

PARLEM DE...

SALUT EMOCIONAL

cjb
CONSELL DE LA JOVENTUT
DE BARCELONA

**GUIA DE SALUT EMOCIONAL: VERSIÓ
DIGITAL PER A EDUCADORS/ES**

Tu també formes part de la teva salut

COM ET SENTIS SI...?

Aquesta Guia tracta la Salut Emocional, l'estat d'equilibri entre una persona, el seu entorn més pròxim (amics i família) i el seu entorn socio- cultural: la seva participació laboral/escolar, intel·lectual i les seves relacions per assolir un benestar, una bona qualitat de vida.

SABIES QUE
TU POTS ESCOLLIR ?
ETS RESPONSABLE
DE TU MATEIX

ÉS INDIFERENT
EL TEU PASSAT,
EL TEU ENTORN,
EL QUE T'HAGIN FET.

TU DECIDEIXES
COM VOLS ACTUAR

És una eina amb la que volem arribar no tan sols a adolescents sinó també als nois i noies que ja des de ben petits els eduquem dins la nostre societat. Tots plegats tenen una socialització emmarcada amb les pautes que donem a nivell cultural, educatiu i com a projecció de futur.

Si veiem dia rere dia aquest col·lectiu, infants i adolescents, ens adonem que necessiten referents, idees dintre d'un marc positiu que els ajudi a créixer en un millor entorn. Ells són capaços de prendre decisions i actuen envers aquestes. Aquí és on podem arribar nosaltres: ajudar-los-hi a escollir els millors camins i fer veure que les seves accions, decisions, pensaments, actituds i sentiments també influeixen en la seva persona i en el seu entorn.

Nosaltres us oferim aquesta guia, un contingut a partir del qual podeu treballar el creixement emocional, la pròpia responsabilitat, prendre decisions, l'actitud positiva, el respecte, etc.

ÍNDEX DE CONTINGUTS DE LA VERSIÓ DIGITAL DE LA GUIA DE SALUT EMOCIONAL

1) Treballa amb la guia i les eines que us proposem

2) Interior i exterior

Qui ets per a tu? Com creus que ets?
Com et veuen els altres?

6) Elecció i rebre

El meu:
professor/a
educador/a

3) Actituds i sentiments

Dones les gràcies?
Què significa sentir-se bé?

7) Ego i Epistèmic

Qui sóc jo? Benestar
Qui sóc io? Violència

4) Relacions i violència

El teus amics t'influeixen?
Estàs segur que és un joc?

8) Conceptes

5) Solidaritat i ajuda

Has ajudat?
Acceptes ajuda?

9) Recursos i entitats participants

1) Treballar amb la guia i les eines que us proposem

La guia en paper està creada en format de llibret interactiu en el que podem trobar mitjançant el mètode *Pregunta – Resposta*, opcions de situacions que es poden trobar a la vida diària, bé en accions del dia a dia o en sentiments i sensacions en vers a aquestes. Qüestions que normalment no ens aturem a pensar però que tenen molta importància i són un dels pilars de la nostra interacció amb el món i amb nosaltres mateixos.

Ara recorda...
un moment
de la setmana passada
en el que t'has fet
SENTIT BÉ.
I que has fet
SENTIR-SE BÉ A ALGÚ?

Ara recorda...
un moment de la setmana
passada en el que t'has fet
SENTIT MALAMENT.
I que has fet **SENTIR-SE
MALAMENT A ALGÚ?**

És molt important que l'infant i el jove es facin aquestes preguntes i intentin respondre-les. D'aquesta manera mobilitzem pensaments i sensacions rere les quals intentem aconseguir llaurar un camí d'autoinspecció i reflexió.

Una bona manera d'aconseguir que això arribi a terme és escriure aquestes respostes a manera personal. No sempre és possible i menys en alguns contextos educatius. Per això hem d'intentar fer de la guia una eina molt dinàmica.

2) Interior i exterior

**Qui ets per a tu? Com creus que ets?
Com et veuen els altres?**

Qui ets per a tu? Com creus que ets?

Aquesta pregunta esta dirigida a trobar el teu concepte sobre tu mateix. Trobar característiques, competències, caràcters...

l·listat de qualitats:

Com et veuen les altres persones?

És interessant fer una valoració de com percebem la nostra persona però des dels ulls dels altres. A vegades veure'ns reflectits ens ajuda a entendre la nostra pròpia persona.

Per poder treballar-ho podem intentar trobar relacions o diferències de la nostra personalitat davant dels ulls de diferents persones properes a nosaltres. Qui sóc per als altres i que veuen en mi?

Hauríem de veure si aquest reflex és el mateix per tothom des del nostre punt de vista o si no, en tots dos casos fer una autoinspecció i reflexió sobre el perquè



l·listat de qualitats:

actiu	afectuós	elegant	humil	meticulós	raonable	simpàtic
afortunat	cedir	espiritual	independent	net	ràpid	sincer
agraït	comprensiu	espontani	indulgent	obert	reconciliador	sobri
alegre	conciliador	estable	íntegre	optimista	regular	sociable
amable	constant	fidel	Intel·ligent	organitzat	resolutiu	solitari
ambiciós	convinent	fort	interessant	original	responsable	subtil
apassionat	curiós	generós	intuitiu	pacient	saludable	talentós
aplicat	decidit	guapo	just	positiu	savi	tolerant
atent	divertit	hàbil	llure	previsor	segur	tranquill
autèntic	dolç	honest	lluïtador	prudent	sensat	valent
bondados	educat	honorat	loquaç	qüestionable	sensible	versàtil

Llistat de qualitats

agressiu	burleta	cruel	extravagant	inflexible	orgullós	succint
aïllat	càndid	dèbil	fanàtic	inquiet	passiu	superb
alienat	capritxós	deixat	farsant	insaciable	pertorbat	susceptible
altiu	cínic	dependent	fred	insegur	poruc	tafaner
amargat	crític	desconfiat	gasiu	irritable	preocupat	tossut
antipàtic	cobdiciós	despistat	gelós	lent	prepotent	trist
apàtic	colèric	dogmàtic	hipòcrita	mandrós	rancuniós	vanitós
aspre	complaent	dominant	ignorant	maniàtic	resignat	venjatiu
banal	complicat	dubitatiu	impertinent	mentider	rutinari	vergonyós
bel·ligerant	confús	escèptic	impulsiu	obsessiu	seriós	voluble
bocamoll	cruel	exigent	indolent	ocupat	submís	xerraire

3) Actituds i sentiments

Dones les gràcies?

Què significa sentir-se bé?



Les nostres sensacions són les que ens marquen en el moment de prendre decisions, be siguin bones o dolentes, a part de tot el raonament que puguem afegir-hi. Com ja us hem intentat transmetre tota decisió porta una conseqüència, a la nostra mà està el poder de generar-la.

Per aquest motiu és bo propiciar un retorn positiu cap els nostres companys, és a dir, allò que nosaltres transmetem generalment amb la paraula és una eina de gran valor alhora de generar sensacions i actituds en els altres, cap els altres i dels altres cap a mi.



La paraula gracies és un bon exemple ja que a nivell social transmet o deixa de transmetre i per tant repercuteix en allò que volem fer sentir a l'altre.

D'altres situacions poden ser:

Trobem un company/a de classe plorant i no sabem el perquè.

Possible retorn negatiu: Què et passa? no ploris que és de nenes.

Possible retorn positiu: Què et trobes be? si et puc ajudar en quelcom diguem-ho!

4) Relacions i violència

El teus amics t'influeixen?
Estàs segur que és un joc?

Si abans volíem treballar allò que produïm en els altres, tot i anar de la mà, ara ens hauríem de centrar en allò que els altres produeixen en mi. (amb aquesta pregunta el/la jove s'hauria de plantejar la salut de les seves relacions).

Aquí hem de fer un treball molt introspectiu i valorar cadascú les nostres respostes. Hem d'insistir en l'Elecció Personal i El Respecte cap a un mateix.



Treballem la influència, pot ser positiva o negativa. Totes les accions positives o negatives tenen una construcció social i cultural. Cada individu entén un procés positiu o negatiu segons l'evolució social (el seu creixement i les experiències viscudes) i per tant no ha de ser la mateixa construcció per a tothom.

Parlem de Respecte, "reconeixement d'alguna cosa o algú que te un valor". Les conseqüències de les nostres respostes són una elecció personal, els respecte a un mateix és fer l'elecció correcta dels nostres retorns.

Treballem el respecte cap a un mateix partint de la base de respectar-nos a nosaltres mateixos i de respectar als altres.

Per tal d'arribar a l'objectiu plantegem situacions reals de la vida quotidiana que per desgracia són construccions socials comuns que a vegades són normalitzades.

Exemples: “Collejas”, insults, riure'ns de situacions doloroses per a l'altre, en general tot tipus de violència.



5) Solidaritat i ajuda

Has ajudat?

Acceptes ajuda?



Preguntem això perquè l'alumne pugui qüestionar la seva solidaritat, empatia, i si vol fer-ho o no? Si ja hem vist com ens afecta o poden afectar les accions ara hem de tornar a remarcar en l'elecció positiva i resposta positiva d'aquestes. No pretenem dir que és bo i que és dolent. Però tots sabem que allò que fem o deixem de fer produeix una resposta. En la nostra mà està posar-nos a la pell de l'altre i intentar sentir que sent, empatitzar. Una vegada aquí ens serà més fàcil prendre una decisió d'allò que fem i que sabem que pot tenir repercussions.

No som salvadors del món però si podem influir en el seu desenvolupament. Podem oferir una mà a un company o deixar-lo sense aquesta mà. Les nostres relacions amb la resta estaran marcades per les nostres accions envers a ells.

Amb empatia entendrem més les necessitats de l'altre per petites que siguin i això ens ajudarà a entendre les nostres pròpies necessitats d'influir-hi en allò que passa al nostre voltant.

Si entenem què que ens donin una mà és una situació de benestar cap a nosaltres ara hem de veure que acceptar-la és una manera de poder arribar-hi millor la solució. Tothom ens pot aportar coses i nosaltres sols no en podem amb tots els problemes.

Entenem per donar una mà obrir una portar o donar la clau per tal d'obrir-la. Acceptar ajuda sempre ha de ser una elecció personal.



6) Elecció i rebre

El meu:

professor/a
educador/a

Les persones tenim la necessitat d'escollir referents durant tot el nostre procés de desenvolupament. Un referent és una persona que ens aporta coses i que ens ajuda a créixer com a persones. Molt sovint aquest

referents acostumem a ser educadors, tenint en compte que tothom som educadors en un o altre moments de la nostra vida. Darrere d'aquesta etiqueta s'amaguen professors, monitors, formadors, etc.



Volem ser uns bons referents, ensenyem doncs que aquests han de ser persones capaces de projectar un futur millor per tots. Infants i adolescents contínuament agafen actituds, idees, pensaments, etc. de les persones del seu voltant.

Què podem aportar-los-hi?

El meu/la meva
professor/a,
educador/a,
monitor/a **és...**

(Pensa en una persona concreta)

El meu/la meva
professor/a,
educador/a,
monitor/a **és...**

(Pensa en una persona concreta)

7) Ego i Epistèmic

Qui sóc jo? Benestar

Qui sóc jo? Violència

Un cop sabem que l'altre ens pot aportar i que nosaltres podem aportar, intentarem ser un referent positiu com a persones i escollir els nostres referents. Preguntem-nos, ja que segur que tenim les eines suficients, qui som nosaltres? Tenint en compte com actuem al nostre entorn (família, col·legi, esports, etc.) veiem que aportem i si dins d'això podem incloure benestar i positivisme.



Nos és suficient treballar tot allò que ens envolta i que podem arribar a ser si no treballem qui som com a persones i qui creiem que hem de ser.

Algunes característiques de referència que hem de tenir com a persones:

Ajudar, col·laborar, respectar, expressar, tolerar, compartir. Posar humor, tranquil·litat o consciència, etc.

La nostra aportació cap el nostre entorn està fabricada envers a les nostres decisions. Actuar amb violència és un retorn negatiu que no tan sols afecta a la resta de persones sinó que a nosaltres també.

Hem de preguntar què entenen per violència. Les seves respostes estaran entorns a la violència física. És un bon moment doncs per ajudar-los i ajudar-les a veure els altres matisos que comporta.

Violència Física

Qualsevol acte no accidental que impliqui l'ús deliberat de la força com:

Bufetades, cops, pallisses, empentes, ferides, fractures o cremades, que provoquin o puguin provocar ena lesió, dany o dolor al cos.

Violència psicològica

Conducta intencionada i prolongada en el temps, que atenta contra la integritat psíquica i emocional de la persona i contra la seva dignitat com a persona, i que en alguns casos te com a objectiu imposar les pautes de comportament de l'agressor.

Amenaces, insults, humiliacions o vexacions, l'exigència d'obediència, l'aïllament social, la culpabilització, la privació de la llibertat, el control econòmic, el xantatge emocional, el rebuig o l'abandonament.

És el tipus de violència més difícil de demostrar i que en moltes ocasions no es identificada per la víctima com tal sinó com a manifestacions pròpies del caràcter de l'agressor.



8) Conceptes

Deixem a la vostra disposició alguns conceptes i algunes idees de com treballar-los. No obstant creiem que allò més important per tal de portar a bon port aquesta tasca és que cadascú fiqui la mà a la seva butxaca i en tregui els millors recursos per tal de treure el millor resultat.

Entrenament emocional

Aprofitar el dia a dia per preguntar com es senten, com els fa sentir les diferents situacions com l'entrada o la sortida del professor a l'aula, un càstig, un reforç positiu... Posar músiques o escenes de pel·lícules que despertin diferents emocions i per escrit demanar a l'alumne/a quina emoció ha sentit. Després podem demanar que extrapolin aquella emoció a un moment que hagin viscut.

Hem de parlar de forma oberta i fer prendre consciència sempre sobre el que sentim. Per exemple, preguntar a un alumne: Com et sents quan un company plora, com et sents quan algú et deixa plantat, com et sents quan els teus pares t'han parlat malament? Portar-ho també a les sensacions físiques (quan estic nerviós, tens, alegre...)

Responsabilitat individual:

Quan afrontem un conflicte o un repte preguntar al jove

Tu que has fet?

Tu que pots o podies fer?

Com pots o podies haver millorat?

Com pots o podies fer millorar a la resta?

Quan hi ha soroll a la classe i preguntem als alumnes qui està parlant, la resposta més fàcil es **tothom**. Però hem d'evitar aquest concepte. Estàs parlant tu, i tu, i tu, i tu,... La **responsabilitat individual** es basa en que si individualment fem el correcte, **tothom** fa el correcte

Hem de treballar amb exercicis que deixin clar que l'acció individual repercuteix a tot el grup (a tot l'entorn).

Elecció personal

Contínuament fer preguntes com:

Tu volies això?

T'agrada que un altre persona se senti malament o se senti bé?

Prefereixes que els professors et valorin positivament o negativament?...

Evitar la resposta típica: "Em dona igual". Simplement no es cert. Feu escollir.

Dinàmiques que facin prendre consciència d'actituds i reaccions i les enfrontin al que realment volen.

Pensament positiu

Pensament positiu és per una banda voler veure les coses positives per sobre de les negatives. Això és aplicable a persones. Valorar abans les qualitats que els defectes. O a les situacions, reformulació positiva.

Oh merda plou!!! Be doncs puc estar calentet a casa.

Respecte a un mateix

Respecte a un mateix sobretot fa referència a no fer res que no vulguis fer, a saber dir no, a no assumir que la gent et pot parlar despectivament o amb aires de superioritat...