



GUIA D'ORIENTACIONS PEDAGÒGIQUES

#autoconeixements
#gestióemocional #sociabilitat
#empatia #criteripropi



elmondeletna.org



AUTORIA

Laia Gasà Pons*

COORDINACIÓ

Enric Marcos Peláez*

COL·LABORACIÓ

Miguel A. García León*

Júlia Farré Saurina*

Carlos Sisó Ariño*

Maria Monllor*

*PDS· Promoció i Desenvolupament Social, associació

INTERFÍCIE DE JOC DESENVOLUPADA PER

Noupunt 360

Edició digital: Barcelona, 2023

Disseny gràfic i maquetació: Anna Méndez

INTRODUCCIÓ

El Món de l'Etna, Sota Pressió, és un programa de promoció del benestar emocional i prevenció general de conductes de risc en l'adolescència que consta d'una interfície de joc-treball virtual amb cinc espais de socialització i elements interactius, i està adreçat a adolescents. Per la seva banda, la present guia d'orientacions pedagògiques està pensada per a educadores i tècniques de promoció de la salut. El programa és un instrument per facilitar el treball educatiu amb grups d'adolescents al voltant de la pressió social i altres temes relacionats, com ara l'assertivitat o la presa de decisions.

El treball educatiu d'aquests temes és important des d'un punt de vista preventiu atès que la manera com es gestionen les pressions dins de les relacions socials (amistats, companyes o parelles) és un factor que, sovint, es vincula al malestar emocional i a conductes problemàtiques o de risc durant l'adolescència.

Les relacions socials són una necessitat humana i una font de riquesa transcendent per al desenvolupament. En l'adolescència, el sentit de pertinença al grup d'iguals cobra summa importància –en contraposició, sobretot, al grup familiar– a l'hora de definir els propis gustos i conducta.

Quan estem en grup, experimentem situacions en què cal prendre decisions. Aquest procés es pot veure influenciat per elements com el patró de relació predominant (passiu, agressiu, assertiu), la manera de gestionar les emocions pròpies i alienes, les habilitats socials que posseïm, l'autoconeixement dels propis valors i límits, l'autoestima i necessitat d'aprovació, o la vivència de violències socials o assetjament, entre d'altres, i fins i tot el gènere. Tots els aspectes esmentats condicionen, doncs, la nostra presa de decisions, i per tant, les conductes que ens van definint com a individus i com a membres de diferents grups.

Aquesta guia proposa diversos mini reptes que, partint de situacions properes en l'adolescència, faciliten treballar alguns aspectes de la vida en relació amb els altres. La finalitat d'aquest material (joc i guia de mini reptes) és incitar a la reflexió de les joves en la seva forma de prendre decisions dins dels seus grups d'iguals en particular.

Les dinàmiques que es proposen reclamen una participació activa tant de la persona que dirigeixi els mini reptes com de les participants; la intenció és promoure que les adolescents i joves adquireixin consciència i eines que les ajudin a prendre les decisions en la seva vida amb més responsabilitat, llibertat i autonomia i així contribuir al seu benestar emocional.

FITXA TÈCNICA

NOM	El Món de l'Etna, Sota pressió
UBICACIÓ	Interfície de joc-treball amb diferents mini reptes interactius. elmondeletna.org
DESCRIPCIÓ DELS MATERIALS	<ul style="list-style-type: none"> • Un ordinador i un mòbil. • Ulleres de suport per a les experiències immersives de realitat virtual. • Guia per al professorat amb orientacions pedagògiques. (en aquest mateix document) • Fulletó d'instruccions de funcionament del joc.
OBJECTIUS	<p>Desenvolupar habilitats socials i capacitats personals per promocionar el benestar emocional i saber identificar i respondre amb més eines a la pressió de grup, com l'assertivitat, la gestió emocional, l'autoconeixement i la no-violència.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre els processos de presa de decisions en situacions de grup i la seva influència en el benestar emocional. • Facilitar el treball preventiu de les professionals al voltant d'habilitats socials en relació a la promoció del benestar emocional i la prevenció de conductes de risc. • Treballar les creences normatives sobre algunes conductes de risc.
POBLACIÓ DESTINATÀRIA	Joves de 12 a 16 anys
FORMA D'APLICACIÓ	<p>Hi ha diferents formes d'aplicar el programa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Començant per l'espai que es desitgi, completar els mini reptes de cada espai en l'ordre que proposem a la guia i la interfície. • <u>Accedir als mini reptes directament en qualsevol ordre</u>, sense guanyar habilitats ni poder desbloquejar aptituds. S'ha creat aquesta modalitat d'accés lliure per poder treballar en una sessió els temes seleccionats o repetir algun dels mini reptes.
DURADA DELS MINI REPTES	El temps aproximat mínim de cada mini repte ve especificat en aquesta guia i pot ampliar-se en funció del nivell de profunditat que es vulgui assolir i les possibilitats. S'estima un mínim de 90 minuts per espai per completar tots els mini reptes proposats correctament.

TIPUS DE MINI REPTE	<div data-bbox="550 510 624 555"></div> <div data-bbox="724 468 1086 501">Mini repte de realitat virtual*</div> <div data-bbox="724 524 1484 595">*(es necessiten ulleres de RV i mòbil amb aplicació YouTube. <u>Veure fullet d'instruccions de funcionament del joc</u>)</div> <hr/> <div data-bbox="557 658 614 703"></div> <div data-bbox="724 665 1053 698">Visualització clip de vídeo</div> <hr/> <div data-bbox="560 759 611 817"></div> <div data-bbox="724 775 1171 808">Aprenentatge de conceptes o eines</div> <hr/> <div data-bbox="550 864 624 916"></div> <div data-bbox="724 873 1064 904">Lectura de textos o còmics</div> <hr/> <div data-bbox="550 965 624 1014"></div> <div data-bbox="724 974 994 1005">Joc interactiu/virtual</div> <hr/> <div data-bbox="560 1059 620 1120"></div> <div data-bbox="724 1070 1032 1104">Debat, posar-se d'acord</div> <hr/> <div data-bbox="564 1164 616 1223"></div> <div data-bbox="724 1176 1276 1209">Ficar-se en la historieta o prendre decisions</div> <hr/> <div data-bbox="550 1267 617 1319"></div> <div data-bbox="724 1274 1011 1308">Autoreflexió individual</div> <hr/> <div data-bbox="560 1364 620 1424"></div> <div data-bbox="724 1377 951 1411">Mini repte creatiu</div> <hr/> <div data-bbox="564 1467 616 1525"></div> <div data-bbox="724 1480 1240 1514">Mini repte de resum: endevinar, recordar</div>
PERFIL DE LES PERSONES QUE APLIQUEN EL PROGRAMA	<p>Educadores, professores, monitores, talleristes, etc. que tinguin experiència en grups d'adolescents.</p>
ÀMBITS D'APLICACIÓ	<ul style="list-style-type: none"> • Centres i entitats de joves • Centres educatius

ÍNDEX

pàg. 17

POLIESPORTIU

pàg. 40

INSTITUT

pàg. 27

**ESPAI
JOVE**

pàg. 58

PARC

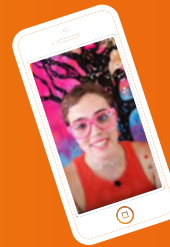
pàg. 7

CASA



CASA DE L'ETNA

#autoconeixement #autoimatge #autoestima



Com em veig
a mi mateixa?



DESCRIPCIÓ I JUSTIFICACIÓ

L'autoconeixement i identitat, tant individual com de grup, juguen un paper important en la promoció del benestar emocional i en la prevenció de riscos en l'adolescència, ja que ajuda a les persones a desenvolupar una comprensió sòlida de si mateixes i del seu lloc al món.

En aquest espai es treballen les habilitats per comprendre i reconèixer les pròpies emocions, característiques, fortaleeses, debilitats, valors i creences.

CONCEPTES QUE ES TREBALLARAN

- Foment de l'autoestima i l'autoacceptació.
- Foment de l'autoconeixement i dels límits individuals.
- Identificar l'autoimatge.
- Identificar la necessitat d'aprovació social.
- Tolerància a la frustració.
- Pensament creatiu i crític.
- Gestió de la curiositat i de la recerca de sensacions.
- Identificació amb grups saludables (associacions, clubs esportius, etc.).
- Perspectiva de gènere.

DURADA

Mínim de 95 minuts

QUADRE RESUM DELS MINIREPTES

1

**Qui soc jo? (15 minuts)**

Les participants han d'identificar les seves característiques personals i ordenar-les segons la seva atribució de valor.

2

**Les diferents "pells" de Mr. Potato (20 minuts)**

El mini repte presenta el concepte d'identitat social i convida a reflexionar sobre com els grups als quals pertanyem formen part de la nostra identitat.

3

**Admirar o envejar? (10 minuts)**

Visualització d'un vídeo sobre l'enveja i l'autoimatge per treballar l'autoconcepte i l'autoestima.

4

**Soc portada! (20 minuts)**

Les participants s'han de promocionar en un article de la revista del poble, fent ús de les característiques positives sobre les quals han reflexionat en els mini reptes anteriors.

5

**Fins aquí! (15 minuts)**

Reflexió sobre els límits personals en possibles situacions de l'adolescència.

6

**Resumim? (15 minuts)**

El mini repte tracta en completar un mot encreuat per repassar alguns dels conceptes apresos a l'espai.



MINI REPTE 1

QUI SOC JO?

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Identificar les **característiques** pròpies de cada persona.
- Interpretar les **autovaloracions** subjectives.

DURADA

15 minuts aproximadament.

DESENVOLUPAMENT

El mini repte consta de dues parts:

- S'**identifiquen** **característiques personals importants**. Per exemple: parts i formes del cos, alçada, pentinat, estil de vestir, manera de parlar, caminar, capacitat de resolució de problemes, impulsivitat, imaginació, habilitat pels esports, etc..
- Després, s'**elegeixen** les **més significatives** i finalment es **classificaran** en tres columnes, segons aquesta característica li agradi a la persona, no li agradi o li sigui indiferent.
- Per finalitzar, es **reflexiona** sobre la relació entre l'**autoimatge** i l'**autoestima**.

Relació entre **autoimatge i autoestima**: si es valora positivament l'autoimatge, l'autoestima tendeix a ser més alta que si, per contra, es valora negativament. Per tant, **l'autoestima és la valoració que es dona a l'autoimatge.**



NOTA: És important respectar els límits de cada persona. Es faran grups petits (3-4 participants) i s'escriurà la llista conjuntament, però cada persona parlarà de les seves característiques, no de les de les seves companyes. El mini repte pot posar les participants en una situació de vulnerabilitat i, per tant, compartir els resultats del mini repte amb el grup general hauria de ser voluntari



MINI REPTE 2

LES DIFERENTS “PELLS” DE MR. POTATO

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Reconèixer l'existència de la **identitat social** i aprendre sobre com es conforma.
- Identificar els **grups socials** de pertinença.
- Reflexionar sobre la **valoració social** d'aquests grups i la **valoració pròpia**.
- Entendre la **influència de la identitat social** en la conformació de l'**autoconcepte** i l'**autoestima**.
- Esbossar l'origen de l'**estigmatització** i la **discriminació social**.

DURADA

20 minuts aproximadament.

DESENVOLUPAMENT

El mini repte consisteix a llegir sobre el concepte d'identitat social (Tajfel i Turner, 1979) i reflexionar sobre els diferents grups socials als quals les participants pertanyen i que, per tant, defineixen la seva identitat. Per exemple: Jo soc filla, Jo soc estudiant, Jo soc àrab, Jo soc núvia, Jo soc d'esquerres, Jo soc creient, Jo soc actriu, Jo soc neta, Jo soc cosina, Jo soc germana, Jo soc activista, Jo soc fan de Shakira, etc. (família, treball, raça, estat civil, economia, ètnia, ideologia, religió, aficions).

Segona part (opcional): Si es vol anar més enllà, valorar aquests grups de pertinença segons el valor o la connotació que els hi dona la mateixa persona i la societat (positiva, negativa o neutra), per treballar la influència de la identitat social i els grups als quals pertanyem en la conformació de l'autoconcepte i l'autoestima, així com començar a esbossar l'origen de l'estigmatització i la discriminació social.

GRUPS ALS QUALS PERTANYO DE FORMA AUTOMÀTICA		VALORACIÓ QUE FAIG JO D'AQUESTS GRUPS + / - / 0 (positiva, negativa, neutra)	VALORACIÓ QUE FA LA SOCIETAT D'AQUESTS GRUPS + / - / 0 (positiva, negativa, neutra)
GRUPS ALS QUE PERTANYO CONSCIENTMENT			

Part del nostre **autoconcepte** es conforma per la nostra identitat **social**. La identitat social és “el coneixement que posseeix un individu que pertany a determinats grups socials juntament amb la significació emocional i de valor que té per a ell/ella aquesta pertinença”. Una altra manera de pensar en la nostra identitat és veure a quins grups socials pertanyem, conscientment o no. Els grups en què ens identifiquem o ens identifiquen marquen sense adonar-nos unes regles internes, unes característiques de formes de fer i alhora cada grup té una valoració per part de qui en forma part i per part de les persones fora del grup. La identitat social ens influeix i està marcada pels grups als quals pertanyem i la valoració que donem a aquests.



MINI REPTE 3

ADMIRAR O ENVEJAR?

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Promoure l'empatia i la tolerància.
- Fomentar la comprensió i el respecte envers una mateixa i envers les altres, desenvolupant la capacitat de posar-se en el lloc de l'altra persona i valorar la diversitat.
- Visibilitzar que l'autoestima no sempre va lligada als cànons de bellesa preestablerts.

DURADA: 10 minuts aproximadament.

DESENVOLUPAMENT

Es visualitza el vídeo de 3 minuts "Acéptate como eres", on es mostra com diferents persones s'envejaven trets entre si. Després es fa una reflexió conjunta:

- Què hem vist en el vídeo?
- Si tu haguessis estat un personatge del vídeo, haguessis envejat alguna cosa d'algú? Creus que algú hagués envejat alguna cosa de tu si apareguessis en el vídeo?
- Sabries la diferència entre admirar i envejar?

Envejar és sentir tristesa o odi pel bé aliè, és voler posseir alguna cosa de les altres i desitjar obtenir-lo sense realitzar el que l'altra hagi fet per aconseguir-ho. **Admirar** és considerar amb estima i agraïment algú o alguna cosa per considerar-la extraordinària.

- Quines coses propicien la comparació?



NOTA: És una bona oportunitat per parlar de les xarxes socials i de la idealització-

Un altre vídeo que es pot visualitzar si hi ha més temps (8:30 min) és "Experiment social. Què canviaries del teu cos?", on es pregunta a grups de persones quines coses els agraden del seu cos, quines no i per què. Es pot fer reflexionar el grup sobre les preguntes que es fan al vídeo.



MINI REPTE 4

SOC PORTADA!

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Reconèixer els atributs de cada persona.
- Valorar de forma positiva les qualitats personals.

DURADA: 20 minuts aproximadament.

DESENVOLUPAMENT

El següent mini repte consisteix a redactar una presentació personal en una revista ressaltant les qualitats pròpies. Cada participant ha de reflexionar sobre els mini reptes anteriorment realitzats i escollir atributs personals que els agradin per realitzar una presentació original i creativa a mode de promoció personal.

PRIMER: triar la revista en la qual volen aparèixer (per exemple: Bravo, Cuore, Teen Vogue, Rolling Stone, Cosmopolitan, Sports Illustrated, Hola, etc.).

SEGON: escollir un titular com a frase principal que respongui al motiu pel qual s'està apareixent en portada, és a dir, què hi ha de rellevant o a destacar en la persona, incidint en els aspectes de valoració pròpia de forma positiva.

TERCER: descriure's a una mateixa en el text de l'article: com és i com es mostra, fent èmfasis en els aspectes emocionals, de pensament i comportament. El mini repte proporciona un exemple per clarificar les tasques.



NOTA: És important emfatitzar que les persones són molt més que la seva aparença física, perquè en el cas que alguna característica concreta sobre el físic els disgusti, sàpiguen que són molt més que això. Per exemple: habilitats socials, forma de relacionar-se, motricitat, independència, afectivitat, justícia, altruisme, etc. La importància recau a donar un espai per poder reflexionar més enllà del físic.



MINI REPTE 5

NO CREUIS ARA!

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Reflexionar sobre els valors i límits personals.

DURADA

15 minuts aproximadament.

DESENVOLUPAMENT

L'exercici proposa una reflexió sobre els límits personals. Es presenten una sèrie de situacions que cal valorar com a acceptables/tolerables o no acceptables/no tolerables. En acabar, es reflexiona sobre si a l'hora de portar-les a la pràctica les coses són així de senzilles, com en la teoria, i si costa o no mantenir-se en els límits i valors propis. També es reflexiona sobre les pressions que influeixen de forma directa o subtil en el moment d'acceptar o rebutjar certes situacions més enllà de la pròpia voluntat. Es pot introduir el concepte d'influència social o pressió de grup.

La **pressió de grup** és la situació que es dona quan una persona ha de prendre una decisió en el si d'un grup i aquest o alguns dels seus membres tracten de decantar la seva decisió cap a una direcció concreta. Sovint, la pressió de grup es manifesta de forma clara i explícita, però també pot fer-ho de forma subtil i indirecta.

La **influència social** és tant la capacitat d'una persona o grup per modificar el comportament d'altres sense utilitzar la força com el canvi de conducta que es dona en una persona quan interactua amb una altra/es o amb el grup en la seva totalitat.



MINI REPTE 6

RESUMIM?

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Repassar i assimilar els conceptes treballats al llarg de l'espai.

DURADA: 15 minuts aproximadament.

DESENVOLUPAMENT

Aquest últim mini repte va destinat a que les participants puguin repassar els conceptes treballats a través d'un mot encreuat. Es mostren les definicions i cal escriure el concepte en els requadres destinats a aquesta definició.

RESPECTE: Implica tractar les altres amb assertivitat, consideració i dignitat.

AUTOACCEPTACIÓ: És el reconeixement i valoració d'una mateixa tal com una és, amb totes les seves fortaleces i debilitats.

AUTOCONSCIÈNCIA: És el procés d'explorar, comprendre i prendre consciència.

APROVACIÓ: Implica cercar la validació externa, el reconeixement o l'acceptació de les altres i estar condicionada per les opinions i judicis aliens.

LÍMITS: Són fronteres que establim per protegir la nostra integritat física, emocional i mental.

VALORS: Són principis o creences fonamentals que guien les nostres accions i decisions.

AUTOESTIMA: És la valoració i percepció que tenim de nosaltres mateixes. Si és positiva, implica tenir confiança en les nostres habilitats i respecte cap a nosaltres mateixes.

DIVERSITAT: Fa referència a la varietat i la multiplicitat de característiques, trets, cultures, opinions i formes de vida presents en un grup o comunitat. Reconeix i valora la diferència de característiques, trets, cultures i formes de vida entre persones i promou la inclusió i el respecte envers totes les persones

IDENTITAT: És la percepció i consciència que tenim de nosaltres mateixes com a individus únics. Està conformada per aspectes com la nostra cultura, gènere, orientació sexual, valors, creences i experiències personals.

PERSONALITAT: És el conjunt de característiques psicològiques, patrons de pensament, sentiments i comportaments que defineixen una persona i la distingeixen de les altres.

ENLLAÇOS D'INTERÈS

1. **Autoestima i autoconcepte.** Article que parla sobre les diferències entre autoestima i autoconcepte.
2. **Autoimatge, autoconcepte i autoestima.** Article igual que l'article anterior però afegeix l'autoimatge.
3. **L'autoestima com a base d'una bona salut mental.** Article on es defineix l'autoestima i en concret parla sobre com afecta a l'adolescència.
4. **La pressió estètica que pateixen les adolescents.** Vídeo sobre la pressió estètica que pateixen les adolescents amb reflexió final per part d'elles mateixes.
5. **L'autoconeixement del propi cos.** Vídeo destinat a adolescents sobre l'autoconeixement del propi cos, amb tots els canvis que es produeixen en aquesta etapa.
6. **L'autoestima dels adolescents i la repercussió dels "likes".** Vídeo de "l'ofici de viure" on parla de l'autoestima dels adolescents i la repercussió dels "likes".
7. **Gelosia i enveja.** Article on defineix ambdós conceptes.
8. **Per què tenim enveja?** Podcast on defineix l'enveja i per què la sentim del SX3.
9. **Enveja entre germanes.** Curt d'animació sobre l'enveja entre germanes i els sentiments que desperta.
10. **Entendre Els Complexes.** Article que defineix què són els complexos.
11. **Diferència entre autoestima i autoconcepte** Vídeo sobre la diferència entre autoestima i autoconcepte.
12. **Minireto 3: ¿Admirar o envidiar? – Vídeo "Acéptate como eres"** Vídeo sobre la importància d'acceptar-se a un mateix i diferenciar entre admiració i enveja.
13. **Vídeo extra: Experimento social. ¿Qué cambiarías de tu cuerpo?** Vídeo destinat a adolescents sobre l'autoconeixement del propi cos, amb tots els canvis que es produeixen en aquesta etapa.

14. La identidad - inteligencia emocional - Elsa Punset. Elsa Punset sobre la importància de la identitat i la intel·ligència emocional.

15. Cuatro pilares para una buena autoestima. A Mi Yo Adolescente. T2. Ep 5: La autoestima. Episodi que explora els quatre pilars essencials per mantenir una bona autoestima durant l'adolescència.

16. Ted Talk: "3 skills every boy needs". Ted Talk sobre la identitat relacionada amb la masculinitat i les habilitats socials necessàries per a nois d'escola primària.

POLIESPORTIU

#gestioemocional #intel·ligenciaemocional



Com
gestiono les
meves emocions?



DESCRIPCIÓ I JUSTIFICACIÓ

Desenvolupament d'habilitats perquè les estudiants puguin reconèixer, comprendre, expressar i manejar adequadament les seves emocions.

L'ensenyament d'aquestes habilitats és cabdal per a la prevenció de riscos relacionats amb conductes addictives, ja que les ajuda a afrontar situacions difícils i manejar-se en moments d'estrès o adversitat.

CONCEPTES QUE ES TREBALLARAN

- Millorar el maneig i control de les emocions.
- Augmentar la consciència emocional.
- Identificar les emocions.
- Tolerar les situacions frustrants.
- Disminuir i controlar la impulsivitat.

DURADA

Mínim de 90 minuts.

QUADRE RESUM DELS MINI REPTES

1

**Què senten els personatges? (10 minuts)**

Durant la visualització d'un vídeo, les estudiants hauran d'anar prenent decisions sobre quina emoció representa més els personatges en cada moment.

2

**Entrenament emocional (15 minuts)**

A través d'una pissarra que simula un camp de bàsquet, les estudiants hauran de col·locar les emocions en diferents posicions del camp i aconseguir així unes més complexes.

3

**Què està passant? (20 minuts)**

Es presentaran diferents situacions que tindran diferents finals en funció de la reacció de les persones participants. Les estudiants hauran de triar com reaccionarien davant d'aquestes situacions.

4

**Temps! Posa't al seu lloc (20 minuts)**

Es tracta de treballar l'empatia a través d'una posada en comú d'experiències poc agradables. A més, s'hauran de posar a la pell de la companya i argumentar com s'han sentit i com actuarien.

5

**Encistella! (10 minuts)**

Es simula un llançament final d'un partit de bàsquet. Les estudiants han d'encestar a la cistella abans que el temps acabi. El que no saben és que és impossible. Podran treballar aquí la tolerància a la frustració.

6

**Què faries tu? (15 minuts)**

Informar sobre la pressió de grup i les begudes energètiques a través d'un còmic i una taula resum.



MINI REPTE 1

QUÈ SENTEN ELS PERSONATGES?

OBJECTUS ESPECÍFICS

- Reconèixer i identificar emocions.
- Fomentar l'empatia.

DURADA

10 minuts aproximadament.

DESENVOLUPAMENT

Aquest mini repte consisteix en visionar un vídeo sobre un romanç entre dos adolescents. Durant el vídeo apareixen diferents emoticones; les participants hauran de triar el que millor representi l'emoció que està sentint el personatge principal de l'escena.

Posteriorment, es reflexionarà sobre com s'han comportat els personatges en les diferents situacions: el protagonista de la història passa per diferents fases abans de poder declarar el seu interès romàntic al seu company. Les emocions per les quals transita no sempre són agradables o positives, però són necessàries i s'han de saber reconèixer i acceptar.



NOTA: És important tractar l'orientació sexual dels personatges amb naturalitat per normalitzar-lo de forma indirecta.



MINI REPTE 2

ENTRENAMENT EMOCIONAL

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Diferenciar entre emocions primàries i secundàries.
- Comprendre la complexitat de les emocions.

DURADA

15 minuts aproximadament.

DESARROLLO

En aquest mini repte es pretén que cada participant, de manera individual o en petits grups, pugui anar seleccionant les emocions simples a la pissarra tàctica i barrejar-les per obtenir emocions complexes. Aquest mini repte en si és experiencial i no té un final.

Sovint se **simplifiquen les emocions** i es fan servir les més genèriques per expressar el que s'està sentint. És important poder augmentar el nombre d'emocions que es coneixen per entendre's millor i poder explicar a la resta el que ens està ocorrent.



MINI REPTE 3

QUÈ ESTÀ PASSANT?

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Empatitzar amb posicions diferents.
- Reconèixer diferents estils comunicatius.

DURADA

20 minuts aproximadament.

DESENVOLUPAMENT

Es mostren tres situacions diferents relacionades amb un entrenament de bàsquet que són aplicables a diferents àmbits de la vida.

Les situacions són les que segueixen:

SITUACIÓ 1

El pare d'una jugadora es queixa de l'entrenador.

SITUACIÓ 2

Una persona del públic li tira a sobre una beguda a una altra.

SITUACIÓ 3

Una companya arriba tard a un entrenament.

Els personatges que apareixen tenen diferents reaccions en aquestes situacions. La persona dinamitzadora animarà les participants a analitzar i reflexionar sobre com han actuat o s'han sentit els personatges.

SITUACIÓ 1

Com es pot sentir la Carla respecte a la conducta del seu pare?

- a)** La Carla se sent empoderada.
- b)** La Carla se sent avergonyida i enfadada.
- c)** La Carla se sent trista.

SITUACIÓ 2

De quines formes podria respondre la Júlia després de tacar a l'Ibrahim?

- a)** Resposta passiva.
- b)** Resposta agressiva.
- c)** Resposta assertiva.

SITUACIÓ 3

Com podria respondre l'Aiko davant la crida d'atenció de l'entrenador?

- a)** L'Aiko té una explosió d'enuig.
- b)** L'Aiko no fa cas a l'entrenador.
- c)** L'Aiko es disculpa i accepta l'ajuda de l'entrenador.



MINI REPTE 4

TEMPS! POSA'T EN EL SEU LLOC

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Fomentar l'empatia.
- Resolució de problemes.
- Reconèixer experiències pròpies.

DURADA

20 minuts aproximadament.

DESENVOLUPAMENT

Atès que l'empatia és central pel desenvolupament de la socialització, aquest mini repte pretén que les participants es puguin posar en una situació aliena compromesa. Apareixen unes frases que simulen pensaments dels personatges. Cal llegir-les i imaginar què sentiria o en faria una si estigués en una situació semblant.

Aquest mini repte s'ha de fer individualment ja que tracta de l'empatia pròpia de cadascuna i és un espai de reflexió.



NOTA: És important fer èmfasi que cada persona soluciona les situacions de la millor manera que sap i que no cal jutjar els comportaments aliens que no ens afecten.



MINI REPTE 5

ENCISTELLA!

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Augmentar la tolerància a la frustració.

DURADA

10 minuts aproximadament.

DESENVOLUPAMENT

Per treballar la frustració s'ha creat un joc impossible, però al començament les participants no ho saben i han d'intentar encestar. Els intents acaben quan la pantalla s'omple de pilotes.

Després del joc, s'ha de reflexionar sobre com s'han sentit. És probable que, en saber que el joc era impossible, sentin cert alleujament, però és un bon moment per identificar les emocions que els han sorgit mentre jugaven i treballar la tolerància a la frustració.

Tolerar la frustració significa ser capaços d'afrontar els problemes i limitacions que ens trobem al llarg de la vida, així com les molèsties o incomoditats que puguin causar-nos. Per tant, es tracta d'una actitud i, com a tal, es pot treballar i desenvolupar.

Per treballar la frustració:

Es pot preguntar a les participants que recordin l'última vegada que van sentir aquesta emoció i com la van gestionar. També, sobre quines sensacions, pensaments i emocions els produeix al cos aquesta emoció (reconèixer senyals corporals, què es diuen internament i què senten), quin tipus de situacions els generen frustració (reconèixer situacions precipitadores) i què els ajuda o els serveix per poder tolerar-la millor (identificar recursos interns).



MINI REPTE 6

QUÈ FARIES TU?

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Expressar emocions de manera constructiva.
- Controlar la impulsivitat.
- Abordar i resoldre problemes de forma constructiva.

DURADA

15 minuts aproximadament.

DESENVOLUPAMENT

En aquest mini repte es pretén informar les participants sobre la cafeïna i l'esport i sobre la pressió de grup. Les participants han de llegir el còmic en el qual a un personatge se li ofereix una beguda energètica després d'un entrenament. Després, cal classificar els avantatges i desavantatges d'acceptar o rebutjar la beguda.

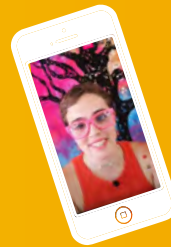
Begudes energètiques enfront de begudes isotòniques: les begudes energètiques contenen altes quantitats de cafeïna, taurina, guaranà i altres substàncies estimulants; si es consumeixen en fer esport, el cor s'estimula i poden generar conseqüències negatives com ansietat, taquicàrdia i dolor de pit. Les begudes isotòniques estan més indicades per després de l'esport ja que rehidraten.

ENLLAÇOS D'INTERÈS

1. **Nova secció: Emocionat.** Explica les emocions i com funcionen al nostre cervell i per què (David Bueno).
2. **Descobrim les emocions amb el David Bueno.** Diferència entre emoció i sentiments. Canvis de les emocions a l'adolescència.
3. **Gestió de les emocions.** Vídeo sobre la gestió de les emocions.
4. **Intel·ligència emocional.** Vídeo sobre la intel·ligència emocional, identificar les emocions i com tolerar les situacions frustrants.
5. **Expressem les emocions.** Article sobre les emocions primàries i secundàries.
6. **Estils comunicatius.** Vídeo curt que tracta sobre els estils comunicatius.
7. **La Riera.** Vídeo que parla sobre l'empatia.
8. **Tolerància a la frustració.** Podcast que parla sobre la tolerància a la frustració.
9. **Acompanyament emocional.** Article on parla de com acompanyar emocionalment als alumnes.
10. **Inside Out.** Pel·lícula que explora les emocions dins del cervell d'una nena.
11. **Inside Out 2.** Segona part de la pel·lícula Inside Out que continua explorant les emocions en el cervell de la mateixa persona, però aquest cop en l'adolescència.
12. **Guía Headspace para la meditación.** Serie de Netflix que ofereix una compilació de diferents tipus de meditació guiada.
13. **La mente en pocas palabras.** Sèrie documental de Netflix que explica els coneixements científics actuals sobre temes específics relacionats amb la ment: Ep. 3 ("Ansiedad") i Ep. 4 ("Meditación").
14. **Siete ejercicios para trabajar las emociones de tus hijos o alumnos adolescentes.** Article amb set exercicis per treballar les emocions amb adolescents.

ESPAI JOVE

#habilitatssocials #assertivitat #comunicacio
#decisiones #limits



En base a què
prenen les meves
decisiones?



DESCRIPCIÓ I JUSTIFICACIÓ

Fomentar l'assertivitat com l'habilitat de comunicació que permet a les persones expressar els seus pensaments, sentiments, necessitats i opinions de manera clara, respectuosa i confiada, sense ser agressives ni passives.

En adolescents és essencial per a la prevenció de riscos relacionats amb les conductes addictives, ja que proporciona les eines per actuar d'una manera informada i saludable davant de possibles conflictes.

CONCEPTES QUE ES TREBALLARAN

- Gestió de la pressió de grup.
- Establiment de límits.
- Maneig de conflictes.
- Habilitats de presa de decisions.
- Habilitats de comunicació.
- Foment dels vincles interpersonals.
- Perspectiva de gènere.

DURADA

Mínim de 100 minuts

QUADRE RESUM DELS MINI REPTES

<p>1</p>		<p>La complexitat de les emocions (10 minuts) Identificar emocions a través d'un breu fragment de la pel·lícula EVA on es mostra un robot tractant d'aprendre sobre les emocions humanes.</p>
<p>2</p>		<p>La pressió del partit (15 minuts) El mini repte consisteix a decidir si les situacions presentades estan influenciades o no per la pressió social.</p>
<p>3</p>		<p>Un dia qualsevol (20 minuts) Treballar la presa de decisions a través d'una historieta en la qual una persona ha d'anar prenent decisions al llarg del seu dia.</p>
<p>4</p>		<p>El problema com un repte (15 minuts) Desxifrar i identificar les fases de solució d'un problema i ordenar-les a través d'un problema d'exemple.</p>
<p>5</p>		<p>És cosa de dos (50 minuts) Treballar el maneig de conflictes per parelles a través de diferents afirmacions; s'ha de decidir si s'està o no d'acord.</p>
<p>6</p>		<p>L'emoció desconeguda (15 minuts) Treballar la identificació d'emocions a través d'un exercici de mímica.</p>
<p>7</p>		<p>Activa la teva memòria (10 minuts) Repassar els conceptes bàsics de l'espai, relacionant el concepte amb la seva definició.</p>



MINI REPTE 1

LA COMPLEXITAT DE LES EMOCIONS

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Reflexionar sobre la varietat d'emocions i la dificultat per identificar-les.
- Reflexionar sobre la gestió de les emocions.

DURADA

10 minuts aproximadament

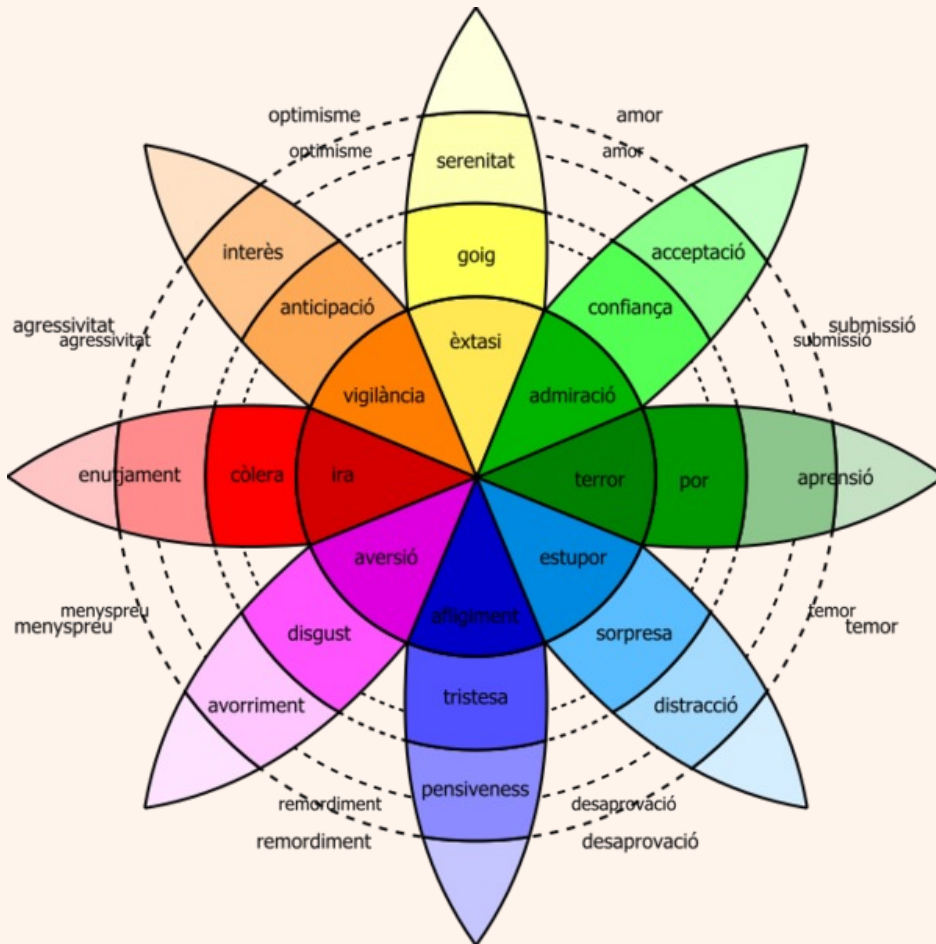
DESENVOLUPAMENT

Es visualitza un fragment de 2:14 minuts de la pel·lícula EVA (vegeu en enllaços d'interès) i es plantegen unes preguntes de reflexió per suscitar el debat:

- **Què és una emoció i com podem saber que l'estem sentint?**

Quan parlem d'**emocions** ens referim al **conjunt de reaccions orgàniques** que experimenta un individu quan respon a certs estímuls externs que li permet adaptar-se a una situació. L'emoció es caracteritza per ser una alteració de l'ànim de curta durada, però de gran intensitat.

La roda de les emocions de Robert Plutchik (1980) és un recurs que pot ser útil per facilitar la classificació d'emocions. Segons la roda hi ha 8 emocions principals, les quals gairebé mai es presenten soles, sinó que s'expressen en diferents graus d'intensitat.



- Què està tractant d'aconseguir EVA (el robot)?
- Per què s'enfada EVA (el robot) quan el noi es riu? Recordeu alguna situació en què us hagi ocorregut una cosa similar?

! NOTA: Descriure la situació des del punt de vista d'EVA i des del punt de vista del noi i posar en comú les diferències

- Quins elements intervenen en un procés de comunicació?

QUINS ELEMENTS INTERFEREIXEN EN EL PROCÉS DE COMUNICACIÓ?





MINI REPTE 2

LA PRESSIÓ DEL PARTIT

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Comprendre el concepte de pressió social.
- Identificar les diferents situacions de pressió, tant de grup com individuals.
- Identificar els diferents tipus de pressió, tant explícites com implícites, i reflexionar sobre com aquestes poden afectar les nostres decisions.

DURADA

15 minuts aproximadament

DESENVOLUPAMENT

Es presenten diferents situacions; en algunes, hi és present el fenomen de la pressió social o de grup, i en d'altres no. La persona haurà de classificar diferents situacions en funció de si són o no pressió de grup. Per a això, haurà de dirigir aquestes situacions cap a una porteria o una altra del futbolí.

Pressió social: Influència exercida entre persones dins d'un mateix grup social. També és el terme utilitzat per descriure l'efecte que aquesta influència té sobre una persona perquè es conformi amb els seus estàndards i obtingui acceptació grupal. La pressió social es pot presentar de diverses formes. Pot ser exercida per persones properes (com amigats o la família), ja sigui de manera individual o grupal, per les modes o per l'entorn social (referint-nos a aspectes més amplis com poden ser els costums o la cultura).



MINI REPTE 3

UN DIA QUAALSEVOL

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Treballar la **presa de decisions** mitjançant la identificació de decisions trivials i decisions de més rellevància.
- Reflexionar sobre les **possibles conseqüències** que acompanyen algunes decisions rellevants.
- Reflexionar sobre les **diferents realitats/possibilitats** dins d'una mateixa situació.

DURADA

20 minuts aproximadament

DESENVOLUPAMENT

En petits grups, cal **posar-se a la pell d'una dels personatges en un dia quotidià**. Al llarg del dia, cal anar prenent decisions; algunes d'elles són decisions trivials i d'altres, de més rellevància quant a les seves possibles conseqüències.

Preguntes de reflexió:

- **Heu tingut dificultats a l'hora de posar-vos d'acord?**
- **Quines decisions us han costat més?**
- **Havíeu reflexionat abans sobre les conseqüències d'algunes decisions tan rutinàries com és l'hora d'anar a dormir o aixecar la mà a classe?**



MINI REPTE 4

EL PROBLEMA COM UN REPTE

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Reflexionar sobre la importància de la **gestió emocional** davant el sorgiment d'un problema.
- Identificar les **fases de resolució** de problemes.

DURADA

15 minuts aproximadament

DESENVOLUPAMENT

Cal desxifrar les 5 fases per solucionar un problema per, posteriorment, visualitzar un vídeo amb una explicació exemplificada d'aquestes. Les fases són les següents:

IDENTIFICAR EL PROBLEMA

Quin és el problema?

BUSCAR SOLUCIONS

Quines possibles solucions podem trobar?

AVALUAR SOLUCIONS

Quines solucions són les millors?

PRENDRE DECISIONS

Quina solució elegim?

AVALUAR LA DECISIÓ

Ha funcionat?



MINI REPTE 5

ÉS COSA DE DOS

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Desenvolupar **habilitats comunicatives** que facilitin el maneig de conflictes, com l'escolta activa i l'assertivitat.
- Oferir un **procés de reflexió** i d'intercanvi d'idees.

DURADA

15 minuts aproximadament

DESENVOLUPAMENT

Aniran apareixent afirmacions i les parelles hauran de decidir si estan d'acord o no amb l'afirmació. Les dues persones s'han de posar d'acord a l'hora de triar; si hi ha discrepàncies entre elles, hauran de debatre i exposar els seus raonaments i idees per arribar a una decisió.

En acabar el mini repte, la persona dinamitzadora ha de realitzar una reflexió grupal sobre el desenvolupament del mini repte.

- Heu tingut dificultats a l'hora d'arribar a una decisió?
- En quines afirmacions us ha costat més?
- Com us heu posat d'acord?



NOTA: Durant la reflexió, cal parlar sobre la importància de l'assertivitat i l'escolta activa.

Escolta activa: Manera de comunicar-nos en la qual es pretén fer saber a l'altra persona que se l'està atenent i comprenent amb consciència. No es tracta de fingir, sinó de parar atenció per oferir-li un millor acompanyament.

Alguns consells per a l'escolta activa:

- Mirar a la cara la persona que parla.
- No fer interrupcions.
- No fer suposicions o hipòtesis sobre el que ens està comunicant.
- No distreure's i pensar en altres coses quan l'altra persona està parlant.
- Evitar donar consells.
- Parafrasejar.

Assertivitat: Capacitat social que consisteix a expressar els nostres sentiments, emocions, i idees d'una manera respectuosa cap a nosaltres mateixes i cap als altres.

COMUNICACIÓ ASSERTIVA

RESPECTE CAP A L'ALTRA	+	Submissió Jo perdo / Tu guanyes	Assertivitat Jo guanyo / Tu guanyes
	-	Evasió Jo perdo / Tu perds	Agressivitat Jo guanyo / Tu perds
		-	+
RESPECTE CAP A UNA MATEIXA			



MINI REPTE 6

L'EMOCIÓ DESCONEGUDA

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

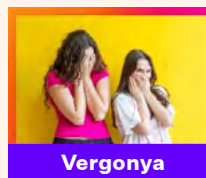
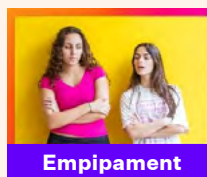
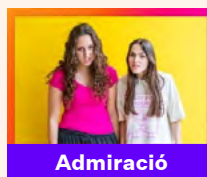
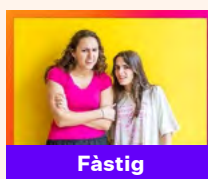
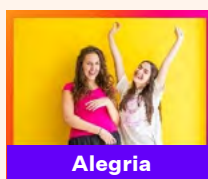
- Treballar la identificació d'emocions.
- Promoure i acceptar la diversitat de formes de representar emocions

DURADA

15 minuts aproximadament

DESENVOLUPAMENT

Es divideix el grup per parelles. Durant el mini repte, aniran apareixent cares amb diferents expressions. Per torns, una persona ha d'imitar aquestes expressions i l'altra haurà d'endevinar de quina emoció es tracta. Un cop s'encerti, es canvien els rols: una persona imita i l'altra endevina. Només la persona que imita pot mirar la pantalla per veure l'emoció.





MINI REPTE 7

ACTIVA LA TEVA MEMÒRIA

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Repassar i assimilar els conceptes treballats a l'espai.

DURADA

10 minuts aproximadament

DESENVOLUPAMENT

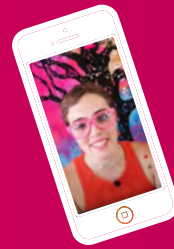
Es desenvolupa el mini repte en parelles. A la pantalla, apareixen targetes boca avall. A la cara davantera d'algunes cartes, s'hauran escrit conceptes que han aparegut en els mini reptes realitzats, i en d'altres, les seves corresponents definicions. Per torns, la persona pot aixecar dues cartes; si el concepte correspon amb la seva definició, la persona continua jugant i si, per contra, falla, passa el torn a la següent persona, la qual realitza el mateix procediment.

ENLLAÇOS D'INTERÈS

1. **El mòbil fins als 16 anys: a favor o en contra? Tots els arguments.** Vídeo sobre la pressió de grup relacionada amb l'accés al mòbil per part dels adolescents.
2. **Adolescents sota pressió.** Pàgina web que inclou un PDF amb les realitats que es troben els adolescents, entre elles, la pressió de grup.
3. **Roda de les emocions.** Article sobre què és la roda de les emocions i com la podem fer servir.
4. **Per què dic blanc si vull dir negre.** Article sobre què és l'assertivitat.
5. **Tractament de situacions difícils.** Article sobre què és l'escolta activa.
6. **Habilitats comunicatives i relacionals.** Article sobre què són les habilitats comunicatives i interpersonals.
7. **Entrevista a David Bueno sobre el cervell dels adolescents.** Entrevista on es parla del cervell dels adolescents i com els adults els hi podem ajudar.
8. **Sèrie Merlí.** Sèrie dirigida a adolescents que tracta sobre intel·ligència emocional, diversitat d'orientacions sexuals, pressió social, problemes que afecten als adolescents, etc.
9. **EVA. Secuencia 1.** Fragment de la pel·lícula EVA, utilitzat en el mini repte 1. Aquesta escena mostra un moment crucial on el protagonista interactua amb un robot amb aparença humana, explorant temes de la intel·ligència artificial i les emocions humanes.
10. **Habilidades sociales.** Web que ofereix informació sobre habilitats socials i les tècniques que s'utilitzen per treballar-les.
11. **Eduard y Elsa Punset: Redes. Aprendizaje social y emocional.** Vídeo sobre les habilitats per a la vida amb Eduard i Elsa Punset.

INSTITUT

#violenciessocials #assetjamentescolar



Què és la violència social?



DESCRIPCIÓ I JUSTIFICACIÓ

Treballar la reflexió sobre la violència escolar, com l'assetjament, el ciberassetjament, la violència masclista, l'odi i la discriminació, i les situacions que afecten l'alumnat LGTBIQ+ pot ajudar a crear un ambient més segur, inclusiu i respectuós, la qual cosa pot reduir els factors de risc associats amb el consum de drogues en adolescents.

CONCEPTES QUE ES TREBALLARAN

- Foment de l'empatia i del respecte.
- Consciència i comprensió de les **diferents formes de violència**.
- Reconèixer els **diferents rols i responsabilitats** dins d'una situació de violència: **agressora, víctima, espectadora**.
- **Prevenició i afrontament**.
- Sensibilització sobre **actituds i conductes discriminatòries**.
- Paper dels mitjans de comunicació en les discriminacions.
- Perspectiva de **gènere**.

DURADA

Mínim de 130 minuts

QUADRE RESUM DELS MINI REPTES

1

**Hi ha molts tipus de violència (20 minuts)**

En aquest mini repte es distingeixen els diferents tipus de violència perquè les participants puguin tenir una base de coneixements a l'hora de realitzar els mini reptes posteriors.

2

**Viu un assetjament escolar (20 minuts)**

Visualització en primera persona de tres perspectives d'una situació d'assetjament.

3

**Qui és qui? (15 minuts)**

Descobrir els diferents rols dins d'una situació d'assetjament escolar.

4

**Això no mola... (20 minuts)**

Aprendre diferents tipus de ciberassetjament a través d'un vídeo i de les seves definicions.

5

**Escape bully (10 minuts)**

Treballar, a través d'una història fictícia, conceptes teòrics, comportaments i actituds sobre l'assetjament.

6

**Soc només una espectadora? (15 minuts)**

Autoreflexió sobre com actuaríem davant l'assetjament escolar.

7

**Prou d'assetjament escolar! (10 minuts)**

Aprendre eines d'actuació davant l'assetjament a través de diferents exemples oferts pels personatges de la història.

8

**Passa paraula! (20 minuts)**

Aprenentatge de termes relacionats amb violències socials a través d'endevinar conceptes mitjançant les seves definicions.



MINI REPTE 1

HI HA MOLTS TIPUS DE VIOLÈNCIA

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Conèixer els diferents tipus de violència.
- Reconèixer diferents rols dins de les situacions de violència.

DURADA:

20 minuts aproximadament.

DESENVOLUPAMENT

Aquest mini repte consisteix a relacionar cada imatge amb el tipus de violència que representa. Es mostra a les participants diferents tipus de violència quotidiana que es podrien donar, en el seu dia a dia, en situacions que pot ser que hagin viscut o observat al llarg del seu recorregut a l'escola i/o institut, o que puguin viure en el futur. En acabar, poden consultar les definicions de cadascun dels tipus de violència.



NOTA: Generalment, quan es parla d'assetjament escolar venen a la ment situacions concretes i uns tipus de violència molt directes i evidents, però és important que es compregui que hi ha altres formes més subtils de violència. En cas que en el grup s'haguessin donat alguns comportaments semblants en el passat, es pot fer una reflexió aquí sobre això.



MINI REPTE 2

VIU UN ASSETJAMENT ESCOLAR

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Fomentar l'empatia davant una situació d'assetjament escolar.
- Entendre l'assetjament escolar com una violència que pot ser directa o indirecta.
- Posar-se al lloc dels diferents rols dins d'una situació de violència.

MATERIALS NECESSARIS

- Ulleres de realitat virtual.
- Telèfon mòbil amb aplicació YouTube.

DURADA: 20 minuts aproximadament.

DESENVOLUPAMENT

Les participants escanejaran el **codi QR** de la foto que es troba a la pissarra de la classe. Col·locaran els seus telèfons mòbils dins de les ulleres i **visualitzaran el vídeo**. També es podrà visualitzar el **vídeo 360º** a l'ordinador directament des de Youtube sense l'ús de la realitat virtual



Posteriorment, la professora els pregunta si s'ha entès el que passa en el vídeo. Algunes preguntes i reflexions que es poden fer són:

Què és l'assetjament escolar o bullying?

CARACTERÍSTIQUES DE L'ASSETJAMENT ESCOLAR O BULLYING

- 1** Una o diverses persones de classe o de l'institut exerceixen violència envers una altra persona que ha estat elegida deliberadament.
- 2** El comportament violent és reiterat i persistent en el temps. No es tracta d'un conflicte aïllat, sinó d'un maltractament repetit i sistemàtic.
- 3** L'agressor, l'agressora o agressors/es ataquen amb intencionalitat. El seu objectiu és danyar la víctima, intimidar-la, tiranitzar-la, amenaçar-la i sotmetre-la.
- 4** La persona escollida com a víctima està indefensa i sent que no pot o no sap defensar-se. No disposa dels recursos per afrontar la situació.
- 5** Es tracta, per tant, d'una relació abusiva de poder i domini, ja que les forces en els rols d'agressor/a i víctima estan desequilibrades. Aquest desequilibri pot ser real o una percepció subjectiva per part de la víctima.

Extret de la "Guia per a la prevenció de l'assetjament escolar i el ciberassetjament" - Acció familiar.

- Quines formes de violència han identificat en el vídeo?
- Quines són directes i quines són indirectes?

L'assetjament pot presentar-se de diverses maneres en diferents graus. Algunes formes de violència que es veuen en l'experiència de realitat virtual són:

Les agressions físiques que danyen i atemoreixen la víctima de manera directa (cops, empentes). Indirectament també podem trobar extorsions, robatoris, desaparició o destrossa de les seves pertinences (li roben l'examen per fer-li una foto i després el tiren a terra, o trenquen el seu ordinador).

Les agressions verbals són més habituals i disminueixen l'autoestima de la víctima, en humiliar-la en públic (la insulten, se'n burlen). De manera més indirecta, també ho són les difamacions o la creació de rumors al voltant d'ella (quan estan fora de la classe rumoregen que està boja). També cal tenir en compte l'exclusió social, que margina la víctima i li impedeix participar en el grup o comunicar-se amb els altres.

Entre els tipus de ciberbulling es pot veure:

La persecució o fustigació a les xarxes socials: amenaces, insults, gravacions amb el mòbil, publicació de dades personals... També, l'exclusió a través de missatges denigrants i rumors que humilien i menyspreen la víctima (publiquen el seu examen suspès amb un comentari irònic per burlar-se'n).

- Des de quines perspectives s'ha vist la situació d'assetjament?

Dins de l'**assetjament escolar** podem trobar diferents rols: la **víctima**, la/s **assetjadora/s** i les **persones observadores**.

- S'han trobat elles alguna vegada en alguna o en totes aquestes perspectives?
- Des de quina perspectiva es poden canviar més les coses? Per què?

Observadores

Observa? Consenteix? Denúncia?

La persona observadora és testimoni de l'assetjament. No hi participa directament ni el recolza, però és còmplice i conscient de la situació.

En el cas del ciberassetjament, les observadores es multipliquen. Ja que poden ser tant les persones que ho veuen i es mantenen al marge, com les que comparteixen el contingut com a agressores directes, com fins i tot, les que defensen a la víctima.

Les investigacions que s'han dut a terme sobre l'assetjament han demostrat que les agressions disminueixen, i fins i tot desapareixen, quan les espectadores mostren obertament la seva repulsa per l'assetjament, denunciant i donant suport a la víctima. Per això, la majoria dels programes i protocols més recents de prevenció centren les seves actuacions en les persones espectadores, per dotar-les d'estratègies i habilitats que els facilitin abandonar el que es podria anomenar la llei del silenci.

Per frenar l'assetjament és suficient amb què les que ataquen percebin el rebuig de les altres persones del grup.



MINI REPTE 3

QUI ÉS QUI?

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Identificar els diferents rols i “subrols” dins d’una situació d’assetjament escolar i saber com actuen.
- Fomentar l’**empatia cap a la víctima** i el **rebuig cap a l’agressora**, a més de promoure la responsabilitat social.
- Fer èmfasi i reflexionar sobre el **paper de les observadores** com a ens potencials de canvi.
- Convertir les observadores “**espectadores-passives**” en observadores “**defensores-actives**”

DURADA

15 minuts aproximadament

DESENVOLUPAMENT

Les participants obtenen **diverses pistes per endevinar de quin personatge es parla**. Les pistes van més enllà de les característiques físiques per abordar més la part cognitiva, emocional i comportamental del personatge i, així, fomentar una actitud crítica cap a l’abús. El primer personatge a endevinar és la víctima, després, l’agressora i, finalment, les espectadores. A continuació, s’introdueixen els diferents “subrols” que poden existir entre les persones observadores i es defensa que es passi de ser passiva-espectadora a ser activa-defensora.

ES POT NOMÉS OBSERVAR?

Subrols del rol de la persona observadora

1

ESPECTADORES ACTIVES

Aquelles que animen i donen suport a la persona agressora, fent que se senti més forta. Per mitjà del que podríem anomenar contagi social de la violència, acaben participant en l'assetjament, tot i que no l'inicien.

- a. Seguidores:** no comencen l'assetjament, però hi prenen part activa.
- b. Partidàries:** no prenen part activa en l'assetjament, però el recolzen clarament.

2

ESPECTADORES PASSIVES

Aquelles que coneixen i que observen l'assetjament però no hi intervenen, ni per participar-hi ni per aturar-lo. Respondrien a la idea de "no és assumpte meu". Aquest grup està motivat per la por a convertir-se en víctima i creu que la no intervenció el protegeix.

3

POSSIBLES DEFENSORES

Pensen que caldria ajudar la víctima, però no ho fan.

4

DEFENSORES PASSIVES

No els agrada l'assetjament i ho denuncien.

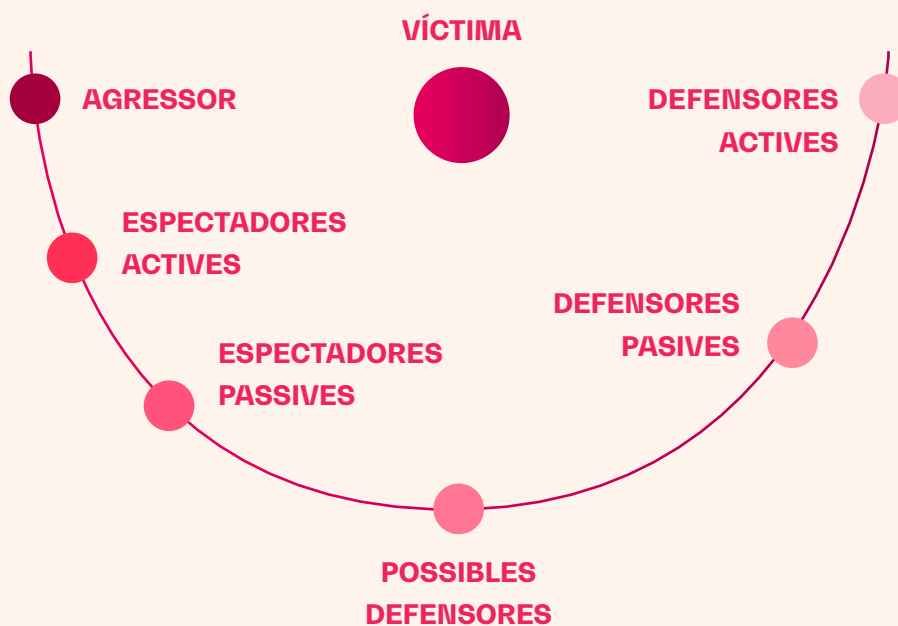
5

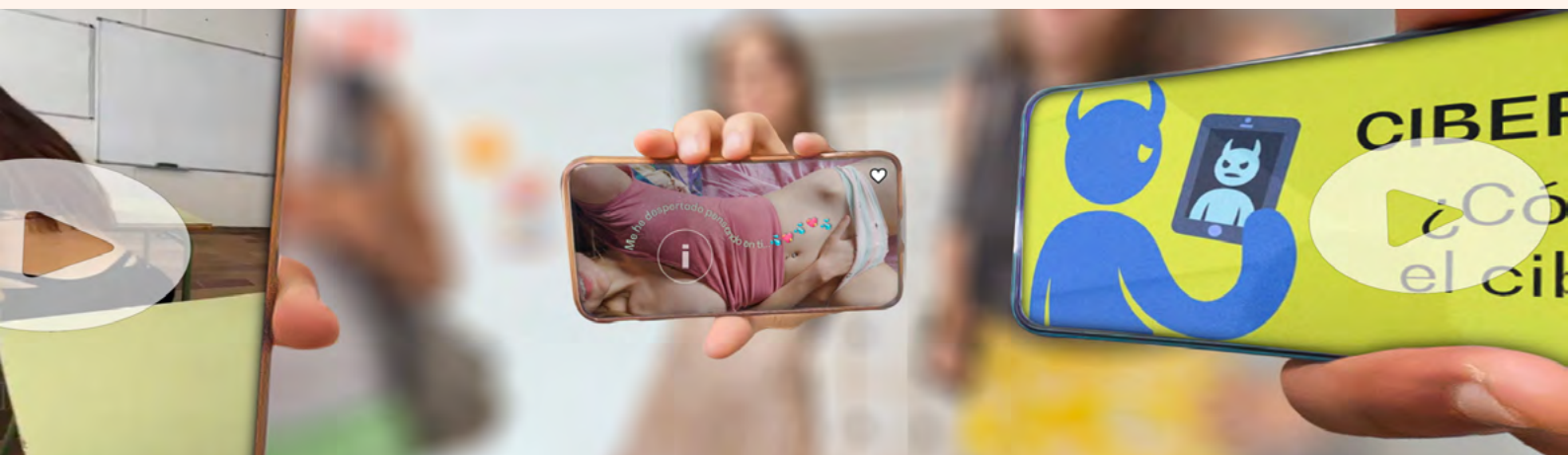
DEFENSORES ACTIVES

No els agrada l'assetjament i ajuden la víctima o ho intenten.

Model basat en El cercle del bullying (Olweus, 2001), ampliat i adaptat per PDS.

DINÀMICA INTIMIDACIÓ





MINI REPTE 4

AIXÒ NO MOLA...

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Sensibilitzar sobre formes d'assetjament i la netiqueta.
- Conscienciar sobre la convivència en els entorns digitals.

DURADA: 20 minuts aproximadament.

DESENVOLUPAMENT

En aquest mini repte apareixen diversos materials interactius: dos d'ells són vídeos sobre assetjament escolar, un sobre difusió d'imatges alienes i un altre sobre violència física indirecta on apareixen els personatges propis de la interfície. També es troba un vídeo per tractar el ciberassetjament i una infografia sobre tipus de violència.

Aquest mini repte consisteix a visionar els materials interactius i reflexionar sobre el seu contingut, especialment si hi ha sospita de relacions entre companyes que puguin contenir qualsevol tipus de violència.

Es pot parlar aquí dels tipus de ciberassetjament que es poden patir, des d'atacs directes fins a marginar la persona en qüestió, passant per moltes formes de violència digital.

Ciberassetjament: es refereix a un tipus de comportament violent i intimidatori que s'exerceix a través de mitjans telemàtics (internet, videojocs, mòbil) de manera verbal o psicològica entre iguals.

És important tenir en compte l'existència de la **netiqueta** ja que, tot i que no és una legislació, ajuda a regular els comportaments de les usuàries per protegir la convivència a la xarxa.



MINI REPTE 5

ESCAPE BULLY

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Comprendre conceptes relacionats amb l'assetjament.
- Identificar actituds i comportaments relacionats amb l'assetjament.
- Identificar els diferents tipus d'assetjament.
- Identificar els elements que intervenen en una situació d'assetjament.

DURADA

10 minuts aproximadament.

DESENVOLUPAMENT

A través d'un *escape room* ambientat en una nau espacial, cal evitar que una alienígena provinent del planeta BULLY infecti les tripulants de la nau i les controli fent que actuïn com a assetjadors. Cal respondre una sèrie de preguntes i identificar les sospitoses de cada espai abans que l'alienígena controli a totes.

Quan es produeix una **situació d'assetjament escolar** s'instaura una espècie de **lleï del silenci**, que evita que cap de les protagonistes denunciï aquesta situació. Aquesta llei no escrita amaga la por a les conseqüències, a més cops,... PER "Aquesta llei no escrita amaga la por a conseqüències, com convertir-se en víctima i/o deixar de ser "amiga" de la persona considerada popular.

Les agressores necessiten aquest silenci per poder continuar desenvolupant les conductes violentes. D'aquesta manera, s'alimenten de la conducta de les espectadores per mantenir i fer el bullying cada vegada més violent.

Aquest exercici proposa una **"denúncia"** oberta del bullying, assenyalant-lo i la llei del silenci.



MINI REPTE 6

I TU QUÈ FARIES?

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Empoderar les participants a prendre un rol actiu per posar fi a l'assetjament.
- Incrementar la percepció de possibilitat de canvi.
- Donar recursos i informació útil per detectar l'assetjament escolar i fer-hi front.
- Conscienciar sobre el paper actiu de les persones observadores.
- Empatitzar amb la víctima.

DURADA

10 minuts aproximadament.

DESENVOLUPAMENT

El mini repte consisteix a reflexionar i anotar els pensaments de les participants en un formulari de resposta oberta sobre les preguntes següents:

- **Per què és important que les persones espectadores actuïn davant l'assetjament?**
- **Quines emocions sentiu en el rol "d'espectadora" en els diferents moments?**
- **Pot ser que de vegades sentim pressió per no dir res? Com podem vèncer aquesta pressió?**
- **Quins tipus de violència identifiqueu al llarg dels mini reptes?**



NOTA: És aconsellable haver completat els mini reptes anterior per completar el present.



MINI REPTE 7

¡STOP BULLYING!

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Dotar d'eines les participants.
- Ampliar les opcions de resolució de conflictes.

DURADA

10 minuts aproximadament.

DESENVOLUPAMENT

S'ofereixen diferents opcions de suport davant l'assetjament. En fer clic en els personatges apareixeran les següents recomanacions:

- 1. Escolta i valida els seus sentiments:** Si algú s'obre amb tu sobre la seva experiència d'assetjament, escolta-la atentament i mostra empatia. Fes-li saber que el que està sentint és vàlid i que no està sola.
- 2. No minimitzis la seva experiència:** L'assetjament escolar pot tenir un impacte profund en la salut mental i física d'una persona. Evita dir coses com "no és per a tant" o "només estan bromejant". En lloc d'això, reconeix la gravetat de la situació.
- 3. Ofereix el teu suport:** Fes-li saber que estàs allà per ajudar-la en la forma que puguis. Això pot ser des de brindar-li una espatlla sobre la qual plorar, fins a intervenir directament (si et sents segura per fer-ho) o buscar ajuda d'una persona adulta.
- 4. Anima a la persona a buscar ajuda d'adultes de confiança:** Per exemple, una mestra, una coordinadora de benestar, la directora o algú de la família. Elles tenen la responsabilitat i, generalment, els mitjans per abordar l'assetjament escolar de manera efectiva.
- 5. No t'involucris en l'assetjament:** Mai participis en l'assetjament, fins i tot si sents pressió de les teves companyes per fer-ho. Mantingues la teva integritat i sigues un model a seguir per a altres.

6. Sigues una defensora activa: Si veus assetjament escolar, pren mesures. Si et sents segura, pots intervenir directament, o pots reportar-ho a una adulta. Recorda: el silenci pot ser interpretat com a aprovació pels qui realitzen l'assetjament.

7. Educació i sensibilització: Participa o promou programes de prevenció d'assetjament a la teva escola. L'educació pot ser una eina poderosa per evitar que es produeixin casos d'aquest tipus a les escoles.



NOTA: És important recordar que no sempre es poden solucionar totes les situacions. Si el problema és més complex, s'ha d'avisar una adulta de confiança o una educadora perquè ajudi a afrontar-lo. A més, hi ha situacions molt greus en què s'ha d'actuar immediatament i, per tant, és important que aquestes es transmetin a una persona adulta.



MINI REPTE 8

PASSA PARAULA!**OBJECTIUS ESPECÍFICS**

- Reflexionar sobre les diferents definicions dels conceptes escollits.
- Interioritzar els conceptes del mini repte.
- Saber detectar les diferents situacions que fan referència als conceptes.

DURADA

20 minuts aproximadament.

DESENVOLUPAMENT

Cal encertar el concepte a què es refereix la definició en cadascuna de les paraules que componen l'abecedari. Per cada paraula de l'abecedari, hi haurà dos conceptes i una definició; la persona participant haurà d'escollir el concepte correcte. Els conceptes al·ludiran al contingut tractat en tot l'espai.

Els conceptes escollits pel desenvolupament del mini repte estan relacionats amb aspectes socials i situacions en què certes persones són maltractades per determinades actituds o pensaments. Alguns són: masclisme, dany emocional, racisme, transfòbia, *grooming*...



NOTA: Acompanyar i ajudar l'alumne o alumna perquè faci una lectura atenta a la definició i als conceptes, ja que alguns d'ells són similars.

ENLLAÇOS D'INTERÈS

1. **Vídeo en 360º sobre l'assetjament escolar.** Vídeo en 360º que tracta en primera persona l'assetjament escolar i els diferents rols involucrats, utilitzat en el mini repte 2.
2. **Identitat de gènere – transsexualitat.** Vídeo sobre la identitat de gènere i la transsexualitat.
3. **Centre LGTBI Barcelona.** Vídeo sobre el Centre LGTBI de Barcelona i els serveis que ofereix.
4. **Identitat múltiple.** Vídeo sobre les identitats múltiples, especialment relacionat amb els immigrants de segona generació.
5. **La identitat i com es construeix.** Vídeo curt que parla de la identitat i com es construeix mitjançant figures referents.
6. **Noves masculinitats.** Vídeo curt sobre les noves masculinitats.
7. **Noves masculinitats.** Vídeo curt sobre les noves masculinitats.
8. **Noves feminitats.** Vídeo curt sobre les noves feminitats.
9. **Relacions afectives i sexuals saludables.** Vídeo sobre les relacions afectives i sexuals saludables.
10. **Sexting segur.** Web que explica què és el sexting i quines són les mesures per prevenir possibles mals usos.
11. **Ciberassetjament i netiqueta.** Vídeo sobre el ciberassetjament i la “netiqueta”.
12. **Ciberassetjament.** Article web que parla del ciberassetjament i la importància d'educar en el correcte ús de les noves tecnologies des de ben petits/es.
13. **Guia per a prevenir el ciberassetjament.** Guia per a adults per a prevenir el ciberassetjament.
14. **Acompanyament a infants als entorns digitals.** Guia per a adults sobre l'acompanyament a infants als entorns digitals (com utilitzar les pantalles de manera saludable i com enfrontar certs problemes que es poden donar derivats d'aquestes eines).
15. **Associació catalana per a la prevenció de l'assetjament escolar.** Associació que treballa per a la prevenció de l'assetjament escolar.
16. **Decàleg anti-bullying.** Decàleg on es mostren les passes que s'han de seguir per prevenir o aturar les situacions d'assetjament escolar.
17. **Víctimes de bullying.** Article de premsa que explica els motius pels quals alguns adolescents són agressors/es i quins són els principals motius d'assetjament.
18. **Estudi espanyol sobre el bullying.** Article sobre un estudi espanyol sobre el bullying que revela que el 4,58% dels alumnes han assetjat algú.

- 19. Canvi de centre escolar per ser víctima d'assetjament.** Article que reflexiona sobre el canvi de centre escolar per ser víctima d'assetjament.
- 20. Guia per a la prevenció de l'assetjament escolar en context real i virtual.** Guia per a la prevenció de l'assetjament escolar en context real i virtual.
- 21. Sèrie Moebius.** Sèrie a l'aplicació 3cat on un noi que pateix assetjament apareix mort en estranyes circumstàncies.
- 22. ¿Qué es la diversidad sexual?** Vídeo que explica de manera fàcil què és la diversitat sexual.
- 23. Recursos para prevenir el cyberbullying.** Pàgina web amb recursos per prevenir el cyberbullying.
- 24. Miniretos para sensibilizar y frenar el ciberacoso.** Document PDF amb activitats per sensibilitzar i frenar el ciberacoso.
- 25. Educando contra el bullying | Colacao.** Plataforma amb deu episodis que consten de vídeos breus fets per professionals de l'educació que tracten el bullying i el cyberbullying.
- 26. Intimidad.** Sèrie de Netflix on la carrera d'una política en alça es veu amenaçada quan un vídeo sexual gravat sense el seu coneixement es fa viral a les xarxes socials.
- 27. Adicciones sin sustancia.** Pàgina web que parla sobre les addiccions sense substància

PARC

#creencesnormativesdrogues #informacioiactituddrogues



Què sé sobre les drogues?



DESCRIPCIÓ I JUSTIFICACIÓ

L'objectiu principal de l'espai és **exposar i tractar els coneixements i postures** que les joves tenen sobre el consum de drogues i les seves conseqüències.

Treballar la **percepció normativa, la informació i l'actitud envers les drogues** pot ajudar a prevenir el consum de drogues en adolescents al proporcionar informació precisa i actualitzada, **fomentar actituds saludables**, reduir la pressió social i canviar la percepció de les drogues.

CONCEPTES QUE ES TREBALLARAN

- Percepció normativa.
- Informació (precisa i actualitzada) i **actitud cap a les drogues** per prevenir el seu consum en adolescents.
- Alternatives i hàbits saludables.
- Pressió social.
- Percepció envers les drogues.

DURADA

Mínim de 90 minuts.

QUADRE RESUM DELS MINI REPTES

1

**Que la teva influència siguis tu (20 minuts)**

Mini repte immersiu en el qual hi ha pressió social en relació amb el consum d'una droga. Es tracten les diferents possibles conductes que es poden adoptar al respecte (agressiva, passiva i assertiva).

2

**I tu què creus? (10 minuts)**

Treballar i reflexionar sobre la creença normativa a través del coneixement sobre consum real de certes substàncies.

3

**Sota pressió (15 minuts)**

Visualització i reflexió sobre un curtmetratge en el qual apareix un adolescent que és influenciat per consumir alcohol i altres drogues per un grup d'iguals.

4

**Desmitifica't (10 minuts)**

El mini repte tracta de desmentir alguns mites tradicionals sobre les drogues a través d'unes afirmacions d'un savi de l'Antiguitat.

5

**Diversió com a antídol (20 minuts)**

Visualització d'un vídeo animat i un còmic sobre un experiment sobre la influència del context en el consum de substàncies i posterior reflexió mitjançant dues preguntes.

6

**Drogo-Quizz (15 minuts)**

Contestació de diferents preguntes relacionades amb el consum de drogues i altres conductes addictives.



MINI REPTE 1

QUE LA TEVA INFLUÈNCIA SIGUIS TU

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Identificar una situació de pressió de grup.
- Conèixer les diferents conductes que es poden adoptar per afrontar aquestes situacions.

DURADA

20 minuts aproximadament.

DESENVOLUPAMENT

A través d'una experiència de **realitat virtual**, es viu en primera persona tres reaccions diferents de la protagonista davant la pressió social d'un oferiment de consum d'una substància per part del seu grup d'iguals.



Pressió de grup: “És la situació que es dona quan una persona ha de prendre una decisió en el si d'un grup i aquest, o algun dels seus membres, intenta decantar la decisió cap a una direcció concreta.”

Les tres reaccions visualitzades conformen tres estils comunicatius diferents, que són: l'agressiu, el passiu i l'assertiu.

Conducta agressiva: “No sempre té a veure amb les baralles. Es produeix quan algú vol imposar el seu criteri als altres. Provoca problemes en les relacions interpersonals.”

Conducta assertiva: “Implica expressar el que pensem o sentim, sense voler imposar les nostres opinions o els nostres desitjos, i sense deixar que els altres ens imposin els seus.”

Conducta passiva: “Es dona quan no ens atrevim a dir el que realment pensem i sentim. Suposa una falta de seguretat, ens fa sentir malament i repercuteix negativament en la nostra autoestima.”



MINI REPTE 2

I TU QUÈ CREUS?

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Reflexionar sobre les creences normatives respecte al consum.
- Desmentir les creences normatives respecte al consum.

DURADA

10 minuts aproximadament.

DESENVOLUPAMENT

Les participants han de contestar diverses preguntes relacionades amb el consum de drogues. Totes les preguntes tenen dues opcions possibles (Majoria/Minoria o Homes/Dones). Aquestes preguntes buscaran la reflexió i desmitificació de les creences normatives respecte al consum. És important fer veure que la finalitat del mini repte és desmuntar la realitat que totes les persones de certa edat consumeixen alguna substància, o que el consum d'alguna substància està lligat amb persones d'algun sexe determinat.



MINI REPTE 3

SOTA PRESSIÓ

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Identificar la pressió exercida pel grup.
- Reflexionar sobre la situació exposada en el vídeo.

DURADA

15 minuts aproximadament.

DESENVOLUPAMENT

Les participants hauran d'observar un breu vídeo on es treballa la pressió social exercida per un grup en relació amb el consum de drogues com a via d'acceptació del mateix. El mini repte consisteix a reflexionar sobre el succeït en el vídeo. Quan podem identificar la pressió de grup? Què fer en aquestes situacions? Com podem reaccionar?

Aquest mini repte es pot vincular amb el primer i tornar a repassar les diferents conductes que es poden adoptar durant aquestes pressions (agressiva, passiva i assertiva). Cal fer-los veure que no cal actuar com les altres per encaixar en un grup i que és molt important actuar com veritablement una vol.



MINI REPTE 4

DESMITIFICA'T

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Desmentir diferents prejudicis i idees preconcebudes dins l'imaginari social.
- Reflexionar sobre la informació transmesa a través de la desmitificació.

DURADA

10 minuts aproximadament.

DESENVOLUPAMENT

El mini repte consisteix a reflexionar sobre la certesa o no d'unes afirmacions sobre les drogodependències i addiccions. Posteriorment, es visualitzen uns vídeos en què un personatge del joc desmenteix els mites anteriors. Es pot preguntar al grup si coneixen altres mites relacionats amb el consum de drogues.



MINI REPTE 5

DIVERSIÓ COM A ANTÍDOT

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Reflexionar sobre la possibilitat de crear el nostre espai per entretenir-nos i divertir-nos sense comptar amb la presència de cap tipus de droga.

DURADA

20 minuts aproximadament.

DESENVOLUPAMENT

Es visualitza un vídeo que consisteix en l'explicació de l'experiment conegut com "El parc de les rates". En aquest experiment es demostra la gran importància que té el factor ambiental o contextual a l'hora de poder afrontar una addicció o un patró de consum de drogues.

Es llegeix un còmic amb l'explicació de l'experiment.

Es respon a dues preguntes per portar a una posterior reflexió, imaginant-se que són elles les que tenen la possibilitat de crear el seu propi "parc de les rates".

- Si tinguessis la possibilitat de crear el teu propi "parc de rates", quins elements hi hauria?
- A quines activitats, dins del teu "parc de rates", els dedicaries més temps? Per què?



MINI REPTE 6

DROGO-QUIZZ

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Proporcionar informació relacionada amb les drogues.

DURADA: 15 minuts aproximadament.

DESENVOLUPAMENT

Aquest mini repte consisteix en **anar contestant diferents preguntes relacionades amb les drogues**. Cada pregunta tindrà tres respostes possibles i s'haurà d'escollir una d'elles.

ENLLAÇOS D'INTERÈS

- 1. Vídeo en 360º sobre els estils comunicatius.** Vídeo en 360º que tracta en primera persona sobre els estils comunicatius davant la pressió de grup per consumir, utilitzat en el mini repte 1.
- 2. Informació sobre drogues, recursos interactius i projectes.** Pàgina web amb informació sobre drogues, recursos interactius i projectes.
- 3. Informació sobre drogues i addiccions.** Pàgina web amb informació sobre drogues i addiccions.
- 4. Revista sobre drogues i actualitat.** Revista amb articles sobre drogues i l'actualitat relacionada.
- 5. Informe ESTUDES 2023.** Estudi estadístic sobre el consum de drogues en estudiants d'educació secundària a Espanya.
- 6. PDS (Promoció i Desenvolupament Social).** Pàgina web de l'organització PDS que es dedica a la promoció i el desenvolupament social a través de projectes i programes d'educació, prevenció de drogodependències i promoció de la salut.

7. Plataforma Protego. Pàgina web de la Plataforma Protego, una iniciativa que treballa per a la protecció dels infants i adolescents en risc a partir de la parentalidad positiva i les habilitats educatives, oferint recursos i suport per a la prevenció de l'abús de substàncies i la promoció del benestar en la pre-adolescència.

8. L'experiment del parc de les rates. Aquest vídeo tracta sobre un experiment del psicòleg Bruce K. Alexander i el seu famós "parque de ratas". Explora com l'ambient i les condicions de vida influeixen en el comportament addictiu, demostrant que les rutes de les addiccions no només depenen de les substàncies, sinó també de les circumstàncies socials i ambientals.

9. Drogues i salut. Pàgina web de l'ABD dedicada a la informació sobre drogues i salut, oferint recursos i programes de prevenció per reduir els riscos associats al consum de drogues.

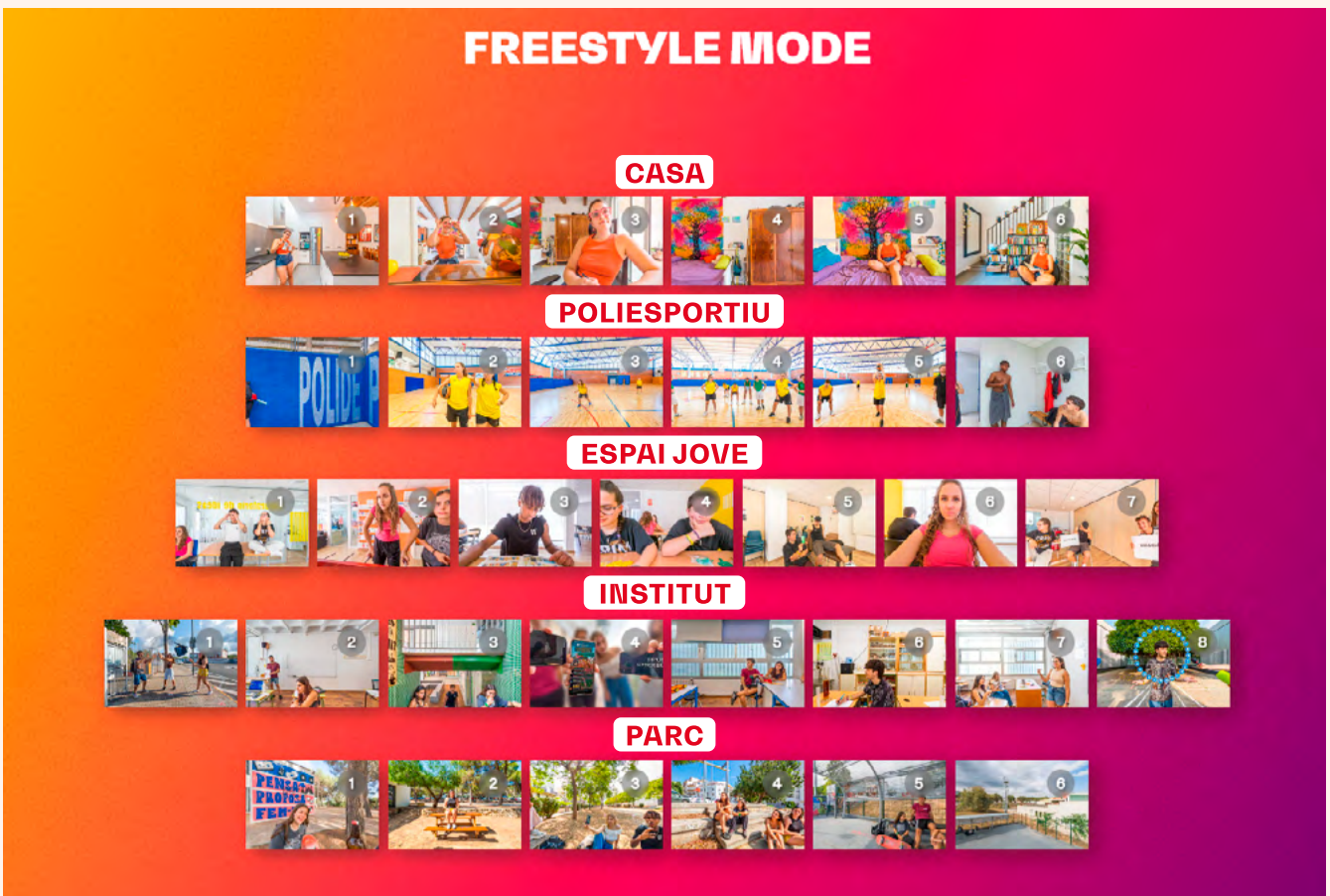
10. Energy Control. Pàgina web d'Energy Control que proporciona informació, assessorament i anàlisi de substàncies per a la gestió de plaers i riscos associats al consum de drogues, amb l'objectiu de reduir els danys i promoure un consum més segur.

11. Addiccions comportamentals: una nova realitat. Vídeo que tracta sobre com mirar el mòbil constantment, fer una aposta, jugar a un videojoc o fer una activitat tan quotidiana com comprar poden ser l'inici d'un problema de salut mental greu.

ACCÉS A LA INTERFÍCIE DE JOC-TREBALL



FORMAT D'ACCÉS DIRECTE ALS MINI REPTES





Un programa de:



Amb la participació de:



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Drets Socials**