàs escolar, i en canvi per aquesta via, amb un treball més global i interdisciplinar, potenciant la part instrumental i fent molt èmfasi en la part emocional, pretenem que aconseguixin la confiança en ells mateixos, prenguin consciència de les seves possibilitats i puguin assolir les competències bàsiques per tal d' integrar-se amb plenes garanties, al món laboral i a la societat en general.

### 3- Descripció del pla d' actuació

#### 3.1 A nivell organitzatiu del centre

- **Potenciar la funció de la tutoria**, per tal d' assolir els objectius generals, millorar els aspectes acadèmics dels alumnes, reduir la conflictivitat i afavorir el bon clima de convivència. En aquest sentit ens va semblar que calia caminar cap a la idea de la tutorització individualitzada de tot l' alumnat.

Vàrem iniciar aquesta, el curs 2004/05, des de llavors l' acció tutorial es realitza a dos nivells.

- Tutor de grup, realitza les tasques que venen marcades en el PAT del centre.
- Tutor individual, fa el tractament de l' alumne a nivell individual i te la relació directa amb les famílies.

*Canvis organitzatius necessaris per instaurar aquest sistema:*

La introducció d' aquest sistema, implicava uns canvis organitzatius i una més gran implicació de tot l' equip de professorat, i passar d' una estructura **més vertical**, on les responsabilitats anaven a parar al cap d' estudis o a la direcció, per passar a una estructura **més horitzontal**, en la qual la presa de decisions i acords, recau bàsicament en l' equip docent. Això suposa potenciar en gran manera la figura del coordinador de nivell, les reunions de tutors i fer equips docents estables.

- **Potenciació de la figura del coordinador de nivell**

Aquesta persona ha de coordinar tots els grups i professors d' un nivell. És el responsable del desenvolupament dels objectius pactats amb coordinació pedagògica. Els seus àmbits afectarien tant als aspectes curriculars, com de gestió, disciplina així com recollir necessitats específiques, detectades en alguns alumnes i donar-los-hi una via i vetllar pel bon clima del seu nivell. Una de les seves funcions es coordinar-se amb els tutors de grup per tal de desenvolupar el PAT i fer el seguiment de la tutoria individual.

- **Potenciació dels equips docents**

La tutoria individualitzada suposa que ens repartim tots els alumnes entre tots els professors, ens en toquen un deu, més o menys. Tots els professors són tutors i tots han de saber que no treballen sols i que estan connectats a un equip docent estable. Això vol dir que encara que imparteixi classes en diferents nivells, estarà vinculat a un equip docent determinat i serà tutor d' aquell nivell, això favoreix:

- Un millor coneixement de l' alumnat.
- Un arrelament al seu equip docent.

El nou model vol dir també donar molta autonomia als equips docents, capacitat d' actuació i presa de decisions. Significa també actuar amb criteris comuns entre tots els professors, evitant l' aparició del "bon" professor i el

"dolent". Hem d' entendre que en la mesura que les coses es fan de manera col·lectiva i tothom s' implica és quan funcionen.

Les reunions de l' E.D.N. són setmanals i s' ocupen de fer un seguiment dels alumnes, de la tutoria individual, temes de disciplina, temes d' adaptacions curriculars, detecció de necessitats educatives especials i coordinació del treball d' aula per evitar repeticions i manca de coordinació entre les àrees i organització de sortides i crèdits de síntesi.

### • **Implicació de les famílies**

Ens proposem com a objectiu bàsic, per tal de reduir el fracàs escolar, millorar el rendiment dels alumnes, millorar la convivència i la cohesió del centre, la implicació de les famílies. Estem convençuts que si no hi ha un treball unit amb les famílies, és impossible arribar a tenir l' èxit desitjat. Aquesta col·laboració ha de partir de tenir clar quina és la funció i la tasca de cadascú. Hem d' evitar caure en la culpabilització mútua, no es tracta de passar-se la culpa, sinó d' aprendre a analitzar la situació, i fer una tasca des de l' òptica de la col·laboració. En aquest sentit es semblen importants actuacions com:

- Reunions dels pares amb l' equip directiu per explicar-los-hi el Projecte del Centre i crear un bon clima de comunicació, per això es fonamental respectar el seu món, procedència, valors etc. Ells són els primers en l' educació dels seus fills.
- Reunions amb el tutor de grup per explicar els objectius del PAT, currículum i organització del curs, hàbits de treball, sortides etc. a l' inici de curs.
- Contacte periòdic amb el tutor individual per fer el seguiment dels alumnes, al menys dues vegades en el curs i sempre que sigui necessari, segons les necessitats dels alumnes, tant a nivell de rendiment acadèmic com a nivell de comportament i per prendre mesures conjuntes d' actuació. Per un alumne, és molt positiu sentir que entre els seus pares i l' escola hi ha **un pont** de col·laboració, llavors les mesures que es prenen són molt efectives.

Es molt important també la participació de l' AMPA:

- Col·laboració amb la implicació de les famílies.
- Organització de cursos, col·loquis, xerrades, etc.
- Organització de festes i activitats lúdiques.
- Col·laboració amb el grup de teatre, tant en el suport econòmic com d' infraestructures i propaganda.

### • **Col·laboració amb les institucions municipals i serveis educatius externs**

- Establir un treball en xarxa entre els serveis educatius EAP, valoració i seguiment d' alumnes, seguiment de dictàmens i informació i traspàs d' primària un cop a la setmana. També amb els serveis socials municipals, educadors de carrer i treballadores socials, per tal de fer el seguiment d' alguns

alumnes més conductuals i amb situacions familiars disfuncionals, hem establert una col·laboració estreta i assisteixen un cop al mes a la Comissió de la Diversitat.

- Traspàs d' informació amb les escoles de procedència del alumnes.
- Col·laboració també amb l' Escola Taller quan a l' orientació professional i també amb alumnes del Projecte com s' explicarà més endavant.
- Organització de setmanes culturals.
- Col·laboració en programes conjunts, prevenció drogues, sida etc.
- Participació en la l'activitat del del teatre.

### • Millora del currículum i de les adaptacions curriculars

- Cal continuar el debat intern sobre el currículum. Cal saber quina és la finalitat de l' aprenentatge d' una matèria determinada. Ens hem de preguntar: per a què pot ser important aquesta matèria a un noi adolescent? Quins són els procediments claus?.
- Millorar la coordinació dels departaments.
- Com entenem la diversitat i quina es la millor manera i recursos per fer la efectiva?.

### • Projecte d' adaptació curricular alumnes 15/ 16 anys

Des del centre es va endegar fa un parell de cursos, un projecte dirigit a alumnes que per la via ordinària estaven condemnats al fracàs escolar i vàrem tractar de que es podessin treure el graduat, treballant de forma més interdisciplinària a partir de centres d' interès i complementat amb una part més manipulativa que els permetés fer una aproximació al món laboral, es va proposar a l' Escola Taller i s' està portant a terme aquesta col·laboració com un "tastet d' oficis" i es valora molt positiu i que hem de continuar en aquesta línia.

Amb aquests alumnes es realitza una tasca d' atenció individual que va més enllà de la tutoria individual, es creen petits programes d' educació emocional individualitzada, ja que aquest alumnat sovint presenta greus problemes d' autoestima i de manca de confiança i requereix un treball més a fons i continuat per dotar d' habilitats socials i competències relacionals, que els possibilitin la seva integració a l' aula i un millor aprofitament de l' aprenentatge. Es treballa també amb col·laboració amb la família de l' alumne, per tal de reforçar aquells aspectes que es consideren oportuns de forma conjunta.

Val a dir que els alumnes que presenten una problemàtica conductual no formen part d' aquest Projecte, que va dirigit a alumnes amb retards d' aprenentatge. Els alumnes amb problemàtiques més conductuals estan repartits de forma homogènia en les aules ordinàries, ja que en un grup tant reduït impossibilitarien l' aprofitament del recurs. L' atenció a aquest alumnat es realitza per altres vies que s' explicaran més endavant.

- **Mantenir i enriquir l' educació emocional i la cultura de la mediació al centre**

Això suposa en l' organització curricular mantenir uns espais horaris per l' educació emocional i la mediació per a tots els alumnes, crèdits variables, crèdits de síntesi, a més de la tasca de tutoria, per anar creant una cultura de centre que en tots els àmbits desenvolupi aquesta temàtica.

De manera puntual ja s' estant fent actuacions basades en la mediació en el centre, en el crèdits d' educació emocional i des de fa uns quants cursos es va crear **la Comissió de Convivència**, que té com a finalitat resoldre conflictes i problemes de disciplina per la via del diàleg i la reeducació de les actituds, a més de la via punitiva segons el reglament de regim intern.

Aquesta tasca la realitzem el cap d' estudis i la directora junt amb el departament de psicopedagogia que intervé amb les parts en conflicte per arribar a vies de solució. Això s' ha fet en casos de bullying, treballant amb la víctima i amb l' agressor.

També s' estableix el seguiment de casos de disciplina per tal dotar de recursos a aquests alumnes, i reeducar conductes i cercar vies de vincular-los al centre. La nostra línia és **inclusiva**, serveix de ben poc expulsar un alumne, si després no es cerquen vies perquè trobi el seu lloc. Serà una espiral de violència o conductes disruptives sense fi.

En les exemplificacions s' explicaran alguns casos d' aquestes actuacions. Donat l' èxit d' aquestes intervencions la direcció del centre ha demanat pel curs vinent un Projecte d' Innovació Educativa sobre Mediació per ampliar el seu ús en diferents àmbits del centre, i formar al professorat en aquest matèria. També es vol crear un crèdit variable de Mediació per alumnes de 4rt i que s' instauri com una forma de resoldre els conflictes entre els iguals.

- **Potenciar i mantenir recursos com la revista, les festes, setmanes culturals i l' activitat de teatre.**

Els alumnes realitzen una revista trimestral coordinada per un professor del centre i que inclou diferents iniciatives dels alumnes, i recull diverses activitats que s' han realitzat. Des del present curs s' està tractant de fer una revista digital.

L' activitat de teatre ha esdevingut en els últims anys, un recurs clau d' integració i un factor important per millorar les relacions entre els alumnes i la convivència en el centre. Aquesta activitat inclou alumnes molt diversos i té una acceptació molt gran per part de l' alumnat. Hi ha un grup de teatre permanent del centre i es realitzen crèdits variables de teatre. Forma part també de l' Educació Emocional ja que treballa la seguretat personal, autoestima, valors de cooperació i la imatge i autoconcepte de centre. Té una gran repercussió en les

festes de cada trimestre i augmenta **el sentit de pertinença**, s' han presentat a concursos a Catalunya i han quedat finalistes i guanyadors en varies ocasions.

Se' n encarrega un professor del llengua i literatura castellana i vincula en moltes ocasions la seva àrea amb el teatre, així com també és un treball pluridisciplinar amb l' àrea de plàstica, realització de decorats i amb l' àrea de música, aquest curs han creat un cor, assagen cançons que pels alumnes tinguin un sentit, així la música esdevé un altre factor cohesionador de l' alumnat. Tots sabem com és d' important la música pels adolescents i és una via regia d' expressió de sentiments, emocions, de vinculació i d' identificació.

### *Optimització del recursos*

Els principis i objectius abans descrits, marcaran les prioritats a l' hora de distribuir les hores i a què es dediquen.

- Hores per atendre als alumnes amb més dificultats.
- Un hora de tutoria per tot el professorat.
- Hores suficients als coordinadors de nivells.
- Assegurar l' hora de coordinadors amb tutors.
- Prioritzar l' hora de reunió del EDN.
- Garantir l' hora de reunió dels departaments.
- Assegurar un hora per la coordinació del crèdits d' educació emocional.
- Assegurar les hores per l' activitat de teatre.
- Assegurar les hores pels crèdits d'educació emocional

### **3.1 A nivell del professorat**

Considerem fonamental treballar en la direcció de que cada professor/a trobi el seu lloc i tingui molt clara la seva funció, es fonamental el sentit de **pertinença** al centre, a un equip docent i a un departament.

Es vetllarà perquè en la mesura que sigui possible, cada professor pugui desenvolupar les tasques per les que està més motivat i més preparat i en la línia de l' horitzontalitat, els departaments tindran l' autonomia de repartir-se els nivells i les tasques de diversitat que tenen assignades, confiant en la seva capacitat d' autorganització.

Es vetllarà per la bona comunicació entre els diferents àmbits, equip directiu coordinacions, equip docent, claustre, monitors menjador i personal no docent. Volem un centre on tothom se senti **inclòs, valorat i reconegut**. Es donarà molt valor a la recerca de consens per a prendre decisions respecte a un alumne.

Es molt important la coordinació entre els diferents professors i el tutor d' un alumne, aquesta tasca es realitzarà fonamentalment en els equips docents, però fora també si cal, ja que el tutor parlarà amb la família en nom del centre i de l' equip docent.

Si un professor sent que té a l' equip directiu i a l' equip docent al seu costat, tindrà molta més força i autoritat davant de l' alumne i molta més credibilitat davant de la família. Tractarem d' evitar les crítiques entre companys i mai davant dels alumnes ni de la família, si ho fem perdem l' autoritat davant dels alumnes i la confiança dels pares.

A l' inici de curs es farà l' acollida del professors nous, per tal de contextualitzar-los de com funciona el centre i quines són les seves línies d' actuació. A nivell general ho realitzarà la direcció i a nivell més específic els departaments i els equips docents.

Acollida dels substituïts. Tots sabem que al llarg dels cursos hi ha un degoteig de substituïts que arriben al centre i sovint estan molt perduts i només se' ls dona l' horari i ja està. Això és nefast per ells i pels alumnes, ja que els senten molt dèbils o poc integrats i en moltes ocasions abusen d' ells, no els tenen respecte. Cal que el tutor de grup faci un seguiment de la seva acollida amb els alumnes, els expliqui quan temps estarà i si és per molt temps les famílies sàpiguen que hi hagut un canvi de professor o de tutor/a. Es tracta d' anar construint criteris comuns d' actuació en tots els àmbits.

### Formació del professorat

Per tal de dotar de més recursos al professorat per poder instaurar aquest model sistèmic i d' incloure la tutoria individual, l' educació emocional, i la cultura de la mediació, així com les noves tecnologies, s' han ofert unes assessories externes a les que han assistit més d' un 50% del professorat:

- Tutoria individualitzada curs 2003/04.
- Millora de la comunicació família-escola curs 2004/05.
- Formació TIC en centres educatius 2004/05.
- Educació emocional curs 2005/06.

Pel curs vinent 2006/07 s' ha presentat un projecte de mediació i s' ha sol·licitat formació sobre aquest tema per tal de instaurar-lo en el centre.

### 3.3 A nivell de l' alumnat

Considerem fonamental treballar en la línia de que els alumnes es vinculin al centre i trobin el seu lloc dins la seva aula i es facin activitats encaminades a treballar com ja hem dit, **el sentit de pertinença**, l' autoestima de grup i la imatge de centre, fomentant activitats també lúdiques i culturals, a més de les acadèmiques.

Els alumnes necessiten tenir **un referent adult** en el centre, el l tutor individual fa aquesta funció, algú a qui puguin acudir tant per qüestions acadèmiques, com relacionals o d' algun conflicte amb els companys. Avui que es parla tant dels abusos, cal que els alumnes i les famílies sentin que el professorat vetlla per protegir els alumnes de qualsevol injustícia i que actuarem en conseqüència, prenen les mesures necessàries.

Un altre aspecte fonamental és descodificar les necessitats educatives especials dels alumnes, proposant actuacions, grups reduïts etc. per tal de millorar el seu rendiment.

Dins el currículum s' ofereix als alumnes una formació el més global possible dins les àrees, però ja que aquest element de vehicular els valors i l' educació emocional dins el currículum, és encara una assignatura pendent en la que avancem lentament, es treballa a la tutoria i en les franges de variables de manera específica.

**El nostre objectiu es que cada cop més l' educació emocional sigui un eix transversal que es treballi en tots els àmbits del centre.**

### **1r ESO "*Valors de la Convivència*"**

Es un crèdit variable que s' oferta als alumnes de primer i que coordina el departament de socials. Es tracta de situar i reflexionar amb els alumnes sobre els diferents àmbits de convivència, família, escola, grup d' amics etc. Sistema de valors familiars, escolars, socials, estereotips.

### **2on, 3r ESO "*Coneguem-nos Millor*"**

Aquest crèdit és el d' educació emocional al que ja s' ha fet menció i se' n aporta la programació en aquest llibre .

### **3r Crèdit de síntesi "*Valors de la Convivència*"**

A partir del curs 2003/04 es va introduir un crèdit de síntesi que es realitza fora del centre, que pretén que en una convivència, reflexionin sobre què vol dir conviure, respectar la diversitat, afavorir al diàleg a traves de jocs resoldre situacions i dilemes morals, etc. Els dos cursos que s' ha fet s' ha valorat mot positivament.

### **4rt Crèdit de síntesi "*Orientació personal i vocacional*"**

Dins de l' àmbit de l' orientació vocacional es treballa força tota la part d' interessos i aptituds, així com el perfil personal de cada alumne. Considerem també una part molt important de l' educació de la persona tot el seguiment i tutorització que es realitza per ajudar a la presa de decisions vocacionals. Aquest apartat es comença a treballar a tercer per anar definint interessos, talents, què volen els pares. Suposa també un treball amb les famílies.

Els alumnes que després d' aquest treball tutorial i del crèdit de síntesi d' Orientació encara no saben què volen fer, reben una atenció individual des del departament de psicopedagogia, ja que considerem que hi ha quelcom que "els pesa molt" i no els permet decidir o produeix un conflicte i necessiten ajuda.

## 4-Materials recursos i documents que s' han creat a nivell del professorat per millorar i organitzar la tutoria individual i la de grup

Un dossier individual per cada alumne, que tenen els tutors individuals i que passa al tutor del curs següent. En aquest es consignen les dades personals i familiars de l' alumne i es registren totes les entrevistes realitzades amb l' alumne i les de la família, acords, contractes, impressions grau de col·laboració també s' enganxen una còpia de les avaluacions de l' alumne i les incidències.

### Documents per al professorat

#### Document 1

---

#### Principis i actituds que poden afavorir una bona comunicació entre l' escola i la família.

- 1- Com a tutors i mestres hem de tenir clar, que un alumne sempre serà lleial a la seva família d' origen.
- 2- Això vol dir tenir una visió sistèmica, veure a l' alumne com un element d' un sistema familiar que té els seus propis valors, regles i referents.
- 3- L' escola és un altre sistema que té els seus propis valors i regles i no sempre coincideixen amb els de la família.
- 4- L' alumne pot sentir una gran confusió i inseguretat quan entre l' escola i la família no hi ha un pont, llavors cadascú li diu una cosa diferent, això té greus repercussions en l' aprenentatge de l' alumne.
- 5- Per tant construir un pont basat en **el respecte mutu i la confiança** és el primer objectiu de tota entrevista o contacte amb pares.
- 6- El tutor ha de mirar a la família de l' alumne, respectant les seves característiques, siguin quines siguin.
- 7- Els pares, avis o els que tenen cura de l' alumne són **els primers** en la responsabilitat de l' educació del seu fill /a.
- 8- L' escola necessita que els pares li donen la confiança per educar al seu fill, i hem de reclamar aquesta confiança, sense ella no podem fer la nostra feina, ja que no tenim cap autoritat davant de l' alumne.
- 9- Els tutors mai s' han de posar en el lloc dels pares, el seu lloc és **al costat** dels pares i en tot cas la nostra tasca és continuar l' educació dels seus fills.
- 10- Resumint, els objectius bàsics de tota entrevista són: **establir un pont entre dos sistemes diferents, amb objectius comuns, des del respecte i la confiança mútua, assumint el lloc que ens toca, les nostres funcions i límits.**



Llavors es pot establir una comunicació efectiva  
i la família i l' escola mirem al mateix lloc: L'ALUMNE

## Document 2

---

### **Estratègies per millorar la comunicació amb les famílies.**

Sovint en les entrevistes amb les famílies ens trobem aquests indicadors:

- Frustració
  - Exigència.
  - Queixa.
  - Culpa.
  - Actituds hostils.
  - Actituds defensives i reactives.
  - Bloqueig de la comunicació.
  - Manca de compromís en l'educació del fill /a.
  - Recerca de solucions màgiques o d'instruccions d'us (receptes), etc.
- Intercanvi de culpes.

### **Canvi d'enfocament, com sortir d'aquest cercle viciós?**

#### *Objectiu*

Establir o restablir **la comunicació, la cordialitat, l'empatia**, i sobretot **l'ordre** els pares són els primers que han de tenir autoritat i responsabilitat sobre l'educació del fill /a.

#### *Estratègies*

- No començar mai amb una actitud culpabilitzadora i hostil.
- Escoltar què pensen ells del seu fill, no només com a alumne, sinó en general (ells coneixen uns aspectes que nosaltres ignorem i a l'inrevés.)
- Permetre que drenin el seu malestar, sense emetre judicis d'entrada.
- Identificar quines són les seves actituds, sentiments respecte la situació dels seu fill /a (impotència, culpen al centre, es culpen entre ells, neguen el problema, idealitzen al fill, altres, etc.).
- Mirada sistèmica, empatia "us respecto amb tot el que porteu".
- Expressar el que ens sembla haver copsat de les seves paraules (repetir-ho amb unes altres paraules per ex: sembla que vostè no sap què fer, està molt preocupat /da, enfadat /da, altres).

Amb aquesta primera actuació volem aconseguir que la família se senti escoltada, acceptada, compresa, això disminueix les culpes, obre canals de comunicació, al no sentir-se jutjats. No implica que estem d'acord amb els seus plantejaments.

A partir d'ara comencem a expressar la nostra opinió sobre l'alumne/a tenint present:

- Començar parlant dels aspectes en que estem d'acord.
- Expressar els aspectes en que tenim una altra opinió, justificar-ho.
- No enfocar només els aspectes acadèmics negatius.
- No perdre de vista la globalitat de la persona.
- No confondre la part amb el tot.

- Tractar de rescatar algun aspecte positiu de l' alumne.
- Parlar sempre tenint present que és un procés, i no quelcom tancat o intransformable. Sempre obrir vies a la confiança, esperança.
- Manifestar la necessitat de treballar conjuntament, fer-los sentir útils. "Nosaltres us necessitem per educar el vostre fill".
- Anar centrant quin és el problema des de l' acceptació del mateix, per ambdues parts.
- Establir alguna pauta conjunta d' actuació, definint les funcions de cadascú.
- Un cop establert el pacte, avisar a l' alumne i explicar-li el nostre acord, i aclarir el que esperem d' ell i les conseqüències positives o negatives de la seva actuació.
- Establir un seguiment del contacte amb els pares, via agenda, telèfon i posteriors entrevistes.

### Document 3

---

#### **La violència a les aules: bullying, intimidacions**

Quines són les causes que porten a un alumne a anar en contra d' un altre? Com s' ha de tractar aquest tema? És un problema només dels alumnes? Com es passa de l' agressivitat natural que tots podem tenir a exercir el bullying? Quin és el gaudi de l' agressor, quines són les necessitats que satisfà? Què fer des del nostre lloc de professors, tutors?

Per què és un violència a amagada i silenciada?

#### **Agressivitat Infantil i adolescent**

Les conductes agressives són humanes i són un mecanisme de defensa per a la supervivència, això és un patró d' espècie en la majoria d' animals i en defensa del territori, les cries, l' aliment, el propi espai i possessions. Els humans som els únics que podem agredir per múltiples causes que no tenen una explicació biològica, fruit d' una multiplicitat de factors, que fan que un component agressiu, es converteixi en una actuació violenta més o menys sistemàtica.

Podríem dir que l' agressió és més biològica, i la violència té molts més components culturals, valors, creences i per tant s' aprèn. Tots sabem que hi ha nens que des de petits presenten un excés d' agressivitat. Sovint ni els pares ni els professors saben què fer, uns els disculpen, o actuen amb càstigs, però poques vegades es cerquen quins factors emocionals o socio-culturals estan influint en aquestes conductes.

Ens podem preguntar com és possible que tantes famílies no imposin una disciplina, no serà que usen mètodes incorrectes?. Si per ensenyar disciplina s' usen crits, càstigs, pallisses i poc diàleg, el que estem ensenyant és la conducta violenta. Si no hi ha un adult que faci justícia o posi límits, aprèn aquesta forma de relació per aconseguir el que vol.

### Context escolar

- L' escola està sobrecarregada de funcions.
- Pares deleguen molt l' educació dels fills, a l' escola.
- Devaluació de la figura del professor. Se' ls culpa de que els nens no aprenguin prou o no siguin més ben educats.
- S' ha perdut l' ordre: família → escola → alumnes.

Alguns centres són autèntiques fàbriques de bullying, per no tenir pautes clares d' actuació, per exercir violència verbal, càstigs com a única forma de millorar la conducta, humiliació, manca de respecte, etc.

Aquesta situació, ens demana desenvolupar recursos pedagògics nous i estratègies d' **intervenció sistèmica** per abordar les situacions que se' ns plantegen, sabem és un fenomen complex, no hi ha un sol culpable, per abordar-ho hem de posar la mirada en les pautes de relació, en els processos d' interacció entre: els alumnes i la seva família, els alumnes i els professors, els alumnes amb els iguals, això vol dir una mirada:

- Transgeneracional, sistema, cultura d' on prové l' alumne.
- Intergeneracional, relació pares-fills-professors.
- Intrageneracional, relació entre iguals.
- Intrapsíquica, com s' ha estructurat del alumne, etapa evolutiva en la que es troba, grau de maduració.

La nostra intervenció, anirà encaminada a detectar on s' ha trencat l' ordre, les jerarquies, tractar de restablir l' ordre i els vincles de respecte. Cal doncs mirar què passa realment, què manté en cada cas aquestes actituds?.

Sota la violència hi ha una llarga història de dolor, amenaces, manca de límits, etc. La violència és la punta de l' iceberg o la continuació d' una llarga cadena, és una pauta de relació, fruit de molts desordres previs, i l' agressor i la víctima formen part d' un cercle viciós, per tant mai podem mirar i actuar només en una de les parts, castigant a l' agressor només.

### Les múltiples cares de la violència

*Bullying* ve de *bull*, brau i serveix per explicar un procés d' intimidació sistemàtica per part d' un alumne cap a un altre, el qual no té possibilitat de defensar-se. No es gesta a les aules però allà troba el seu escenari principal. L' escenari: un líder, uns seguidors, una víctima i els espectadors.

El bullying no succeix sempre de la mateixa manera i pot ocórrer en grups molt diversos, tant en grups grans, com petits, des de pre-escolar fins a l' adolescència i entre adults per suposat, "*mobbing*", maltractaments en la parella, etc. Per tant podem dir que és un fenomen humà i molt antic.

Dan Olweus, investigador noruec, va ser un dels primers que va estudiar aquest tema, i ja pronosticava al 1983, que la violència es podia disparar i per una raó: les llavors de la violència germinen on hi ha hagut un aprenentatge de violència, en un context on manquen figures adultes amb recursos diferents a l'agressió per resoldre els conflictes, o que no es comprometen amb el que està passant o no intervenen, "això és cosa de canalla".

Diu Rojas Marcos que l'època en que els joves es barallaven només a cops de punys ha passat a la història, ara la violència és molt més subtil i sofisticada, pot ser, física, verbal, psicològica, social, sexual. Varis estudis demostren que més d'un 48 % de nens entre els 9 i els 14 anys han patit algun tipus de violència, d'aquests la meitat han sofert violència psicològica, un 18 % agressions físiques, un 2 % agressió amb arma blanca i un 2,5% agressió sexual. De totes formes es difícil saber amb exactitud quants nens i adolescents han estat agredits ja que ells mateixos ho silencien o amaguen davant dels adults, però en un grup classe tots ho saben.

Tenim **un líder** que utilitza estratègies negatives per mantenir el poder, es a dir surt del seu lloc **d' igual**, per situar-se en una postura de superioritat davant de la víctima i també davant del grup, perquè ell marca les pautes. Desplega tot un seguit de recursos i estratègies per aconseguir-ho (insults, robatoris, burles, cops, endegar rumors, demanar diners, etc. etc.) a una víctima a la que sent dèbil i que no sap defensar-se. L'agressor el primer que fa es trencar **els límits entre el tu i el jo**, no respecta ni l'espai ni el material de l'altre, ell es posiciona com si pugues disposar de la vida de tothom.

**Els esclaus del líder agressor**, poques vegades un agressor actua sol, té un satèl·lit de nens/es als que manipula, o sigui els va marcant el què han de fer i l'ajuden a fer el buit a la víctima, a canvi de ser importants, ja que estan a prop de qui ostenta el poder i reben vassallatge i protecció. Moltes vegades actuen per por i coacció del líder i temen quedar-se sense amics, si no obeeixen a líder.

**La víctima**, sol ser "el Xivus expiatori" dins un grup, pot ser un alumne amb poques habilitats socials, i pocs recursos personals, que no sap defensar-se o que per alguna raó està en desavantatge respecte al grup, o que desperta enveges.

**Els espectadors**, són la resta de companys que contemplen la posada en escena de l'agressor i que callen, per diverses raons, sigui per por, sigui perquè els sembla normal i gaudeixen. Molts neguen l'evidència o la importància del que està succeint. La víctima se sent cada cop més aïllada i va perdent interès en els estudis, i es pot convertir en una titella del grup i del l'agressor.

Per abordar aquesta problemàtica hem de tenir una mirada àmplia, no prendre partit d'entrada, ja que a vegades la víctima, abans ha estat agressor, i l'agressor abans ha estat una víctima, és un cercle viciós on tots queden atrapats.

S'ha demostrat en diverses investigacions que el bullying cualla més, en ambients on el professorat interactua poc amb els alumnes, on no s'intervé, "*això es cosa de canalla*", ja que la presència d'un adult que s'impliqui és fonamental per frenar-ho i resoldre-ho. La majoria de vegades les arrels de la violència està en altres àmbits previs. Com diu Rojas Marcos, "*las semillas de la violencia se siembran en los primeros años de vida, se cultivan y se desarrollan durante la infancia y comienzan a dar sus frutos malignos durante la adolescencia*".

### **Estratègies d'intervenció des- de l'escola**

#### **Amb la família:**

*Per a què?*

Per establir criteris d'actuació conjunta, i prendre decisions.

*Qui?*

La iniciativa pot partir de l'escola o de la família.

Primer parlar el tutor /a i la família, si el cas es molt greu ha d'intervenir l'equip directiu i altres especialistes.

*Com?*

A la reunió de l'inici de curs s'explica als pares que si sospiten o veuen qualsevol anomalia en el seu fill/a, que no vol venir a l'escola, o que cada cop el veuen més trist, o el fill els diu que algú es fica amb ell, que si us plau ho comuniquin a l'escola i que no facin cas de cap amenaça vingui d'on vingui i que no actuïn pel seu conte. Així s'estableix des d'un principi un pont i una base conjunta per enfrontar el tema.

#### **Amb la víctima:**

*Objectius per tractar les conseqüències dels maltractaments*

##### **Protegir**

Es totalment incoherent recomanar un tractament psicoterapèutic fora del centre, si primer no podem oferir un context, ambient, on se'l respecti, es tingui cura i se'l protegeixi. Reconèixer que es víctima d'una situació injusta.

##### **Contenir**

Vol dir calmar el dolor, la por, l'estrès, mobilitzar els recursos interns i fer-li sentir el suport extern.

##### **Desculpabilitzar**

En molts casos la víctima es sent culpable o sent vergonya del que li està passant, sovint es creu responsable, es que no em sé defensar, és que no li caic bé a ningú, i molts intenten agradar a l'agressor, fer el que ell diu, donar-li diners, creuen que així se'l guanyaran, i això és un cercle viciós interminable.

##### **Elaborar i integrar**

Vol dir acompanyar als nens i nenes a entendre el que està passant, a trobar-li un sentit, una explicació, això vol dir explicar-los hi que són els abusos, quines són les dinàmiques dels agressors, i les d'un grup, això és pot aconseguir amb el pensament simbòlic. Li ha de trobar un sentit al que ha viscut, encara que hagi estat denigrant i dolorós.

### **Donar-li recursos de com actuar**

Augmentar la seva autoestima, sovint són nens amb poques competències relacionals i molt sobreprotegits a casa seva. Mirar-lo amb tota l' amplitud, no veure en ell només una víctima, es tracta de no identificar-se amb aquest lloc. Dir-li no estàs sol, jo et veig amb tota la força que tu tens i tot el que tu ets, et veig amb tot el que portes. Compadir debilita, hem de tenir cura d' això.

*Qui?*

Primerament el tutor /a en col·laboració amb la família i si s' escau el psicopedagog o altres professionals psicòlegs i terapeutes externs, depenen de la gravetat del tema. Aquí es molt important la coordinació i criteris comuns de tots els implicats.

### **Amb l' agressor**

*Objectius*

Protegir-lo de la seva violència a ell i els altres, no permetre que faci mal a ningú de la classe ni de l' escola.

*Qui?*

Primerament el tutor /a, cap d' estudis, via sancionadora segons reglament règim intern, i després via reeducadora psicopedagog /a. Cridar a la seva família i establir pactes amb ells i actuacions conjuntes.

*Com?*

En molts casos neguen els fets, i no són conscients de que el que fan està malament. Preguntar-li per què es comporta així. Són nens amb molt poca capacitat de reflexió i empatia, es justifiquen sempre.

Fer que miri a la víctima, el dolor d' un altre. Portar-lo a si ell ha estat maltractat en alguna ocasió, quasi sempre donen les culpes de tot als altres. Per a què et serveix aquest posició de líder o d'agressor?. Solen dir perquè em respectin, així em valoren, es divertit. Què en treus d' això?. Qui no t' ha respectat a la teva vida?

*"La teva necessitat de ser respectat és legítima, però no la forma d' aconseguir- ho".*

Volem que es qüestionin la seva manera de fer, però legítimem la seva necessitat veient d' on ve. Hem establert un diàleg, sent que algú l' escolta no només el condemna. Es tracta com amb la víctima, de veure' l com una persona i que es desidentifiqui del lloc de l' agressor.

Dir-li : *"si vols, pots aprendre altres maneres de fer-te respectar i et podem ajudar a que trobis el teu lloc, la teva actitud actual es inadmissible i per tant només et portarà problemes".*

Vies d' inclusió "*tu formes part de nosaltres*". No es tracta de cercar al culpable i ja està, això serveix de ben poc, ja que si se l' expulsa del grup, un altre agafarà el seu lloc i farà el mateix. També hem de vigilar de no permetre la venjança, ja que es molt possible que una víctima es converteixi en agressor. La venjança a la història ha fet córrer molta sang.

### **Amb el grup de classe**

#### *Objectius*

- Sensibilitzar als alumnes sobre aquest tema.
- Identificar els rols de les persones involucrades, agressor, víctima, esclaus, còmplices, etc.
- Donar eines, habilitats socials i relacionals i formes d' actuació.

#### *Qui?*

Tutor de grup, individual, professor de crèdits educació emocional, tots els professors.

#### *Com?*

Parlar sobre el tema, quelcom que passa d' amagat es parla clarament. La primera finalitat, preventiva a principi de curs, com a tutors no permetrem que ningú domini o abusi de cap alumne, tots són iguals i tots tenen un lloc. Parlar dels seus drets i deures, desmitificar algunes actuacions.

Es treballa amb supòsits, situacions simulades allunyades dels casos reals, inventar escenes i possibles solucions. Empatitzen en tots els papers. Així els donem eines i recursos, les víctimes es senten recolzades i els agressors identificats i al sentir la presència d' un adult que mira les seves accions, ,perden força, els donem l' oportunitat de modificar el seu comportament i de satisfer les seves necessitats d' un altra manera formant part el grup.

Document 4

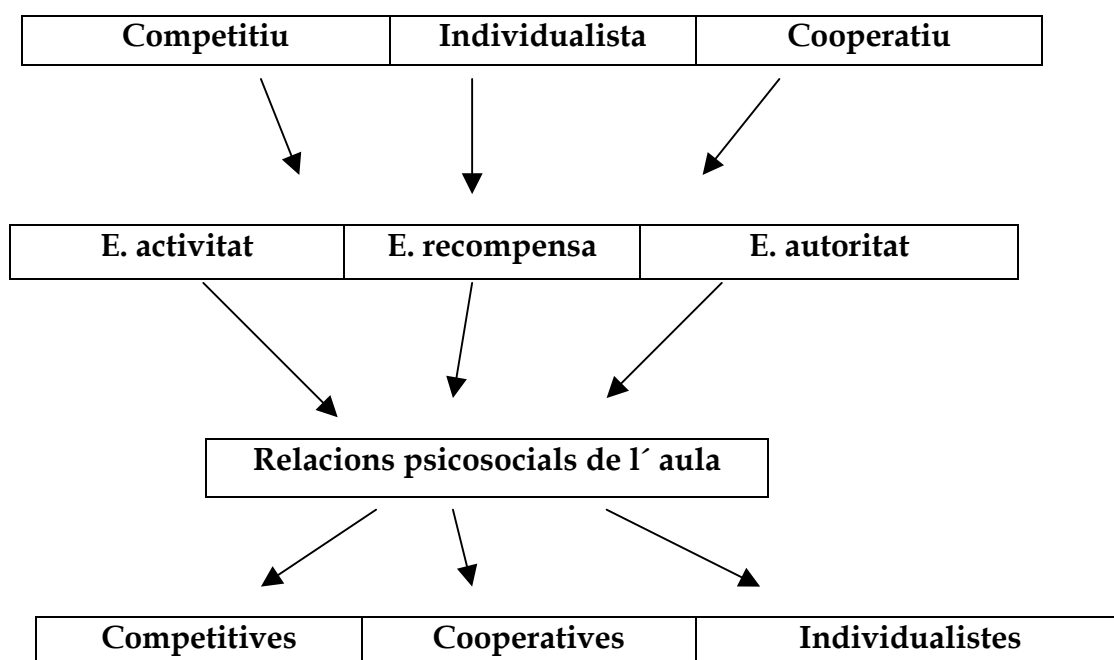
---

### Estructura de l'aprenentatge i relacions psicosocials (Slavin)

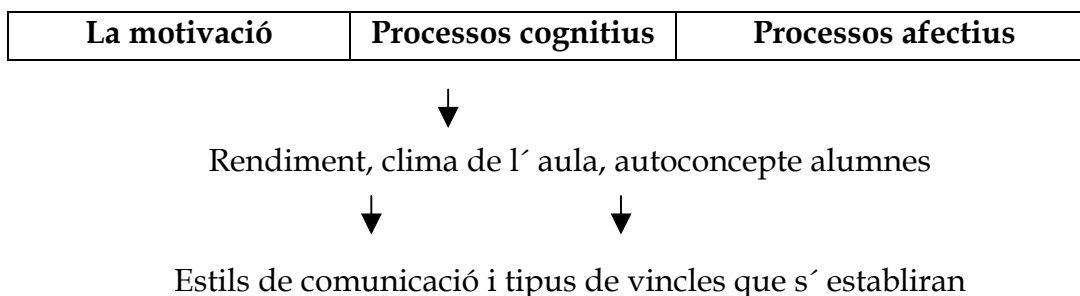
Tot professor pren decisions sobre:

- L'estructura de l'activitat: petit grup, gran grup, individual.
- L'estructura de la recompensa: notes, càstig, conseqüències del seu rendiment, reconeixement, valoració, etc.
- L'estructura de l'autoritat: model autoritari, democràtic, laissez-faire.

Els estils d'aprenentatge poden ser de tres tipus i marcaran la resta de paràmetres de l'educació:



Això té relació amb:



## 5- Avaluació del pla d' actuació

L' avaluació que fem és més qualitativa i fenomenològica, que quantitativa, basada en l' anàlisi de diferents fets i canvis que han ocorregut: descens d' incidències, participació del professorat en la formació etc. Tal com es descriu en el projecte que es detallarà més endavant, ens estem plantejant fer una avaluació més quantitativa pel que fa al funcionament del centre en la forma sistèmica descrita.

A l' actualitat els fruits d' aquesta experiència, ens situen en un moment on s' ha consolidat una manera de fer, es van incloent aquests aspectes de desenvolupament personal en més àmbits del centre i cada vegada són més els professors que demanen recursos, per resoldre situacions en les tutories individuals, grupals, en les seves classes, en relació amb les famílies i per millorar la convivència del centre. S' està produint l' efecte "taca d' oli" i cada cop s' intenta resoldre i abordar les situacions de forma més sistèmica, i hi ha més professors sensibilitzats.

En el present curs, aquesta línia s'ha consolidat amb la realització per part d'un ampli sector dels professors del claustre d'un curs d'Educació Emocional, que a més d'aportar elements per la millora de la convivència i l'educació dels alumnes, ha aprofundit també de manera molt important en la millora de la pròpia convivència entre el professorat, en els seus recursos i en definitiva en el benestar del col·lectiu que tan incideix en la feina que desenvolupem.

En definitiva pensem, que tota la feina que s'ha fet en el centre, ha possibilitat, que malgrat la massificació en la qual estem en aquests moments, per manca d'aules i espais suficients, i l'increment tan accentuat de la diversitat de l'alumnat( hem passat d'un institut petit d'un àmbit de "poble", a un institut molt gran i amb alumnes cada vegada més diferents, que són resultat de la nova població que ha arribat als municipis ), els índex de conflictivitat no hagin augmentat, i més aviat al contrari, el clima de convivència i estima de l' alumnat al centre, és força bo.

Per altra part, també en relació als resultats acadèmics s'han pogut mantenir uns bons resultats, tal i com ho indiquen les xifres s' assoliment de l' ESO i els molts bons resultats de les PAAU.

Es valora molt positivament la tutorització individual de l' alumnat, ja que han disminuït considerablement les incidències amb alumnes i la relació amb les famílies, i és per això que veiem necessari seguir enfortint el nostre model, ampliant els criteris comuns d' actuació i formant més al professorat en aquesta direcció, millorant la coordinació i implicació de tots els que formen el fet educatiu pares, mestres i alumnes.

Pel que fa a l' avaluació del "clima de centre" i de la convivència entre l' alumnat si podem oferir dades mes quantitatives ja que unes alumnes de batxillerat, Sara Rojas i Anabel Rodríguez han realitzat el seu treball de recerca durant el curs 2005/06 sobre " Educació Emocional" el qual vaig tutoritzar , van realitzar el seu treball de camp, investigant com eren les relacions entre els alumnes del centre, grau de satisfacció, agressions, intimidacions, etc. Amb el seu permís incloc algunes de les conclusions del seu treball.

### **Anàlisi de l' estudi sobre les relacions entre iguals al centre**

(Font: Treball de recerca Educació Emocional de Sara Rojas, Anabel Rodríguez, curs 2005/06).

Per fer aquest estudi vàrem passar unes enquestes a tots els cursos de l' ESO de l' IES Viladecavalls, en total l'estudi es va basar en 417 enquestes. Les variables que vam fer servir van ser:

- Població.
- Sexe.
- Curs.

L'enquesta constava de 30 preguntes de les quals vam seleccionar les més importants i que s'aproximessin el que volíem estudiar.

- A l' IES hi estàs bé?
- Durant aquest mes a l' IES. Has insultat o t'has burlat d'algun company?.
- Has pegat o has donat empentes a un company/a?.
- Has exclòs o impedit a algun company /a participar en un joc?.
- T'han insultat o s'han burlat de tu?. T'han pegat o t'han donat empentes?.
- T'han exclòs o t'han impedit de participar en algun joc?.
- On diries que passen aquestes coses?.
- Si has patit o has vist que feien alguna cosa d'aquestes, a qui ho has dit?.
- T'ha servit l'ajuda rebuda per resoldre el problema?.

### **Interpretació de les dades:**

*Benestar o malestar al centre.*

#### **- A L'IES, hi estàs bé?**

En **general** a tot l'institut trobem que hi ha un bon ambient. El 42,4% de l'alumnat ens diu que sempre esta bé i el 46,5% que sovint, només el 9,4% ens diu que alguna vegada i el 1,7 %que mai.

Amb aquestes dades hem arribat a una conclusió satisfactòria del bon ambient que hi ha en aquest institut, ja que no es massa conflictiu. En canvi si observem que per cursos el malestar augmenta. A partir de tercer i quart ronden el 13% de la gent que no es troba a gust en el centre. Creiem que el motiu no es per tenir males relacions amb els companys, sinó perquè tenen poques ganes d'estudiar, volen anar a treballar i se'ls fa feixuc estar tants anys a l'institut.

### *Reconeixement de conductes agressives*

#### *Violència verbal.*

#### **- Durant aquest mes a l' IES, has insultat o t'has burlat d'algun company?**

En **general** al centre un 44,4% reconeix no haver insultat mai, és una xifra bastant alta ja que és quasi la meitat de l'alumnat. Un 47,2% reconeix haver insultat alguna vegada a algun company, i el 8,4% ens reconeix que sovint o sempre insulten a algun company. Amb aquestes dades, podem arribar a la conclusió de que no és un centre que es pateixi molta violència verbal. Segons van passant els **cursos** aquesta xifra tendeix a augmentar.

A primer d' ESO tenim que un 53,8% mai a insultat a un company, i un 4,6% que sovint o sempre. En canvi a quart d' ESO tenim que el 27,4% reconeix que mai ha insultat però en canvi tenim que el 60,3% alguna vegada ha insultat i el 12,4% sovint o sempre. Aquesta manera d'augmentar la violència verbal té a veure amb l'edat (dels 12 fins als 16 anys) on els nois no tenen encara la personalitat definida i estan molt esverats.

Quan observem, **per poblacions**, Can Trias amb un 65,5%, seguit de Vacarisses amb un 60,7% i Viladecavalls amb un 50,7%, hi ha més violència verbal, però pensem que és degut a que hi ha 84 alumnes que viuen a Can Trias, 107 alumnes de Vacarisses i 146 de Viladecavalls per tant és una xifra més elevada que no pas els alumnes que venen d'Ullastrell que només hi han 41 alumnes, i de Terrassa 39 .Volem dir que les mostres per pobles no són molt homogenies, i això cal tenir ho en compte.

En l'observació **per sexes**, destaquen els nois sobre les noies amb un percentatge del 62,5% alguna vegada, sovint o sempre han insultat alguna vegada i les noies amb un percentatge de 48,3%.

#### *Violència física.*

#### **- Durant aquest mes a l' IES, has pegat o has donat empentes a un company /a?**

En **general** un 60,2% reconeix que mai ha donat empentes o ha pegat a un company, aquesta xifra ens mostra que és un centre sense gaires problemes de violència física. Només el 1,9% ens reconeix que sempre, el 4,6% que sovint i el 33,3% que alguna vegada.

Quan observem **per cursos**, aquestes xifres tendeixen a augmentar. A primer i segon s'observa menys violència física però a quart i tercer es dona un gran salt quasi d'un 10% de diferencia.

**Per població**, Vacarisses encapçala la llista amb un 50,5% d'alumnes que alguna vegada, sovint o sempre han pegat o han donat empentes a un company seguit de Can Tries amb un 46,6%.

**Per sexes**, els nois destaquen en violència física sobre les noies, amb un 52,3% en canvi les noies en un 25,5%.

Una de les conclusions que podem treure és que els nens quan els agrada una noia en comptes de donar-li afecte, es donen empentes, per tant és com una manera d'entrar en contacte amb l'altre (amics, l'altre sexe) i és la forma impulsiva de l'adolescència. Per tant també ens parla d'una manca de recursos per comunicar-se i expressar-se d'una altra manera.

*Reconeixement d'haver marginat algú*

**- Durant aquest més a l' IES, has exclòs o impedit a algun company /a participar en un joc?**

En **general** trobem que el 86,3% mai han exclòs o impedit que un company participi en una activitat. Només el 13,7% reconeixen que alguna vegada, sovint o mai ho han fet.

Si observem **per cursos**, tendeix a augmentar, on el 27,3% reconeixen haver-ho fet alguna vegada sovint o sempre.

Quan ho observem **per poblacions**, Can Tries destaca sobre els altres seguit de Vacarisses i Viladecavalls.

**Per sexes**, els nois destaquen amb un 17,8% en canvi les noies amb un 9,4%.

Podem observar que està molt marcat els llocs de procedència d'aquest institut, és molt important respectar això o fer-se respectar però malgrat aquestes diferències que estan sempre presents s'aconsegueix un nivell acceptable de convivència.

*Reconeixement de sofrir maltractaments*  
*Violència verbal.*

**- Durant aquest mes a l' IES, t'han insultat o s'han burlat de tu?**

En **general** un 44,4% reconeix que mai l'han insultat o s'han burlat, i el 46,6% diu que alguna vegada. Podem observar generalment que en aquest institut la violència verbal és present en la meitat de l'alumnat quan observem **per cursos**, primer d' ESO encapçala la llista amb un 60% que ha estat insultat o burlat.

**Per poblacions**, Can Tries encapçala la llista amb un 16,7%, encara que tot i això totes les poblacions tenen un percentatge molt semblant.

**Per sexes**, els nois amb un 57% diuen que s'han burlat més d'ells, elles només amb un 53,4%.

Podem arribar a la conclusió que a la meitat de l'institut alguna vegada l'han insultat o s'han burlat. Comparant amb la mateixa pregunta del agressor podem concloure que no hi ha massa diferència, només amb un 2,2% per tant la informació és bastant fiable.

*A nivell físic.*

**- Durant aquest mes a l' IES, t'han pegat o t'han donat empentes?**

En **general** el 60,7% diu que no l'han pegat ni l'han donat empentes, en canvi hi ha un 33,8% que reconeix que l'han pegat alguna vegada, un 3,5 sovint i un 1,9 que sempre. Amb aquestes dades trobem que més de la meitat de la gent no ha estat agredida físicament.

**Per cursos** tendeix a disminuir, trobem que a primer d'ESO més del 50% reconeix que ha estat agredit físicament i a quart només un 31,6%.

**Per poblacions** trobem que Vacarisses encapçala la llista amb un 43,9% que reconeix que ha estat agredit alguna vegada, sovint o sempre. Seguit de Viladecavalls amb un 37,7% i Can Tries amb un 37%.

**Per sexes** trobem que els nois reconeixen patir més agressions físiques amb un 44,4% i les noies amb un 34%.

Podem concloure que per cursos, els més petits estan desprotegits i a mesura que augmenta l'edat no hi ha tanta violència física perquè saben defensar-se millor. El contacte físic té una altre finalitat que no és violenta, ja que té més a veure amb vacil·lar, lligar, cridar l'atenció...

*Sentir-se marginat.*

**- Durant aquest mes a l' IES, t'han exclòs o t'han impedit de participar en algún joc?**

En **general** al centre no es veuen grans trets que exclouen a nens en participar en activitats escolars, un 87,1% diuen que mai han estat exclosos en una activitat.

Aquestes dades ens dona uns resultats força positius sobre les relacions interpersonals dels alumnes. Tot i això la xifra de nens exclosos encara que sigui reduïda l'hem de tenir present.

Si observem **per cursos** no trobem cap diferència important que destaquï.

En canvi **per poblacions** veiem que Ullastrell encapçala la llista amb un 19,5% de nens que han estat exclosos en una activitat.

Pel que fa a la variable **sexe** trobem que els nois amb un 44,4% es senten més exclosos que les noies.

Concloquem que s'ha de tenir més cura sobretot a l'hora del pati i del menjador perquè es on hi ha menys vigilància.

### **- On diries que passen aquestes coses?**

En **general** passen més aquestes situacions al pati i als passadissos que no a la classe, la causa d'això pot ser perquè no hi ha un professor que els estigui vigilant, i no estan tan controlats. Però hi ha altres llocs com els vestuaris, els lavabos, a l'hora del menjador, al carrer, a l'entrada i a l'autocar.

### **- Si has patit o has vist que feien alguna cosa d'aquestes a qui ho has dit?**

En **general** els nens ho diuen casi igual als pares que els professors, el percentatge és d'un 26,9% els pares (moltes vegades o sempre), i en els professors dona un 20% (de moltes vegades o sempre) En canvi amb els companys com tenen més confiança o diuen més, i ens dona un 52%.

Per cursos no hi ha cap dada significativa. Podem veure que els alumnes tenen força confiança amb els pares, professors i companys, els germans, als cosins, al cap d'estudis, als avis i a l'oncle.

### **T'ha servit l'ajuda rebuda per resoldre el problema?**

En **general** a tot l'institut, quan els alumnes han tingut un problema d'aquest tipus, l'ajuda que més els ha servit ha estat la dels companys, seguidament dels pares i finalment dels professors. D'aquí destaquem la gran importància dels iguals a l'adolescència.

Per això els crèdits d'educació emocional o tutories on es pot parlar del que els passa són molt importants i útils, ja que poden compartir situacions i conflictes i els dona recursos i possibilitats per poder ajudar-se mútuament, i per desculpabilitzar-se, ja que a tots els passen coses similars, en definitiva que no estan sols. La funció dels professors es acompanyar o guiar aquests processos, però està clar que la força i la motivació està en el grup d'iguals.

## **6- Seguiment i preparació de les següents fases**

Som conscients que queden moltes branques per desenvolupar en el nostre model i que hem de continuar la nostra línia de treball, observació, formació, coordinació, avaluació, optimització de recursos, creació de materials, experiències, etc.

Pel proper curs 2006/07 hem sol·licitat un Projecte d' Innovació Educativa "Programa de Convivència i Mediació Escolar" que ens ha estat concedit. A continuació s'exposa un breu resum del mateix presentat per l'equip directiu.

L'objectiu del projecte que proposem vol acomplir i ampliar de manera coherent la línia de treball que hem realitzat fins ara, i que hem exposat en l'apartat anterior. Ens sembla que el cercle d'aquest treball s' amplia amb l'organització i posada en funcionament d'un sistema de mediació al centre.

Tal i com hem esmentat i de manera puntual, en el nostre institut hem estat fent intervencions basades en la mediació. No obstant aquestes intervencions sempre han estat demanades des de la Comisió de Convivència, Cap d'Estudis o Direcció, per tal de resoldre alguns problemes puntuals que s'han plantejat. El pes més important en aquestes intervencions l'ha portat el departament de psicopedagogia del centre, el qual ha fet intervencions amb els alumnes en conflicte per tal d'arribar a aconseguir el diàleg entre les parts enfrontades i arribar a pactes que possibilitessin vies de solució.

Donat l'èxit que han tingut aquestes línies de treball, pensem que és necessari generalitzar aquest sistema d'actuació, creiem que és imprescindible que sigui organitzat d'una manera àmplia, per tal de que en realitat sigui una part més gran de professorat que hi participi i també que sigui una eina pels mateixos alumnes, els quals han de tenir mecanismes propis per fer la mediació ells mateixos.

En aquest sentit, l'objectiu proposat, és establir relacions positives entre l'alumnat i també els altres col·lectius del centre, buscar maneres per aconseguir la resolució pacífica dels conflictes, fer que aquestes maneres s'esdevinguin les normals, no únicament dins del centre sinó en la vida quotidiana dels nostres alumnes.

Estem segurs que l'assoliment dels objectius indicats així com la valoració i importància que donem a tots els aspectes de l'educació emocional, han de permetre sense cap dubte millorar els resultats acadèmics del nostre alumnat. Massa sovint desvinculem aquests aspectes, i pretenem que els adolescents aconseguixin bones notes quan en realitat el que més pesa per ells són aspectes emocionals que interfereixen en el camí.

Pensem que cal saber canalitzar aquests aspectes, cal saber escoltar-los i donar-los eines de coneixement d'ells mateixos i d'autocontrol. En definitiva s'ha de donar importància als aspectes psicològics i emocionals per tal de posar ordre en les seves vivències i així poder centrar-se en els altres aspectes com l'estudi.

En relació a les propostes fetes per l'ordre de convocatòria dels Plans d'Innovació el nostre projecte desenvoluparia els següents punts:

- Millora de la convivència a través de l'educació emocional.
- Competències socials.
- Cultura de mediació en la resolució de conflictes.

**Els aspectes ha desenvolupar**, són bàsicament els següents:

- Fer extensiu el model de mediació a tot el professorat, per implicar el màxim de professors en el projecte. Que aquest model de diàleg i mediació s'inclogui en totes les aules i matèries i sigui tema bàsic de les tutories.
- Organitzar un sistema de mediació fet i desenvolupat pel propi alumnat, de tal manera que un grup de situacions i conflictes que sovint ells viuen puguin

ser directament gestionats per ells mateixos i sàpiguen trobar-hi solucions a través del diàleg i la mediació. El desenvolupament d'aquests mecanismes ha de permetre disminuir la conflictivitat i minvar de manera important la intervenció del Cap d'Estudis en els temes conflictius.

- Per poder tenir aquesta organització cal donar la formació necessària pels professors i molt especialment per l'alumnat, que ha de ser el dinamitzador de la mediació. Per tan un aspecte bàsic dels aspectes ha fer és la formació.

Tot aquest programa, quedaria inclòs dins **del currículum** en la mesura que volem aprofundir i millorar els crèdits variables d'educació emocional, i preparar algun variable nou, per formar els alumnes que participin en la mediació. Pel curs 2006/07 i per tal d'assolir aquests aspectes l'equip directiu es proposa donar una hora a la setmana d'organització i coordinació entre els diferents professors que fan aquests variables. També donar una hora per la persona responsable de preparar el variable, que en el seu moment oportú iniciarem per tal de desenvolupar el variable de mediació.

També tota aquesta línia de treball estarà inclosa en el PAT i per tant es treballarà en les tutories en funció del curs, de la planificació i la seqüenciació prevista.

**Respecte el col·lectiu que hi participa**, volem que aquest sigui el més ampli possible. Aquest any en iniciar el procés, volem que participin el màxim de professors i també algun representant del personal no docent. Respecte l'alumnat i en funció de la formació proposada també proposarem que alguns d'ells hi participin. En funció d'aquesta participació, es seleccionaran alumnes que poden fer la formació participant en el variable de mediació.

L'alumnat participant seria de segon cicle i primer de batxillerat. El crèdit variable de mediació estaria pensat per alumnes de 4t ESO. Els alumnes de 1r de Batxillerat tindrien la seva formació per altres vies.

### **Seqüenciació**

Aquest és un projecte que té una durada de tres anys i per tant la seqüenciació seria la següent.

### **Curs 2006/07**

Inici del projecte de Mediació. Desenvolupament de la formació a través dels cursos proposats. Treball en les tutories. Proposta d'activitats en aquest sentit i implicació de tots en aquesta línia. Coordinació de materials i aprofundiment dels variables d'educació emocional i competències bàsiques. Implicació de les famílies en el projecte amb la possibilitat de participar en algun curs de formació. Implicació dels alumnes en el tema a partir dels delegats de grup i d'alumnes interessats en el tema (segon cicle i batxillerat). Elaboració de materials per fer el nou crèdit de mediació amb els alumnes.

### **Curs 2007/08**

Fer els variables de mediació. La part més important doncs en aquesta fase és la participació i implicació de l'alumnat. A partir de mig curs i un cop acabat el variable iniciar la mediació pròpiament dita per part de l'alumnat. Per part de l'equip directiu caldrà posar totes les mesures perquè aquesta sigui possible com per exemple: adequar espais, estimular la trobada entre els alumnes participants per tal de que puguin comentar o dialogar sobre el tema, etc.

### **Curs 2008/09**

Fer una avaluació del procés. Serà responsabilitat de l'equip directiu i dels responsables del Pla d'innovació l'organització dels mecanismes i materials necessaris per poder fer l'avaluació. Presentació d'aquesta avaluació al claustre per tal de ser valorada. Redacció de propostes de millora. Aquesta avaluació caldria fer-la el primer trimestre per tal d'adoptar aquestes millores durant aquest mateix curs. Continuar la formació de nou alumnat que s'integri en el pla. Consolidar aquest model com a propi del centre que marqui de manera definitiva el tret característic de l'institut de Viladecavalls.

Respecte l'**avaluació** com hem dit, serà responsabilitat de l'equip directiu i dels responsables del Pla d'innovació realitzar-la. Per això es redactaran els materials necessaris: ítems d' observació del procés, enquestes, estadístiques respecte la conflictivitat, etc, per tal de valorar el funcionament.

Els resultats obtinguts seran valorats pels diferents òrgans del centre, Comissió pedagògica, equips docents i claustre. L'avaluació permetrà redactar els punts de reconducció i valoració de la tasca feta i a partir d'elles s'inclouran en el pla les millores oportunes. L'avaluació doncs, és un aspecte més dels que s' han de fer de manera paral·lela, al desenvolupament del pla i que ha de permetre la revisió crítica per tal d'anar millorant i poder assolir així els objectius.

## **7- Exemplificacions d' intervencions en diferents problemàtiques amb alumnes i les seves famílies des d'aquest model**

Les intervencions que es descriuen a continuació es basen en una mirada amplia dels contextos on es donen els problemes, la base és que mai es pot abordar cap problemàtica sense tenir present la interrelació d' elements que estan en joc si volem caminar cap a una solució real i profunda.

Les actuacions que es detallen són del departament de psicopedagogia, ja que és la meua especialitat a l' IES i sempre són a petició de les famílies, de l' equip directiu, dels tutors i a vegades dels propis alumnes.

## Un cas de bullying. "No nos gustan las lentejas"

---

El cas em va ser derivat per la directora, que va rebre a la mare d' una alumna de tercer d' ESO i li va explicar que la seva filla des de feia varies setmanes, estava sent objecte d' insults per part d' unes companyes, que fins feia poc temps eres les seves amigues. La insultaven pel carrer, pel Messenger i a l' IES. Li deien "No nos gustan las lentejas" era molt pigada de cara. La mare s' estava plantejant denunciar-les sinó canviaven d' actitud, perquè la seva filla ja no gosava sortir al carrer, ni volia anar a classe. Se li va oferir la possibilitat d' una intervenció des del centre i la mare i la filla varen acceptar.

L' alumna va acudir al meu despatx acompanyada d' una amiga. Em va explicar els fets, estava molt enfadada. Li vaig preguntar si ella atribuïa els fets a alguna situació i quina era la seva relació amb les que la insultaven. Em va explicar que des de feia varies setmanes, sortia amb un noi que era d' un altre poble, (l' IES acull alumnes de diferents pobles, nivells i diversitats culturals) i que les seves antigues amigues es ficaven amb ella, i li deien que era una traïdora, perquè anava amb els de l' altre poble, ella anava amb qui volia, no li agradava gens el seu barri i si pugues se' n aniria d' allà.

Li vaig senyalar que si jo fos els seus pares, em sentiria molt malament de sentir-la parlar amb tant menyspreu del barri on vivia, on tenia la seva casa. Li vaig dir que el seu barri formava part de la seva història, i que era el lloc que havien escollit els seus pares per viure, i que això ho havia de respectar i que aquest menyspreu no li feia be i la debilitava.

*Amb aquesta intervenció vaig tractar de posar la mirada en la seva pròpia història i les seves arrels, més que en el problema concret que ella portava. Amb això pretenia que és poses en contacte amb sentiments primaris i profunds.*

Li vaig preguntar si tenia algun record agradable de la seva vida en el seu barri, de l' escola i dels companys de l' escola. Li vaig demanar que tanqués un moment els ulls i visualitzés alguna situació. Al cap de poc, em va dir que havia vist l' escola de primària i que recordava les excursions, colònies etc. i que s' ho va passar molt bé. Vaig continuar dient-li que visualitzés la cara de les amigues que l' acompanyaven, li vaig preguntar qui eren i si alguna d' elles coincidia amb les que ara l' agredien, va dir que eren les mateixes i que per això li feia tant de mal que ara no respectessin les seves decisions.

Vaig comentar-li que elles possiblement també estaven dolgudes de que les menysprees tant, i s' avergonyís del seu barri, això també era una agressió a la seva família i a les persones que havien format part de la seva vida.

*Aquí vaig tractar de fer-li veure que ella no era només la pobre víctima, sinó que amb les seves actituds, estava sent força hostil amb el seu entorn i el seu passat.*

Li vaig aclarir que de cap manera era correcta la forma d' actuar de les seves amigues, però que si volíem resoldre el conflicte teníem que entrar al fons del que l' estava provocant. Vaig explicar-li l' estratègia que seguiria: parlar amb les seves antigues amigues, escoltar la seva versió a soles, igual com ella havia tingut el seu espai. Posteriorment les reuniria a totes i realitzaria una mediació. Va estar d' acord.

Van entrar al despatx les suposades agressores, eren quatre, estaven molt enfadades, deien és "*una xula*" passa de nosaltres i estem molt dolgudes amb ella.

Els vaig expressar que el seu dolor i enfado era legítim, però que la seva forma d' actuar era inadmissible i que no ho permetríem. Els vaig parlar de l' ordre i la llei i els hi vaig proposar la via del diàleg per resoldre-ho de forma positiva, però que necessitava de la seva col·laboració.

Primer no volien parlar amb ella per a res. Però a mesura que els vaig explicar que entenia el seu dolor i la seva ràbia i que elles també s' havien sentit molestes amb l' actitud de la seva antiga amiga, es van anar calmant, ja no solament eren las agressores, sinó també las víctimes.

*L' estratègia tant amb la víctima com amb les agressores, va ser trencar la dissociació de "bons i dolents" y connectar amb els sentiments propis més primaris.*

Després d' aquesta entrevista, ens vàrem reunir totes les parts, que van entrar sense parlar-se, ni mirar-se, es varen asseure i es va fer un silenci tens. Vaig començar explicant-los-hi a cada part, el que havíem parlat i elles varen confirmar que era cert. Els vaig proposar avançar un pas més i que cada part expressés les seves necessitats:

La víctima, "*que em deixin en pau i respectin les meves decisions, perquè jo vaig amb la gent que vull*"

Les agressores, "*que no ens miri tant malament i que no es faci tant la xula que no tenim la pesta*"

Els vaig comentar que intentaria dir amb altres paraules, les necessitats que jo percebia en el fons:

A la víctima, "*Elles necessiten ser reconegudes, que els donis un lloc, formen part de la teva història de vida*".

A les agressores, "*Ella necessita que respecteu la seva llibertat de moviments, i les seves decisions*".

*En aquesta actuació, la meua intenció era fer-les adonar del desordre que s' havia produït i obrir una via de solució.*

Amb aquest missatge, els vaig demanar que es miressin als ulls i observessin què passava. Es varen quedar en silenci, estaven emocionades, especialment una de les agressores. Després d' uns minuts els vaig dir si estava bé així i si podíem donar per conclosa la situació, totes varen assentir, i se' n varen anar. Des de llavors no hi va haver més insults, fins i tot alguna d' elles la saludava pel passadís, però no varen tornar a ser amigues. La direcció del centre no va prendre cap mesura punitiva ja que mai més es va produir cap més enfrontament ni insult.

### **Un cas de dèficit d' atenció. "Mi niño, es mis manos y mis pies"**

---

Aquest alumne de segon d' ESO, presentava símptomes d'hiperactivitat, manca d' atenció, i com a conseqüència no aprovava quasi cap àrea. Em va ser derivat per la tutora. Quan li vaig preguntar perquè estava tant nerviós, es va quedar quiet i en silenci i se li van posar els ulls plorosos i em va respondre: *"quan estic aquí, sempre tinc por que li passi quelcom a la meua mare"*, em va explicar que la seva mare tenia una malaltia, una fibromialgia i que quasi no podia caminar. Amb uns ninos, li vaig demanar que col·loqués als membres de la seva família, el seu pare, la seva mare, el germà gran i ell.

*Amb aquestes figures observo on situa els membres de la seva família i on se situa ell.*

Mentre ho feia, deia *"jo sempre al costat de la meua mare, per ella donaria la vida"* es va situar al seu costat com si la rodegés amb un braç. Vaig dir-li, *"entenc perquè no pots estudiar, això et pesa més"* senyalant-li a la seva mare.

Vaig parlar per telèfon amb la seva mare a continuació, em va dir que li costava molt desplaçar-se a l' IES per la seva enfermetat, però vàrem considerar que era important que parléssim del seu fill, va accedir a venir sola ja que el seu marit no podia, perquè treballava fins molt tard.

A l' entrevista, vaig veure a una senyora molt malalta, quasi no es podia moure, però una dona amb molta força en la mirada, li vaig expressar. Vàrem parlar dels problemes del seu fill amb l' aprenentatge, i em va comentar que estava molt preocupada, sabia que el seu fill era molt llest, però no es concentrava, sempre estava nerviós.

Li vaig explicar l' entrevista amb el seu fill i tot mostrant-li amb els ninos, on es col·locava ell i em va dir, *"mi niño es muy bueno, es mis manos y mis pies"*. Li vaig comentar que el seu fill estava molt preocupat i espantat per la seva malaltia, i que es col·locava com si ell l' hagués de sostenir i que això era una càrrega massa pesada per un nen, que així ell no podia estudiar i que necessitava ser sostingut ell, i posar-se en el lloc de fill, estava fent de mare o pare d' ella en

aquella posició i que si ella necessitava ajuda, altres l' havien d' ajudar, marit, família, psicòlegs, etc.

Es va emocionar...., es va quedar uns moments en silenci i em va dir jo faré el que faci falta perquè el meu fill no porti aquest càrrega, em va donar les gràcies, deia que ningú li havia dit això, però s' adonava que era veritat, ell patia molt i això no podia ser. Vaig sentir que no li tenia que dir res més, ella havia entès perfectament de quina càrrega li estava parlant i que s' organitzarien. Vaig cridar a l' alumne, va entrar, la seva mare el va abraçar, ens vam mirar tots i li vaig dir a l' alumne, *"La teva mare i jo hem parlat de tu i he vist que si està malalta, però te una força increïble, ella i el teu pare et sostenen, deixa que ells ho resolguin"*. Ell va somriure, i va sospirar mirant a la seva mare.

Aquesta informació es va traspasar a la tutora individual i a la coordinadora de nivell per tal de vetllar pel seguiment acadèmic de l' alumne, se li va oferir la possibilitat d' estar en el grup d' adaptació d' instrumentals, ja que presentava un retard considerable, va començar a canviar d' actitud i millorar el seu rendiment. De tant en tant, des del departament de psicopedagogia varem fer un seguiment individual de l' alumne. Va millorar bastant en els estudis, a l' actualitat ha fet 4rt d' ESO, ha assistit a un grup de reforç, portava un cert retard, però s' ha esforçat força i s' ha graduat. Amb la mare hem parlat periòdicament per telèfon de la evolució del seu fill i està molt contenta.

### **Un cas d' integració d'un alumne magrebí. "Por favor, cámbiame el nombre"**

---

Aquest alumne va entrar al centre a 3er D'ESO, venia de Barcelona, el seu pare es magrebí i la mare espanyola. Vivia amb la seva germana gran, ja casada en un dels pobles on pertany l' IES. Els contactes familiars, es van fer amb la mare i la germana.

Donat el seu retard acadèmic, se li va oferir la possibilitat d' estar en un grup d' adaptació de 3er amb pocs alumnes uns catorze, i amb una metodologia més manipulativa, a fi de facilitar la seva integració i seguiment acadèmic.

Des del primer moment presentava continúes incidències, baralles etc. fins que un dia a l' hora del menjador va donar una empenta a un alumne de 1er i va quedar inconscient al terra. Donada la gravetat de la seva agressió, se li va obrir expedient i va ser expulsat uns dies.

A la comissió de la Convivència es va veure la necessitat de fer alguna intervenció reeducadora amb aquest alumne, quan tornes de l' expulsió, per tal de facilitar un canvi d' actitud i la seva integració al centre.

El vaig rebre al meu despatx i es va dirigir a mi dient-me, "*por favor cámbiame el nombre, todos se rien de mí*". Aquest alumne té dos noms un que és molt magrebí i un altre espanyol i un cognom magrebí. Em demanava que el cridéssim amb el nom espanyol.

Jo li vaig dir que respecte al nom no hi havia cap problema, però el cognom era el que era i que li diria als professors de l' equip docent que canviessin el nom de la llista. Es va calmar una mica. Fins aquí el notava força inquiet i nerviós.

*De la seva demanda es veia com ell s' avergonyia de les seves arrels àrabs. Per tant la meua intervenció va anar encaminada no a la punta de l' iceberg, la seva agressió, sinó a l' entramat d' elements que estaven en joc.*

Va arribar amb el curs ja començat a un IES on no hi ha quasi alumnes immigrants, ni magrebins, per tant estava en un context on se sentia un bitxo estrany i els altres el sentien així, la seva reacció auto-defensiva era atacar per fer-se respectar i trobar un lloc, que era la seva necessitat.

Primer li vaig dir: "*al teu darrera hi ha tot un seguit de persones que t' han permès arribar fins aquí, unes són àrabs i altres espanyoles, tu portes dues cultures a dins i sembla que a una et costa donar-li un lloc, això et fa mal i et debilita. Jo miro amb respecte tot el que tu ets.*"

Llavors li vaig dir, ara vull que miris darrera meu, jo sóc d' aquí catalana, però si anéssim molt lluny darrera meu, segur que hi trobaria algun àrab, varen estar molts anys aquí. El que et vull dir amb això és que "*tu ets un de nosaltres*" i per fer-te un lloc no cal que agredexis a ningú, és un dret i nosaltres vetllarem perquè així sigui, però tu has de respectar les normes i les regles del joc.

Em va respondre que tots es ficaven amb ell i que ell s' havia de defensar. Em va explicar que eren els de la seva classe els que més es ficaven amb ell. Vaig creure convenient fer dues actuacions:

- Una mediació amb el grup classe, aprofitant les hores del crèdit variable d' Educació Emocional.
- Una a nivell curricular, la professora de socials que a més és la directora que parlés del que havien aportat els àrabs a Espanya, encara que no toqués en el programa, i així ho va fer. Es tractava de valorar la cultura àrab des de la institució.

Pel que fa a la mediació es va seguir la metodologia, cada part va explicar que li molestava de l' altre i van signar uns acords i vaig faig fer el seguiment, va ser molt interessant quan ell va expressar "*jo l' únic que vull es tenir amics*". La resta del grup es van entendre una mica, ja que havia deixat l' actitud de "*xuleta*" i parlava amb el cor a la mà.

Des de llavors no hi van haver més incidències amb ell, el curs següent va marxar a fer un programa de garantia social, ja que no volia estudiar, però es va venir a acomiadar i estava molt agraït amb el centre, hi havia fet molts amics.

## Conclusions

La llicència d' estudis concedida pel departament d' educació, ha estat un regal que m' ha permès gaudir, aprofundir, entendre moltes actuacions fetes de manera intuïtiva, reunir, sintetitzar, estructurar i aportar alguns elements d' un model i uns recursos d' educació emocional, amb unes bases una mica més sòlides, encara que sóc conscient que només som a l' inici d' un canvi de paradigma que s' està produint a totes les ciències, a la forma d' entendre el món i que està arribant a l' educació.

Durant el present curs 2005/06 he seguit les fases previstes en el projecte inicial d' aquesta llicència i que descriuré breument :

- Aprofundiment teòric sobre l'educació emocional.
- Anàlisi de la realitat social i cultural actual i que té relació amb l' educació
- Assistència un cop per setmana a l' IES Viladecavalls, que és on estem experimentant bona part del que aporto en aquest llibre, i he realitzat les següents tasques:

- Tutorització d' un treball de recerca a Batxillerat sobre "*Educació Emocional*" i que varen realitzar un estudi de les relacions entre iguals en el centre, en el capítol V se'n aporten els resultats.

- He col·laborat en el seguiment i tutorització d'un grup d'alumnes d'un Projecte d' Adaptació Curricular amb alumnes amb dificultats acadèmiques, en la vessant més personal i psicològica de les seves problemàtiques, aportant elements, per millorar la seva autoestima i confiança en les seves possibilitats, ajudant a la tutora.

- Intervenció en casos d' intimidacions, a petició de la direcció i la família dels implicats.

- Atencions individuals amb alumnes d' especial dificultat a petició dels tutors.

- Entrevistes amb famílies dels citats alumnes.

- Coordinació dels crèdits d' educació emocional.

- Col·laboració amb l' equip directiu en l' elaboració del projecte d' innovació educativa sobre Mediació que s' ha sol·licitat per curs pròxim.

- Elaboració d' aquesta memòria que presento en forma de llibre.

- Estic confeccionant una pàgina Web, amb un resum dels diferents apartats que presento en aquest llibre, i que puguin ser un recurs fàcil de consulta pel professorat, adreça : <http://www.xtec.es/~mtravese>

## Bibliografia

- Aberastury A. , M Knobel , *La Adolescencia Normal*, Paidós 1984 Barcelona.
- Alonso Tapia J.. *Motivación y Aprendizaje en el Aula. Cómo enseñar a pensar*,. Santillana, Aula XXI, Madrid 1991.
- Antunes C.. *Técnicas pedagógicas de la Dinámica de grupo*,. Kapelusz, Buenos Aires 1975.
- Antaki Ikram, *El manual del ciudadano contemporáneo*, Ariel 2000. México
- Anzieu y Martin J., *Dinámica de los grupos pequeños*. Kapelusz, Buenos Aires 1971.
- Bach E. y P. Darder, *Sedúctete para seducir*, Paidós 2005. Barcelona
- Bauman Zygmunt, *Amor líquido*, Fondo de cultura económica 2005. Madrid
- Barudy Jorge y Maryorie Dantagan , *Los buenos tratos a la infancia*, Gedisa 2005. Barcelona
- Bucay Jorge, *Déjame que te cuente*, Integral 2003, Barcelona
- Capra Fritjof, *La trama de la vida*, Anagrama 1998. Barcelona
- Cardús S. *El desconcert de l' educació*, Ed. La campana 2001, Barcelona
- Carpén A., *Educació socioemocional a primària*, Eumo Editorial 2001, Barcelona
- Castilla del Pino, *Teoría de los sentimientos*, Tusquets 2000 Barcelona
- Coll Salvador C., *Aprendizaje Escolar y Construcción del Conocimiento*, Paidós Ibérica , Barna 1990.
- Coleman J.C. , *Psicología del adolescente*, Madrid, Morata 1985.
- Conangla M. Soler J., *La ecología emocional*, Amat 2004, Barcelona
- Conangla M., *Crisis emocionales*, Amat 2005, Barcelona
- Crottogini Roberto, *La tierra como escuela*, Ed. Antoposófica, Buenos Aires 2004
- Cyrułnik Boris , *Los patitos feos*, Gedisa 2002, Barcelona
- Cyrułnik Boris , *El amor que nos cura* 2005, Gedisa 2005, Barcelona
- Damasio A. *El error de Descartes*, Crítica 2004. Barcelona
- Damasio A. *En Busca de Spinoza*. Crítica 2005. Barcelona
- Erikson Erik H. *El ciclo vital completado*, Paidós 2000. Barcelona
- Eersel P. Mailard C. *Mis antepasados me duelen*. Obelisco, Barcelona 2004
- Fiorenza Andrea , *Niños y adolescentes difíciles*, Integral 2003. Barcelona
- Fiorenza A. Nardone G. *La intervención estratégica en los contextos educativos*. Barcelona, Herder 2005.
- Franke- Gricksch Marianne, *Eres uno de nosotros*, Argentina, Alma Lepik 2004.
- Franke Ursula, *Cuando cierro los ojos te puedo ver*, Argentina, Alma Lepik 2005.
- Goleman D., *Inteligencia emocional* , Kairos 1996, Barcelona
- Gray John , *Aconseguir el que vols, valora el que tens*. E. 62, 2002, Barcelona
- Hargreaves D , *Las relaciones interpersonales en educación*, Ed. Narcea, Madrid 1977.
- Hellinger B. , *Los ordenes del amor*. , Herder 2001 Barcelona
- Hellinger B. *Reconocer lo que es*. Herder 2001 Barcelona
- Hellinger B. *El centro se distingue por su levedad*, Herder Barcelona.
- Hellinger B., Bolzman Tiu, *Imágenes que solucionan*, Argentina, Alma Lepik.
- Jung C. G., *Psicología y educación*, Paidós 1993, Barcelona
- Lacroix M., *El culto a l' emoció*, La campana 2005 Barcelona

- Male P.**, *La Crisis Juvenil*, Tecnipublicaciones 1986.Madrid
- Marina J.A.** *Teoria de la Inteligencia creadora*,Anagrama, Barcelona 1993
- Marina J. A.**, *El laberinto sentimental*, Anagrama, Barcelona 1996
- Marina J.A.**, *Aprender a vivir*, Ariel, Barcelona2004.
- Marina J.A.** *Aprender a Convivir*, Ariel, Barcelona 2006
- Maturana H.** *La realidad ¿objetiva o construida?*, Antropos Ed. México 1996.
- Maturana H.** *El sentido de lo humano*, **Grupo Editor Latinoamericano**
- Maturana H.** *Transformación de la convivència*, Dolmen Ediciones 1999
- Mctaggart Lynne**, *El campo, la fuerza secreta que mueve el universo*, Sirio Málaga 2002.
- Medina Revilla A.** , *Didáctica e Interacción en en Aula* , Ed. Cincel , Madrid 1988.
- Morin E.** *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. Paidós, Barcelona 2002.
- Morin E.** *La mente bien ordenada* , Seix barral, Barcelona2003
- Mugny G., William D.**, *La Construcción social de la inteligencia*, Ed. Trillas , Méjico 1983.
- Naranjo C.**, *Cambiar la educación para cambiar el mundo*, La Llave , Vitoria 2004.
- O'oconnor J.**, Lages A., *Coaching con PNL* Ed. Urano 2005
- Ontoria Peña**, Molina Rubio, *Metodología Participativa en el aula*. Ed. Universidad de Córdoba 1988.
- Parellada Carles**, *La pedagogia sistèmica, un nuevo paradigma educativo*, Cuadernos de Pedagogia, septiembre 2006
- Perinat A.** i altres, *Los Adolescentes del siglo XXI* ,Ed. UOC 2003
- Manuel Segura** ,Programa de CompetènciaSocial ,*Generalitat de Catalunya*,Departament d'ensenyament.
- Programa d' Educació per la Salut PESE*, Departament d'ensenyament.
- Punset E.**, *Cara a cara con la vida, la mente y el Universo*. Destino Barcelona 2004
- Punset E.**, *El viatge a la felicitat*, Columna, Barcelona 2006
- Rodriguez Nora**, *Guerra en las aulas*, E. Temas de hoy, Madrid 2004.
- Rojas Marcos L.** *La fuerza del optimismo*, Ed. Aguilar,Santillana Madrid 2005.
- Salsberger i altres**, *L'experiencia emocional d'ensenyar i aprendre*, Ed. 62, Barcelona 1992.
- Serrano Sebastià**, *Essencial*, Ara llibres, Badalona 2005
- Serrat A.** *Resolución de conflictos*, Praxis, Barcelona 2002
- Stanford G. Roark A.E.** , *Interacción Humana en Educación*, México, Ed. Diana s.a. 1981.
- Stanley I Greenspan**, *El crecimiento de la mente*. Ed. Paidós
- Tizon J.** , *Psicologia basada en la relación*, Ed. Hora Barcelona 1982
- Tolle Eckhart** , *El poder del ahora*, Gaia ed. Madrid 2001.
- Traveset Vilaginés M.** y otros autores. *Emociones y Educacion , Estrategias de intervención*. Graó, Barcelona 2003
- Watzlawick. P.***Teoría de la comunicación humana*. Herder ,Barcelona 2002
- Watzalawick.P.** *Lo malo de lo bueno*. Herder 1995 Barcelona
- Weber Guntard**, *Felicidad dual* ,Herder 1999
- Wild Rebeca**, *Calidad de vida*, Herder , Barcelona 2003
- Wilks F.**, *Emoción inteligente*, Planeta , Barcelona1999

