



GUIA DE RECURSOS

FULL DE RUTA PER LA PROMOCIÓ DEL BENESTAR
EMOCIONAL AMB ADOLESCENTS

Guia de Recursos KOA Programme

—

Índex

01. INTRODUCCIÓ.....	6
OBJECTIUS DE LA GUIA.....	9
PROGRAMA KOA: OBJECTIUS I METODOLOGIA.....	11
02. PROCÉS	26
VINCLE I ENTORN SEGUR.....	28
EXPERIÈNCIA, REPTE, VIVÈNCIA.....	28
PRÀCTICA REFLEXIVA.....	29
GENERALITZACIÓ I TRANSFERÈNCIA D'APRENENTATGES	29
03. ESTRUCTURA I FORMAT	34
3.1 VINCLES I NEXES	52
Benvinguda.....	52
3.2 PERTINENÇA.....	60
3.3 EMPATIA I RELACIONS.....	66
3.4 PRESA DE DECISIONS.....	74
3.5 GESTIÓ EMOCIONAL	
(Identificar i expressar) i (Transformar i elaborar)	84
3.6 TREBALL EN EQUIP.....	94
3.7 RESOLUCIÓ DE PROBLEMES	
(Amb un mateix i amb els altres).....	100
3.8 AUTOESTIMA I AUTOCONCEPTE.....	108
3.9 CLOENDA	
Síntesis i reconeixement de tot el procés.....	118
04. TROBADES INDIVIDUALS: ESPAI COMPARTEIX.....	128
05. COMPENDI FINAL.....	134

01. INTRODUCCIÓ



1.INTRODUCCIÓ

GUIA DE RECURSOS

KOA ofereix eines perquè els i les adolescents en situació de risc de patiment emocional i psicològic siguin més resilents a les adversitats del present i del futur.

KOA és un programa de prevenció secundària de salut mental per a adolescents d'entre 10 i 16 anys.

És una paraula hawaiana que fa referència a la valentia, a la lluita i als guerrers i guerreres. Així són els i les adolescents de KOA.

A partir d'activitats vivencials que connecten amb els i les adolescents, com el teatre, l'aventura, la música o els esports, KOA millora el seu benestar emocional per cultivar processos de resiliència i de creixement personal i emocional. KOA dotarà els i les adolescents participants d'eines, estratègies i recursos amb la finalitat de reduir els riscos de desenvolupar un trastorn mental en el futur.

El programa KOA contempla des de la supervisió i la formació contínua del personal educador professional fins a la intervenció directa amb els i les adolescents.

Aquí, la salut mental s'entén com l'estat de benestar en el qual la persona, conscient de les seves pròpies capacitats i fortaleeses, pot afrontar les pressions usuals de la vida, pot funcionar de manera productiva i fructífera i és capaç de fer una contribució a la seva comunitat (OMS).



OBJECTIUS DE LA GUIA

Aquesta guia de recursos s'estableix com un full de ruta de totes les activitats que es realitzen per promoure la prevenció secundària de la Salut Mental entre l'adolescència, però també als i les professionals dintre del programa KOA.

Aquests són els objectius més rellevants:

01

GUIAR EL PROCÉS I L'ACOMPANYAMENT QUE REALITZEN LES PERSONES EDUCADORES I/O FACILITADORES ESPECIALISTES EN BENESTAR EMOCIONAL I TEATRE, ESPORTS I AVENTURA O MÚSICA AMB ELS/LES ADOLESCENTS.

02

ASSENTAR ELS PROCESSOS COMUNS DE LES EXPERIÈNCIES DELS PROJECTES KOA (TEATRE, AVENTURA, ESPORTS, MÚSICA, ETC.).

03

PROPORCIONAR ORIENTACIONS EN EL DISSENY D'ACTIVITATS, DINÀMIQUES I EINES D'ACOMPANYAMENT EMOCIONAL A LES PERSONES EDUCADORES I FACILITADORES.



04

POSAR EL FOCUS I DONAR ESTRUCTURA AL TREBALL COMPETENCIAL, OFERINT RECURSOS RELLEVANTS A NIVELL SOCIAL, PERSONAL I EMOCIONAL QUE CAL TREBALLAR AMB ELS I LES ADOLESCENTS I AMB MIRADA CAP AL DESENVOLUPAMENT SOCIOEMOCIONAL DE LES ADOLESCÈNCIES.

05

FACILITAR PROCESSOS DE CURA D'EQUIP I AUTOCURA DE LES PERSONES FACILITADORES I EDUCADORES, PER ENRIQUIR LA QUALITAT DE L'ATENCIÓ A L'ADOLESCENT.

06

PROPORCIONAR FULLS DE RUTA PER DISSEMINAR BONES PRÀCTIQUES D'ACOMPANYAMENT EMOCIONAL A LES ENTITATS SOCIALS: INCREMENT EINES I ESTRATÈGIES DE TRANSFORMACIÓ EN LA SEVA PRÀCTICA PROFESSIONAL.

PROGRAMA KOA: OBJECTIUS I METODOLOGIA

—

L'objectiu del programa KOA és **millorar el benestar emocional a l'adolescència** per cultivar processos de resiliència i de creixement personal i emocional des d'una perspectiva de prevenció. A través d'activitats vivencials que connectin amb els seus interessos, el programa proposa que els i les adolescents es vinculin amb el procés KOA, unprocés per incrementar les seves competències emocionals, socials i personals.

Es potencia el desenvolupament **dels factors de protecció dels i de les adolescents per què puguin construir el seu de projecte de vida en positiu** en els diferents àmbits de la seva vida, a través d'hàbits saludables, una personalitat més adaptativa als reptes i més oberta a la comunitat.



Els i les adolescents que participen en el programa KOA provenen de recursos i entitats del sector social, educatiu i/o de protecció de la infància. La immensa majoria, per motius diversos, presenten una situació de patiment, vulnerabilitat i/o risc psicològic i emocional. Per poder posar el focus en l'empoderament dels i les adolescents, el programa KOA té present un conjunt de factors de risc com ara:

CARACTERÍSTIQUES INDIVIDUALS

Fracàs escolar, baixa autoestima, dificultats de gestió emocional o d'habilitats emocionals, baix nivell d'intel·ligència emocional, impulsivitat, dificultat per demanar ajuda, dificultat per establir vincles afectius (sovint relacionades o provocades per situacions d'abandonament), manca d'assertivitat, dificultat de comunicació o falta d'estratègies per resoldre conflictes.

CARACTERÍSTIQUES SOCIOFAMILIARS I DE L'ENTORN

Famílies disfuncionals, manca de model o referent adult sa i estable al llarg de la vida, negligència i maltractament, rebuig de l'entorn (família, companys, escola), sistema que no respon a les seves necessitats, menors en risc d'exclusió social, abandonament

Aquestes són les principals realitats que viuen els i les adolescents que passen per un procés KOA. Per això, el programa posa el focus en l'empoderament de les adolescències, mitjançant un abordatge d'acompanyament emocional i relacional. Des de l'experiència amb activitats que resulten motivadores, podran adquirir i desenvolupar habilitats per enfrontar-se a les adversitats de la vida.

1.INTRODUCCIÓ

GUIA DE RECURSOS

En els següents paràgrafs, exposem els fonaments i alguns dels **marcs teòrics que inspiren l'abordatge i la metodologia del programa KOA:**

A

ACOMPANYAMENT EMOCIONAL, PER LA PROMOCIÓ I PREVENCIÓ DE LA SALUT MENTAL

Segons estudis de l'OMS¹, la meitat dels trastorns mentals comencen als 14 anys o abans, però en la majoria dels casos no es detecten ni es tracten.

KOA dona resposta, des d'una perspectiva de promoció i prevenció secundària, a les necessitats que els i les adolescents tenen per al seu desenvolupament psicosocioemocional. I és que, segons una revisió de la **London School of Economics** (M. Knapp et al. 2011²), durant la infància i l'adolescència, **els programes d'aprenentatge socioemocional, especialment els programes d'habilitats per a la vida, han demostrat produir retorns positius** en la inversió pública a llarg termini (Regne Unit, Estats Units i Austràlia).

Així mateix, el programa KOA inclou una formació vivencial en acompanyament i eines de gestió emocional per al personal educador professional de les entitats socials juntament amb els i les facilitadors/es de les expe-

riències per tal d'instal·lar i assentar el coneixement dels/de les adolescents i l'abordatge de les

diferents situacions que es poden trobar, transformant així la seva atenció, tot seguint les recomanacions públiques de prevenció en salut mental.

¹Kessler, R. C., Amminger, G. P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S., & Ustun, T. B. (2007). Age of onset of mental disorders: a review of recent literature. *Current opinion in psychiatry*, 20(4), 359.

² Knapp, M., McDaid, D., & Parsonage, M. (2011). Mental health promotion and mental illness prevention: The economic case.

B

MENTALITZACIÓ
I CONFIANÇA EPISTÈMICA

L'organització del sistema actual social, sanitari i educatiu té el repte de connectar amb els interessos de les adolescències sense recursos per garantir el seu acompanyament emocional.

La vinculació autèntica i recíproca entre adolescents i professionals és un aspecte important que el sistema ha de seguir treballant per ser més efectiu. Fonagy i Allison desenvolupen la teràpia basada en la mentalització en els contextos terapèutics. Les conclusions i procediments que aquests autors defineixen són rellevants per **al vincle, la confiança i els entorns segurs** que KOA facilita. KOA no pretén que aquest vincle tingui un objectiu terapèutic o de tractament clínic sinó que el desenvolupament d'aquesta relació fomenti un creixement saludable i un aprenentatge, tant emocional com psicosocial, en les adolescències KOA proporciona experiències per a l'acompanyament emocional, des d'una perspectiva de promoció i prevenció de la salut mental.

La definició de **Mentalització** desenvolupada per Fonagy i Allison es presenta com el desenvolupament significatiu de la **confiança epistèmica en la relació pacient-terapeu-**

ta, joveeducador/ a, alumne/a-professor/a, etc. Seria com una forma genèrica d'establir aquesta confiança, on l'experiència de sentir-se comprès subjectivament en la relació, les activitats, les experiències, la teràpia i/o altres, flexibilitzaria i augmentaria la capacitat d'aprenentatge de coneixements provinents de l'àmbit social, per tal de redefinir la percepció d'un mateix i dels altres.

La confiança epistèmica és la voluntat de l'individu de confiar en l'autenticitat, la rellevància personal i generalitzada de la informació transmesa interpersonalment.

Mentalitzar no és un aprenentatge, sinó més aviat una experiència, que incentiva l'habilitat d'aprenentatge i de coneixement del món exterior. A més, aquestes experiències de vincle impacten en el desenvolupament de la mentalització i la confiança epistèmica des dels primers anys de vida.

L'experiència de sentir-se pensat ens fa sentir suficientment fora de perill per pensar en nosaltres mateixos en relació al nostre món, i aprendre coses noves en relació a aquest món, i com operem en ell (Fonagy i Allison, 2014³).

³Fonagy, P. & Allison, E. (2014). The role of mentalizing and epistemic trust in the therapeutic relationship. *Psychotherapy*, 51, 372-380.

C

EDUCACIÓ
EN VALORS

L'educació en valors permet **formar els i les adolescents en civisme i en models de convivència basats en el respecte, l'empatia i la igualtat**. Es refereix al conjunt d'estratègies i dinàmiques de relacions connectades amb la dimensió ètica i de valors.

Els valors s'entenen com aquells referents abstractes o guies que **orienten el comportament d'un mateix cap a la transformació social i la seva realització com a persona**. Està directament relacionat amb el desenvolupament moral i de la personalitat, interioritzat en els processos de socialització. Kohlberg (1989⁴) defensa la idea de que, amb els i les adolescents, és necessari fomentar el debat obert sobre temàtiques que generin conflicte (o no), amb la finalitat d'estimular el desenvolupament del raonament ètic i els valors.

L'educació en valors és transversal i impregna la manera de fer de tota la comunitat (professorat, educadors/es, mestres, família, etc.) implicada en l'aprenentatge dels i de les adolescents. És quelcom que s'interioritza amb la pràctica, la vivència i que ajuda a reflexionar sobre les motivacions pròpies i sobre la manera en què s'estableixen prioritats per a un mateix i

per als altres. És aquí on es promou que els i les adolescents s'apoderin davant dels reptes emocionals i adquireixen autonomia i responsabilitat en la convivència en comunitat.

⁴Kohlberg, L., Higgins, A., Power, F. C., (1989). Lawrence Kohlberg's Approach to Moral Education (Critical Assessments of Contemporary Psychology) Columbia University Press.

D

EDUCACIÓ EXPERIENCIAL
I APRENTATGE SERVEI (APS)

L'educació experiencial és l'abordatge que fa referència al procés d'aprendre a través de l'experiència. És a dir, **les persones construeixen coneixement, adquireixen destreses i habilitats**, fomenten els valors a partir de l'experiència directa (a partir de Lucker i Nadler, 1997⁵). Un moment d'aquest procés és quan la persona trenca amb el límit de la seva zona de confort per creuar-lo cap a una altra zona desconeguda i imprevisible.

La tasca dels professionals és la d'acompanyar els i les adolescents en aquest procés en les àrees físiques, psicològiques, cognitives i emocionals. S'entén l'experiència com el coneixement d'allò que s'adquireix amb la pràctica, és a dir un cop s'hagi realitzat, viscut, sentit, gaudit o patit, una o diverses vegades. Per propiciar i facilitar aquest aprenentatge, **caldrà que el o la adolescent estigui disposat/da a participar activament en l'experiència**, a reflexionar sobre ella. Serà important fomentar les habilitats per a la presa de decisions i resolució de problemes i/o reptes amb la finalitat d'utilitzar-les amb les noves idees o aprenentatges obtinguts fruit de l'experiència (a partir de Kolb, 1984⁶). L'adolescència és una etapa de creixement on el cervell s'està transformant

per arribar a l'edat adulta, està construint la seva identitat i autonomia. És en aquesta etapa on la persona **aprèn més a través de l'aprenentatge experiencial**. En aquest sentit, si ho unim a les experiències vivencials del teatre, la música, l'aventura i els esports, la pedagogia de l'Aprenentatge Servei (APS) aporta elements i sinèrgies interessants per al desenvolupament social i emocional de les adolescències. **L'APS és una proposta que combina processos d'aprenentatge i de servei a la comunitat** en un únic projecte articulat en el qual els i les participants es formen sobre necessitats reals de l'entorn amb l'objectiu de millorar-lo. Aquesta pedagogia estableix uns principis i unes dinàmiques que són semblants als eixos de reflexió i transferència d'aprenentatges del procés KOA. És cert que l'APS **és una pedagogia activa i reflexiva que parteix de l'experiència**, però és imprescindible integrar la reflexió com a component inherent a la mateixa pràctica per assegurar l'adquisició de coneixements, el desenvolupament d'habilitats i l'apropiació de valors que tenen com a punt de partida l'activitat.

⁵A partir de: Lucker, J i Nadler, R. (1997). Processing the experience. Strategies to enhance and generalize learning. (2a. Ed.)

⁶A partir de: Kolb, D. (1984). Experiential learning. Experience as the source of learning and development.

E

INTEL·LIGÈNCIA
I EDUCACIÓ EMOCIONAL

Seguint Mayer i Salovey (1990⁷), **la intel·ligència emocional és l'habilitat de processar informació sobre les emocions pròpies i dels altres**. És una habilitat genuïna basada en l'ús adaptatiu de les emocions i la seva aplicació als pensaments. Per tant, les emocions ajuden a resoldre problemes i facilitar l'adaptació a l'entorn. És present a totes les etapes del cicle vital en un procés constant d'aprenentatge i creixement.

Aquest procés pedagògic, continu i permanent, definit com a educació emocional, pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com a element essencial del desenvolupament humà, amb l'objectiu de capacitar la persona per a la vida i augmentar el seu benestar personal i social (Bisquerra, 2000⁸). Aquest procés permet optimitzar el desenvolupament humà, és a dir, el desenvolupament integral de la persona (físic, intel·lectual moral, social, emocional, etc.). És, per tant, una educació per a la vida, un procés educatiu durador (Bisquerra, 2012⁹).

L'etapa de l'adolescència és cabdal pel desenvolupament de la intel·ligència emocional: en aquesta etapa, el cervell presenta canvis ràpids i constants i és especialment adaptable i mal·leable en resposta a les interaccions i aprenentatges que els i les adolescents tenen amb l'entorn. Aquí tenen un rol important tots els processos de maduració cerebral amb influència en les emocions, la presa de decisions i l'assumpció de riscos. És un dels períodes de la vida en què el cervell té una gran plasticitat, és l'oportunitat per a l'aprenentatge i per fomentar la creativitat. Un moment important per acompanyar els i les adolescents en el seu creixement de competències emocionals.

Les competències emocionals proposades pel model del Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP) de la Universitat de Barcelona són la consciència, la regulació i l'autonomia emocional, les habilitats socioemocionals i les competències.

⁷Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990) Emotional intelligence. Imagination, cognition and personality, 9(3), 185-211.

⁸Bisquerra, R (2000). Educación emocional y Bienestar. Barcelona: Praxis.

⁹Bisquerra, R. (2012). De la inteligencia emocional a la educación emocional. Cómo educar las emociones, 24-35.



PERSPECTIVA COMUNITÀRIA

Així mateix, connectades amb el model GROU el seu model d'habilitats socioemocionals, SEER¹⁰ proposa tres dimensions com ara la **consciència del sentir** (connectada amb la consciència emocional presentada pel GROU), l'elecció personal (relacionada amb les competències del GROU de regulació emocional i les competències per a la vida i el benestar) i la **responsabilitat** individual (relacionades amb la competència social i l'autonomia emocional del model del GROU).

- **Consciència del sentir:** Habilitats que ajuden a comprendre les pròpies emocions i les dels altres i de captar climes emocionals de contextos determinats (emocions, estats d'ànim, sentiments, sensacions i connexions).

- **Elecció Personal:** Habilitats que ajuden a adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els desafiaments de la vida, permeten organitzar-se de forma sana i equilibrada, facilitant experiències de benestar.

- **Responsabilitat Individual:** Habilitats que ajuden a adoptar la capacitat d'autogestió personal i, les habilitats que permeten mantenir relacions positives i saludables amb altres persones.

Una intervenció integral i integrada per a l'acompanyament dels i de les adolescents en la seva experiència i aprenentatge contempla també uns **referents cohesionats** que estan implicats en aquest procés, del qual formen part i alhora són protagonistes **d'intervenir en la transformació dels i de les adolescents i del seu propi creixement professional**. El programa camina per enfortir el tàndem de tècnics/ques especialistes i educadors/es del centre socioeducatiu ja que la seva relació és referent per als adolescents tant pel que fa al vincle, a la cohesió i al treball en equip, com a les competències que els i les adolescents aniran aprenent i experimentant.

Així doncs, el treball coordinat proposa un marc de col·laboració i participació, alinea la mirada i reforça els objectius de prevenció secundària i promoció del benestar emocional. A més, per als i les professionals implica nodrir-se del treball interdisciplinar, millorar i enriquir pràctiques professionals, així com potenciar el vincle amb els/les adolescents i la pròpia autocura de l'equip.

Un altre actor important en aquesta perspectiva comunitària són **les**

famílies, ja que l'acompanyament dels/les adolescents necessita de la viabilitat familiar. Així doncs, es proposen espais trimestrals des de les experiències KOA per tal que es pugui generar un espai segur entre adolescents i familiars, amb la facilitació de les persones professionals del centre socioeducatiu i tècniques especialistes de benestar emocional i de cada experiència. Això suposa per a les famílies conèixer les situacions de repte que estan vivint els i les adolescents, alhora que s'intervé en la seva confiança i vincle cap al programa. Aquests espais on es proposa sortir de la zona de confort a través del teatre, la música, l'esport i l'aventura proporcionen espais per construir una relació diferent entre familiars i adolescents i generar nous espais de confiança que impliquin un increment del vincle paternofilial i maternofilial a partir de nous rols de relació.

El context d'aquestes trobades també permet **adquirir nous recursos i eines per fer-ne ús a nivell intrafamiliar**, alhora que s'enforteix el vincle amb el centre socioeducatiu. Tal com recomanen les organitzacions internacionals de referència i conclouen Khanlou i Wray (2014)¹¹ en la seva revisió,

els factors ambientals, individuals, familiars i comunitaris influeixen els processos de resiliència. És necessari un enfocament de tota la comunitat a la resiliència, amb iniciatives locals (amb dispositius dels barris, etc.) i dels centres socioeducatius que estimulin els processos de transformació i de promoció de la salut mental.

¹⁰Julià, O., Porrini, C., i Ortigón, R. (2015). Model SEER de Desenvolupament Socioemocional. A partir de <https://salutieducacioemocional.co>

¹¹Khanlou, N., & Wray, R. (2014). A whole community approach toward child and youth resilience promotion: A review of resilience literature. *International journal of mental health and addiction*, 12(1), 64-79.

G

PERSPECTIVA
DE GÈNERE

La finalitat de la perspectiva de gènere és vetllar perquè totes les persones se sentin representades, i es generin i permetin mecanismes que evitin discriminacions de gènere¹². L'ús del concepte de gènere emfatitza que les diferències entre les característiques considerades «femenines» i «masculines» no venen determinades per la natura sinó que són adquirides mitjançant un complex procés de socialització. Des del naixement, s'inicia el procés de construcció d'identitat de gènere, a través d'uns aprenentatges que són pràcticament inconscients.

A través de les diverses sessions del **programa s'afavoreix el desenvolupament de les persones al marge dels estereotips i rols en funció del sexe**, per garantir així una orientació personal i social lliure. Un dels propòsits inicials en què s'emmarca el model KOA, és poder generar espais segurs, en els quals es puguin parlar les diferències entre les necessitats, les condicions i les situacions de totes les persones de qualsevol tendència sexual i identitat de gènere.

El programa procura l'eliminació de les discriminacions de gènere a l'hora de planificar i executar les sessions, estableix **espais lliures d'etiquetes** predeterminades en relació al desenvolupament d'habilitats, característiques conductuals i caràcter, etc. i fomenta una diversitat de referents resilients, ja que l'objectiu últim és proporcionar creixement personal, social i emocional a partir de l'autoconeixement dels i les adolescents.

¹²WHO, Department of Gender, Women and Health. Gender and Health, WHO, 2022. https://www.who.int/health-topics/gender#tab=tab_1 (accessed Aug 26, 2022).

H

DIVERSITAT

La diversitat s'emmarca en una perspectiva oberta, àmplia, que ens permet identificar tots aquells factors diferencials que poden generar desigualtats¹³. Probablement seria fins i tot més útil utilitzar el concepte en plural, «diversitats», per remetre als múltiples factors que ens fan diferents els uns dels altres: l'edat, el gènere, l'origen i/o l'adscripció cultural, els condicionants socioeconòmics, la diversitat funcional, l'orientació sexual, el nivell cultural/formatiu, l'orientació política, les capacitats, les creences, etc.

Aquesta perspectiva es fa patent en espais de construcció comunitària per tal de revertir els mecanismes de discriminació i entendre que la diversitat pot servir com a fonament d'una societat complexa i rica en matisos. La diversitat no fa més que reflectir l'enorme riquesa i complexitat de la vida humana.¹⁴

La diversitat és el reflex de la heterogeneïtat de l'entorn i serveix de punt partida per a la comprensió, l'empatia, la convivència, la cooperació i el

respecte, és a dir, contribueix a l'educació en valors que es promou des del programa.

¹³Toset, E. M. J. (2009). Vulnerabilidad, exclusión social, desigualdad y ciudadanía. El trabajo social ante situaciones de desigualdades estructurales.

Documentos de trabajo social: Revista de trabajo y acción social, (45), 49-57.

¹⁴de Recerca, G., Canal, R., Viejo, R., & Blanco, I. d'Inclusió Social i Democràcia Participativa.

ENTITATS COL·LABORADORES EN EL PROGRAMA KOA:



Asociación Experientia

Experientia es una asociación pionera en España en utilizar la terapia a través de la aventura, una metodología innovadora en la que se utiliza el entorno natural y la aventura como principal medio para la intervención psicoterapéutica. La entidad está formada por profesionales de la salud y de la intervención social y realiza programas terapéuticos y formaciones a medida para entidades sanitarias y del tercer sector social, así como para particulares.



Teatro como Oportunidad, del Instituto Gestalt

«El teatro como oportunidad» entén que el teatre és molt més que un espectacle, és també un gran mitjà per desenvolupar/accompanyar en un procés d'autoconeixement i gestió emocional, el seu enfocament sorgeix de la Gestalt i d'altres corrents humanistes. Des de l'any 2006, Laura

Fernández i Isabel Montero han estat formant professionals en aquesta metodologia, on el teatre esdevé una gran oportunitat pel desenvolupament, personal i grupal, aplicat a l'àmbit social, educatiu i terapèutic.



SEER (Salut y Educación emocional)

Equip SEER (Salut i Educació Emocional) és una entitat establerta a Barcelona i amb una àrea d'influència directa a tota Catalunya i voltants. El seu objectiu principal d'acció se centra en la promoció de la salut i el benestar on a través del model ADS, acompanyament al desenvolupament socioemocional, faciliten el creixement integral de persones i equips en l'àmbit socioeducatiu, de la salut, del lleure, de l'esport i en altres organitzacions. Segueixen la metodologia VRT (Vivència – Reflexió – Transferència) per connectar amb l'aprenentatge i estableixen l'educació emocional com l'actiu principal pel creixement en la convivència, l'èxit acadèmic, el sentit de la vida i els hàbits de vida saludables.



Asociación Be Happy

L'Associació Be Happy neix amb l'objectiu d'aconseguir que una part de la societat, especialment els infants que per diferents motius no són feliços, puguin gaudir de moments o elements per serho. El treball amb els col·lectius vulnerables a partir de l'esport com a eina principal, genera valors i pot ajudar en la seva inclusió. Gràcies a l'experiència i els contactes assolits a l'esport professional, aquests recursos es traslladen en benefici de les adolescències, perquè l'esport representa una gran eina tant a nivell físic com emocional.

FUNDACIÓ CET10® Fundación CET10

EEL projecte de la Fundació CET10 neix fa més de vint-i-cinc anys amb el convenciment que l'esport és una eina que ajuda al creixement de les persones ja que representa un potent vehicle socialitzador i generador de cohesió. La Fundació CET10 centra la seva tasca en infants i adolescents. La

principal acció recau en emfatitzar els valors educatius de l'activitat física i l'esport, com ara el respecte, la col·laboració o la igualtat d'oportunitats, tot considerant-los la base pedagògica d'una educació integral. Un vehicle que afavoreix, entre d'altres aspectes, la millora de la qualitat de vida de les persones.



El Despertador

El despertador és una entitat que neix l'any 2010 amb la finalitat d'acompanyar en el benestar a persones i organitzacions a partir de processos d'aprenentatge i gestió del canvi. Amb una motivació envers l'autolideratge, a través de l'autoconeixement, l'orientació, la gestió emocional i el desenvolupament competencial. Ho fan a través de diferents propostes i formats que pretenen connectar les persones amb la seva creativitat i talent. La seva metodologia aposta per l'aprenentatge vivencial i dinàmic, fomentant la participació, reflexió i transferència mitjançant disciplines com el Coaching, l'Ecologia Emocional o la Musicoteràpia.



Centre Excursionista de Catalunya

El Centre Excursionista de Catalunya és una associació esportiva i cultural, declarada entitat d'utilitat pública. És una institució capdavantera del món de la muntanya, arrelada a la societat civil i eix vertebrador de l'excursionisme en les seves diferents manifestacions des de l'any 1876. Les activitats que el CEC fomenta i desenvolupa estan al servei de la societat i cultura catalanes, i s'assenten sobre tres grans eixos vertebradors: cohesionar el país a partir de la seva descoberta, incloure socialment els col·lectius de risc a través del gaudi de la natura i facilitar l'accés a l'espai natural de forma ordenada i sostenible a tota la ciutadania.



Pentabilities

Pentabilities és el sistema de desenvolupament de les habilitats socials i emocionals en educació. Compta amb una eina tecnològica per integrar l'ob-

servació de les evidències d'aquestes habilitats socioemocionals en qualsevol tipus d'activitat educativa, tant formal com no formal. Pentabilities ofereix els elements clau perquè els educadors puguin completar el cicle d'observació d'evidències, registre i feedback de les habilitats socioemocionals. A partir de l'observació de comportaments, la metodologia construïda de manera conjunta permet definir i compartir les competències clau i valorar-les amb una app durant i després de les activitats de KOA. Les observacions es recullen en un informe resum que serveix com a punt de partida per una conversa de feedback dels espais comparteix.



NOUS CIMS

Fundación Nous Cims

Nous Cims és una fundació que crea, desenvolupa i impulsa programes socials d'impacte, genera coneixement i acompanya entitats com a consultors/es d'innovació social per a transformar vides. Els àmbits d'actuació són l'ocupabilitat, el desenvolupament global i el benestar emocional. De la mateixa manera que els canvis més profunds en la vida de les perso-

nes requereixen de temps, Nous Cims pretén instaurar models d'intervenció innovadors i diferenciadors que contemplen un rigorós procés d'avaluació del seu impacte i sostenibilitat, més enllà del temps i del coneixement generat.



Ritme i Compromís

Ritme i Compromís és una associació amb un projecte de transformació social, que utilitza el moviment i el ritme com a eines per millorar el benestar físic i emocional de persones en situacions de vulnerabilitat. Els projectes parteixen d'una metodologia basada en l'experiència corporal, el joc rítmic i la creació compartida. L'entitat aposta per espais inclusius, on cada participant pot expressar-se segons les seves capacitats i necessitats, posant l'accent en el procés. Formada per professionals de la dansa, acosta les arts del moviment als àmbits de la salut, l'educació i la comunitat.



Sport 2 Live

Sport2live és una organització social que utilitza l'esport com a eina de transformació personal i social. Treballem per millorar la salut, el benestar i la inclusió de persones en procés de recuperació, oferint programes d'activitat física adaptats i amb acompanyament professional. Col·laborem amb entitats públiques i privades per generar oportunitats reals de reinserció i fomentar valors com l'esforç, la superació i el treball en equip. El nostre enfocament es basa en la transferència de sport skills - life skills, ajudant els participants a incorporar l'esport com una eina de vida. Comptem amb un equip d'experts en esport i salut, compromesos amb les persones i la comunitat.

02. PROCÉS

2. PROCÉS KOA

GUIA DE RECURSOS

La **metodologia** coincident en totes les sessions **KOA** es vertebrava en **quatre línies de treball i relació amb els i les adolescents participants**.

Aquestes quatre lcondicionants són elements que estan presents de forma transversal al llarg de tots els tallers, i presents en cada sessió de teatre, aventura, música i esports.



1 VINCLE I ENTORN SEGUR

On el jove desenvolupi **confiança** amb els altres: per equivocar-se, aprendre, divertir-se, obrir-se, demanar ajuda, etc...
Professionals i referents positius.

Vivència que significa una situació de **repte** i d'**aprenentatge** per el jove.
Activitats que connecten amb els seus interessos.

2

EXPERIÈNCIA ACTIVITAT REPTE



3 PRÀCTICA REFLEXIVA

Autoconeixement i reflexió **individual** i/o **grup**al que analitza, valida i dona significat i reconeix els èxits i les àrees de millora.
A través d'assemblees, rodes inicials i finals

Transferència dels aprenentatges significatius a altres **àmbits de la vida i el futur** dels joves i la comunitat.

4

GENERALITZACIÓ A LA VIDA



VINCLE I ENTORN SEGUR.



Un entorn segur on l'adolescent desenvolupa confiança amb els altres, tant amb els professionals i referents com amb els seus iguals. Ha de ser un espai lliure i està permès equivocar-se, un espai de diversió per aprendre, obrir-se, per demanar ajuda, etc. Degut a les circumstàncies que pateixen i/o presenten aquests adolescents, és usual que aquests vincles de confiança es donin amb dificultat. La confiança epistèmica és l'element clau per tal que el procés KOA es doni i el o la adolescent es deixi ajudar i acompanyar.

És en l'establiment d'aquesta relació de confiança que els professionals i/o els iguals podran ser persones de referència i models positius per als adolescents.

EXPERIÈNCIA, REpte, VIVÈNCIA



En aquest espai segur de diversió i d'aprenentatge es proporciona al jove una experiència, és a dir una vivència que significa una situació de repte i d'aprenentatge per a ell o ella. Són activitats connectades amb els seus interessos: l'aventura, el teatre, l'esport, la música, l'art, les tecnologies, etc.

En totes aquestes activitats es persegueix que el i la jove surti de la seva zona de confort i, d'una manera segura, experimenti i es posi a prova davant d'aquesta situació que implica un cert desafiament.

PRÀCTICA REFLEXIVA



A través de les assemblees, les rodes inicials i finals es propicia la pràctica reflexiva amb l'autoconeixement i la reflexió, tant individual com grupal, que analitza, valida, dona significat i reconeix els èxits i les oportunitats de millora presentades en l'experiència.

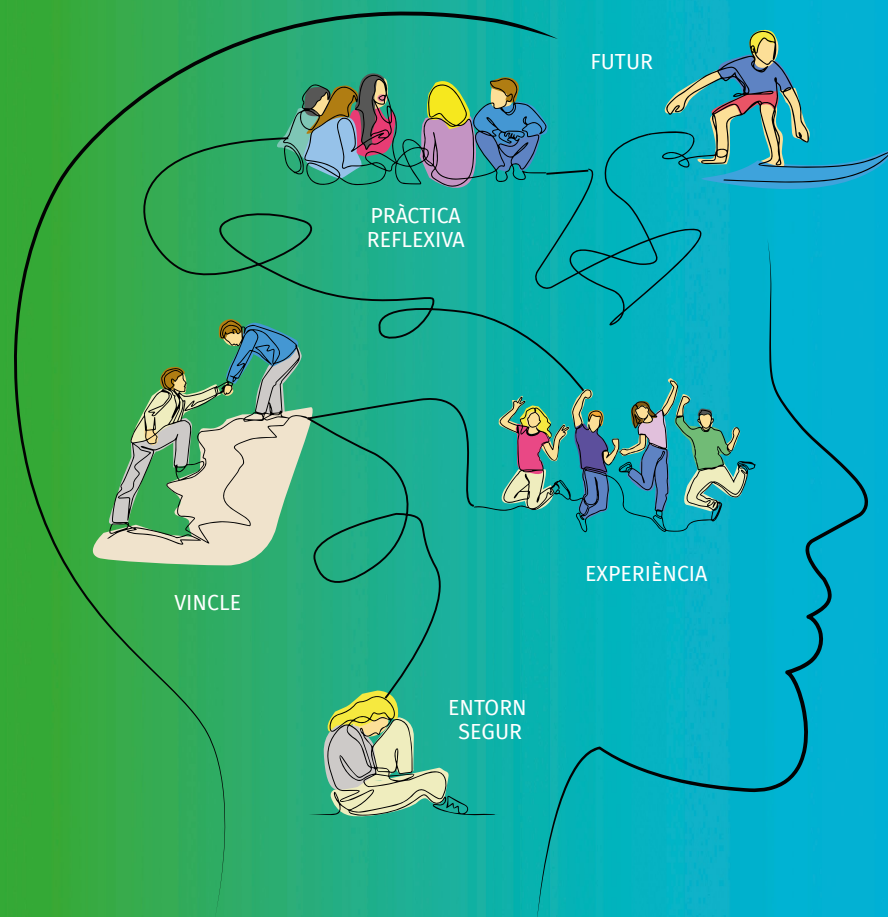
Aquí és on el i la adolescent s'empodera en el seu camí de creixement socioemocional. Es posa l'èmfasi en la promoció de recursos emocionals (identificació, expressió i elaboració), recursos més personals i socials com poden ser (autoconcepte, autoestima i confiança, resolució de problemes, autoeficàcia, presa de decisions, etc.).

GENERALITZACIÓ I TRANSFERÈNCIA D'APRENENTATGES



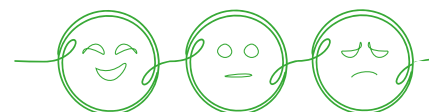
El procés KOA finalitza quan aquests aprenentatges en les àrees psicosocioemocionals es generalitzen en altres àmbits de la vida i del futur dels i de les adolescents. Es tracta d'una transferència dels assoliments i canvis percebuts per fomentar els recursos que els permetran superar les adversitats que es puguin trobar amb la seva família, els seus companys i companyes, professorat i educadors/es, a nivell acadèmic, professional, social, de lleure, d'intimitat, etc.

En aquest traspàs es volen fomentar tots aquells factors de protecció que els ajudin en la construcció del seu projecte de vida



Competències emocionals, personals i socials

A través dels quatre eixos ja esmentats, es treballen les competències de KOA amb els/les adolescents participants.



COMPETÈNCIES EMOCIONALS

Gestió emocional

Habilitats per ser conscients i gestionar de manera constructiva les emocions positives i les emocions que són reptadores.

— *Preparing Youth to Thrive*, 2016.

Aquí s'inclou identificació, expressió, regulació, transformació i elaboració emocional.



COMPETÈNCIES PERSONALS

Autoconcepte y Autoestima

L'autoconcepte són totes aquelles idees, hipòtesis i creences que tenim de nosaltres mateixos/es, és a dir, la forma en què ens percebem. Mentre que l'autoestima és la valoració o judici positiu o negatiu que fem de nosaltres mateixos/es en funció de l'avaluació dels nostres pensaments, idees, creences i experiències.

— *A partir de Rosenberg*, 1965.



COMPETÈNCIES SOCIALS

Resolució de problemes

Capacitat de pensar a través de diversos passos, identificar i comprendre un problema i idear una solució per abordar-lo.

— *The Values and Life Skills (VaLi)*, 2018.

Presa de decisions

Capacitat de triar entre dues o més línies d'acció basades en certs criteris. En particular, la presa de decisions té conseqüències en el benestar de totes les persones a través dels efectes de les decisions que prenen.

— Wang, 2007, OMS, 1997.

Empatia i Relacions

Relacionar-se amb els altres amb acceptació, comprensió i sensibilitat a les seves diverses perspectives i experiències.

— *Preparing Youth to Thrive*, 2016.

Treball en equip

Capacitat per col·laborar i coordinar l'acció amb altres persones.

— *Preparing Youth to Thrive*, 2016.

Pertinença

Consisteix a establir relacions saludables amb company/es i adults, l'acceptació en el grup i la identitat del grup. La necessitat de pertinença és fonamental per al desenvolupament dels i de les adolescents en la vinculació amb els seus referents.

Els éssers humans som criatures socials i la pertinença al grup és essencial per al benestar i la supervivència.

— *A partir de Model de Clover*, 2018.



03. ESTRUCTURA I FORMAT

En aquest apartat, proposem una sèrie de **recomanacions per fer la planificació de les sessions del trimestre** a partir de la metodologia desenvolupada i de l'experiència obtinguda en els projectes ja implementats. També oferim aquesta guia de recursos per:

- **Determinar** uns objectius competencials que caldrà treballar durant el trimestre i que es poden conformar en 12 sessions o més. Tot procés de canvi necessita temps, i el treball de creixement personal no es limita a una intervenció de tres mesos.

- **Oferir** una estructura que unifiqui els criteris del model KOA i orienti les persones facilitadores en el desenvolupament de les dinàmiques i activitats, així com la participació dels educadors i educadores, tot respectant la seva autonomia.

3. ESTRUCTURA I FORMAT

GUIA DE RECURSOS

ASPECTES I CONSIDERACIONS A TENIR EN COMPTE

Si bé les activitats de teatre, música, aventura i esports es plantegen per fer un **treball de tres trimestres**, seguint el **format de curs escolar**, de cara als/les adolescents, proposem una mida trimestral per tal de facilitar el seu compromís envers l'activitat. Aquests tres trimestres s'estableixen com un **treball transversal i progressiu de les competències** ja esmentades, que dóna èmfasi, el **primer trimestre**, al treball de coneixement i vincle perquè el o la adolescent confiï en l'activitat i en la persona adulta; el **segon trimestre**, hi ha un aprofundiment en les competències i, el **tercer trimestre**, amb el sorgiment d'alguns dels objectius treballats, aconseguim donar-li al o la adolescent **tot el seu vigor**. En el format trimestral, aquest manual fa unes recomanacions de prioritats i ordre estàndard d'objectius per a cada sessió. Ara bé, aquesta és una proposta que s'ha d'adaptar a les característiques, interessos i necessitats de cada grup d'adolescents.

La **primera sessió** és de **benvinguda i d'introducció a l'activitat** amb l'objectiu principal d'engrescar els i les adolescents. És una sessió que marcarà un abans i un després, **és la sessió en què el vincle s'inicia** i on podran començar a confiar, creure, veure i sentir KOA com un espai segur.

Des de la primera sessió, **és primordial** que les persones facilitadores creïn **una atmosfera de no judici, tant a nivell grupal com individual**. Aquest element serà fonamental en el potencial de vincle que el o la adolescent podrà desenvolupar amb l'adult, el grup i l'activitat. Així mateix, en la mesura del possible, **és imprescindible que la persona facilitadora i educadora es mantinguin durant tot el curs com a referents estables d'aquest grup**. Qualsevol canvi en un eix important i de referència per al o la adolescent, suposa un repte per a la confiança, el vincle i el treball psicoeducatiu que es pretén fer. Si, pel que sigui, es

dóna, també podrà ser una oportunitat de créixer i fer front als canvis però requerirà més temps i esforç. Les dues sessions següents conviden els i les adolescents a conèixer els processos interns de cadascú, així com aquells més grupals (com l'existència de sensacions, emocions, pensaments, actes).

Les sessions 4 i 5 ofereixen als adolescents la possibilitat de triar personalment què fer, un cop són conscients de les seves emocions i de les decisions que inevitablement han de prendre. Les cinc sessions següents proposen fer-se responsable de les conseqüències de les opcions escollides.

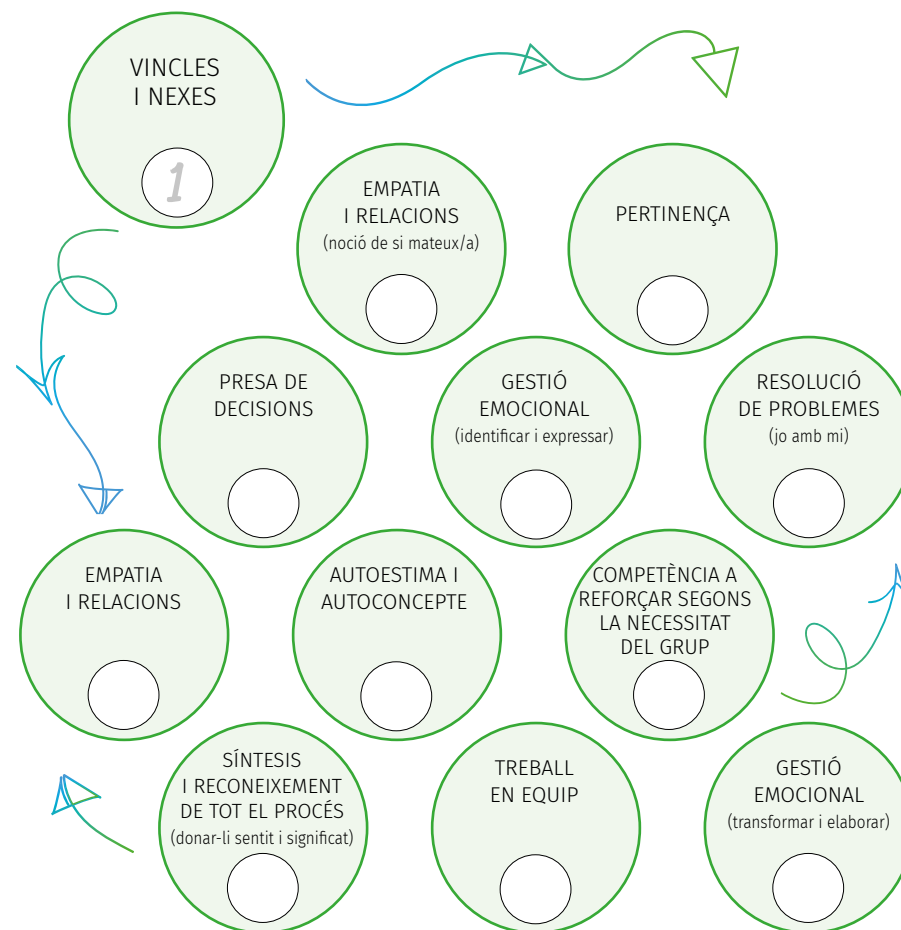
La sessió final és la cúspide de tot el procés, es convida al o la adolescent a reconèixer tot el procés del trimestre, a donar-li sentit i significat i estimular així les seves perspectives futures dins del seu creixement personal i social.

Us convidem a que pugueu establir un ordre de les competències que cal treballar com a mínim en les 12 sessions del trimestre, i a fer extensiu aquest procés de reflexió i classificació a la resta de trimestres del curs.

Amb l'elaboració d'aquest mapa els educadors i educadores dels centres socioeducatius tindreu l'expertesa, el coneixement del punt de partida d'aquests/es adolescents i podreu reportar aquest testimoniatge de cadascun dels grups amb els quals trebal·leu i adaptar el programa a cadacol·lectiu d'adolescents amb què trebal·leu.

Com a professional, i tenint en compte que en cada sessió ha de treballar-se una sola competència per grup, utilitza aquesta infografia per a decidir quina competència és prioritària. Ordena-les segons les necessitats del teu grup i marca la competència que treballaràs en cada sessió.

Recorda, comença per “Vincles i nexes”



EXEMPLE ESTRUCTURA SESSIÓ TRIMESTRAL * Recorda que en cada sessió pots triar una sola competència.	
BENVINGUDA	Sessió 1 VINCLES I NEXES
SETMANES 2 A 4	Sessió 2 PERTINENÇA Sessió 3 EMPATIA I RELACIONS (noció de si mateix/a) Sessió 4 TREBALL EN EQUIP
SETMANES 5 A 8	Sessió 5 PRESA DE DECISIONS Sessió 6 GESTIÓ EMOCIONAL (identificar i expressar) Sessió 7 COMPETÈNCIA A REFORÇAR SEGONS LA NECESSITAT DEL GRUP Sessió 8 GESTIÓ EMOCIONAL (transformar i elaborar)
SETMANES 9 A 11	Sessió 9 RESOLUCIÓ DE PROBLEMES (jo amb mi) Sessió 10 AUTOESTIMA I AUTOCONCEPTE Sessió 11 EMPATIA I RELACIONS
COMIAT	Sessió 12 CLOENDA - SÍNTESIS I RECONeixEMENT DE TOT EL PROCÉS (donar-li sentit i significat)



Al principi de la sessió, durant la roda inicial, cal **anomenar la competència** i **establir una definició compartida** d'aquesta. Això ajudarà a establir un llenguatge comú que es posa des de l'inici de la sessió: és a dir veurem què treballarem, què vol dir aquella competència, com l'entendem, com ens fa sentir d'entrada treballar aquesta competència, etc.

Serà important poder **centrar cada sessió en una sola competència**, ja què d'aquesta forma els/les adolescents hi podran centrar la seva **reflexió i atenció**. Totes les competències i activitats proposades estan interrelacionades i de forma indirecta es treballaran simultàniament de forma indirecta durant les sessions. Tot i així, cal poder posar el focus en només una per tal de facilitar la comprensió dels i de les adolescents.

És important **connectar aquesta competència amb altres situacions de la seva vida quotidiana**. Treballar com se sentien al principi, durant i al final de les sessions respecte, per exemple, la presa de decisions, facilitarà la reflexió de que, igual que en aquells moments van poder prendre una decisió que els/les va fer sentir satisfets i satisfetes, també poden fer-ho en altres moments i espais.



COM CONNECTAR L'ACTIVITAT AMB LA COMPETÈNCIA

Durant el desenvolupament de qualsevol activitat entraran en joc les diferents habilitats, capacitats i competències personals, socials i emocionals. Totes les competències conformen la personalitat i forma d'interactuar amb l'entorn de cada persona.

Per poder fer connexions entre els diferents moments de la sessió i la competència que volem treballar, es llencen **preguntes obertes, no dirigides**, que faciliten aquestes connexions. Es pot deixar un espai de silenci per tal que els/ les adolescents puguin respondre, compartir i/o reflexionar de forma interna.

I també serà ESENCIAL poder preguntar al moment final (RODA FINAL) en quin punt es troben després de la sessió respecte d'aquella competència. Aquest cop es recomana deixar un espai de temps perquè els/les adolescents puguin respondre i debatre en grup.

ESTRUCTURA DE LES SESSIONS KOA (3 MOMENTS)

Convé recordar que d'ara endavant la sessió s'estructurarà en aquests tres moments:

01 RODA INICIAL

Rotllana d'inici – Assemblea inicial – Estona de check-in.

(com venim i posar focus) de 5 a 10 minuts

Aquí en rotllana, tot el grup d'adolescents, per torns, expressa com arriba a la sessió i el/ la facilitador/a estimula la conversa amb afirmacions, històries, reflexions, preguntes relacionades amb la competència que cal treballar. Aquest moment no ha de durar més de 5-10 minuts per poder passar a l'experiència i no perdre l'atenció i concentració dels i de les adolescents. És el moment en què es comparteix quina competència es treballarà i també quins comportaments s'observaran si s'escau.

02 ACTIVITAT CENTRAL

Activitats i/o dinàmiques principals – Nucli de la sessió.

És el moment més llarg de la sessió on estan planificades situacions de repte per als i les adolescents relacionades amb els objectius competencials proposats (improvisacions teatrals, exercicis musicals, exercicis de moviment, jocs esportius, dinàmiques, etc.).

03 RODA FINAL

Rotllana final – Assemblea final – Estona de check-out.

(reflexió i transferència) de 5 a 10 minuts

Es tanca la sessió amb una reflexió individual i compartida amb el grup. Cada adolescent expressa com marxa de la sessió i respon una o més preguntes que les persones les facilitadores i educadores plantegen en relació amb la competència treballada. És un moment clau per tal de realitzar i cristal·litzar els aprenentatges de la sessió, connectant-les amb situacions pròpies dels i de les adolescents. Així assolirem la transferència i la generalització dels aprenentatges.



01 RODA INICIAL



La roda inicial és un espai on **ens posem en rotllana i tots els i les adolescents, per torns, expressen com arriben a la sessió i el/la facilitador/a estimula els/les adolescents** amb afirmacions, històries, reflexions, preguntes relacionades amb les competències a treballar. Aquest moment **no ha de durar més de 5-10 minuts** per no perdre l'atenció i concentració dels adolescents. També pot ser un moment per explicar l'agenda específica d'aquella sessió.

QUIN SENTIT TÉ LA RODA INICIAL?

Les rodes inicials ens permeten cultivar un hàbit i generar un espai d'introspecció conjunta en cada sessió.

D'aquesta manera s'acompanya a l'adolescència a adquirir l'hàbit d'escoltar-se i escoltar als i a les companys/es sense judici. És un moment clau per què el i l'adolescent pari, reflexioni i escolti què passa dins seu. En aquest espai es busca posar focus en una competència.

És important poder compartir amb el grup **quina és la competència que volem treballar i oferir exemples clars dels comportaments associats**.

Per tal de poder acompanyar els i les adolescents en aquest moment de connexió i introspecció és essencial transmetre'ls la importància de l'escolta activa interna i dins del grup, la voluntarietat de la participació, (no sempre se senten amb ganes de compartir, però s'ha de respectar els altres mentre ho fan), i també el fet que no sempre calen paraules per definir com estem.

QUINS COMPORTAMENTS ESPEREM OBSERVAR A LA RODA INICIAL?

- Fa bones reflexions sobre processos personals interns.
- Expressa eficaçment idees.
- Adequa el seu comportament a les circumstàncies.
- Respecta les normes.

LES RODES INICIALS DURANT EL CURS

L'espai de roda inicial s'adapta a les necessitats del grup segons el moment del projecte en què es troba. Durant el primer i segon trimestre, es prioritza la creació de vincles, l'obertura personal i el desenvolupament d'habilitats comunicatives vinculades al món emocional.

En canvi, al tercer trimestre, es posa l'accent en la transferència dels aprenentatges adquirits a altres àmbits de la vida quotidiana.

Et deixem alguns exemples de preguntes per utilitzar a les rodes:

PRIMER I SEGON TRIMESTRE:

- Com et sents? Amb quin nivell d'energia vens?
- Del mapa d'emocions, on et situes?
- Ets sents així ara mateix o has estat així tot el dia?
- Quines emocions et fan sentir còmode o incòmode?
I la emoció que sents ara mateix, diries que és còmoda o incòmoda i per què?
- Et sents a gust o et genera algun malestar?

TERCER TRIMESTRE:

- Com et sents respecte a aquesta competència ara mateix?
- Com et sents respecte dels altres amb aquesta competència concreta? Ho vols canviar?
- Si vols i/o necessites canviar aquesta sensació teva respecte a la competència, com podries fer-ho?
- En quins altres moments de la teva vida creus es dóna aquesta competència?
- Com et sents en aquells moments?

QUINA COMPETÈNCIA TREBALLAREM AVUI?

Ens centrarem en una de les competències per poder establir el focus de la sessió. Cal establir amb el grup una definició compartida de què vol dir i com ens sentim respecte d'aquesta competència i exposar exemples dels comportaments associats. Posar exemples ajudarà als i les adolescents a identificar com es tradueix la competència en accions concretes i quotidianes. I per tant que la competència no es quedi en un concepte abstracte.

També comentarem quins comportaments estem observant. Per exemple, si es treballa la presa de decisions, durant la roda s'explicarà que per prendre decisions cal posar el focus en escoltar activament les propostes dels altres, explorar els diferents punts de vista, fer preguntes per entendre millor i assumir la possibilitat d'equivocar-se tot avançant amb proactivitat.

Per facilitar aquest treball, podeu fer servir les cartes de competències, que inclouen els comportaments associats. (Si no les tens, descarrega-les al nostre espai digital)

Es pot fer la RODA INICIAL de moltes formes: asseguts en rotllana, dinàmica, llençant diferents preguntes de reflexió/introspecció, amb materials diversos, amb un pòster d'emocions, cartes KOA, moviments corporals, ganyotes, ...

Aquests moments ajudaran a generar un VINCLE entre adolescents i professionals i entre els/ les mateixos/es adolescents com a grup.

El vincle és essencial per poder seguir treballant i compartint experiències internes.

02 ACTIVITAT CENTRAL



L'activitat central és el moment més extens de la sessió, on es plantegen activitats que connecten amb els interessos i motivacions dels adolescents, com l'esport, el teatre, la música o l'aventura. A través d'activitats com improvisacions teatrals, exercicis musicals, jocs esportius o dinàmiques de moviment, es generen contextos vivencials que permetin posar en pràctica la competència que es vol treballar. **Aquest espai facilita que els i les adolescents experimentin, reflexionin i desenvolupin habilitats emocionals i socials en un entorn segur.**

QUIN SENTIT TÉ L'ACTIVITAT CENTRAL?

L'activitat central és el nucli de la sessió i té com a objectiu generar situacions vivencials que permetin als i les adolescents posar en pràctica les competències treballades. En aquest sentit, és important que les activitats proposades estiguin vinculades amb la competència que volem treballar.

QUINS COMPORTAMENTS ESPEREM OBSERVAR A L'ACTIVITAT CENTRAL?

En la roda inicial s'ha explicat quina és la competència que es treballarà durant la sessió, i l'activitat central té com a objectiu posar-la en pràctica a través de situacions vivencials. Durant aquesta part del procés, és important recordar quina competència s'està abordant i quins comportaments associats s'estan activant i observant. Fer palès la competència ajuda els i les adolescents a focalitzar-se en el que estan treballant, a reconèixer com se senten davant d'aquesta habilitat, i identificar les facilitats o dificultats que troben en el procés. A més, explicitar-la dona sentit a l'activitat, promou la reflexió personal i facilita que els aprenentatges puguin ser transferits a altres àmbits de la seva vida quotidiana.

QUINA COMPETÈNCIA TREBALLAREM AVUI?

L'activitat central estarà enmarcada en l'experiència que s'estigui treballant amb el grup (esport, música, teatre i aventura). La competència de cada sessió es decidirà per els/les professionals. L'activitat proposada tindrà l'objectiu de plantejar un context òptim per posar en pràctica la competència a treballar.

Per exemple:

Si busquem potenciar el treball en equip, a l'hora de definir l'activitat haurem de pensar quins objectius volem treballar. Si un objectiu és la interacció entre companys amb qui no interactuïn habitualment, buscarem propiciar aquesta interacció definint nosaltres els grups o fent que durant l'activitat hagin de buscar nous companys.

03 RODA FINAL



Finalment, **es tanca la sessió com hem començat, els adolescents expressen com marxen de la sessió i responen una pregunta o reflexió que les persones facilitadores proposem, relacionat amb l'objectiu treballat.**

QUIN SENTIT TÉ LA RODA FINAL?

Els tancaments són un moment imprescindible de la sessió per poder reflexionar sobre què ha passat, què s'ha après i què s'emporta d'aquell espai compartit en relació amb la competència que es treballava.

Aquesta pràctica reflexiva en un entorn segur i amb una experiència que desperta el seu interès, impulsarà una transferència d'aprenentatges que ajudarà a generalitzar com volen definir altres moments de la seva vida diària, per visualitzar un projecte de vida amb referents positius interns i externs.

Si no es dona l'opció de tancar el procés del dia, no s'està oferint un espai per reconsiderar, valorar el seu procés i generar una altra vegada aquesta introspecció, tant interna, com envers el grup.

*En aquesta GUIA DE RECURSOS trobaràs tot un ventall de preguntes obertes que facilitin aquest procés de reflexió durant les sessions.

QUINS COMPORTAMENTS ESPEREM OBSERVAR A LA RODA FINAL?

- **Fa bones reflexions sobre processos personals interns.**
- **Escolta els altres.**
- **Adequa el comportament a les circumstàncies.**

L'autobservació és clau per poder conèixer en quin punt ens trobem, i pensar cap a on volem dirigir el nostre treball personal.

LES RODES FINALS DURANT EL CURS

La roda final és el moment en el que tanquem l'activitat, és important reservar aquest moment de la sessió per tal de recollir com se'n van les i els adolescents i connectar la competència que s'ha treballat avui, amb l'activitat plantejada i com els adolescents han viscut l'experiència. Et deixem alguns exemples de preguntes per utilitzar a les rodes:

PRIMER I SEGON TRIMESTRE:

- **¿Quins canvis has sentit des de l'inici de la sessió fins ara?**
- **Si és una sensació agradable, què necessaries per continuar-la mantenint?**
- **Si és una situació desagradable, què podries fer per canviar-la?**
- **Podries explicar alguna situació on t'has notat/vist/sentit igual?**

TERCER TRIMESTRE:

- **Pots comentar alguna situació de la teva vida quotidiana on aparegui aquesta competència?**
- **Et sents igual que t'has sentit a l'activitat?**
- **Si hi ha hagut canvis, com pots sentir-te capaç de tenir aquests canvis també en altres situacions del teu dia a dia?**

TIPS PER LES RODES INICIALS I FINALS

La forma en què es duen a terme les rodes poden ser diverses:

- **Asseguts en rotllana.**
- **De peu en rotllana.**
- **Utilitzant cartes amb il·lustracions que facilitin l'evocació i reconeixement de les emocions i/o necessitats.**

- A través de dinàmiques d'expressió corporal.
- Utilitzant un pòster amb un mapa de les emocions per acompanyar en la identificació i la presa de consciència emocional.
- Amb dinàmiques d'expressió on els/les adolescents puguin associar com se senten dient un animal, color o aliment que els faci paral·lelisme i/o sentit metafòric.
- Escrivint o dibuixant en un paper.
- Utilitzant un objecte de paraula.
- Llençant una pregunta com ara:
Com com te'n vas avui de la sessió?
Com et sents?
Amb quina energia arribes/marxes?
Com et veus avui abans de començar la sessió?

GESTIÓ DE LES RODES PER PROFESSIONALS

Al principi, com a professionals haurem d'acompanyar a desenvolupar el llenguatge emocional, facilitar que desenvolupin «bé», «normal», «malament», ja que són expressions massa genèriques que poc a poc, trobaran com concretar.

Et deixem alguns TIPS que cal tenir en compte:

- **Que siguin rodes ràpides, no fer-les eternes, massa llargues. Mantenir l'atenció durant un període curt de temps afavoreix la seva capacitat d'enfocament i concentració. I per tant, la seva motivació per participar-hi activament.**
- Dissenyar diferents modalitats de roda, tant asseguts com en moviment, pot condicionar que se sentin atrets per allò que passarà en aquell moment. Petits canvis dins de la rutina ajuden a motivar als i les adolescents.
- Totes les competències que treballem ens poden apel·lar al nostre àmbit personal. En aquest sentit, aquest manual també convida al professional a reservar-se espais de reflexió i seguir estratègies d'autobservació, tant en la preparació de les sessions com en la revisió de les vivències i els aprenentatges de les activitats. Com que l'observació personal, grupal i dels adolescents és essencial, a l'últim apartat de cada manual «I per a tu?» recollim algunes preguntes que t'animem a respondre.

ET DEIXEM ALGUNS EXEMPLES DE RODES:

Exemple 1:

Busquem un objecte de paraula que agradi al grup. Pot ser algun objecte de la seva sala de referència o algun que proposin o creïn ells/es mateixos/es. Expliquem que aquest objecte dóna dret de paraula a la persona que el té a les mans en aquell moment, mentre la resta se centren en l'escolta activa de qui parla. Es posen tots/es en roda i qui tingui l'objecte de paraula expressa com se sent en aquell moment o proposa una pregunta perquè la resta de companys/es responguin. Quan acaba el torn es passa l'objecte a una altra persona fins que tothom hagi tingut l'oportunitat d'expressar-se.

Exemple 2:

Es posen les il·lustracions de les cartes KOA de competències cara amunt. Es mostra la de la competència que es treballarà aquella sessió. Es pregunta i clarifica què vol dir aquella competència i cada persona escull una carta i explica a la resta un moment de la seva vida on li hagi resultat complex gestionar aquesta competència. Ex. Empatia: Un/a adolescent pot explicar que li resulta difícil empatitzar amb algun/a company/a quan a l'hora de berenar veu que l'altre no porta res però ell/a té molta gana i es fa el despistat per poder menjar-s'ho sol i no haver de compartir.

Exemple 3:

Podeu posar un rellotge de sorra amb durada a 5-7 min (depèn de la grandària del grup) en un punt on tothom ho vegi per així ajudar-nos tots i totes a tenir present el temps. Si una roda es fa àgil i curta, afavoreix que els/ les adolescents es mantinguin connectats, motivats i vulguin fer aportacions de qualitat, així com l'escolta activa envers la resta de companys/es.





Preguntes per reflexionar a nivell professional:

**Quina necessitat està mostrant el grup: de moviment?
de reflexió pausada?**

Adaptem la sessió a això.

**Estic atent a les necessitats individuals
que van sorgint durant la sessió?**

Mirem i escoltem tots/es els participants per poder readaptar
i copsar les individualitats que marquen cada procés.

**Tothom està tenint moments d'expressió
i participació individual?**

Cuidar l'últim és cuidar del grup.



Participar és voluntari en qualsevol moment. Respectar el grup és necessari. Podem oferir un espai alternatiu on l'adolescent que ho necessiti pugui anar en cas de no sentir-se còmode participant.

Buscar moments d'equip entre professionals abans
i/o després de les sessions ajudarà a tenir un objectiu comú,
poder comentar observacions fetes durant les sessions
i valorar-les per redirreccionar la intervenció conjuntament.
La diversitat de perspectives obre la mirada i la complementa.

3.1 VINCLES I NEXES

Benvinguda

És la sessió de **Benvinguda**, d'introducció a l'activitat, un moment crucial per a l'establiment de nexes i vincles entre el grup i els/les professionals.

El vincle entre professional i adolescent és un requisit i una base necessària per obtenir aprenentatges significatius i per produir canvis en les percepcions i millores en el comportament de l'adolescent. Una vegada creat aquest vincle, es donaran les condicions que permetran aprofundir en els processos de canvi. Aquesta relació de vincle facilita que els objectius de treball, les activitats i dinàmiques, les experiències compartides i els processos de canvi deixin petjada. Una petjada que permetrà que, en el futur, els i les adolescents recordin i connectin amb aquell aprenentatge que li va servir per superar reptes.

Convidem tots els i les professionals a mentalitzar-nos i posar-nos en el lloc de l'adolescent. És a dir, ha de sentir que la relació que experimenta és genuïna, que volem ajudar si se'ns necessita, que estem al seu costat i que pot acudir a nosaltres.

OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

- Propiciar un espai de confiança entre adolescents.
- Crear un clima de no judici.
- Establir un vincle de grup i individual envers els professionals facilitadors.
- Presentar i introduir l'estructura i el procés de les sessions KOA.

3. ESTRUCTURA I FORMAT

GUIA DE RECURSOS

Per què treballem aquesta competència amb l'adolescent?

Es planteja la sessió amb aquest objectiu principal, tot i saber que el vincle es construeix al llarg de més d'una sessió. **Aquesta primera sessió és cabdal** per establir aquest treball de vincle que permetrà la continuïtat i posarà les bases per assolir els aprenentatges al llarg del trimestre.

Sobre el vincle amb l'activitat

S'aconsella propiciar espais per escoltar i estimular els i les adolescents a compartir interessos, algunes preocupacions i necessitats. I és aquí on les persones facilitadores **podrem connectar necessitats i preocupacions amb activitats que estiguin relacionades amb els seus interessos i els objectius de les sessions que seguiran.** També per fer partícip als adolescents ja que, en aquests primers contactes/activitats en què es comparteixen interessos, voluntats, preocupacions i necessitats, també poden ajudar l'adult en la reformulació d'alguna activitat o element de la sessió sense perdre el propòsit del programa. És interessant **explorar amb els i les adolescents les possibilitats d'implicar-los activament en el procés.** També hem de promoure que l'activitat s'estableixi amb voluntarietat, bona predisposició i participació per part de l'adolescent. És un punt clau ja que aquesta pot suposar reptes a nivell logístic de la pròpia entitat on el grup de adolescents està vinculat.

Sobre el vincle amb el grup

Pel que fa al vincle i a la cohesió de grup, tot dependrà del moment de trobada com a grup. Així, si és un grup que ja es coneix i té dinàmiques ja establertes, l'aproximació i els objectius del/de la professional estaran més enfocats a fer aparèixer el vincle com a un element més dins del sistema i cap al coneixement de les dinàmiques de grup. En cas que els adolescents no s'hagin vist amb anterioritat, la tasca de la persona professional diferirà i s'encaminarà cap la coneixença de cada membre.

PEL QUE FA AL VINCLE DES DEL PUNT DE VISTA DELS I DE LES ADOLESCENTS

En moments informals, espontanis i no estructurats serà quan el o la adolescent podrà experimentar més fàcilment la intenció genuïna de l'adult. Potser responnent i ajudant al/a la adolescent davant de preocupacions o situacions externes que expressi, sense que esperi aquesta resposta.

El/la adolescent es vincularà quan vegi que la relació amb el o la professional és autèntica, no simulada, és a dir, quan no ho fem per quedar bé o perquè ens toca fer-ho. També quan l'adult respongui a alguna necessitat expressada, el o la adolescent podrà valorar si és útil i podrà arribar a la conclusió que és beneficiós comptar amb aquella persona. A més, aquesta relació ha de ser propera, d'igual a igual, és a dir, es podran compartir emocions, aficions, punts en comú, etc. Amb algunes persones, pot semblar que no tenim res en comú però per molt difícil que ens sembli, preguntant i conversant amb l'altre en trobarem.

PEL QUE FA AL VINCLE DES DEL PUNT DE VISTA DE LA PERSONA PROFESSIONAL

La posició inicial del/de la professional és de **respecte, escolta, empatia**, d'estar present en un **entorn lliure de prejudicis** i com a agent propiciador del benestar del grup de adolescents. El rol del/de la professional és el **d'acompanyant de l'adolescent**, per ajudar-lo a **fer-se preguntes i trobar respostes**, a partir dels recursos socials, emocionals i cognitius que radiquen en nosaltres mateixos/es. Com hem aconsellat anteriorment, és important que les persones facilitadores i educadores es mantinguin en l'activitat, com a referents estables d'aquest adolescent. Així mateix, com a professionals, hem de preparar-nos des de tots els punts de vista (formatius, experiencials, personals, etc.) per recolzar la o les vulnerabilitats de l'adolescent o del grup, tot allunyant-nos de postures de control o llàstima; al contrari, ho hem de fer des de l'acceptació, el **compromís i l'acompanyament en la individualitat de cada membre del grup**.

EN RESUM, CONVIDEM ELS PROFESSIONALS I ELS EQUIPS EN EL SEU CONJUNT A:

Mostrar-nos vulnerables perquè és natural i tothom ho és.

Cercar una relació no forçada, sinó autèntica.

Preguntar, indagar, descobrir.

Ser nosaltres mateixos/es, espontanis, des de la pròpia personalitat.

Descobrir i cercar punts en comú amb l'altre, amb mirada compartida.

Mostrar interès genuí per al o la jove i la seva realitat.

Acceptar que no sabem més que l'altre, que sabem que no sabem res i, per tant, tot el que descobrim seran aprenentatges.

Aparèixer com un punt d'equilibri perquè el o la jove sàpiga que tot i que es balancegi de posició en posició, sempre pot dirigir-se a nosaltres. Treballar des de la presència.

Respectar els temps de la persona, també els propis.

Buscar una actitud de no judici, una mirada contemplativa que posi en joc allò que estigui passant.

QUINES ACCIONS HEM DE TENIR EN COMPTE DURANT L'ACTIVITAT CENTRAL?

L'ús per part de l'adult dels moments d'informalitat, no estructurats i de l'humor són elements importants a tenir en compte en l'establiment del vincle.

- L'humor és una porta d'entrada que ajuda a establir la relació d'igual a igual.
- És important remarcar que treballarem una competència i que l'activitat és el vehicle per treballar-la.
- L'humor connecta amb aquella emoció positiva que facilitarà el record i l'energia que queda impregnada en les persones.
- És important diferenciar els moments en què s'utilitza o no l'humor, i assolir així un equilibri de diversió i joc amb el desenvolupament de l'agenda prevista de la sessió.
- Establir el marc de referència comú: Verbalitzant i establint les normes de convivència, la tolerància i respecte entre iguals i com a persones referents.

GUIÓ DE PREGUNTES PER PROPICIAR LA REFLEXIÓ SOBRE EL VINCLE ENTRE EL GRUP D'ADOLESCENTS.



Durant la roda final es poden dur a terme les següents preguntes:

- Què significa vincle per a tu? Com ha de ser el vincle que creem aquí?
- Què necessites per sentir que el vincle es fa més fort?
- Què pot posar en perill aquest vincle?



MIRA EL VÍDEO DE LA ACTIVIDAD ESCANEANDO EL QR



ACTIVITATS I DINÀMIQUES

EXEMPLES

KOA MÚSICA:

«**PERCUSSIÓ CORPORAL**»: Els participants es posen en rotllana i els professionals amb les mans i les cames van fent diferents seqüències de percussió que s'enumeren, i que els adolescents han de repetir mentre va sonant una música de fons. La dificultat va augmentant. Quan els adolescents han interioritzat les seqüències, se'ls demana fer-ho en parelles. Cada cop que el professional crida « CANVI i el número de seqüència » han de canviar de parella i fer la percussió corresponent amb la nova parella.

KOA TEATRE:

«**L'AUTOCAR**»: Es prepara un escenari amb unes 4 cadires simulant un autocar. Comença un adolescent fent de conductor, i la resta van entrant en escena de forma progressiva. Cada participant ha d'entrar interpretant un nou personatge que fa un moviment estrany de forma repetitiva. El que fa de conductor ha d'anar "absorbint" tots els moviments que porten a escena els diferents personatges i interpretar el seu amb tots ells.

I PER A TU?

PREGUNTES PER A L'AUTOOBSERVACIÓ
DEL/DE LA PROFESSIONAL

- Com em fa sentir mostrar-me al grup des de la meva vulnerabilitat?
- M'ajuda a crear i construir confiança?
- Què sento, què penso i què faig si no connecto amb algun dels o de les adolescents?
- Com m'ajuda a recolzar la seva vulnerabilitat connectar amb el o la adolescent? Si no connecto, puc recolzar?
- Per a mi, què vol dir recolzar emocionalment algú?

A PARTIR DE LAS PREGUNTAS ANTERIORES,
¿QUÉ REFLEXIONES SACAS?



.....

.....



3.2 PERTINENÇA

El sentit de pertinença és aquell sentiment o consciència que experimentem en formar part d'un conjunt o d'un grup.

La necessitat de pertinença és fonamental per al desenvolupament de la vinculació dels i les adolescents amb els seus referents. Els éssers humans som criatures socials i la pertinença al grup és essencial per al benestar i la supervivència.

— Model de Clover, 2018.

3. ESTRUCTURA I FORMAT

GUIA DE RECURSOS

OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

- Fomentar un sentiment de pertinença a l'activitat i al grup.
- Desenvolupar una identitat grupal que potencii el compromís i la implicació dels i de les adolescents en relació a les activitats i els seus objectius.
- Aconseguir una cohesió de grup.
- Propiciar un clima positiu per al treball en equip.

Per què treballem aquesta competència amb els/les adolescents?

Què podem fer per treballar aquesta competència/objectiu?

Les relacions saludables i el fet de sentir que formes part d'un projecte, equip o propòsit són claus pel benestar emocional i el bon desenvolupament personal.

A través d'aquestes competències es pot veure com es potencia la solidaritat i es remarca el sentiment comunitari del bé comú.

QUINES PREGUNTES I ACCIONS AJUDEN AL/A LA JOVE A POSAR EL FOCUS EN AQUESTA COMPETÈNCIA A LA RODA INICIAL DE LA SESSIÓ?

En la roda inicial, proposem iniciar responant aquestes preguntes i/o acabant les següents frases:

- El que m'agrada d'aquest grup és ...
- En aquest trimestre d'activitat, què puc aportar als companys i companyes?
- Què m'aporten els companys i companyes d'aquest grup?»
- Em sento part d'aquest grup?

QUINES ACCIONS HEM DE TENIR EN COMPTE DURANT L'ACTIVITAT CENTRAL?

- Les dinàmiques i jocs de trencar el gel, d'activació i de descàrrega d'energia, són una gran oportunitat per desenvolupar les relacions socials i la vinculació de forma divertida i dinàmica.
- Recomanem **exercicis d'escolta i d'acció**, on una història o un fil conductor es vagi construint amb els elements que aporten els participants de l'activitat.
- És interessant poder tenir espais on es comparteixen experiències, perspectives i visions dissimulades durant l'activitat central, en parelles, en grup petit o individualment.
- El sentiment de pertinença es pot viure des d'emocions agradables o desagradables, amb benestar o amb malestar. Per aquest motiu, és important valorar quina és la dinàmica del grup i treballar així per trencar tarannàs negatius com ara actituds disruptives, violències en les relacions, etc. Configurar el grup de diferents maneres és una estratègia que pot ajudar en aquest sentit.
- És interessant tenir una dinàmica d'ajuda mútua i/o activitats i reptes que només es poden assolir amb la col·laboració de tots/es, amb diferents rols que van canviant dins del grup.
- És important consensuar l'objectiu del grup perquè es converteixi en equip (per exemple una mostra o exhibició final, un objectiu de di versió) i així trobar un vincle per treballar en equip. Tot plegat, sense oblidar que l'objectiu màxim és el benestar.

QUINS COMPORTAMENTS PODEM OBSERVAR EN ELS I LES ADOLESCENTS?

- **Es manté connectat a l'activitat.**
- **Respecta les normes.**
- **Realitza comentaris i accions vinculades amb la tasca.**

- **Incorpora els comentaris dels altres.**
- **Fomenta la participació dels membres del grup.**
- **Ajuda als/les altres de forma desinteressada.**
- **Fa bones reflexions sobre processos personals interns.**
- **Accepta que els canvis que proposa no acabin tirant endavant.**
- **Adequa el seu comportament a les circumstàncies.**

QUIN GUIÓ DE PREGUNTES PROPICIARIA LA REFLEXIÓ I LA CONSCIÈNCIA D'APRENENTATGES EN AQUESTA COMPETÈNCIA PER AL MOMENT DE LA SORTIDA?



- **Com et sents dins d'aquest grup?**
- **Què creus que has aportat avui?**
- **Com t'has comunicat amb els altres?**
- **Quina fortalesa destaqués avui d'algun dels teus companys o companyes?**
- **Com et fa sentir haver aconseguit l'objectiu del grup?**

QUINES ACCIONS PODEN FER QUE ELS I LES ADOLESCENTS SEGUEIXIN TREBALLANT AQUESTA COMPETÈNCIA FORA DE LES SESSIONS?

Buscar un objectiu comú que vagi més enllà de l'activitat o sessió i que pugui ser per al centre (centre obert, UEC, etc.), per a la comunitat, per a un altre grup del centre, etc. La comunicació i el debat a través de les xarxes socials pot ser una forma per seguir fomentant el vincle i el sentiment de pertinença. A més si es fa de forma desestructurada es fomentarà que puguin passar més temps junts fora del programa.



IDEES CLAU

Per aconseguir sentiment de pertinença hem de propiciar similituds i objectius comuns entre el participants.

Sentir-se part d'un grup és essencial per al desenvolupament propi.

COMPROMÍS, COMUNICACIÓ, CONFIANÇA, COMPLEMENTARIETAT.

ACTIVITATS I DINÀMIQUES

EXEMPLES

KOA ESPORTS:

«**OBJECTIU SILENCIÓS**»: Cada participant ha d'aconseguir un objectiu que se li diu a la orella i la resta de companys no saben (ex. encestar a la cistella, marcar un gol, tocar la paperera,...). Sense parlar tots/es han d'aconseguir l'objectiu però mantenint tots la mà tocant una pilota al mig del cercle i sense deixar-la anar.

KOA AVENTURA:

«**MUNTEM UNA TENDA DE CAMPANYA**»: Es porten diverses tendes de campanya sense muntar, i sense mirar instruccions els diferents adolescents han de participar del seu muntatge correcte. Un cop muntada es pot jugar a algun joc de taula dins de la tenda totes plegades.

I PER A TU?

PPREGUNTES PER A L'AUTOOBSERVACIÓ DEL/DE LA PROFESSIONAL:

- Sento que el grup m'atorga el lideratge necessari per poder acompanyar-lo cap a la cohesió?
- Com es percep el meu lideratge dins del grup? Què necessito treballar per aconseguir ser un referent?
- Veig les fortaleeses del grup més enllà de les seves actituds?
- Em sento part del grup? He pogut treballar per aconseguir treballar el meu propi sentit de pertinença?
- Què m'uneix o m'acosta a cadascun dels integrants del grup?
- He tingut moments individuals que permetin una connexió més pròxima amb tots i cadascun dels membres del grup?

A PARTIR DE LAS PREGUNTAS ANTERIORES,
¿QUÉ REFLEXIONES SACAS?



.....

.....

3.3 EMPATIA I RELACIONS



Les relacions socials són el conjunt d'interaccions que realitzem de forma diària amb altres persones.

L'empatia és la capacitat psicològica i cognitiva de sentir allò que l'altra persona està vivint o sentint.

Té a veure amb la capacitat d'autoobservar-se a través d'allò que ens desperten els altres, implica la capacitat d'utilitzar la compassió per poder filtrar el que veiem en els altres i així poder acompanyar-los des d'un lloc sa del nostre interior.

Relacionar-se amb els altres amb acceptació, comprensió i sensibilitat a les seves diverses perspectives i experiències.

— Preparing Youth to Thrive, 2016.

Consisteix a establir relacions sòlides amb companys/es i adults, l'acceptació del grup i la identitat del grup.

— Model de Clover, 2018.

3. ESTRUCTURA I FORMAT

GUIA DE RECURSOS

OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

- Modelar l'empatia amb un/a mateix/a.
- Fomentar en els adolescents la capacitat d'escolta i la tolerància cap a ells/ es mateixos/es.
- Posar consciència en els rols que els/les adolescents tenen en les seves relacions.
- Donar als adolescents models de relacions saludables.
- Comprendre que existeixen tantes realitats com persones hi ha al món, sense que unes siguin millors que les altres

Per què treballem aquesta competència amb els/les adolescents?

Es tracta de **convidar al o la jove a mirar quin és el seu estat natural**, sense entrar en actituds egoistes i ni pretensions, **animar-lo/la perquè es vegi per dintre per poder créixer i transformar-se**.

Què podem fer per treballar aquesta competència/objectiu?

La posició empàtica de la pròpia persona facilitadora permetrà que els adolescents puguin experimentar i sentir el model positiu que tenen davant, així com la congruència quan el/la facilitador/a també ho sigui amb els altres companys i companyes. **És necessari conscienciar l'adolescent de la necessitat d'identificar i diferenciar aquelles relacions que són saludables de les que no ho són, a fi d'escollir i responsabilitzar-se de com s'interactua amb ell/a i els altres.**

En aquesta competència, el valor de la lleialtat i el compromís amb els iguals juga un paper molt important; aquí, la tasca que realitzem amb els adolescents en relació amb l'empatia facilitarà l'establiment de relacions positives i saludables entre ells/elles. Les relacions socials són quelcom molt delicat en l'adolescència, raó per la qual és crucial oferir eines i estratègies que permetin desenvolupar un treball autònom i d'aprenentatge continu.

L'empatia es treballa com a base de relacions socials saludables ja que permet poder-les construir des del reconeixement personal i de l'altre, amb profunditat, fugint de relacions buides i desconnectades.

QUINES PREGUNTES I ACCIONS AJUDEN ELS/LES ADOLESCENTS A POSAR EL FOCUS EN AQUESTA COMPETÈNCIA A LA RODA INICIAL DE LA SESSIÓ?

Proposem iniciar la roda inicial amb alguna d'aquestes preguntes i/o acabar les següents frases:

- **Com creus que se sent el teu company o companya de la dreta/esquerra avui? A través de la seva expressió facial, de la seva gestualitat, de la seva mirada, de la seva veu, etc.**
- **El que valoro de mi mateix/a és...**
- **El que crec que valoren de mi els altres és...**

La pròpia roda inicial ja posa en pràctica la competència de l'empatia ja que promou l'escolta amb cada company i companya que comparteix la seva vivència, sentiment, paraula, estat anímic, etc.

És més, dóna importància a un fet molt natural com és el d'escoltar els altres.

QUINES ACCIONS HEM DE TENIR EN COMPTE DURANT L'ACTIVITAT CENTRAL?

Aconsellem dissenyar les **activitats per propiciar situacions** en què es requereixi escoltar de manera autèntica, des del respecte i l'escolta, amb una connexió empàtica. Poden ser activitats que comencin amb el modelatge d'una escolta empàtica per part de l'adult.

Es tracta de posar en valor l'escolta activa i l'autoobservació, que funcionin com a models validants i que reconeguin positivament quan ho estan fent.

Poden ser activitats on hi hagin rols diferents en què una persona ha d'actuar, d'expressar, narrar, o fer alguna cosa, i l'altra ha de d'escoltar i/o «llegir» allò que expressa la primera.

QUINS COMPORTAMENTS PODEM OBSERVAR EN ELS I LES ADOLESCENTS?

- **Escolta els altres.**
- **Incorpora els comentaris dels/les altres.**
- **Ajuda als altres de forma desinteressada**
- **Reconeix les seves responsabilitats i les dels altres.**
- **Fa preguntes per saber/entendre més.**
- **Té interès en explorar perspectives diferents.**
- **Adequa el seu comportament a les circumstàncies.**
- **Transmet alegria. Transmet ambients positius.**
- **Les cartes de comportaments i competències ens ofereixen el llistat de comportaments que ens podem fixar de cada competència.**

QUIN GUIÓ DE PREGUNTES PROPICIARIA LA REFLEXIÓ I LA CONSCIÈNCIA D'APRENENTATGES EN AQUESTA COMPETÈNCIA PER AL MOMENT DE LA SORTIDA?



- Com et sents quan t'escolten els altres?
- Com t'has sentit escoltant?
- Com creus que s'ha sentit el teu company o la teva companya en aquest punt?
- Com creus que reaccionen els teus companys davant d'una mateixa situació?
- La meua fortalesa és...
- La fortalesa del meu company és...
- En què m'ajuden les relacions que tinc amb el grup?
- En què em limiten les relacions que tinc a l'hora de fer diferents coses?
- Què m'agradaria mostrar al grup? És el rol que vull tenir amb el grup?
- Quines necessitats tinc dins del grup per estar còmode?
- Com puc recolzar les necessitats dels altres dins del grup?
- Com ens podem adonar que una relació no és sana i com ens en podem allunyar?

Un dels objectius és brindar l'oportunitat perquè l'adolescent expressi la percepció que tenen d'ells/elles mateixos/es i contrastar-ho amb els/les companys/es.

QUINES ACCIONS PODEN FER QUE ELS I LES ADOLESCENTS SEGUEIXIN TREBALLANT AQUESTA COMPETÈNCIA FORA DE LES SESSIONS?

Recomanar-los que es proposin estones breus al llarg del dia per valorar quan poden ajudar algú altre o quan tenen una necessitat en què algú altre els pot ajudar (pot ser algun company, familiar, professional, etc.).

Fomentar que **prenguin consciència de quan estan sent empàtics i escolten activament a la família, amics i companys i quan només ho fan de manera «fingida».**

Donar algun objecte o amulet significatiu que els recordi la importància de l'escolta activa en els seus entorns naturals (classe, casa, parc, xarxes socials, etc.). En les entrevistes individuals, podem convidar l'adolescent a examinar quin rol estan desenvolupant en la relació amb els altres (amics, classe, família, etc.).

Convidar a que pensi o reconegui persones que són empàtiques amb ells o elles a fi de poder descobrir habilitats i actituds en els altres que ells també poden desenvolupar.



IDEES CLAU

- 1 - Tracto els altres tal com m'agradaria que em tractessin a mi.
- 2 - Soc actiu/va, tinc la capacitat d'escollir i puc triar per mi mateix/a les relacions que m'aporten benestar.
- 3- Pel meu benestar i el benestar dels altres, em necessiten i els necessito, els ajudo i m'ajuden.

ACTIVITATS I DINÀMIQUES

EXEMPLES

KOA AVENTURA:

«**L'ARBRE AMIC**»: Per parelles, una persona amb els ulls embenats, es deixa portar i confia en el/la company/a que el porta per un espai natural fins un arbre. El deixa una estona per tocar l'arbre, olorar-lo, captar la textura, les mides, etc. Quan ja creu que {coneix al seu arbre amic}, el/la company/a torna a passejar-la per desorientar-la una mica i li destapa els ulls. La persona que duia els ulls tapats ha de reconèixer quin era el seu arbre amic. Després reflexionem sobre com {ens coneixem} amb les persones, com reconeixem vincles importants...

KOA TEATRO:

«**IMPRO**»: Els participants apunten o comenten diferents situacions del seu dia a dia on hi hagi una situació de demanar perdó. D'una en una es van realitzant improvitacions sobre aquestes situacions i els personatges han d'introduir el perdó: primer com a persona que demana perdó i segon com a persona que el rep.

I PER A TU?

PREGUNTES PER A L'AUTOOBSERVACIÓ
DEL/DE LA PROFESSIONAL:

- Com em fa sentir el grup? Escolto el que sento? Prenc consciència d'allò que em generen les persones del grup? Les diferents situacions?
- Quines accions faig en el dia a dia per augmentar l'escolta dins del meu equip professional? Fem autoobservació en equip?
- Quina diria que és l'emoció que utilitzo com a filtre davant del grup? Si veig dolor, per quina emoció filtre el passo?
- Des de quina emoció acompanyo el grup? Sempre?
- El integrants del grup podrien dir de mi que soc una persona empàtica?
- ¿Los integrantes del grupo podrían decir de mí que soy una persona empática?

A PARTIR DE LES PREGUNTES ANTERIORS,
QUINES REFLEXIONS EN TREUS?



.....

.....

3.4 PRESA DE DECISIONS



Fer-se responsable de les decisions que es prenen vol dir ser conscient que, amb la informació que es tenia en aquell moment es va prendre la decisió que es volia, tot i que vist en perspectiva potser s'hauria fet diferent; així es manifesta un aprenentatge.

Una vegada generat un nombre suficient de possibles solucions o alternatives davant d'una situació, es tracta de veure quina o quines són les més adequades per assolir la meta proposada, al mateix temps que es maximitzen els beneficis significatius i es redueixen costos.

Capacitat de triar entre dues o més línies d'acció basades en certs criteris. En particular, la presa de decisions té conseqüències en el benestar de totes les persones a través dels efectes de les decisions que es prenen.

— Wang, 2007 · OMS, 1997.

3. ESTRUCTURA I FORMAT

GUIA DE RECURSOS

OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

- Fomentar la reflexió com a element necessari en la presa de decisions.
- Conscienciar l'adolescent que, davant d'una situació, conflicte, o esdeveniment hi ha més d'una alternativa.
- Explicitar l'oportunitat que resideix en els i les adolescents de triar aquelles alternatives i/o solucions en cada moment en les seves relacions i el seu creixement social, emocional i personal.
- Proporcionar i desenvolupar models i estratègies en el procés de presa de decisions.
- Ajudar els i les adolescents a desenvolupar habilitats per escollir aquelles opcions més saludables i respectuoses amb ells/elles mateixos/es i amb el seu entorn.

Per què treballem aquesta competència amb els/les adolescents?

La presa de decisions acompanya a les persones des del moment d'aixecar-se al matí fins l'hora d'anar a dormir, es realitzen infinitat d'eleccions i presa de decisions, moltes de manera inconscient i d'altres de manera molt més conscient. Són decisions que segons la seva implicació poden ser cabdals pel futur i el cicle vital de l'adolescent (estudis, relacions íntimes, relacions familiars, situacions laborals, situacions de risc de diferent tipus, etc.). L'adolescència és una etapa de cerca i construcció de la pròpia identitat, de descobrir què li agrada i què no... i tot això pot generar ansietat, estrès i por. És per això que cal desenvolupar habilitats que permetin que els i les adolescents escullin de forma saludable i respectuosa, amb ells/elles mateixos i amb l'entorn.

Què podem fer per treballar aquesta competència/objectiu?

L'adolescència és l'etapa on l'adolescent aconsegueix més autonomia i guanya més independència i maduresa a mesura que creix. És important deixar clar al/a la jove que les decisions radiquen en ell/ella mateix/a i no estan imposades per l'entorn. En definitiva treballar aquesta competència els/les ajudarà a definir-se com a persones.



ES POT DESCRUIRE UN POSSIBLE PROCÉS COGNITIU
PER A LA PRESA DE DECISIONS,
AMB AQUESTS PASSOS A SEGUIR:

Aturar-se, pensar i identificar la situació.

Identificar alternatives – cribratge preliminar.

Anticipació dels resultats de les possibles solucions/alternatives.

Avaluació amb judici i comparació de les possibles alternatives.

Elecció d'un pla de solució.

Elaboració d'un pla d'acció.

3. ESTRUCTURA I FORMAT

GUIA DE RECURSOS

QUINES PREGUNTES I ACCIONS AJUDEN AL/A LA JOVE A POSAR EL FOCUS EN AQUESTA COMPETÈNCIA A LA RODA INICIAL DE LA SESSIÓ?

Per començar aquesta roda inicial, i trencant amb la rutina d'altres sessions, proposem al grup caminar per l'espai i que cadascú decideixi on i com seure a la roda, a més de qui comença a parlar i a respondre les preguntes. Una vegada experimentades aquestes microdecisiones, es pot continuar amb alguna d'aquestes preguntes i/o acabar les següents frases:

Quina ha estat la millor decisió que has pres en l'últim any?

Per què?

Què vas sentir en aquell moment?

I ara què sents?

Una decisió molt fàcil per a mi ha estat...

perquè...

Una decisió molt difícil per a mi ha estat... perquè...

Per contestar aquestes preguntes pot ser interessant que l'adult model i concreti amb diferents exemples en diferents àmbits (en les relacions amoroses, als estudis, amb la família, a les xarxes socials, amb el consum de tòxics, amb els amics?). D'aquesta manera serà més fàcil connectar amb el/la adolescent.

QUINES ACCIONS HEM DE TENIR EN COMPTE DURANT L'ACTIVITAT CENTRAL?

Les simulacions, teatralitzacions i situacions de role-playing proporcionen activitats i dinàmiques interessants per al desenvolupament d'aquesta competència. Així aconseguim que el/la adolescent pugui posar distància amb el contingut i generar un espai segur en què pot provar i reflexionar sense la pressió d'una situació real.

També permetrà provar diferents alternatives, explicitar les veus in-

ternes en la presa de decisions (emocions, dubtes, projeccions, etc.) i posar en joc diferents personatges amb posicions contraposades dins la mateixa situació, per exemple una situació que escenifiqui què passaria en el pitjor dels casos i una altra en el millor.

Aquestes situacions vivencials i simulades permetran i afavoriran els aprenentatges per transferir-los després a la seva vida diària.

Serà important estimular la visió de que l'error és una oportunitat d'aprenentatge, una cosa natural a la vida i necessària per poder créixer, i no un fracàs.

En el disseny de l'activitat, aconsellem generar alguna situació que permeti decidir SÍ o NO. El propi fet de posar-hi noció, valorar les opcions i ser-ne conscient, és a dir, el fet de decidir, ja és un acte de valentia sigui la situació que sigui (davant d'un oferiment de drogues per exemple). Val a dir que també és una opció vàlida no prendre una decisió en determinat moment sempre i quan siguem conscients d'aquesta opció.

Un altre recurs interessant pot ser **el dibuix d'un mapa de decisions segons l'activitat i situació dissenyada.**

QUIN GUIÓ DE PREGUNTES PROPICIARIA LA REFLEXIÓ I LA CONSCIÈNCIA D'APRENENTATGES EN AQUESTA COMPETÈNCIA PER AL MOMENT DE LA SORTIDA?



- Què t'ha ajudat a decidir?
- On has trobat més dificultats per prendre alguna de les decisions a la sessió d'avui?
- Com t'ajudarà a l'hora de prendre decisions escoltar les teves veus internes?
- A què creus que has de fer cas a l'hora de prendre decisions? Què faràs diferent a partir d'ara?
- Ara que saps què ha passat, faries el mateix?

QUINES ACCIONS PODEN FER QUE ELS/LAS ADOLESCENTS SEGUEIXI TREBALLANT AQUESTA COMPETÈNCIA FORA DE LES SESSIONS?

Animar al grup, explícitament, a que es prenguin un moment de reflexió davant les situacions que es presenten. També és important avançar que al llarg de les sessions del trimestre, prendran decisions de les quals podran aprendre.

En cas que algun/a jove hagi revelat alguna situació d'una decisió que hagi de prendre en el mateix moment temporal, pot ser interessant posteriorment fer un seguiment de com li ha anat amb aquella presa de decisió. També l'espai d'entrevista individual de cada jove és un bon moment per fer aquest tipus de seguiment.

Dins la vida del centre on està vinculat el grup, es poden generar espais assemblearis per afavorir la presa de decisions grupals, involucrant així els i les adolescents en el programa de manera que siguin creadors de la seva pròpia experiència.

Per últim, cal remarcar la importància de no privar els i les adolescents dels seus errors, deixar-los provar, fallar i aprendre, així s'evitarà limitar els aprenentatges per les eventuais interferències dels professionals. És moment de promoure entre l'adolescent el pensament crític i l'autonomia a l'hora de decidir.

QUINS COMPORTAMENTS PODEM OBSERVAR EN ELS I LES ADOLESCENTS?

- Escolta els altres.
- Incorpora els comentaris dels altres.
- Pren decisions per avançar: pro activitat.
- Explora perspectives diferents.
- Fa preguntes per saber/entendre més.
- Fa bones reflexions sobre processos personals interns.
- Assumeix la possibilitat d'equivocar-se.
- Les cartes de comportaments i competències ens ofereixen el llistat de comportaments que ens podem fixar de cada competència.

IDEES CLAU

- 1- Cada dia, constantment, prenem decisions en tots els aspectes quotidians i també transcendents de la vida i per al futur.
- 2- És important reflexionar i posar consciència en les decisions que prenem en cada situació, sigui quina sigui.
- 3- Decidim amb la informació de la que disposem en el moment present, no en funció el futur.
- 4- Cada decisió planteja una responsabilitat de totes aquelles conseqüències.
- 5- Equivocar-se forma part del procés i l'important és la lliçó apresca que ens permetrà afrontar amb més recursos situacions similars en el futur.

ACTIVITATS I DINÀMIQUES

EXEMPLES

KOA TEATRE:

«**VEUS INTERNES**»: Un/a participant surt a l'escenari i se li planteja una situació. La resta hauran d'anar entrant a fer de totes les veus internes davant la presa de decisions. Finalment, el/la participant explica què ha decidit.

«**MILLOR I PITJOR**»: Es planteja una situació en què hem de prendre una decisió. Sortim a escena per fer el millor que podria passar i el pitjor que podria passar segons el que decidim.

KOA MÚSICA:

«**CONSTRUÏM/CREEM UN CONTE/RELAT SONOR**»: Els demanem que creïn un relat/història o conte sonor en grups de 3 o 4 persones. La història tindrà un principi/nus/desenllaç. A la història només hi poden haver sons (cap paraula).

Els sons poden crear-se amb els instruments que hi haurà disponibles

MIRA EL VÍDEO
DE L'ACTIVITAT
ESCAJANT
EL QR



i que elles mateixes triaran (djembés, ous, picarols, maraques, flautes, koshis, piano, etc) i també amb el cos o la veu). En l'execució/representació del relat hauran de participar totes les persones del grup (decidiran com i quan ferho).

El grup també decidirà com han d'estar situades a la sala les persones que escoltaran el relat. El «públic-escoltador» es mantindrà amb els ULLS TANCATS i en silenci durant la representació del relat.

KOA AVENTURA:

«**CURSA D'ORIENTACIÓ**»: Es busca un espai obert: parc, muntanya,... Es fan grups d'unes 4-5 persones i es dóna a cada grup un mapa amb diferents fites.

Amb l'ajuda d'una brúixola per orientar-se, els i les adolescents han de prendre les decisions corresponents per arribar i aconseguir les diferents fites amagades per l'entorn.rno.

**I PER A TU?**

PREGUNTES PER A L'AUTOOBSERVACIÓ
DEL/DE LA PROFESSIONAL:

- He compartit les meves postures davant del grup?
- Des d'on acostumo a prendre les decisions? Què és el que més m'influeix? A què m'agradaria fer més cas a l'hora de decidir?
- Decideixo mostrar-me o decideixo protegir parts de la meva realitat personal? En què s'origina la meva decisió?
- Com afronto les decisions equivocades dels i de les adolescents? Prenen decisions errònies? Quan errem en la presa de decisions?
- Davant del moment emocional del grup, decideixo no mirar emocions profundes? O escullo entrar en el que sento?

A PARTIR DE LES PREGUNTES ANTERIORS,
QUINES REFLEXIONS EN TREUS?



.....

.....



3.5 GESTIÓ EMOCIONAL: (Identificar i expressar) i (Transformar i elaborar)

Existeixen nombroses evidències de que els mecanismes de regulació emocional tenen una influència fonamental sobre la salut física i el benestar.

Les emocions són reaccions naturals que produeixen canvis temporals, com a conseqüència de situacions externes o internes. Poden succeir amb rapidesa, amb una temporalitat curta. Sempre s'està amb un estat anímic o un altre (o en calma). Les emocions pertanyen i constitueixen el comportament humà, condicionen el que podem assolir i afecten el resultat de les nostres accions. Les emocions formen la base de la relació entre les persones.

La regulació emocional pot definir-se com tots aquells processos intrínsecs i extrínsecs responsables de la monitorització, avaluació i modificació de les reaccions emocionals, especialment de les seves característiques d'intensitat i durada (Thompson, 1994).

Habilitats per ser conscients i gestionar de manera constructiva les emocions positives i les emocions que representen un repte.

— Preparing Youth to Thrive, 2016.

Habilitat de percebre amb precisió, valorar i expressar emocions; l'habilitat d'accedir i/o generar sentiments quan faciliten pensaments; l'habilitat de comprendre l'emoció i el coneixement emocional; i l'habilitat per regular les emocions per promoure creixement emocional i intel·lectual.

— JD Mayer, P Salovey, DR Caruso, 2000.

3. ESTRUCTURA I FORMAT

GUIA DE RECURSOS

OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

- Promoure un millor coneixement de les pròpies emocions.
- Ajudar l'adolescent a tenir noció de les emocions de les persones del seu entorn.
- Desenvolupar la gestió de les pròpies emocions potenciant els efectes positius de l'alegria, l'amor i la felicitat i, disminuint els efectes perjudicials de l'estrès, els estats depressius, els temors o les ràbies.
- Millorar la seva adaptació emocional davant situacions escolars, socials i familiars.

Per què treballem aquesta competència amb els/les adolescents?

L'adolescència és un moment d'efervescència on les emocions es desborden o es bloquegen. És important conèixer-les i tenir un espai on poder-les compartir, posar-hi nom, saber com es viuen i com es poden regular, un espai de llibertat on poder explorar totes les emocions en totes les seves formes i intensitats.

Què podem fer per treballar aquesta competència/objectiu?

És important acompanyar l'adolescent en aquest procés de coneixement i exploració del seu món emocional, validant totes les emocions, sense jutjar-les. Les hem d'acceptar, expressar-les i decidir què fer un cop en som conscients, de quina manera regular-les, desenvolupar-les i elaborar-les.

Cal destacar que, per als adolescents, les emocions poden ser un terreny abstracte, amb conceptes molt diferenciats entre pensaments, sensacions i emocions i poc connectats entre sí. La tasca de la persona professional és la d'acompanyar els i les adolescents a posar coherència en tot aquest entramat de conceptes, amb un vocabulari consensuat. Treballar i potenciar la gestió emocional permet que els adolescents tinguin eines per afrontar les diferents circumstàncies de la vida, superar-les i sostenir-les. Són circumstàncies amb elements externs aliens al seu control (la pèrdua d'un ésser estimat, la malaltia, el dol, la pèrdua de la feina del pare o mare). Per a l'adaptació funcional de les persones, és crucial aprendre a gestionar emocions, entendre-les i extreure aprenentatges de cada situació que els toqui viure.



QUINES PREGUNTES I ACCIONS AJUDEN AL/A LA JOVE A POSAR EL FOCUS EN AQUESTA COMPETÈNCIA A LA RODA INICIAL DE LA SESSIÓ?

Proposem iniciar la roda inicial amb alguna d'aquestes preguntes i/o acabar les següents frases:

- **Com està el meu cos?**
- **Què m'estic dient a mi mateix/a amb el que em diu el meu cos?**
- **Com arribo avui? Amb quin tipus de mar arribo avui? (mar en calma, mar una mica agitat, molt agitat, mar tempestuós) Amb quin color? Hashtag #joestic... (#joesticcontent, #joesticneguitós, etc.).**
- **Quina emoció està més present avui amb mi?**
- **Quina música o cançó representa millor com em sento?**

Aquí és una gran **oportunitat per emprar les imatges, objectes, fotos de representacions diverses, en format cartes o daus, per tal que els/les adolescents triïn una foto o objecte que estigui connectat amb allò que estiguin sentint o estiguin experimentant.**

Aquí és important que els/les adolescents **posin el focus en el seu cos i les senyals com la veu, la respiració o la velocitat del raonament i entenguin com se senten.** Després, al llarg de les sessions, serà interessant convidar els i les adolescents a detectar aquelles situacions o vivències que els poden permetre entendre l'emoció que ell o ella i el seu cos estan expressant. S'ha de tenir cura i ser molt conscients de la realitat en la qual viuen els i les adolescents i del fet que mai han expressat com se senten (més enllà de «bé» o «malament») i, per tant s'haurà d'ajudar molt, sobretot al principi, a trobar les paraules a través de metàfores o preguntes que ajudin a trobar la definició de com se senten (Si fos un color quin seria? Si tingués pes quin seria?, etc.).

3. ESTRUCTURA I FORMAT

GUIA DE RECURSOS

QUINES ACCIONS HEM DE TENIR EN COMPTE DURANT L'ACTIVITAT CENTRAL?

Davant el terreny abstracte, es útil emprar vocabulari i representacions escrites i/o visuals amb emojis o imatges per ajudar l'adolescent a estimular la seva expressió i reconeixement emocional i, de retruc, el raonament abstracte. També, depenent del perfil de jove amb qui treballem, podem utilitzar pictogrames.

En ocasions, els adults tendeixen, sense intenció, a tallar o relativitzar les vivències que els i les adolescents senten mitjançant expressions com «no n'hi ha per tant», «no ploris».

Aquí és crucial posar el focus en la identificació i animar l'expressió adequada del sentiment com «veig que això que m'estàs explicant t'està preocupant, en què et puc ajudar?».

És clau utilitzar situacions per exemplificar emocions, poden ser situacions de bronca i discussió, de bloqueig, d'escapoliment, d'enfrontament, de diversió o d'excitació, entre d'altres.

Si bé moltes vegades les persones poden sentir emocions que no saben identificar, el més important és permetre's sentir allò que s'està sentint. Encara que no sàpiga què és, em permeto sentir allò que estic sentint.

Cal continuar amb l'expressió de l'emoció, validar-la, posar-hi consciència i identificar-la i, després, caldrà afegir la gestió d'aquesta emoció. Aquesta gestió vindrà determinada per allò que la persona necessita en aquell moment.

La persona professional i/o el o la jove s'han de preguntar «ara què necessito?». Cada activitat de la sessió, ja sigui el teatre, la música, l'esport, l'aventura, ha de suposar un repte, un desafiament, una sortida de la zona de confort. Apareixeran pors, frustracions, i/o limitacions que els adolescents mateixos s'aniran posant.

Aquí serà l'oportunitat per conversar sobre aquestes emocions i posar-hi paraules:

Per què creus que apareixen?

Quina estratègia utilitzes per enfrontar-les? I si proves de fer alguna cosa diferent?

Quines emocions et costen menys de viure? Quines emocions et costen més d'habitar? Què t'aniria bé quan et sents (emoció)?

Sempre, si no troben respostes a aquest tipus de preguntes, es pot fer de mirall: a mi, quan em passa el que et passa a tu, sento...

QUINS COMPORTAMENTS PODEM OBSERVAR EN ELS I LES ADOLESCENTS?

- Fa bones reflexions sobre els continguts treballats.
- Expressa eficaçment idees.
- Persevera davant les dificultats.
- Incorpora els comentaris dels altres.
- Planteja estratègies de resolució de problemes.
- Creu que pot iniciar canvis.
- Es mostra tranquil/l-la davant de situacions de pressió.
- Controla les emocions en situacions de conflicte.
- Accepta que els canvis que proposa no s'acabin tirant endavant.
- Assumeix la possibilitat d'equivocar-se.
- Les cartes de comportaments i competències ens ofereixen el llistat de comportaments que ens podem fixar de cada competència.

QUIN GUIÓ DE PREGUNTES PROPICIARIA LA REFLEXIÓ I LA CONSCIÈNCIA D'APRENTATGES EN AQUESTA COMPETÈNCIA PER AL MOMENT DE LA SORTIDA?



- Quina emoció està més present en mi ara mateix? On ho sento del cos? Què diu això de mi? Quina energia tinc?
- Amb quina emoció m'agradaria connectar? On ho sentiré del meu cos? Què m'ajudaria a canviar l'energia (si ho vull fer)?
- Amb quina energia me'n vaig de la sessió?
- Què he après de nou sobre mi quan he sentit aquesta emoció?
- Una de les emocions que em costa acceptar és...
- Què puc fer amb això?
- Què he de canviar per permetre'm aquesta emoció?
- Quin moment ha sigut especial i per què?
- Quan he sentit por, alegria, etc.?
- Què creus que ha sentit el teu company o companya de la dreta en aquella situació (de repte)?

Com en la roda inicial, pot ajudar emprar suports visuals com ara fotos, objectes, emojis, vocabulari, cartes, etc. a fi de facilitar la concreció i l'expressió del seu món emocional i la connexió amb les emocions dels altres. Són terrenys desconeguts i abstractes per als adolescents. És un moment clau per tal que els adolescents agafin perspectiva, altres punts de vista, altres estratègies. Serà essencial poder posar èmfasi en la regulació: «Em sento així però puc aprendre a sentir-me d'una altra manera». Aquest raonament donarà una sensació de tranquil·litat i alliberament en cas que anteriorment la gestió hagi tingut implicacions negatives per al o la jove o l'entorn.

Són recomanables algunes estratègies de mindfulness i relaxació per tal de facilitar centrar-se en el cos i el món emocional intern.

QUINES ACCIONS PODEN FER QUE ELS/LAS ADOLESCENTS SEGUEIXI TREBALLANT AQUESTA COMPETÈNCIA FORA DE LES SESSIONS?

Per a la transferència de la gestió emocional, es important convidar el/ la adolescent a esbrinar i buscar on, com i amb qui poden compartir les seves emocions (explicant-les a un amic o amiga o algun adult, demanant ajuda si cal, escrivint-les, cantant, ballant, dibuixant, utilitzant un coixí, passejant, fent esport, etc.).

Proposar a l'adolescent que comparteixi el que ha sentit a la sessió d'avui amb algun familiar, amic o amiga farà que transfereixi el que ha après durant la sessió i ho cristal·litzi encara més.

Cadascú té una manera diferent de gestionar les seves emocions i l'estratègia que triï cadascú estarà bé, sempre i quan resulti ser adequada per a una correcta elaboració de l'emoció.

IDEES CLAU

- 1- L'emoció no són jo, totes les emocions tenen la seva funció i totes són vàlides. Abraçar l'emoció i permetre sentir-la, poder-la observar.
- 2- Les emocions són canviants i finites.
- 3- Les emocions, els pensaments, les sensacions i el cos estan interrelacionats.
- 4- Empoderar-me i activar-me en la responsabilitat d'allò que implica la gestió emocional.
- 5- Em sento així però puc aprendre a sentir-me d'una altra manera.
- 6- De la mateixa manera que puc entrar en una emoció per gestionar-la, puc sortir-ne. Puc aprendre a viure-la de forma sana.



ACTIVITATS I DINÀMIQUES

EXEMPLES

KOA ESPORTS:

«**CAMÍ EMOCIONAL**»: Es pot aplicar al futbol, al bàsquet o al handbol. En una part de la pista hi ha les emocions que el grup estableix que sent sota pressió.

A l'altra, el repte del xut de precisió, tres cistelles. El grup d'adolescents haurà de desenvolupar el repte i escollir quina és l'emoció que han sentit.

En una altra part del camp estan les eines de gestió (expressió, descàrrega, respiració que faran altres companys) i qui està fent el repte haurà d'escollir què necessita per estar millor.

KOA AVENTURA:

«**LA PAPERERA**»: S'amaguen diferents símbols impresos en paper per tot l'espai: una paperera, un símbol de reciclatge i una nevera. Els i les adolescents han de trobar-los seguint unes pistes que se'ls van donant a mesura quetroben cada símbol. Quan els tenen tots i arriben al punt de trobada, han d'intentar endevinar quin pot ser el seu significat.

Cadascun simbolitza un aspecte personal/emocional d'un mateix: La paperera són aquelles coses que ja no volem de nosaltres, el reciclatge el què ens agradaria millorar i la nevera allò que ens agrada i volem mantenir.

I PER A TU?PREGUNTES PER A L'AUTOOBSERVACIÓ
DEL/DE LA PROFESSIONAL:

- Quines emocions sento?
- Què se'm dóna millor, acompanyar en la gestió o gestionar les meves emocions?
- Soc conscient de quan estic controlant les meves emocions? Quan estan però no les estic resolent?
- Quina de les estratègies per a la gestió té més consolidada el grup?
Estratègies de descongestió (expressió emocional i buidatge)?
Estratègies de suggestió (canviar la mirada i obrir la perspectiva)?
Estratègies de digestió (acceptar amb aprenentatges i deixar anar)?
- Reconec quines són les emocions enquistades en el grup? He dissenyat un pla per donar resposta mitjançant l'alliberament, l'espai i la reparació?
- Quines de les meves emocions gestiono cada dia quan entro al grup?

A PARTIR DE LES PREGUNTES ANTERIORS,
QUINES REFLEXIONS EN TREUS?

.....

.....

3.6 TREBALL EN EQUIP

3. ESTRUCTURA I FORMAT

GUIA DE RECURSOS

Capacitat per col·laborar i coordinar l'acció amb altres persones.

— Preparing Youth to Thrive (2016)

OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

- Fomentar la cooperació i la consecució d'objectius comuns com una suma de potencialitats més grans que les individuals.
- Ajudar als i les adolescents a tenir en compte altres perspectives possibles també vàlides.
- Acompanyar en el creixement d'aspectes com el companyerisme l'ajuda i la solidaritat.

Per què treballem aquesta competència amb els/les adolescents?

Què podem fer per treballar aquesta competència/objectiu?

- **Busquem treballar aquesta competència com a base d'un aprenentatge social on a partir d'experiències compartides es puguin obrir a noves perspectives.**
- **Aconseguir una cohesió de grup.**
- **Propiciar un clima positiu per al treball en equip**
- **Generar espais on detectar les potencialitats**

El treball en equip inclou un seguit de competències que ajuden els joves en la seva socialització present i futura. Els introdueix en la cultura i el marc social i permet desenvolupar-se en els contextos de família, amics, escola i treball. Per treballar en equip, ens hem de sentir part de l'equip. **Quan et sents reconegut i vist, t'involucres i et compromets, tant amb tu mateix/a com amb el teu entorn.**

QUINES PREGUNTES I ACCIONS AJUDEN AL JOVENT A POSAR EL FOCUS EN AQUESTA COMPETÈNCIA A LA RODA INICIAL DE LA SESSIÓ?

Per a la roda inicial, proposem iniciar respondre aquestes preguntes i/o acabar les frases següents:

«Avui posarem el focus en ser conscients del treball en equip i en el fet de pertànyer a un equip. Voleu dir alguna cosa sobre això? Quines experiències heu tingut anteriorment?»

QUINES ACCIONS HEM DE TENIR EN COMPTE DURANT L'ACTIVITAT CENTRAL?

Cal escollir activitats on el treball en parelles i la comunicació/escolta entre les persones participants sigui un element important.

L'adult ha de servir com a model i exemple, en aquest cas ha de demostrar una bona cohesió entre l'equip de persones educadores i facilitadores, i ha de fer un esforç per complementar i sumar

QUINS COMPORTAMENTS PODEM OBSERVAR EN ELS I LES ADOLESCENTS?

- Respecta les normes.
- Es manté connectat a l'activitat.
- Adequa el seu comportament a les circumstàncies.
- Transmet alegria. Transmet ambients positius.
- Escolta els altres.
- Incorpora els comentaris dels altres.
- Participa en la presa de decisions consensuades.
- Reconeix les responsabilitats pròpies i les dels altres.
- Aporta idees.
- Les cartes de comportaments i competències ens ofereixen el llistat de comportaments que ens podem fixar de cada competència.

QUIN GUIÓ DE PREGUNTES PROPICIARIA LA REFLEXIÓ I LA CONSCIÈNCIA D'APRENENTATGES EN AQUESTA COMPETÈNCIA PER AL MOMENT DE LA SORTIDA?



- Com et sents quan l'objectiu que cal treballar no depèn només de tu mateix/a?
- Habitualment fas treball en equip? Com et fa sentir això?
- Quin és el rol on et sents més còmode dins d'un equip?
- Acostumes a participar activament i dir la teva? O et sents més en un segon pla i passiu, i acceptes el que diuen els/les altres per evitar conflictes?

QUINES ACCIONS PODEN FER QUE ELS/LES ADOLESCENTS SEGUEIXIN TREBALLANT AQUESTA COMPETÈNCIA FORA DE LES SESSIONS?

És interessant tenir una dinàmica d'ajuda mútua i/o activitats i reptes que només es poden assolir amb la col·laboració de tots/es, amb diferents rols que van canviant dins del grup.

És important consensuar l'objectiu del grup perquè es converteixi en equip (per exemple una mostra o exhibició final, un objectiu de diversió) i així trobar un vincle per treballar en equip.

Tot plegat, sense oblidar que l'objectiu màxim és el benestar.

IDEES CLAU

- 1 - Per treballar en equip, hem de tenir un objectiu comú.
- 2- Per treballar en equip, hem d'escoltar atentament i activament per rebre una escolta atenta i activa.

Hem de reconèixer el significat de formar part del grup i ser vistos com a part del grup.

ACTIVITATS I DINÀMIQUES. EXEMPLES**KOA MÚSICA:**

«**CERCLE DE PERCUSSIÓ**»: A partir de diferents instruments de percussió (djembés, tambors, maraques, ous sonors...) dinamitzem un cercle de percussió i creació.

Possibles dinàmiques:

- Fem grups de 4. El primer comença marcant la pulsació amb el seu instrument (djembé o tambor), el segon s'afegeix fent un obstinat, quan els dos es mantenen, s'afegeix el tercer amb un altre obstinat; quan la base està sòlida, el quart improvisa amb el seu instrument. Després desfem el procés. Silenciem 4-3-2-1
- Creem un ritme base que serà el «ritme casa».
 - El fem tres vegades i a la quarta el silenciem però el cantem per dintre i ens tornem a enganxar.
 - El fem tres vegades i a la quarta ens silenciem i en aquest espai de silenci podem fer un so; passat el compàs ens tornem a enganxar al ritme base.
 - El fem tres vegades i a la quarta ens silenciem i en aquest espai de silenci podem fer dos sons (tres, quatre, els que vulguem). Passat el compàs ens tornem a enganxar al ritme base.
 - El fem tres vegades i a la quarta ens silenciem i en aquest espai de silenci fem una improvisació, primer tots junts i després un a un.

RITME CASA X3 + IMPRO 1 + RITME CASA X3 + IMPRO 2 ETC.

- Creem un groove amb els instruments de percussió i a partir d'aquí els anem marcant pujant el volum, baixant-lo, silenciant alguns instruments etc,...
- Podem oferir la possibilitat que i algunes persones facilitin/dirigeixin el cercle fent indicacions concretes.

KOA ESPORTS:

«**SEQÜÈNCIA DEFENSA PERSONAL**»: En equips es dissenya una seqüència de diferents moviments de defensa personal (apresos durant les sessions) i es fa una mostra a la resta del grup. Després el grup d'adolescents que ha pensat aquella seqüència serà l'encarregat d'ensenyar a la resta de companys/es com fer els moviments.

MIRA EL VÍDEO
DE L'ACTIVITAT
ESCANEJANT
EL QR

**I PER A TU? (AUTOCURA DE LA PERSONA PROFESSIONAL)**

PPREGUNTES PER A L'AUTOOBSERVACIÓ
DEL/DE LA PROFESSIONAL:

- Com he preparat l'activitat per potenciar el treball en equip? Què podria haver inclòs per obtenir millors resultats?
- Com em sento jo quan treballo en equip? Tinc flexibilitat per incorporar noves perspectives?
- Com puc ajudar als/les adolescents a acceptar altres propostes i persones per aconseguir objectius comuns?

A PARTIR DE LES PREGUNTES ANTERIORS,
QUINES REFLEXIONS EN TREUS?



.....

.....

3.7 RESOLUCIÓ DE PROBLEMES

(Amb un mateix i amb els altres)

Un problema és aquell assumpte o qüestió que necessita solucionar-se o aclarir-se, pot ser una dificultat o un obstacle per assolir un objectiu, o un disgust, però també una contradicció o un conflicte entre el que és i el que hauria de ser, una molèstia o una preocupació.

La resolució de problemes és un procés cognitiu, afectiu i conductual mitjançant el qual una persona intenta identificar o descobrir una solució o resposta d'enfrontament eficaç per a un problema en particular. La solució a un problema és una resposta d'enfrontament que és eficaç en alterar una situació problemàtica i/o les reaccions personals que tenim davant aquesta situació. Així, ja no es percebrà com un problema, alhora que maximitzarà altres beneficis i minimitza els costos en tots els sentits.

La capacitat de pensar a través de diversos passos, identificar i comprendre un problema i idear una solució per abordar-lo.

— The Values and Life Skills (VaLi), 2018.

3. ESTRUCTURA I FORMAT

GUIA DE RECURSOS

OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

- Ajudar els i les adolescents a identificar quins problemes o conflictes tenen en el seu dia a dia.
- Afavorir comportaments assertius davant la resolució d'un problema.
- Estimular la confiança del/de la jove en els seus recursos personals per fer front i resoldre els problemes que pugui tenir amb ell/a mateix/a o amb el seu entorn.
- Oferir recursos perquè l'adolescent guanyi més autonomia quan s'enfronti a una situació de conflicte i/o problema.

¿Per què treballem aquesta competència amb l'adolescent?

L'adolescència és un període transició que comporta canvis a múltiples nivells (físics, cognitius, emocionals, de personalitat i socials) que impliquen certs moments de dificultats, estrès i conflicte. Poden ser habituals els conflictes familiars, la inestabilitat emocional i les conductes de risc. En aquest període de desenvolupament, l'adquisició de noves capacitats, com per exemple les habilitats de resolució de conflictes, són claus perquè els/les adolescents acceptin d'una forma saludable els canvis i tensions experimentats.

Què podem fer per treballar aquesta competència/objectiu?

És important fer participar l'adolescent dels rols que adquirim davant les situacions conflictives, és determinant empoderar-lo com a agent actiu i necessari per a la solució dels problemes propis o de l'entorn. En aquest sentit, en el treball de grup es dona prioritat a la convivència entenent que els conflictes que puguin sorgir són responsabilitat del grup i, per tant, una oportunitat d'aprenentatge compartit.

QUINES PREGUNTES I ACCIONS AJUDEN L'ADOLESCENT A POSAR EL FOCUS EN AQUESTA COMPETÈNCIA A LA RODA INICIAL DE LA SESSIÓ?

Proposem començar la roda inicial amb alguna d'aquestes preguntes i/o acabar les següents frases:

- Què és per a tu una cerca de solucions?
- Com acostumes a buscar solucions a un problema?
- Hi ha un únic camí o n'hi ha diversos?

- Quins elements tens en consideració quan necessites superar un repte?

També, i per variar respecte d'altres sessions, podem aprofitar la roda d'inici perquè cada jove anoti en un paper un problema que estigui vivint i el dipositi en; una «caixa dels problemes». Els que vulguin, el podran compartir amb el grup en aquesta roda inicial. En la roda es poden utilitzar fotografies, cartes o símbols per recolzar les seves explicacions.

QUINES ACCIONS HEM DE TENIR EN COMPTE DURANT L'ACTIVITAT CENTRAL?

Aconsellem treballar aquesta competència amb exercicis de cerca de solucions, reptes grupals on hagin de comunicar-se i acordar una solució entre tots (negociant, mediant, etc.). És interessant parar atenció als conflictes quan sorgeixen de manera natural durant la sessió (conflictes entre ells, amb tercers, i reflexionar sobre les maneres d'accionar o reaccionar que tenen). Aquí és molt interessant posar paraules al que està passant i focalitzar-se en el fet que són persones actives i que tenen el poder en el procés de cerca de solucions. Es poden proposar situacions de joc, simulacions o activitats d'Escape Room on es posi en valor la comunicació i la fortalesa que cadascú pot aportar, així com el treball en equip per arribar a una meta.

Si l'activitat dissenyada ho permet, es pot plantejar el procés de cerca de solucions a través de les següents preguntes:

- Què està passant?
- Hi ha un problema: quin és?
- Què necessitem?
- Quin pla portem a terme?
- Ha funcionat?

També val a dir que, en certes ocasions, la resolució de la situació és decidir no fer res, ja que no és competència dels i de les adolescents responsabilitzar-se.

QUINS COMPORTAMENTS PODEM OBSERVAR EN ELS I LES ADOLESCENTS?

- Té interès per explorar perspectives diferents.
- Planteja estratègies de resolució de problemes.
- Adequa el seu comportament a les circumstàncies.
- Controla les emocions en situacions de conflicte.
- Escolta els altres.
- Participa en la presa de decisions consensuades.
- Reconeix les seves responsabilitats i les dels altres.
- Les cartes de comportaments i competències ens ofereixen el llistat de comportaments que ens podem fixar de cada competència

QUIN GUIÓ DE PREGUNTES PROPICIARIA LA REFLEXIÓ I LA CONSCIÈNCIA D'APRENENTATGES EN AQUESTA COMPETÈNCIA PER AL MOMENT DE LA SORTIDA?



- Com valors el problema després de la sessió?
Quines alternatives has descobert?
- Des de quin rol et col·loques ara davant del problema?
- Has pogut aprendre dels problemes plantejats per altres companys.
- Què faràs diferent a partir d'ara?
- Quin ha estat el teu rol en la resolució del conflicte?
- Què creus que has aportat per arribar a la solució?
- En què t'han acompanyat els teus companys i companyes?
- Estàs satisfet/a amb la solució trobada? Faries alguna cosa diferent?

Si s'ha fet durant la roda inicial, es pot demanar als adolescents que tornin a llegir el problema i preguntar si després de la sessió abordarien i resoldrien el problema de la mateixa manera o quins canvis farien.

QUINES ACCIONS PODEN FER QUE L'ADOLESCENTS SEGUEIXI TREBALLANT AQUESTA COMPETÈNCIA FORA DE LES SESSIONS?

Aconsellem convidar-los a identificar els problemes i reptes que van travessant en la seva vida quotidiana i que generin una estratègia per buscar solucions. Aquí serà cabdal la coordinació les persones facilitadores i les educadores com a referents de l'entorn per anar recordant els aprenentatges fets en les sessions i que els puguin aplicar en els conflictes o problemes que sorgeixen quotidianament en la dinàmica del centre o de l'entitat.

En la següent sessió podem fer seguiment d'aquella situació de conflicte que havia sorgit i preguntar com la resoldrien ara. A nivell individual, podem fer un seguiment de com els va amb aquell problema esmentat anteriorment.

També **se'ls pot convidar a observar els rols que adopten les persones del seu entorn** davant els problemes. Pot ser interessant explorar persones del voltant que **siguin referents i que els agradi com resolen els problemes per poder connectar-hi** sempre que ho necessitin. En la dinàmica del centre, si encara no n'hi ha, és valuós facilitar un espai per posar en comú situacions que apareguin en el quotidià del centre. Serà un espai per estimular l'empoderament dels i de les adolescents, generar alternatives i decidir el rol des d'on fer-hi front.

IDEES CLAU

- 1- L'adolescent té un paper clau, actiu, i necessari per afrontar els problemes. «Tinc qualitats personals valuoses per resoldre el conflicte».
- 2- És important contemplar les diferents alternatives per resoldre el problema.
- 3- Si vols un resultat diferent, no facis com sempre.
- 4- Hi ha solucions per als problemes i de vegades cal donar un temps per pensar i reflexionar el pla d'acció.
- 5- Hi ha problemes que requereixen d'un abordatge compartit amb l'adult, és important empoderar en la comunicació de les alertes i la recerca d'ajuda i col·laboració



ACTIVITATS I DINÀMIQUES**EXEMPLES****KOA AVENTURA:**

«**GOTS, ANTIFAÇOS I LLAPISSOS**»: Es fan 3 grups. El primer es posa un llapis a la boca, el segon aguanta un got amb el tercer grup s'embenen els ulls. Cada grup es col·loca del següent però en paral·lel. El grup dels llapis es posa cara als dels gots. I els dels gots es quedaran d'esquenes als de les benes. Els que porten els llapis veuen com els professionals amaguen uns objectes per l'espai i han d'explicar (sense treure's el llapis de la boca) als que tenen els gots, on estan els objectes que han amagat els facilitadors. Els dels gots no es poden girar, i han d'explicar al següent grup, el de les benes, que estan darrera seu i que no poden veure res, les intruccions rebudes.

A partir de les indicacions, el grup de les benes han de moure's i trobar els objectes

KOA ESPORTS:

«**PARCOURS TIC TAC**»: Es disposen diferents elements com cons, tanques, rodes, màrfegues, cadires etc. Hi haurà una persona que haurà de fer el circuit i una altra que anirà canviant les peces de lloc aleatòriament.

La persona que acabi el circuit serà la que agafarà el rol de distorsionadora per a una altra companya del grup i així successivament.

MIRA EL VÍDEO
DE L'ACTIVITAT
ESCANEJANT
EL QR

**I PER A TU?****PREGUNTES PER A L'AUTOOBSERVACIÓ
DEL/DE LA PROFESSIONAL**

- Davant d'un problema, aconsegueixo veure les persones més enllà de les situacions plantejades?
- Reconec el poder que tinc en la resolució de problemes davant del grup?
- Quines creences sorgeixen dels integrants del grup que no ajuden a resoldre els problemes? Com les puc treballar des de la meua activitat?
- En el treball de resolució de problemes, he trobat alguna situació que necessiti una valoració específica més enllà del treball individual o de grup? Tinc un exemple?
- Quines eines estic posant en joc per a la resolució de problemes en les relacions de grup? Quines estratègies de la disciplina i la normativa? Quines estratègies de diàleg i comunicació? Quines estratègies socioemocionals? Quines estratègies de mediació?

**A PARTIR DE LES PREGUNTES ANTERIORS,
QUINES REFLEXIONS EN TREUS?**

.....

.....

3.8 AUTOESTIMA I AUTOCONCEPTE



L'autoestima és clau per a la acceptació, validació i respecte cap a un/a mateix/a i cap als altres. L'autoestima influeix en tots els pensaments, sentiments i actes del nostre dia a dia

Està també directament relacionada amb l'autoconcepte. Aquest darrer connecta amb el que pensem de nosaltres mateixos/es sobre diferents àmbits (aspecte físic, amistats i relacions, rendiment esportiu i/o físic, sexualitat, a nivell intel·lectual, creatiu, etc.).

L'autoestima és la valoració o judici positiu o negatiu que fem de nosaltres mateixos/es en funció de l'avaluació dels nostres pensaments, idees, creences i experiències. L'autoconcepte són totes aquelles idees, hipòtesis i creences que tenim de nosaltres mateixos/es, és a dir, la forma en què ens percebem.

— A partir de Rosenberg , 1965.

OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

- Ajudar l'adolescent a tenir noció de la importància de tenir una autoestima i autoconcepte positius per al desenvolupament i creixement personal i relacional.
- Fomentar actituds respectuoses envers un/a mateix/a.
- Ajudar els i les adolescents a conèixer-se tal i com són, a estar bé amb ells mateixos, a potenciar la confiança i seguretat amb ells mateixos.
- Tenir una actitud d'acceptació i de reconeixement, tant de les àrees o oportunitats de millora, com de les fortaleces i debilitats.
- Animar els adolescents a prendre accions, activar actituds i creences que incrementin la seva autoestima.

Per què treballem aquesta competència amb els/les adolescents?

Què podem fer per treballar aquesta competència/objectiu?

A qualsevol etapa de l'existència humana, l'autoimatge d'una persona, la percepció subjectiva de si mateix/a –fruit de les experiències passades– determina l'avaluació que fem de nosaltres mateixos/es i, per tant, la nostra autoestima. També l'autoimatge està influenciada per la imatge social percebuda, és a dir, la imatge que segons crec, els altres tenen de mi. A l'adolescència, aquest fet és importantíssim. El concepte que l'adolescent té de si mateix/a està molt influenciat per la imatge que li reflecteixen els altres, especialment els membres del seu grup d'iguals. És l'adolescent qui ho interpreta. Els i les adolescents vinculats a entitats socials tenen més risc de tenir una autoestima baixa fruit d'una imatge social esbiaixada per les característiques de l'entorn i/o per les situacions de negligència. Seria una «heteroestima» més vulnerable. Cal trencar aquestes dinàmiques i conscienciar els joves d'aquests processos i convèncer-los que tenen el poder de potenciar les seves fortaleces i, de retruc, millorar el seu benestar emocional.

Tot seguit, els indicadors d'una alta autoestima a tenir en compte:

- **Tenir voluntat per aprendre i provar experiències noves.**
- **Ser optimista envers el futur.**

- Establir objectius i metes.
- Estar segur/a i ser responsables dels propis actes.
- Conèixer el seus punts forts i no tan forts.
- Acceptar les crítiques.
- Tenir capacitat per enfrontar reptes i problemes.
- Confiar en un/a mateix/a.
- Tenir capacitat de regulació emocional.
- Tenir facilitat per fer amistats.
- Ser sensible davant les necessitats dels altres i cooperar.

QUINES PREGUNTES I ACCIONS AJUDEN L'ADOLESCENT A POSAR EL FOCUS EN AQUESTA COMPETÈNCIA A LA RODA INICIAL DE LA SESSIÓ?

Proposem iniciar la roda inicial amb preguntes sobre allò que els agrada fer: els seus hobbies, però també els seus trets positius, les seves fortaleces, els seus punts forts.

Tot allò que convida a la reflexió personal sobre nosaltres mateixos/es i que podem enllaçar amb l'activitat central.

- **Qui soc? Com em valoro respecte a...?**
- **Exemples: Triar. Si cal, especificar/aprofundir:**
- **Com em trobo amb la família, a l'institut, a l'escola?**
- **Com em relaciono amb els altres?**
- **Com considero que em veuen els altres?**
- **El que més em molesta de mi mateix/a és...**
- **El que més m'agrada de mi mateix és...**
- **Què penso de mi?**
- **Quines possibilitats crec que tinc?**

QUINES ACCIONS HEM DE TENIR EN COMPTE DURANT L'ACTIVITAT CENTRAL?

Podem crear dinàmiques que animin el/la adolescent al desenvolupament personal d'una identitat, a la connexió amb les seves capacitats i fortaleces. Són activitats que conviden a la reflexió sobre la seva pròpia valoració interna i la valoració que han rebut de l'entorn, tenint com a objectiu:

- Donar un feedback que reforci les seves potencialitats i eines.
- Oferir moments de processament i reflexió sobre la cultura on el/la adolescent es desenvolupa i creix.
- La comparació que fa de si mateix amb les altres persones.

Es poden utilitzar diferents suports i/o llenguatges per vehicular aquests feedbacks i reflexions com el dibuix, la música, el moviment, l'expressió escrita, etc. Una de les finalitats és fomentar una representació realista, amable i positiva que defineixi el/la adolescent, que l'ajudi a saber qui és i, per tant, a donar-li aquella seguretat i força per dir «jo sé qui sóc, em defineixo com... i vull anar cap a..., sé el que m'agrada i el que no». Es tracta d'estimular una veu interna que determina els pensaments, sentiments i actituds de la persona.

Serà important, doncs, donar un feedback constructiu i positiu, reconèixer els progressos i l'esforç en tot allò que assoleixin. Pot ser interessant crear una atmosfera que empoderi i reconegui els èxits de manera autèntica amb gestos de complicitat, aplaudiments entre iguals, explicitant allò que s'ha assolit.

Els i les adolescents participants a KOA no acostumen a sentir-se valorats, per això els objectius han d'estar molt definits i ser assumibles per tal de que els puguin assolir i enfortir la seva autoestima de manera gradual.

Per l'edat i la situació d'aquests adolescents, plantegem aquesta sessió com una oportunitat perquè els i les adolescents posin el focus, prenguin consciència i es responsabilitzin d'acceptar-se amablement a ells/es mateixos/es.

Sabem que no és possible treballar en una sola sessió tota aquesta competència, ja que és un treball de fons i gradual, que requereix temps.

Serà clau tenir present aquesta competència en les entrevistes individuals que es realitzaran trimestralment.

QUINS COMPORTAMENTS PODEM OBSERVAR EN ELS I LES ADOLESCENTS?

- Persevera davant les dificultats (No es rendeix).
- Creu que pot iniciar canvis.
- Treballa amb determinació.
- Reconeix les seves responsabilitats i les dels altres.
- Fa bones reflexions sobre els seus processos personals interns.
- Té interès en explorar perspectives diferents.
- Transmet alegria. Transmet ambients positius.
- Assumeix la possibilitat d'equivocar-se.
- Accepta que els canvis que proposa no acabin tirant-se endavant.
- Adequa el seu comportament a les circumstàncies.
- Les cartes de comportaments i competències ens ofereixen el llistat de comportaments que ens podem fixar de cada competència.

QUIN GUIÓ DE PREGUNTES PROPICIARIA LA REFLEXIÓ I LA CONSCIÈNCIA D'APRENTATGES EN AQUESTA COMPETÈNCIA PER AL MOMENT DE LA SORTIDA?



- Avui he descobert que em fa sentir bé...
- Avui sé que m'agrada...
- Les meves possibilitats són...

- De què has pres consciència durant la sessió?
- De la sessió d'avui, m'emporto que...
- Què diu de tu el que hem fet avui?
- Després de les reflexions fetes avui en relació als meus punts forts, com em sento?
- Com em veuen els altres?
- Reconec i veig el/la meu/va company/a en...
- Avui em proposo...
- Respecte al meu present i el meu futur, vull...

QUINES ACCIONS PODEN FER QUE ELS/LAS ADOLESCENTS SEGUEIXIN TREBALLANT AQUESTA COMPETÈNCIA FORA DE LES SESSIONS?

Convidem-los a que fora de la sessió reconeguin allò que han fet diàriament i que n'estiguin satisfets/tes (un minut de reflexió diària). És important promocionar la visió realista i positiva de nosaltres mateixos/es i de les nostres possibilitats i potencialitats. Podem demanar als i a les adolescents una «mena» de deures, és a dir, que demanin a referents positius, persones properes i de confiança les qualitats d'un mateix/a:

- Al... li agrada de mi...
- Segons ell/ella, puc millorar en...
- Què et costa més: escoltar com diuen coses bones de tu o dir-les a les altres persones?
- Què t'agradaria que veiessin de tu?

Podem convidar els/les adolescents que iniciïn un diari d'auto-descoberta amb la visió de les ulleres realistes; això després pot tenir un seguiment en l'entrevista individual trimestral en coordinació amb la persona educadora.

IDEES CLAU

- 1- Tinc una visió realista de mi mateix/a, amb les meves fortaleeses i les meves oportunitats de millora.
- 2- Accepto i gaudeixo dels elogis dels altres.
- 3- Accepto i desenvolupo les meves oportunitats de millora.
- 4- Condueixo la meva vida, jo sóc qui porta les rendes de les meves responsabilitats.

ACTIVITATS I DINÀMIQUES

EXEMPLES

KOA MÚSICA:

«**L'ESTRELLA I LA CONSTEL·LACIÓ**»: Pintem i retallem una estrella de 5 puntes de cartolina (i/o enganxem bocinets de paper que hem trencat a partir d'un univers de colors que havien pintat en grup en una sessió anterior). A cada punta de l'estel els i les adolescents escriuen una qualitat que identifiquen d'ells/elles mateixes (per facilitar-ho tenim un llistat de qualitats que ja hem utilitzat en anteriors sessions que serveix per identificar i anomenar qualitats pròpies i alienes). Un cop elaborada l'estrella, l'agafen i cada persona tria un punt de l'espai. Deixa l'estrella als seus peus.

Un cop situats amb l'estrella als peus, es van passant el cabdell de fil de colors (*) d'unes a les altres per crear una constel·lació (Constel·lació KOA). Abans de llençar el cabdell cap a una altra persona, aquella que té el cabdell a les seves mans diu en veu alta les qualitats que ha identificat d'ella mateixa i ha escrit a l'estrella. Després de teixir la constel·lació, enganxem les estrelles en el nostre mural mentre sona una música. (Aquest pas es pot saltar sinó hi ha un mural col·lectiu).

En acabar ballem juntes en rotllana la dansa de les estrelles.

Una dansa col·lectiva que es balla en rotllana i es van fer parelles que van canviant... Un cop acabada la dansa, seiem en rotllana i una de les facilitadores explica el conte «La poma que volia ser una estrella»

(*) El cabdell es passa a qualsevol persona, excepte a aquelles que estiguin al teu costat. Així la constel·lació és més bonica.

KOA ESPORTS:

«**PIRÀMIDE DE REPTES**»: Es col·loquen diferents papers cap per avall a terra en forma de piràmide amb un gomet de color que només es pot veure quan gires el paper.

Si és verd el repte és de dificultat fàcil.

Si és groc, de dificultat intermèdia.

I si és vermell de dificultat alta.

Cada fila de papers de la piràmide es un esport: Fila de baix bàsquet, 2a fila futbol, 3a fila bàsquet, 4a fila futbol. Hi ha 2 racons a l'espai (futbol i bàsquet) i quan l'adolescent gira un dels papers va al racó que li toca i segons el color del gomet que li hagi sortit el professional li explicarà el repte que ha d'aconseguir.

Si el supera, pot passar a la següent fila de la piràmide. Si no, ha de tornar a girar un paper de la fila anterior de la piràmide.

Així fins que s'arriba dalt de tot.

**I PER A TU?**

PREGUNTES PER A L'AUTOOBSERVACIÓ
DEL/DE LA PROFESSIONAL:

- Soc capaç de veure l'autoestima, l'autoimatge i l'autoconcepte dels adolescents del meu grup? Com estan? Què he de treballar més?
- De les realitats personals, quines llums i quines ombres són visibles dins del grup? Com puc afavorir l'autoconeixement des del reconeixement de les ombres? Com puc afavorir l'autoconeixement des de l'empoderament de les llums?
- Porto les rendes del meu grup i les meves activitats? O, a vegades, les porta el grup? Com em sento?
- Quines coses conec ara de mi que no coneixia quan van començar les activitats?

A PARTIR DE LES PREGUNTES ANTERIORS,
QUINES REFLEXIONS EN TREUS?



.....

.....

3.9 CLOENDA

SÍNTESIS I RECONeixEMENT DE TOT EL PROCÉS

Aquesta sessió pretén ser la cúspide de tot el procés. Aquí es convida el/la adolescent a reconèixer tot el procés fet durant el trimestre, donant-li sentit i significat i estimulant així les seves perspectives futures dins del seu creixement personal i social.

És el moment de fer balanç i comprometre's amb els aprenentatges aconseguits i plantejar un retorn per a mi mateix/a i per a la comunitat. Un moment de compromís per compartir i per divertir-se.

OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

- Fer una posada en comú grupal dels aprenentatges fets al llarg del trimestre. Posar-hi consciència i noció dels canvis assolits encara que siguin petits.
- Buscar el compromís dels i les adolescents per seguir amb el seu creixement competencial (emocional, personal i/o social)
- Donar sentit al que s'ha après al llarg del trimestre per garantir una sostenibilitat.
- Establir processos en l'adolescent i a l'entitat que afavoreixin la transferència dels aprenentatges en el futur i amb la comunitat.
- Convidar els i les adolescents a fer un pla d'acció d'allò que creguin important per a ells/elles.
- Donar als i les adolescents un moment per acomiadar-se, un espai de celebració i diversió.
- Fer un reconeixement als adolescents participant i als professionals implicats.

CONSIDERACIONS PER A LA SESSIÓ

Aconsellem que l'activitat dissenyada utilitzi els diferents llenguatges d'expressió artística: el dibuix, el moviment, l'expressió escrita, el material audiovisual, les cançons, les escenes teatrals, etc.

Pot ser el cas, depenent del grup i el disseny de l'activitat que, durant el trimestre s'hagin recollit peces de puzzle amb missatges i idees clau de cada sessió (individualitzat per a cadascun) i que, per a la darrera sessió, l'objectiu sigui ajuntar les peces del puzzle i fer repàs i balanç.

També pot ser interessant **fer una comparació, a través de gravacions de veu o de vídeo al llarg del trimestre, del jo passat, del jo present i del jo futur.** També es pot realitzar un vídeo de dos minuts que respongui les preguntes de reflexió i transferència al futur: **Què he après? Onestic ara? I on/què vull aconseguir en el futur? La setmana vinent i d'aquí sis mesos?** Una dinàmica pot ser {Aplaudim}: En cercle, cada membre del grup anirà passant al centre cercle i rebrà l'aplaudiment de totes. Després direm {Em mereixo aquest aplaudiment per....} i afegirem els



motius, (els meus progressos al llarg del trimestre, els atributs que tinc, coses que em valoro...) i el grup ens tornarà a aplaudir.

Per aconseguir aquest ambient de celebració fins i tot es pot planificar una (festa) portant menjar, berenar o esmorzar com a més a més. Pot ser (Aplaudim): En cercle, cada membre del grup anirà passant en el centre del cercle i rebrà l'aplaudiment de totes. Després direm (Em mereixo aquest aplaudiment per....) i afegirem els motius, (els meus progressos al llarg del trimestre, els atributs que tinc, coses que em valoro...) i el grup ens tornarà a aplaudir.

També, i com a aspecte important, en aquesta sessió **cal preparar una experiència positiva que sigui recordada**, que representi un comiat i el contraposi a sentiments d'abandó que s'hagin pogut tenir en el passat. Aquí és crucial donar importància al vincle creat i abordar aquest sentiment {d'abandó} que poden sentir en aquest tipus de situacions i que aquests adolescents han sentit anteriorment. Saber dir adeu forma part de tots els processos en totes les relacions (amoroses, amicals, etc.), i forma part de l'aprenentatge per als adolescents.

En algun moment de la sessió, podem decidir donar un rol més de facilitador/a als i les adolescents perquè moderin i guiïn alguna part de la sessió.

Recomanem que en algun moment de la sessió les persones facilitadores facin un reconeixement individual positiu a cada jove davant dels

3. ESTRUCTURA I FORMAT

GUIA DE RECURSOS

altres perquè cadascú tingui el seu moment de protagonisme, sempre respectant la singularitat de cadascú. Verbalitzar des del referent facilitador els canvis, permetrà modelitzar i aconseguir aquella mirada positiva que volem que l'adolescent tingui per a ell/a mateix/a.

També que l'adolescent tingui l'espai per explicar de forma lliure i segura allò que sent i que ha significat el procés de tot el trimestre. Un moment per expressar què ha après d'aquest grup, quins reptes se li han plantejat i el seu agraïment a qui consideri.

Serà també molt rellevant que els/les facilitadors/es comparteixin la seva experiència com a facilitador/a del grup i/o d'algun/a dels adolescents.

En aquesta sessió també podem generar un símbol, alguna cosa que posi de manifest el compromís i estimuli el record d'aquell moment o procés: un petit detall material que aportarà significat (pot ser una polsera, un regal, un llibre, una samarreta, etc.).

També, si els aspectes logístics ho permeten, aquesta darrera sessió pot ser compartida amb altres grups que hagin passat paral·lelament per un procés similar, i transformar la sessió en una experiència d'intercanvi.

També és recomanable buscar sinèrgies amb activitats que es duen a terme a la comunitat com ara mostres de teatre, trobades esportives, exposicions d'art, etc. Així podrem treballar aquest el quart condicionant de la metodologia de transferència i retorn a la comunitat d'allò que s'ha après durant el procés del trimestre. De la mateixa manera, hem de promoure experiències d'aprenentatge i servei amb activitats establertes amb l'entitat i/o centres del barri. Els i les educadors/ es poden acompanyar aquest procés d'APS.

És crucial que els i les adolescents recordin que són participants actius del procés, que posin en valor la seva fortalesa i la seva potència, demostrant totallò que poden aportar tant per a ells/elles mateixos/ es com per als altres.

**I PER A TU?**

PREGUNTES PER A L'AUTOOBSERVACIÓ
DEL/DE LA PROFESSIONAL:

- Quines evolucions personals, teves, has viscut al llarg de l'acompanyament al grup? Ho has compartit amb el grup?
- Quines evolucions has observat en el grup que siguin compartibles i es puguin celebrar?
- Quines llavors t'agradaria que creixessin en el grup passat un temps?
- Si haguessis de posar una cançó que representi el que has viscut amb aquest grup, quina seria?
- T'has donat un moment per respirar? Per sentir? Per pensar? Què observes de com està el grup ara que tot plegat s'acaba?
- Si haguessis de dir una cosa que has après de cada jove, quina seria? Els has dit de tu he après...?

A PARTIR DE LES PREGUNTES ANTERIORS,
QUINES REFLEXIONS EN TREUS?



.....

.....

FITXA EQUIP SESSIÓ KOA

Adapta
les rodes
i dinàmiques
al teu estil
i al moment
del grup.

A continuació, i ara que coneixes quina estructura i format segueixen les sessions, et presentem una proposta de fitxa que pot ajudar a trobar un moment per a reflexionar i preparar cada sessió amb tot l'equip de professionals.

Data de la sessió:/...../.....

PRE-SESSIÓ

Mirada retrospectiva

(sessió anterior)

Abans de començar, parla amb les companyes per si aquests dies ha passat alguna cosa a tenir en compte i fem una breu revisió de la darrera sessió: el clima general, l'energia, les emocions que es van fer presents.

.....

.....

La competència que treballarem en aquesta sessió és...

(Recorda posar el focus sol en una competència)

☐ Vincles i Nexes (1a sessió)	☐ Gestió Emocional (Identificació y Expressió)	☐ Presa de Decisions
☐ Pertinença		☐ Resolució de Problemes
☐ Treball en Equip	☐ Gestió Emocional (Transformació i Elaboració)	☐ Autoestima y Autoconcepto
☐ Empatia i Relacions		

En quins comportaments observables ens centrem avui?

((ens podem fixar amb més d'un comportament))

.....

.....

SESSIÓ

Com percebem el grup avui?

(tria una o més opcions o afegeix-ne si cal)

Energia: ☐ baixa / ☐ mitja / ☐ alta /

Clima: ☐ relaxat / ☐ dispers / ☐ tens / ☐ motivat /

Necessitat principal: ☐ moviment / ☐ reflexió / ☐ expressió /
☐ cohesió / ☐ creativitat /

I Jo? Quina energia porto? Com em sento? Què puc fer amb això perquè no interfereixi en la meva intervenció?

M'aturo. M'observo. Connecto.

.....

RODA INICIAL

S'explicita quina competència es treballarà a cada sessió (només una)

Quina pregunta us pot ajudar a obrir la sessió i a introduir la competència?

(ex: "Com us heu sentit avui a l'escola, com us faria sentir si....?", "Què vol dir per vosaltres treballar en equip?")

.....

Opcions de com es durà a terme la roda inicial:

- Cartes de competències i comportaments
 - Llegim la competència i els comportaments
 - Adolescents creen una definició pròpia
 - Pregunta oberta: "Qui em podria dir / Què creieu que què és l'empatia?"
- Cartes de necessitats
- Mapa d'emocions (com ens sentim avui?)
- Altres (expressió corporal, colors, música...):

.....

3. DINÀMICA PRINCIPAL

Explicació breu de la Dinàmica escollida:

.....

.....

.....

.....

4. RODA FINAL

Quina pregunta o dinàmica curta us pot ajudar a tancar la sessió i revisar la competència?

(ex.: “Què t’enduràs de la sessió d’avui?”) alguna pregunta relacionada amb la transferència de la competència a la vida diària?

.....

.....

.....

Opcions de com es durà a terme la roda final:

- Una paraula o imatge que resumeixi la sessió
- Pregunta oberta vinculada a la competència
- Revisió dels comportaments observats
- Altres:

.....

.....

.....

POST-SESSIÓ

(al finalitzar la sessió)

A la Guia de Recursos trobaràs un espai amb preguntes per guiar-te en aquesta autobservació.

Com valorem la sessió?

GUARDA'T 5 MINUTS PER REFLEXIONAR AMB LA RESTA DE PROFESSIONALS

.....

.....

.....

.....

GUARDA'T 5 MINUTS PER REFLEXIONAR SOBRE LA TEVA INTERVENCIÓ INDIVIDUAL

.....

.....

.....

.....

04. TROBADES INDIVIDUALS: ESPAI COMPARTEIX



4. TROBADES INDIVIDUALS

GUIA DE RECURSOS

L'**objectiu principal** d'aquest espai individual és oferir la possibilitat d'un vincle més directe sense les barreres que poden suposar de vegades la pressió del grup. Es genera per tal que l'adolescent trobi un espai on poder **compartir i reflexionar** sobre emocions que hagi sentit en alguna sessió i que no hagi volgut compartir amb el grup.

Pot ser un moment de **reflexió** i de presa de consciència del moment i del procés en què es troba.

Un espai sense judicis de valor i en el qual la persona pugui expressar-se amb llibertat.

L'espai comparteix és un espai segur, individual i de connexió entre un/a adolescent i la persona que facilita el benestar emocional de les sessions KOA. És interessant emprar aquest espai per posar en valor allò vist i viscut i, alhora, comprometre's amb uns certs reptes/objectius per a la següent etapa. És important generar un entorn segur, lluny d'altres persones, amb un lloc còmode on seure i amb silenci suficient per poder comunicar-se d'una manera amena.

És molt recomanable respectar els ritmes de cada jove, començant per temes del seu interès, per a atreure'ls cap a la conversa i generar confiança i empatia.

Al principi, ens centrem en escoltar, sense interpretar, i preguntant si s'escau les clarificacions necessàries, i així allunyar-nos del judici.

QUE CAL TENIR EN COMPTE PER FER UN FEEDBACK:

Un aspecte primordial a tenir en compte és la individualitat de cada adolescent. Per tant, cada espai comparteix serà diferent en format o estil, per tal de poder adaptar-nos a les necessitats i receptivitat de cada persona.

Com a eina per reflexionar i plantejar el moment de feedback us proposem els conceptes teòrics sobre dos tipus de mentalitat elaborats per Dweck (206)¹⁵ que influeixen a l'hora de donar feedback.

En quina et posiciones?**MENTALITAT FIXA:**

Aquest posicionament o estil implica emetre judicis o elogis envers trets dels adolescents.

«Ets molt crack en matemàtiques! Sabia que ho resoldries ràpid» o «si segueixes sent tant mandrós, no arribaràs lluny».

Tots dos comentaris estan enviant un missatge fixe de com és o creiem que és aquella persona, i per tant el posiciona com a quelcom ja definit que no pot modificar.

MENTALITAT DE CREIXEMENT:

Quan afavorim una mentalitat de creixement estem permetent a la persona modificar i créixer des de la seva essència. Afavorim la receptivitat al canvi i al progrés perquè obrim el pensament a una elaboració del procés que integri altres formes de funcionar possibles.

Ho podem aconseguir parlant a la persona sobre les seves accions i comportaments, preguntant com se sent o com ha aconseguit l'èxit en alguna cosa, preguntant sobre l'impacte i conseqüències de les accions que no han tingut èxit.

¹⁵Dweck, C. S. (2017). Mindset: La actitud del éxito. Málaga, España: Sirio.

ESTILS DEL FEEDBACK

Un altre aspectes que cal tenir en compte quan donem feedback i entrem en aspectes personals, és l'estil de la nostra intervenció: pectos personales, es el estilo de nuestra intervención:

ESTIL DIRECTIU:

Quan parlem amb l'adolescent donem instruccions, corregim, aconsellem segons les nostres pròpies conclusions. Aquest estil pot ser necessari en situacions concretes on hi entra en joc la gestió del grup, o el/la propi adolescent ho demana o bé si els hi manquen eines i veiem que s'estan equivocant de forma objectiva en alguna tasca concreta.

En canvi, si mantenim aquest estil directiu en altres situacions no deixarem espai perquè l'adolescent pugui reflexionar, crear i arribar a les seves pròpies conclusions i estratègies.

ESTIL FACILITATIU:

S'aprofita l'oportunitat que donen les preguntes obertes, és a dir que no permeten una resposta de SI o NO perquè la persona pugui reflexionar sobre la seva forma de veure i valorar la qüestió plantejada.

Afavorim que tregui les seves pròpies conclusions i que es faci seu el procés. Com comenta Butler (1987)¹⁶ amb aquest estil convidem a fer canvis i ens interessem per saber com pensa.

A poc a poc podem començar a preguntar allò que ens interessa, preferiblement connectant-ho amb el que ens han comentat abans, les coses que hem vist durant les sessions, etc.

¹⁶Bluter, K. (1987). Learning and teaching style in theory and practice. Second edition. Columbia: CT, the Learner's Dimension.

ASPECTES A TENIR EN COMPTE:

- És clau saber què opina la persona educadora, el centre, etc. ja que és aquesta persona la que coneix el dia a dia d'els/les adolescents i la seva evolució. Aquests espais s'han de proposar també de manera coordinada
- És clau la coordinació entre la persona facilitadora del benestar emocional de KOA i l'educador/a del centre socioeducatiu ja que aquest/a coneix el dia a dia dels/de les adolescents i la seva evolució.
- És un espai que tindrà com a mínim una regularitat trimestral per a cada adolescent participant del programa KOA. Tant l'adolescent com el/ la facilitador/a i l'educador/a estan assabentats de l'existència de les trobades trimestrals i tot allò que es comparteixi en aquest espai estarà disponible per ambdós adults.
- És un espai construït per consolidar el creixement competencial de l'adolescent i validar tots els aprenentatges constants assolits durant l'activitat. Caldrà doncs que l'adolescent percebi aquest espai com un espai per al seu bé i benestar

**SI ESTÀS UTILITZANT L'EINA PENTABILITÉS...RECORDA:**

- Comparteix amb l'adolescent quins comportaments observaràs a l'inici de la sessió. Parlem de comportaments concrets.
- El sistema de valoració no és un judici, sinó una forma de registre continuada que ajuda a posar focus i objectivitzar la observació.
- No cal que sempre puntuïs el comportament, no és imprescindible. Si no s'ha observat no cal puntuar.
- És important que les persones facilitadores i educadores emplenin i comparteixin el registre. Això aportarà coavaluació i, per tant, més perspectives que enriqueiran el feedback i el seu acompanyament.
- No cal fer el registre durant la sessió. Podem fer-ho en algun descans o dedicar-li 2 minuts per adolescent un cop finalitzada la sessió.
- Els informes s'han d'ajustar a les necessitats de cada adolescent. Per exemple, quin tipus de gràfic és més adient o si és preferible no compartir-lo. Els professionals sou qui sabeu què és més adient.
- Quan es mostren les avaluacions amb el sistema d'estrelles, podem preguntar coses com ara:

Com ho veus tu?

Per a tu, aquesta valoració és un problema?

Hi estàs d'acord?

Què vol dir per a tu (1/2/3...) estrelles en...?

Què creus que pots treballar per reforçar allò en què no et sents satisfet/a?

Respecto, esculto i pregunto.

05. COMPENDI FINAL

5. COMPENDI FINAL

GUIA DE RECURSOS

DOTAR D'EINES PER DESENVOLUPAR
COMPETÈNCIES A ADOLESCENTS
EN RISC DE PATIR REPTES DE SALUT MENTAL



COMPETÈNCIES EMOCIONALS

Identificació, Regulació,
Elaboració i Transformació
Emocional



COMPETÈNCIES PERSONALS

Autoconcepte,
Autoestima



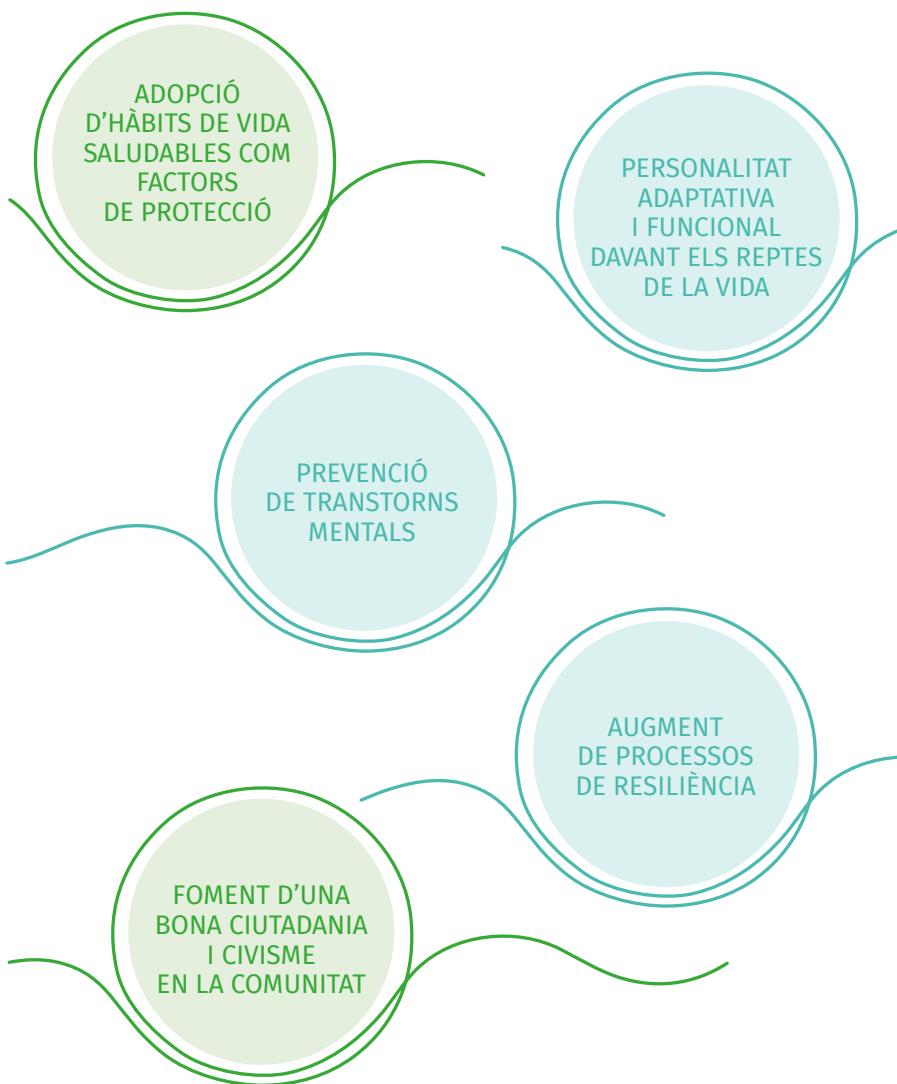
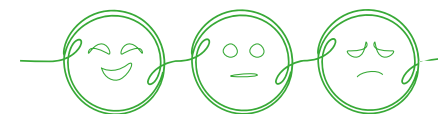
COMPETÈNCIES SOCIALS

Resolució de problemes,
Presa de decisions,
Empatia
i Treball en Equip



ACTIVITATS I EXPERIÈNCIES

Connectades amb
els seus interessos
(teatre, música,
esports, aventura,...)

IMPACTES A LLARG TERMINI
QUÈ PROMOVEM?RELACIÓ DE COMPORTAMENTS
ASSOCIATS A CADA COMPETÈNCIA

COMPETÈNCIES EMOCIONALS

GESTIÓ EMOCIONAL
(Identificar i Expressar)

És saber identificar com et sents i poder-ho explicar. També és entendre com se senten els altres.

- **Fa bones reflexions sobre els continguts treballats.**
- **Expressa eficaçment les idees.**

GESTIÓ EMOCIONAL
(Transformar i Elaborar)

És adaptar-te a diferents situacions, aprendre a regular emocions intenses davant de situacions difícils i buscar maneres de sentir-te millor.

- **Persevera davant les dificultats.**
- **Incorpora el que diuen els altres.**
- **Planteja bones estratègies de resolució de problemes.**
- **Creu que pot iniciar canvis**
- **Es mostra tranquil/la davant de situacions de pressió.**
- **Controla les emocions en situacions de conflicte.**
- **Accepta que els canvis que proposa no acabin tirant-se endavant.**
- **Assumeix la possibilitat d'equivocar-se.**



COMPETÈNCIES PERSONALS

AUTOESTIMA I AUTOCONCEPTE

L'autoestima és la valoració que fem de nosaltres mateixes és creure en tu mateix/a, confiar que pots fer canvis, que pots superar dificultats. Mentre l'autoconcepte és la imatge o la idea que tenim de nosaltres, és saber què se't dona bé, què vols millorar i reconèixer quan t'equivoques...

- Persevera davant les dificultats (no rendir-se).
- Creu que pot iniciar canvis.
- Treballa amb determinació (pro activitat, implicació.)
- Reconeix les seves responsabilitat i les dels altres.
- Fa bones reflexions sobre els seus processos personals interns.
- Té interès en explorar perspectives diferents (obertura al canvi, perspectives).
- Transmet alegria (optimisme).
- Assumeix la possibilitat d'equivocar-se.
- Accepta que els canvis que no acabin de tirant-se endavant.
- Adequa el seu comportament a les circumstàncies.



COMPETÈNCIES SOCIALS

EMPATIA I RELACIONS

És posar-te al lloc dels altres. És entendre com se senten, escoltar activament, acceptar la diferència i tenir relacions sanes i respectuoses.

- Escolta els altres.
- Incorpora el que diuen els altres.
- Ajuda als altres de forma desinteressada.
- Reconeix les seves responsabilitats i les dels altres.
- Fa bones preguntes per saber/ entendre més.
- Té interès en explorar perspectives diferents.
- Adequa el seu comportament a les circumstàncies.
- Transmet alegria.
- Transmet ambients positius.

PERTINENÇA

És sentir que formes part d'un grup on et respecten i t'escolten. És participar, ajudar sense esperar res a canvi.

- Es manté connectat a l'activitat.
- Respecta les normes.

- Fa comentaris i accions vinculats amb la tasca.
- Incorpora el què diuen els altres.
- Fomenta la participació dels membres del grup.
- Ajuda als altres de forma desinteressada.
- Fa bones reflexions sobre processos personals interns.
- Accepta que els canvis que proposa no acabin tirant-se endavant.
- Adequa el seu comportament a les circumstàncies.

TREBALL EN EQUIP

És formar part d'un grup i col·laborar per un objectiu comú. És escoltar, aportar idees, respectar les normes, ajudar als altres.

- Respecta les normes.
- Es manté connectat.
- Escolta els altres.
- Incorpora el que diuen els altres.
- Participa en la presa de decisions consensuades.
- Reconeix les responsabilitats pròpies i la dels altres.
- Adequa el seu comportament a les circumstàncies.
- Transmet alegria.
- Aporta idees.

RESOLUCIÓ DE PROBLEMES

És buscar solucions quan alguna cosa no està funcionant. Pots proposar idees creatives, escoltar els altres, adaptar-te i mantenir la calma.

- Té interès en explorar perspectives diferents (obertura).
- Planteja bones estratègies de resolució de problemes (proposta d'idees creatives).
- Adequa el seu comportament a les circumstàncies.
- Controla les emocions en situacions en conflicte.
- Escolta als altres.

PRESA DE DECISIONS

És quan penses les coses abans d'actuar. Escoltes als altres, tens en compte diferents punts de vista i tries la millor opció per avançar, tot i saber que et pots equivocar.

- Escolta als altres.
- Incorpora el què diuen els altres.
- Pren decisions per avançar: proactivitat.
- Explorar perspectives diferents.
- Fa bones preguntes per saber i entendre més.
- Fa bones reflexions sobre els seus processos personals interns.
- Assumeix la possibilitat d'equivocar-se.

Autoria:
Equip KOA Programme
©Fundació Nous Cims, 2026



Entença 332-334, 7a planta
08029 Barcelona
hola@nouscims.com
www.nouscims.com

Material elaborat en col·laboració amb



Agraïment a les persones que han fet aportacions a la guia

Marta Mosquera, Pepe Rubiralta, Pau Gomes, Maribel de la Cerda,
Esther del Campo, Maria González, Irene González, Ana Peris, Xavi Giménez,
Laura G. Soley, Marc Ripoll, Anna Codorniu, Sergio Peña, Ester Bonal, Estefania Soler,
Ana Rossi, Daniel Berceo, Esther Meneses, Irene López, Giulia Giusti, Joel Amorín,
Marc Arribas, Marc Queralt, Manuel Benito, Ester Cano, Lucas Pascual, Lluís Gual,
Eva España, Isabel Montero, María Laura Fernández, Carla Casals, Violeta Andreu,
Jose Martínez, Natalia Ruiz de Cortázar, Irene López, Carlos Sanz, Adrià Santolalla,
Laia Català, Javi Castillo, Mathias Roitman, Oriol Julià, Ramiro Ortigón, Laura Torrella,
Maria Calsamiglia, Laia Colom, Paula Gelpi, Roger Sans, Enri Pérez, Jordi Muñoz,
Gabri Reyes, Lúdia Raya, Dèlia Alacuart, Anna Fillat i educadors/es
dels centres i institucions que participen del programa KOA,
que amb la seva pràctica diària han inspirat aquesta guia.

(4a edició Gener 2026)



Aquesta obra està subjecta a la llicència
Creative Commons de Reconeixement-
NoComercialSenseObreDerivada (by-nc-nd).

Es permet la reproducció, distribució i comunicació
pública de l'obra sempre que se'n reconegui l'autoria.
No es permet l'ús comercial de l'obra ni la generació d'obres derivades.



PROGRAMME

Troba més recursos registrant-te en el nostre espai digital de KOA:



Cofinanciado por
la Unión Europea



Fondos Europeos



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030