

# Desenvolupament personal



Generalitat de Catalunya  
**Departament d'Ensenyament**

Suport lingüístic i social en aules  
multilingües

# Desenvolupament personal

## Suport lingüístic i social en aules multilingües

**Servei de Suport a la Comunitat Educativa**

Departament d'Ensenyament. Generalitat de Catalunya

Març de 2016

Darrera actualització: juliol de 2018



Els continguts d'aquesta publicació estan subjectes a una llicència de Reconeixement-No comercial-Compartir 4.0 de Creative Commons. Se'n permet còpia, distribució i comunicació pública sense ús comercial, sempre que se n'esmenti l'autoria i la distribució de les possibles obres derivades es faci amb una llicència igual que la que regula l'obra original.

La llicència completa es pot consultar a:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.ca>

## Índex

1. Introducció .....	4
Presentació.....	4
Desenvolupament personal .....	4
Objectius .....	4
Contingut.....	5
Destinatari .....	5
Orientacions i recursos.....	6
2. Decàleg.....	7
3. Factors de risc que obstaculitzen el desenvolupament personal .....	8
Dificultat d'establir vincles emocionals i relacionals.....	9
Dol del procés migratori.....	12
La dificultat en la construcció de la identitat múltiple.....	15
Baixa expectativa d'èxit acadèmic i professional.....	17
Manca de sentiment de pertinença al centre.....	17
4. El paper del docent .....	18
5. Alguns elements per a la reflexió .....	21
6. Bibliografia .....	22
7. Altres recursos.....	24
Enllaços relacionats.....	24
8. Annex: Orientacions sobre activitats i dinàmiques de grup .....	26
Activitats de gestió de les emocions .....	26
Activitats de regulació de les emocions.....	29
Activitat per treballar les emocions a l'aula.....	30
Orientacions d'intervenció en el dol.....	31
Lectures recomanades sobre la dificultat en la construcció de la identitat múltiple .....	32

## 1. Introducció

### **Presentació**

Els alumnes d'origen estranger es troben amb el repte d'haver d'aprendre la llengua que vehicula l'aprenentatge i, alhora, d'aprendre els continguts curriculars de totes les àrees i matèries. Així mateix, l'èxit educatiu d'aquests alumnes sovint està relacionat amb aspectes personals, relacionals i contextuals que els centres, en la mesura de les seves competències, han de tenir en compte.

Per satisfer les necessitats d'aquests alumnes, els centres han de donar la resposta organitzativa i metodològica més adequada per garantir-los l'aprenentatge de la llengua, l'accés al currículum comú i els processos de socialització. En aquestes decisions i en l'aplicació de les mesures que se'n desprenden, han d'intervenir tots els membres de l'equip docent, sense excloure que pugui haver-hi un docent o tutor de suport lingüístic que s'hi dediqui més.

### **Desenvolupament personal**

Cal considerar que el desenvolupament personal, entès com a creixement, es dona al llarg de tota la vida, però la infantesa i l'adolescència són les etapes crucials en aquest procés. Són un moment d'aprenentatge i socialització. De fet, el reconeixement social i l'establiment de vincles, sobretot amb els iguals, són fonamentals.

Així, qui acompanya el procés de desenvolupament personal dels alumnes ha de tenir en compte els canvis físics i psicològics que els afecten, així com els aprenentatges que s'assoleixen i les relacions que estableixen, per permetre'ls descobrir les maneres de ser i de fer que els defineixen, els satisfacin i que siguin acceptades per les persones que els envolten.

Entenem, doncs, que es fa necessari planificar, des de l'acció tutorial, l'educació per al desenvolupament personal que promogui l'adquisició de les competències socioemocionals que han de capacitar els alumnes per reconèixer les pròpies emocions i les dels altres, saber-les expressar, utilitzar i gestionar de manera positiva i facilitar així la formació integral i la integració en la societat.

### **Objectius**

L'objectiu d'aquest document és proporcionar als centres educatius orientacions i recursos per acompanyar la integració escolar i social dels alumnes, en concret:

- Identificar els factors de risc que poden dificultar el desenvolupament personal.
- Facilitar recursos i estratègies per afavorir el desenvolupament personal dels alumnes.

## Contingut

En aquest quadern trobareu algunes orientacions que faciliten el desenvolupament dels [blocs, les fases i les actuacions](#) per a la implementació del suport lingüístic i social en el centres educatius<sup>1</sup>.

Els continguts concrets d'aquest quadern corresponen a:

Bloc 1. Identificació de les necessitats dels alumnes: Fase 1.3. Determinar les necessitats emocionals, relacionals i de pertinença dels alumnes amb les següents actuacions:

- Detecció de les necessitats afectives i emocionals.
- Detecció del punt del procés de construcció identitària en què es troba l'alumne.

Bloc 2. Planificació i aplicació: Fase 2.4. Planificar i aplicar el suport emocional, relacional i de pertinença de l'alumne amb les següents actuacions:

- Concreció de les mesures de suport per donar resposta a les necessitats afectives i emocionals de l'alumne.
- Concreció de les mesures de suport per construir una identitat múltiple.

## Destinatari

Aquestes orientacions s'adrecen als centres que atenen alumnes d'origen estranger de primària i secundària incorporats plenament a l'aula ordinària i que no tenen com a llengua familiar cap de les llengües oficials a Catalunya i que es troben en alguna de les situacions següents:

- Alumnes de 1r i 2n de primària no castellanoparlants que han iniciat l'escolarització a Catalunya, però que tenen un coneixement molt limitat de les dues llengües oficials.
- Alumnes de cicle mitjà i cicle superior de primària i d'ensenyament secundari obligatori no castellanoparlants que s'han incorporat tardanament al sistema educatiu i no tenen com a llengua familiar cap de les llengües oficials de Catalunya. Tot i que es tracti d'alumnes que han superat els dos anys o, excepcionalment, els tres anys d'estada a l'aula d'acollida, encara es troben en procés d'assolir el domini del llenguatge acadèmic que es necessita per accedir al currículum.
- Alumnes d'origen estranger que, tot i haver estat escolaritzats a Catalunya en algun moment, posteriorment han fet part de l'escolarització en un altre sistema educatiu.
- Alumnes d'origen estranger que s'incorporen al sistema educatiu de Catalunya a l'ensenyament postobligatori.
- Alumnes d'origen estranger que se senten desarrelats de l'aula, el centre i l'entorn per motius emocionals i afectius.

---

<sup>1</sup> Vegeu apartat *Organització* de l'espai web <http://xtec.gencat.cat/ca/projectes/alumnat-origen-estranger/suport-linguistic-social/sobre-sls/presentacio/>

### **Orientacions i recursos**

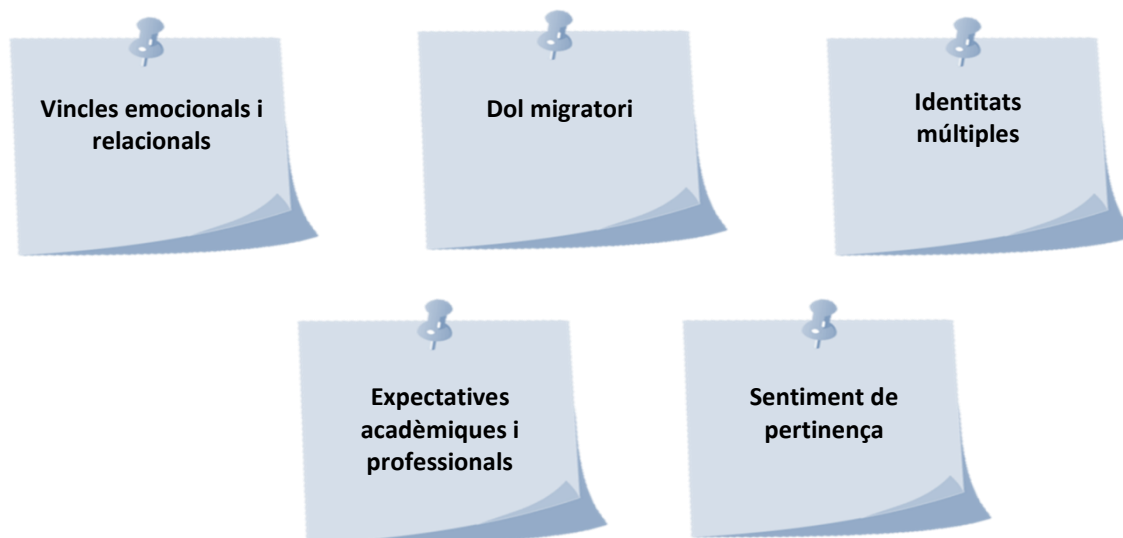
Els recursos per al professorat sobre el suport lingüístic i social als alumnes d'origen estranger es poden trobar a l'espai web <http://xtec.gencat.cat/ca/projectes/alumnat-origen-estranger/suport-linguistic-social/>.

## 2. Decàleg

El **decàleg** següent destaca els principals elements educatius que incideixen en el desenvolupament personal de l'alumnat d'origen estranger.

1. El **respecte** cap a la cultura d'origen i la cultura d'acolliment és un element clau en la **construcció d'una identitat múltiple**.
2. **Hi ha factors de risc que dificulten el desenvolupament personal** que hem de saber detectar.
3. El **sistema de vincles positius** al centre educatiu facilita referents que poden ajudar a **satisfer les necessitats emocionals de l'alumnat**.
4. **Cal promoure l'escolta activa** en l'acompanyament a l'alumnat que viu un procés de **dol migratori**.
5. L'**educació socioemocional** proporciona fonaments per al desenvolupament personal.
6. **Aprendre a regular les emocions** ha de ser un dels objectius de la tasca escolar.
7. **La gestió de les emocions** només es pot ensenyar des de la pròpia experiència dels docents.
8. **El paper del docent** ha d'incloure la funció d'acompanyament personal.
9. **La dimensió relacional de l'educació** és la base per a que l'alumnat pugui créixer i aprendre.
10. **Cal acceptar** les diferències personals i els estils emocionals sense judicis.

### 3. Factors de risc que obstaculitzen el desenvolupament personal



Alguns dels alumnes d'origen estranger han arribat als nostres centres a través de diferents models de procés migratori: un primer model suposa una migració de tot el nucli familiar, normalment format pels pares i els fills; un segon suposa una primera migració dels adults (habitualment pare i/o mare en fases diferents) i una de posterior dels fills, que es reagrupen amb els pares una vegada aquests han regularitzat o estabilitzat la seva situació, tot i que a vegades aquest reagrupament es dona en un nucli familiar desconegut, ja sigui perquè han passat molts anys des que les famílies originàries es van separar o bé perquè un cop establertes al país d'acollida un dels pares, o tots dos, han refet la seva vida amb parelles diferents.

Aquests nois i noies, especialment els adolescents, s'han vist abocats a un procés de migració en un moment vital difícil, quan les relacions amb el grup d'iguals prenen protagonisme. A més, sovint senten que en la decisió del trasllat no se'ls ha tingut en compte. Això els fa veure tot el que perden en el procés i no els deixa veure allò que podrien guanyar o que els aporta la societat d'acolliment. Viuen la situació immersos en una barreja de sentiments: de ràbia, de pèrdua i de desarrelament de la seva terra, d'incertesa i de por...

Aquests processos migratoris poden donar lloc a diferents crisis emocionals, i per tant també conductuals que caldrà atendre en els centres educatius.

D'altra banda, també hi ha alumnes d'origen estranger que han nascut aquí i que, malgrat això, tenen dificultats en el procés d'integració social i en l'assoliment de l'èxit educatiu.

Tant en un cas com en l'altre, existeixen diversos aspectes que incideixen en el desenvolupament personal dels joves i que representen factors de risc que poden dificultar el creixement normal.

Els factors de risc que poden dificultar el desenvolupament personal dels alumnes d'origen estranger són:

- Dificultat d'establir vincles emocionals i relacionals
- Dol del procés migratori



- La dificultat de construcció d'una identitat múltiple
- Baixa expectativa d'èxit acadèmic i professional
- Manca de sentiment de pertinença al centre

Per prevenir aquesta obstaculització i garantir un bon desenvolupament personal, cal que el centre incideixi en les causes que la produeixen. A continuació s'ofereixen orientacions per treballar sobre els factors de risc assenyalats.

### Dificultat d'establir vincles emocionals i relacionals

#### La xarxa de vincles i la cerca de referents

El que defineix millor la situació de l'alumnat en arribar al centre educatiu és el seu sistema de vincles. Molts alumnes disposen d'un sistema de vincles construït a l'educació infantil, la llar d'infants, l'escola, els espais de joc i sobretot la família. Els vincles ens connecten al nostre entorn i ens proporcionen seguretat. La persona amb qui els infants i joves estableixen el vincle es converteix en un referent i en un puntal en el seu creixement emocional i social. En cas d'absència de vincles els joves cerquen aquests referents en els mitjans (músics, actrius i actors, personatges de ficció, i en tot el que podem considerar les mitologies actuals), les xarxes socials o en grups d'iguals organitzats. De vegades, els alumnes d'origen estranger troben dificultats per trobar referents al centre. Sovint no troben acceptació en el seu grup d'iguals o bé és a ells que els costa veure-s'hi reflectits per raons de cultura, llengua, etc. Així, la tasca d'establiment de vincles forts i sans és una de les primeres que hem d'afrontar com a docents.

També s'ha de tenir en compte que els alumnes d'origen estranger poden haver perdut vincles molt importants com els d'amistat, familiars, etc., i d'altres de tipus cultural com ara la llengua o certs costums. La pèrdua de vincles, o la por per la possible pèrdua, es manifesta de formes diferents. Sovint és qualificada com una experiència de dol, i als centres, com és natural, els alumnes la viuran dins el context educatiu: en les relacions grupals, amb els docents, en els aprenentatges, etc.

En tot aquest procés, el docent ha de tenir consciència que és un referent per als alumnes, en especial dels d'origen estranger, i és fonamental el treball que ha de fer per atendre les necessitats i mancances de vincles i, en un primer moment, saber-les "llegir" en els alumnes.

Davant d'aquesta situació, el centre educatiu pot dur a terme actuacions com:

- **Facilitar la participació** dels alumnes en la vida quotidiana del centre

#### [Participació](#)

En aquest espai web del Departament d'Ensenyament hi trobareu l'aplicació informàtica per a l'elaboració del [Projecte de convivència](#) amb orientacions, actuacions i recursos que faciliten, entre d'altres, l'organització del centre, quant al tema de participació.

- **Fer ús de sociogrames** que permetin detectar els vincles establerts en el grup d'alumnes per treballar els graus d'influència i preferència entre ells.

### Sociogrames

En aquest espai web hi trobareu informació sobre dues opcions que faciliten l'obtenció de resultats de sociogrames basades en aplicacions informàtiques.

- **Dur a terme accions de suport i acompanyament a l'alumnat: tutor/padrins.** En el marc de l'escola, les relacions entre els alumnes es poden organitzar perquè els més grans puguin tenir una relació més estreta amb els més petits, per als quals els companys grans esdevenen referents, que gràcies a la seva major experiència ajuden a canalitzar tot el ventall d'emocions que apareix de forma natural en el procés de desenvolupament. Els alumnes tutors poden acompanyar en les tasques escolars, però també en la vida emocional (amb respecte), perquè la relació establerta ho permet. Aquest acompanyament ha de ser supervisat pel docent tutor de l'alumne/a d'origen estranger.

### Programa padrins i padrines d'aula

#### Tutoria entre iguals

En aquests espais web hi trobareu la descripció de diferents experiències que parlen de la relació que es pot establir entre els mateixos alumnes d'edats iguals i/o diferents.

- **Afavorir vincles amb els companys i el centre.** Les activitats que fa el centre educatiu ajuden a fomentar els vincles entre els alumnes; es tracta d'experiències potser de caire festiu però que faciliten molts moments de trobada i de compartir emocions. A tall d'exemple: la castanyada, festes de comiat o benvinguda, carnestoltes, aniversaris, etc.

### **Les emocions i la seva gestió**

Les eines de què disposem per a la relació són les emocions. Les emocions són formes de respondre que ens ajuden a adaptar-nos a una

situació tot creant una reacció que tindrà associada un comportament específic.

Podem aprendre a interpretar l'estat emocional dels alumnes, especialment dels d'origen estranger, ja que la manifestació de les emocions és universal i malgrat les particularitats culturals a grans trets són universals; caldrà doncs saber destriar allò que és cultural i allò que és natural en la forma que adopta l'expressió de les emocions, així com dels comportaments derivats que observem en els alumnes.

Per detectar les necessitats emocionals dels alumnes primer de tot, concretem les característiques de les quatre emocions bàsiques: por, enuig o ràbia, tristesa i alegria.



- Aquesta emoció ens avisa d'un perill i ens ajuda a preparar una reacció ràpida que permeti adaptar-nos, ja sigui fugint o paralitzant-nos. L'emoció és tan ràpida que no passa pel pensament; és automàtica i molt difícil de reprimir. En tot cas podem haver après a mostrar-la d'una forma culturalment permesa, amb un codi convencional. Per exemple, un

alumne no mostra cap emoció, aparentment no sent res però de fet la seva resposta emocional és el quedar-se quiet, callat, absent, quan de fet sent por i emocionalment no troba cap altra fugida que la inacció o la paràlisi. Davant la mateixa situació també podria haver fugit per escapar-se del perill, però l'emoció no s'ha expressat d'aquesta manera a causa de factors ambientals i d'aprenentatge. Si no troba sortida la por serà desplaçada per una altra emoció: l'enuig. El que l'alumne manifesta amb la por és la necessitat de protecció. Aquesta por ve relacionada amb un desconeixement parcial de la manera de fer de la societat d'acollida. Cal, doncs, aproximar-nos a l'alumne amb una escolta activa i l'acompanyament.



### Enuig

- És la segona de les emocions bàsiques, que activa el cos per respondre de manera agressiva si cal, per entrar en una lluita. L'expressió de l'enuig en l'alumnat sovint ens sorprèn. A més, no donem permís perquè es manifesti, i ho hauríem de fer (excepte en el cas que pugui fer mal o fer-se mal). És important acompanyar en l'enuig per gestionar-lo de manera correcta i perquè no derivi en situacions de ràbia i conflicte. Reprimir-lo només comportarà que aparegui la ràbia, que és enuig en un grau superlatiu, i perdi el seu sentit natural de resposta quan la fugida de la por no és possible.



### Tristesa

- Aquesta emoció és una resposta també adaptativa. L'infant experimenta tristesa quan acaba els recursos per lluitar o fugir; en aquest moment el que necessita és temps, temps per reparar el que ha perdut. La podem detectar en els alumnes quan els veiem mancats d'energia, abatuts, o ens indiquen que senten una gran opressió al pit. També la postura del seu cos, recollida, és un indicador de l'emoció. Una tristesa sense atenció pot derivar cap a un desinterès general i una actitud apàtica. Perquè el mestre pugui donar resposta a la tristesa és important que aquesta s'expressi. D'altra banda la no-acceptació en el grup pot portar a una cronificació de la tristesa, la desmotivació escolar i l'aïllament social.



### Alegria

- Probablement és l'emoció fonamental, ja que les altres són l'absència d'alegria. El desenvolupament dels infants i joves millora quan l'ambient facilita l'expressió de l'alegria, que és un indicador de l'existència de vincles. Es tradueix en un relaxament general del cos i també en el somriure; per sentir-la és suficient recordar esdeveniments alegres o bé tenir fantasies de futur; es tracta d'evocar el passat o de visualitzar alguna cosa que ens pugui fer feliços.

Cada emoció té el seu sentit i la seva utilitat. El que és important és ensenyar als alumnes com gestionar-les de manera que les puguin regular i modular, ajudar-los a tenir control sobre si mateixos i influir en com se senten i com les viuen, la duració que tenen i com les expressen. Seguint els ensenyaments d'Epictet podem ensenyar que els fets no els podem modificar, les emocions tampoc, però en canvi sí que podem tenir control sobre la interpretació que en fem.

Davant d'aquesta situació el centre pot dur a terme les següents actuacions:

**Treballar pel desenvolupament de les competències socioemocionals** que ajudin a reforçar l'autoestima i la resiliència per tal de ser capaços de fer front a les pressions del grup amb assertivitat.

#### Educació socioemocional

En aquest espai web de l'aplicació informàtica del [Projecte de convivència](#) hi trobareu orientacions i recursos per treballar les competències socioemocionals de l'alumnat

- **Afavorir la tutoria individualitzada** que faciliti el coneixement i el seguiment de l'evolució personal de cada alumne/a. Cal que el tutor faci una escolta activa consistent a mantenir tota l'atenció cap a l'altre, deixant de banda les pròpies opinions i judicis i donant protagonisme al relat de l'alumne.

A l'**annex** hi trobareu exemples pràctics sobre gestió i regulació de les emocions

[Gestió de les emocions](#)

[Regulació de les emocions](#)

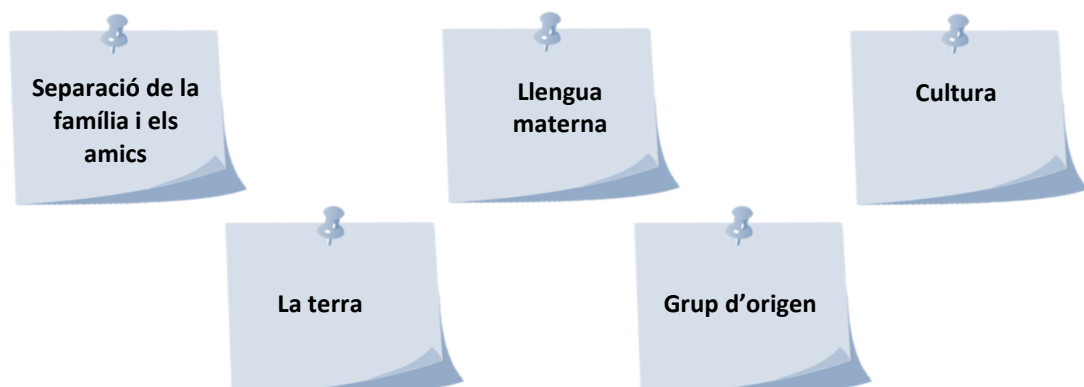
[Treballar les emocions a l'aula](#)

### **Dol del procés migratori**

El dol, sigui quin sigui el seu origen, requereix d'un procés d'elaboració que té diferents fases, que van des de la negació d'allò que s'ha perdut fins a l'acceptació, de manera que passa a formar part de la pròpia identitat. La migració, en tant que pèrdua d'una banda, i incertesa i esperança de l'altra, va associada a un procés de dol dinàmic que evolucionarà de diferent manera segons la persona, el que deixa enrere, el que troba al lloc on arriba i l'acolliment de què és objecte. El dol migratori té components i manifestacions cognitius, emocionals, físics, conductuals i relacionals.

El dol migratori és extremadament complex perquè genera sentiments d'ambivalència entre el que s'ha perdut i el que es troba, transgeneracional perquè també el viu la família i recurrent cada cop que entra en contacte amb el país d'origen.

En el dol migratori es poden distingir diferents dols, com ara:



- **El dol per la separació de la família i els amics.** L'infant o adolescent nouvingut ha perdut la xarxa social de la família extensa i haurà d'estructurar la seva personalitat en un context sovint hostil i sense referents.
- **El dol per la llengua materna.** L'aprenentatge de la llengua del país d'acolliment va associada al sentiment de pèrdua de la pròpia llengua.
- **El dol per la cultura.** L'alumne nouvingut sent la pèrdua de valors culturals molt importants per a la construcció de la seva identitat, com els hàbits alimentaris, la manera de vestir, de relacionar-se, etc.
- **El dol per la terra.** L'alumne nouvingut acostuma a sentir nostàlgia per la seva terra, pel paisatge, pels colors, les olors... de manera que la idealitza, i alhora acostuma a magnificar els aspectes negatius del país d'acollida.
- **El dol pel grup ètnic d'origen.** L'alumne nouvingut sol identificar-se amb el seu grup de pertinença. El procés migratori porta a reforçar aquesta identificació, sobretot quan perceben certa hostilitat. El recurs de la participació de l'alumnat nouvingut en activitats de lleure i en les que organitzen les entitats de l'entorn escolar aporta una experiència educativa important i complementària a la de la institució escolar. Aquestes activitats els poden donar l'oportunitat de compartir un espai on sentir-se segurs, reconeguts, on arrelar i créixer. Des del centre educatiu es pot proporcionar informació sobre el teixit associatiu de l'entorn. En aquest sentit, té un paper molt important el tutor o tutora, ja que a més de proporcionar informació a l'alumne i la seva família el pot orientar segons les seves necessitats.

El tractament del dol migratori en la institució escolar exigeix que el professorat sigui conscient de la necessitat d'una aproximació sincera al vessant emocional, que defugui del paternalisme i la compassió. Es tractaria de tenir presents el dolor i la incertesa i també l'esperança de trobar coses millors que al país d'origen.

A la vivència del dol, l'alumne nouvingut pot reaccionar de diferents maneres:

**Resposta**

Tenint poc interès pel centre educatiu, amb tendència a aïllar-se. En aquest cas, és fonamental un acompanyament individual i discret, tenint en compte les dificultats per entendre la llengua i les maneres de relacionar-se pròpies de la seva cultura com, per exemple, el contacte físic.

**Resposta**

Sentint angoixa, plorant, sentint-se rebutjat i discriminat pels companys... En aquest cas, el professorat pot mostrar interès pel seu país, per la seva cultura o per la seva experiència vital. Aquest reconeixement a les seves coses l'ha d'ajudar a sentir-se millor amb ell mateix i amb els altres.

**Resposta**

Reaccionant amb agressivitat cap a tot i tothom. Caldrà tenir present si els conflictes en els quals es pugui veure implicat estan relacionats amb el dol o no, per evitar que entri en un cicle de conflicte-sanció que dificulti encara més la seva integració i, fins i tot, el porti a l'absentisme. És necessari que el professorat analitzi la situació conflictiva des d'una visió sistèmica, i que li transmeti la confiança que pot treballar perquè les coses li vagin bé. Com que aquesta és la situació més complexa, potser serà útil demanar suport a altres agents educatius de l'entorn.

Coneixent les possibles respostes, és important treballar per prevenir-les i estar atents als possibles indicis per evitar una escalada dels conflictes i donar-hi resposta al més aviat possible. Si cal, es pot comptar amb l'ajuda d'altres professionals.

A l'[annex](#) hi trobareu un quadre en el qual es compara una intervenció adequada i una de no adequada.

Davant d'aquesta situació, el centre educatiu pot dur a terme actuacions com:

- **Detectar les necessitats** derivades del procés de dol migratori.
- **Sol·licitar la intervenció de l'Equip d'Assessorament i Orientació Psicopedagògics (EAP)** per a aquells alumnes en el procés de detecció dels quals s'ha considerat que necessiten una atenció especial.
- **Afavorir el procés d'arrelament** al nou entorn donant a conèixer a l'alumnat i les famílies les entitats de la zona. És important que el centre compti amb un projecte d'acolliment que també tingui en compte agents educatius de l'entorn per afavorir la participació d'aquest alumnat en activitats que en facilitin l'arrelament al territori.
- **Impulsar l'aprenentatge del català** com a llengua vehicular com a eina tant d'aprenentatge com de socialització. Les parelles lingüístiques poden impulsar l'aprenentatge de la llengua catalana i tenir cura, amb el seu interès, de la llengua d'origen.
- **Facilitar l'aprenentatge de les llengües familiars d'origen**, fora de l'horari escolar, i fer extensiva la proposta de classes a tot l'alumnat. Aquest aprenentatge contribueix a l'autoestima de l'alumnat d'origen estranger i alhora que promou el capital lingüístic del país.
- **Impulsar la interculturalitat** com un element transversal a totes les àrees, que posi de manifest la pluralitat de cultures des del respecte i el reconeixement amb la finalitat que tots els alumnes puguin sentir com a propi el currículum a desenvolupar.
- **Visualitzar les cultures existents a l'aula** a través de totes les accions educatives i del currículum seguint les orientacions de l'Xtec sobre com inserir la interculturalitat a totes les àrees.

#### [Àmbits d'actuació de l'educació intercultural](#)

En aquest espai web hi trobareu recursos útils per treballar la interculturalitat des del currículum ajustats a cada situació i context.

- Garantir, amb una gestió adequada, el **respecte a totes les manifestacions culturals i religioses** que es produeixen en el centre en un marc de valors compartits.

#### [Guia per al respecte a la diversitat de creences als centres educatius de Catalunya](#)

En aquest document hi podeu trobar informació sobre la normativa que cal seguir i els criteris per a la seva aplicació quant a les festes religioses al centre, el vestuari i l'ús de símbols, l'alimentació als menjadors escolars, les matèries del currículum escolar i el dol en el context educatiu.

- També es poden **desenvolupar activitats participatives** en les quals tot l'alumnat aportï elements culturals del seu país de tal manera que es coneguin i es reconeguin la diversitat social, cultural i ètnica, fent incidència en tot allò que ens uneix.
- **Crear espais on aquests alumnes puguin donar a conèixer el seu país d'origen** i on al mateix temps puguin conèixer el seu entorn. S'hi podran valorar els aspectes positius del país d'origen i els del país d'acolliment, què els va portar a marxar del seu país i quins beneficis els pot aportar el nou entorn. Una bona manera d'aprendre a ser crítics amb la cultura pròpia i amb la dels altres.
- **Impulsar el servei comunitari** en l'alumnat de secundària com a eina d'arrelament al territori.

A l'annex hi trobareu:

[Recursos sobre el dol migratori](#)

### La dificultat en la construcció de la identitat múltiple

La identitat és el conjunt de trets propis d'un individu que el caracteritza enfront dels altres i la consciència que una persona té de ser ella mateixa i diferent dels altres. Una part dels trets són corporals, de manera que la identitat té una relació directa amb el cos; a més, hi ha una altra part que ve donada per l'experiència, que és el component més determinant. Amb tot, aquesta construcció no segueix una línia concreta, no està condicionada sinó per la vida mateixa i per tant és diversa, canviant i múltiple.

Durant l'adolescència l'experiència s'obre més enllà de l'entorn familiar, hi ha importants canvis físics, una pèrdua de la infantesa i alhora una necessitat de descobrir qui s'és. Però la identitat personal serà dinàmica i més encara en un entorn molt canviant, la cultura no la trobem únicament en l'entorn físic sinó també als mitjans de comunicació, i actualment a les xarxes socials, és a dir, en l'àmbit de la virtualitat. Així, la identitat es va construint en un entorn canviant i no podem parlar sinó d'una identitat múltiple per recollir el que de forma gairebé modular esdevé els trets propis d'un individu.

A l'escola i l'institut els alumnes viuen una etapa de construcció de la pròpia identitat. En aquest procés aniran reconsiderant i redefinint els objectius i els valors de la família i de la pròpia cultura, acceptant-ne alguns i rebutjant-ne d'altres. En el cas dels fills d'immigrants, aquest procés ha de superar l'escull de la pèrdua de part de la seva identitat com a conseqüència de l'aculturació derivada de la migració i assumir elements de la nova cultura per ser capaços de construir una identitat múltiple. El paper de la societat d'acollida en el procés de construcció identitària és clau. Aquesta construcció pot ser diferent segons la cultura acollidora. En alguns països més assimilacionistes, s'ha posat l'accent en la integració i la igualtat i en aquest sentit s'ha promogut que adolescents i joves d'origen estranger assumeixin la identitat col·lectiva del país. En altres països amb un plantejament més multicultural, s'ha posat l'accent en el respecte i el reconeixement de la identitat d'origen, en canvi i s'ha potenciat menys la interrelació i la

cohesió. Cal optar, potser, per un model que defugui aquests dos extrems, un model intercultural que permeti a joves i adolescents construir una identitat múltiple, que reconegui les bondats de la cultura pròpia i les de la cultura d'acolliment, i que no els generi contradiccions ni els obligui a triar sinó que els doni la possibilitat de ser crítics amb totes dues cultures.

No sentir-se part del centre ni de l'entorn que els envolta, les dificultats d'arrelament poden portar a la marginació o l'exclusió i poden generar en els alumnes sentiments d'hostilitat i rebuig. Aquesta situació, en un moment del desenvolupament personal en què la necessitat de pertànyer al grup, de ser reconegut i valorat és un objectiu fonamental, pot agreujar les dificultats dels alumnes d'origen estranger per gestionar les seves emocions.

El centre educatiu, amb la col·laboració de la família sempre que sigui possible, pot dur a terme accions com ara:

- Contribuir al procés **de construcció de la identitat múltiple** de l'alumnat d'origen estranger ajudant-los a respectar-se a ells mateixos, la seva cultura d'origen i la cultura d'acollida, mitjançant actituds i accions que afectin i impliquin en la mateixa mesura autòctons i nousvinguts.
- Treballar pel **desenvolupament de les competències socioemocionals** que ajudin a reforçar l'autoestima i la resiliència per tal de ser capaços de fer front a les pressions del grup amb assertivitat.
- **Afavorir la tutoria individualitzada** que faciliti el seguiment de l'evolució personal de cada alumne perquè prengui consciència d'ell mateix i de les seves possibilitats, per tractar aspectes relacionals, físics i cognitius i perquè aprengui a afrontar els canvis de manera positiva.
- Facilitar **el reconeixement** de les bondats de **la cultura d'origen i la cultura d'acollida**.
- Educar per **ser crític** amb la cultura pròpia i amb la dels altres.
- Potenciar la **perspectiva intercultural de les àrees del currículum** com un element de reconeixement de totes les cultures en un marc de valors compartits.

#### [Perspectiva intercultural a les àrees del currículum](#)

En aquest espai web hi trobareu orientacions didàctiques, estratègies i materials per treballar la interculturalitat des del currículum en diferents matèries: educació física, ciències socials, ciències naturals, literatura, matemàtiques i educació visual i plàstica.

- Promoure una **perspectiva intercultural en les diverses tasques educatives**.

#### [Perspectiva intercultural a les accions educatives](#)

En aquest espai web del Departament d'Ensenyament hi trobareu elements de diagnòstic, orientacions i recursos per treballar l'educació intercultural en els centres educatius.

- Fer visible la **diversitat cultural** existent en els diferents espais del centre.

A l'**annex** hi trobareu:

[Lectures recomanades sobre la dificultat en la construcció de la identitat múltiple.](#)



### **Baixa expectativa d'èxit acadèmic i professional**

Les baixes expectatives d'èxit d'alguns alumnes solen anar associades a factors individuals. De tota manera, cal tenir en compte, en el cas d'alumnes d'origen estranger, que hi ha una sèrie de prejudicis i estereotips en el seu entorn, ja sigui escolar o social, que incideix negativament en les seves expectatives, fet que pot esdevenir un factor de risc en la consecució de l'èxit acadèmic.

Per tal d'aconseguir que els alumnes coneguin millor les seves possibilitats d'èxit, els centres educatius poden oferir actuacions com:

- Fomentar la participació al centre de persones referents d'èxit de la seva comunitat que puguin esdevenir models positius.
- Afavorir la tutoria individualitzada com a acció educativa que, personalment i directament, permet que el tutor es relacioni amb l'alumne i conegui amb precisió la seva personalitat i les seves necessitats, de manera que el pot ajudar a potenciar el seu desenvolupament i a millorar les expectatives sobre les seves possibilitats escolars.

#### [Orientació educativa i acció tutorial a l'ESO](#)

En els documents del Departament d'Ensenyament per a l'organització i la gestió dels centres, s'hi poden trobar orientacions sobre la tutoria individualitzada com a eina de centre per potenciar l'acompanyament i l'orientació dels alumnes.

### **Manca de sentiment de pertinença al centre**

Els sentiments d'identitat i pertinença són necessitats bàsiques dels éssers humans. No sentir-se part del centre ni de l'entorn que l'envolta –dificultats d'arrelament– pot portar els joves a sentir-se exclosos en un entorn que perceben com a hostil.

Aquesta situació, en un moment de desenvolupament personal en què la necessitat de pertànyer al grup, de ser reconegut i ser valorat són objectius fonamentals pot dur l'alumnat a cercar alternatives no desitjables i espais on se'l reconegui, on sentir-se algú. Sovint aquestes alternatives van en detriment dels processos escolars i es concreten en l'allunyament de la vida del centre.

Des dels centres educatius poden proposar accions com:

- Facilitar la participació dels alumnes en el seu procés d'aprenentatge i en el dia a dia del centre educatiu.

#### [Projecte de convivència-Participació](#)

En aquest espai web de l'aplicació informàtica del [Projecte de convivència](#) hi trobareu orientacions i recursos per fomentar la participació dels alumnes en els centres educatius.

- Promoure projectes significatius per als alumnes i també per als docents, que incentivin el sentit de pertinença al centre i l'entorn, a partir dels quals es generin sinèrgies d'èxit i creïn sentit de pertinença, per exemple projectes esportius, musicals, artístics...

## 4. El paper del docent

La figura de referent que encarna el docent és perfecta per crear un vincle que faciliti l'acompanyament dels alumnes d'origen estranger en situació de risc.

El procés de socialització que s'inicia a l'escola i continua a l'institut és dels més importants a la vida dels infants i joves. La socialització de l'alumnat d'origen estranger en l'àmbit escolar requereix encara més la presència de figures afectives que facin l'acompanyament. El paper tradicional dels docents ha estat el de transmissors d'informació, una font de saber que avalua els alumnes per verificar si havien estat capaços de retenir i reproduir la informació rebuda. El paradigma de la transmissió ha estat superat i la societat actual espera un paper molt diferent dels docents, que han de ser també uns guies fiables en el món del coneixement i en la preparació per a la vida. La competència social i ciutadana que han d'adquirir i treballar els alumnes no és possible sense docents compromesos i amb lideratge pedagògic a l'aula. Tot i que els canvis socials han evidenciat la necessitat d'innovació als centres educatius i del nou lideratge que han de desenvolupar els docents, al llarg de la història tenim testimonis de la poca utilitat social que té una formació transmissora. Plató al diàleg *El convit* ja reflexionava sobre l'ensenyament de forma crítica:

“Bona cosa seria, Agató, que l'ensenyament fos de tal mena que només amb el contacte dels uns amb els altres passés del més ple al més buit de nosaltres, com l'aigua en les copes que passa de la més plena a la més buida<sup>2</sup>.”

Els docents d'avui han de desenvolupar especialment la seva funció de tutors, entenent la tutoria de manera àmplia, perquè són un referent i alhora un guia. El guia es defineix pel seu coneixement del terreny a recórrer, la seva experiència en les dificultats que trobaran aquells a qui acompanya i la capacitat per arribar a l'objectiu. Al coneixement i l'experiència el guia hi sumarà les normes bàsiques que fan possible el procés educatiu. En ser un referent important per a l'alumnat d'origen estranger, el docent també encarna la persona que vetlla pel compliment de les normes del centre. Sense normes no és possible anar enlloc, les normes proporcionen seguretat, especialment als alumnes que es troben més desorientats i que potser desconeixen una part dels procediments que articulen la vida en el centre. Periòdicament els docents han de recordar a l'alumnat la normativa del centre, i fer un esment especial de les conductes racistes o xenòfobes, així com de les homofòbiques. Tot i que els estudis del psicòleg Lawrence Kohlberg es van portar a terme en el marc cultural d'Occident és interessant tenir en compte les etapes de desenvolupament de la consciència moral. Els alumnes, infants o adolescents, viuen les normes de forma diferent en funció de la seva edat.

Durant la **infantesa** el que es pot fer o no, el que és correcte o no és determinat per com afecta els infants en termes de plaer o dolor, el que està bé està relacionat amb allò que s'experimenta de forma plaent i el que està malament és allò desagradable.

Durant l'**adolescència**, en canvi, les normes són viscudes com una convenció que imposa la societat i si se segueixen té més a veure amb les sancions derivades del seu incompliment que no

---

<sup>2</sup> PLATÓ. *El convit*, a: Diàlegs VI, text revisat i traducció d'Eulàlia Presas, Barcelona, Bernat Metge, 1983, (175d).

pas amb les pròpies conviccions. Aquesta percepció d'arbitrarietat de les normes requereix figures adultes de referència que ajudin a anar interioritzant la norma. La consciència moral es continua desenvolupant quan els adolescents descobreixen que els valors estan per sobre de les regles i normes. Les normes han d'obeir a uns valors universals, les acceptarem de debò quan siguin fruit del consens. En aquest sentit, cal incloure l'alumnat en l'elaboració de la normativa, amb la finalitat que la conegui, la interioritzi i la faci seva. El paper del docent també inclou acompanyar l'evolució de la consciència moral. En el cas de l'alumnat d'origen estranger encara és més important, perquè el sistema de valors té un caràcter cultural i la construcció de la seva identitat múltiple no ha de trobar en les normes un obstacle.

D'altra banda, l'estil relacional pot esdevenir un facilitador del desenvolupament personal. D'entrada, reconèixer les necessitats educatives de cada alumne i donar una resposta ajustada, pot ajudar-lo en el seu desenvolupament personal.

De tota manera, una gestió de l'aula poc eficaç, és a dir, que no prevegi la planificació de les tasques proposades, les metodologies i el material a emprar, que no distribueixi els espais d'acord amb la tasca programada o que no consideri els canvis d'activitat per contribuir a mantenir l'atenció, pot portar l'alumnat a sentir-se desatès, ignorat o avorrit.

En aquest sentit, cal ressaltar la potencialitat de les **metodologies actives**, que faciliten desenvolupar en l'alumnat habilitats diferents de les que es treballen en una classe expositiva i que promouen la participació de l'alumnat en el procés d'aprenentatge. En aquest sentit van adreçades a estimular l'autoestima, la motivació, l'assertivitat, el vincles afectius i la cooperació. Aquestes metodologies propicien:

- Entre les metodologies actives destaquen **el treball i l'aprenentatge cooperatiu**. Aquesta metodologia contribueix de manera eficaç a combatre actituds discriminatòries, a crear comunitats d'acolliment, a aconseguir una educació per a tots i a construir una societat més inclusiva. El treball cooperatiu afavoreix l'establiment de relacions positives basades en el respecte mutu i el diàleg, la generositat, la solidaritat i l'empatia.

Altres metodologies actives són:

- **Aprenentatge Basat en Problemes (ABP)**

És una metodologia d'aprenentatge fonamentada en el constructivisme, en què els alumnes són una part activa que necessita organitzar-se per resoldre el problema plantejat pel professor. Es parteix d'un conjunt d'activitats i propostes de treball entorn d'una situació, escenari o problema.

- **Treball per projectes**

El treball per projectes és una opció metodològica que pretén fomentar entre els alumnes un tipus diferent d'aprenentatge, centrat en les seves pròpies motivacions, on els mateixos alumnes es qüestionen un tema d'estudi, fan una cerca d'informació (llibres, revistes, enciclopèdies, Internet etc.), reelaboren aquesta informació i la sistematitzen.

- **El mètode d'experts**

Aquesta metodologia diposita en l'alumne una certa responsabilitat: la d'ensenyar als seus companys. Crea situacions d'aprenentatge entre iguals. Es crea una interdependència molt positiva entre tots els membres del grup, ja que cada persona necessita allò que fan les altres. No només s'avalua el resultat final, sinó també el procés i, especialment, la dinàmica de treball i el paper de cadascú.

- **LEITEXT**

Aquesta metodologia permet el coneixement d'un tema que sigui nou per a l'alumnat amb la mínima participació del professorat. A partir del plantejament inicial amb una o més preguntes o d'un problema per resoldre, cal respondre un conjunt de preguntes guiades i jerarquitzaes que condueixen a la solució final.

- **Discussió d'un cas**

La metodologia del cas tracta d'una situació real o realista al voltant de la qual s'estableix una discussió. Possibilita l'exercici de la dialèctica reflexiva i afavoreix la comprensió de problemes que es poden resoldre de diverses maneres. L'alumnat ha de presentar una solució argumentada al cas proposat. La discussió d'un cas és una metodologia activa on l'alumnat ha de prendre la iniciativa i cercar solucions.

És molt interessant fer possible la intervenció de dos docents a l'aula que col·laboren per facilitar l'aprenentatge i la participació de tot l'alumnat, prevenint així les conductes disruptives.

El Departament d'Ensenyament ofereix a l'apartat [Estratègies metodològiques](#) de la Xtec, orientacions per treballar **Dos mestres a l'aula**, una estratègia que pretén atendre i augmentar el suport a tots els alumnes de l'aula, adequant la programació i la intervenció per garantir una atenció més personalitzada.

Naturalment, aquest nou paper del docent no s'improvisa, i és necessària una formació específica per a l'acompanyament dels processos de desenvolupament personal dels alumnes. Els centres educatius poden planificar la formació dels seus docents a través dels plans de formació de zona, crear grups de treballs sobre el tema i rebre assessorament per incloure en els documents de centre (PEC, PA, NOFC) els principis d'aquestes noves expectatives de treball docent.

## 5. Alguns elements per a la reflexió

Aquest apartat vol aportar elements de reflexió entre els docents a l'hora de planificar i aplicar la intervenció didàctica atenent al desenvolupament personal.

Els factors de risc poden distorsionar la percepció de les necessitats dels alumnes i acabar sent un prejudici?

La distorsió més gran ve donada quan no els tenim en compte. Necessitem disposar de la màxima informació sobre tot el que envolta a cada alumne per poder respondre de forma adequada. Els factors de risc no són més que punts d'atenció que hem de considerar en la nostra intervenció.

L'escolta activa requereix una adaptació a les diferents cultures?

El respecte ha de ser la nostra guia a l'hora de tractar l'alumnat. Escoltar de forma activa no té perquè ser ofensiu, però hem de conèixer els estils relacionals de gènere, per exemple.

Es pot modificar el sistema de vincles en el centre educatiu?

Tot i que els vincles s'estableixen de forma natural sempre es pot actuar per refer-los. Els centres són espais de llibertat on les relacions humanes i les emocions poden ser avaluades i tractades de forma educativa.

He de ser conscient de les meves emocions per poder acompanyar en la gestió emocional dels meus alumnes?

Només podem acompanyar l'alumnat des del coneixement de la nostra vida emocional, és important realitzar un treball personal per poder desenvolupar el nou perfil de docent que precisa el suport social.

## 6. Bibliografia<sup>3</sup>

- Achotegui, J. (2012). *Emigrar hoy en situaciones extremas. El síndrome de Ulises*. Aloma.
- Agulló i Morera, M. J., et al. (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: Horsori-ICE.
- Bauman, Z. (2011). *Identitats*. València: Publicacions de la Universitat de València.
- Bisquerra, R.; Pérez-González, J. C.; García Navarro, E. (2015). *Inteligencia emocional en la educación*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (coord.). (2011). *Com educar les emocions? La intel·ligència emocional en la infància i l'adolescència*. Esplugues de Llobregat: Hospital Sant Joan de Déu.
- Cyrulnik, B. (2009). *Los patitos feo*. Madrid: Gedisa,.
- GROP. (2012). *Activitats per al desenvolupament de la intel·ligència emocional en els nens*. Barcelona: Parramón.
- Departament d'Ensenyament, Xarxa Telemàtica Educativa de Catalunya (XTEC). [Suport lingüístic i social](#).
- Departament d'Ensenyament, Xarxa Telemàtica Educativa de Catalunya (XTEC). [Suport lingüístic i social. Pautes d'observació. Integració i participació en l'àmbit escolar i social](#).
- Departament d'Ensenyament, Xarxa Telemàtica Educativa de Catalunya (XTEC). [Suport lingüístic i social en aules multilingües. Proposta d'organització i llistes de comprovació](#).
- Kohlberg, L. (1992). *Psicología del desarrollo moral*. Madrid: Brouwer,
- Maalouf, A. (1999). *Identitats que maten*. Barcelona: La Campana,
- Meirieu, Ph. (2004). *Referents sense referents*. Barcelona: Graó.
- Payás, A. (2014). *El mensaje de las lágrimas*. Barcelona: Paidós.
- Smart, A.J. (2015). *L'art i la ciència del no fer res*. Madrid: Clave.
- Vaello, J. (2011). *El professor emocionalment competent*. Barcelona: Graó.

---

<sup>3</sup> Última consulta de les pàgines citades: 03.07.2018.

Desenvolupament personal  
Bibliografia

## 7. Altres recursos

- [Alumnat nouvingut](#). En aquest espai web del Departament d'Ensenyament hi trobareu experiències educatives amb alumnat nouvingut d'educació primària i secundària.
- [Guia per a la gestió de la llibertat religiosa en els centres educatius](#). Aquesta guia, editada per la Generalitat de Catalunya, ofereix les dates de les celebracions de diferents religions presents a Catalunya.
- [Coordinadora Mentoria per la inclusió](#). Aquesta coordinadora ofereix una eina d'intervenció social que promou la relació entre persones que voluntàriament s'ofereixen per proporcionar un suport individual a una altra persona que es troba en una situació de risc d'exclusió. Aquesta relació és motivada i tutoritzada per un professional.
- [Servei Comunitari](#). En aquest espai web del Departament d'Ensenyament hi trobareu orientacions i recursos per dur a terme el servei comunitari amb l'alumnat de secundària.
- [Diversitat i inclusió](#). En aquest espai web de la XTEC hi trobareu orientacions i recursos perquè els centres implementin les mesures generals, específiques i extraordinàries d'atenció a les necessitats individuals de cadascun dels alumnes.
- [Emocions. CRP Vallès Occidental...](#) En aquest espai web del centre de recursos del Vallès occidental hi trobareu múltiples enllaços i recursos sobre educació emocional.
- [Educació emocional. Una filosofia de vida](#). En aquest blog d'una docent hi trobareu informació sobre educació emocional.
- [Justifica tu respuesta](#). La pàgina del professor Santiago Moll inclou bons recursos sobre educació emocional amb activitats d'aula i orientacions sobre el [dol](#) als centres educatius.

### Enllaços relacionats

#### Factors de risc relacionats amb el desenvolupament personal

- [Projecte de convivència](#), concretament del tema participació.
  - [Protocol de prevenció, detecció i intervenció enfront situacions d'odi i discriminació](#).
- [Percepció dels catalans sobre la immigració](#). Col·lecció MONOGRAFIES. Gener del 2012.

#### Factors de risc relacionats amb conductes racistes i xenòfobes

- [Trenca tòpics... en positiu](#). Departament de Benestar i Família. Immigració.
- [Educació intercultural a XTEC](#)



- [Créixer a Espanya: actituds, desenvolupament i integració dels fills d'immigrants.](#) Obra Social La Caixa, 2014.

**Factors de risc relacionats amb el dol migratori**

- Carbonell, F. (2006). [Dol migratori i síndrome d'Ulisses.](#) En F. Carbonell, *L'acollida: acompanyament d'alumnat nouvingut* (1a ed., 92-95). Vic: Eumo.
- [Joseba Achotegui. Emigrar hoy en situaciones extremas. El síndrome de Ulises.](#) Aloma. Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport. Vol. 30, núm. 2 (2012).

## 8. Annex: Orientacions sobre activitats i dinàmiques de grup

### Activitats de gestió de les emocions

Per gestionar les emocions és important en primer lloc establir contacte amb les emocions pròpies. Sovint som conscients del que passa al nostre voltant però no connectem amb el que nosaltres sentim en aquell moment. Ensenyar als alumnes la possibilitat d'estar atents a les pròpies emocions els ajudarà a començar a regular-les i a entendre's millor, la qual cosa farà canviar també les relacions amb els altres, ja que hauran introduït un nou element de reflexió que els facilitarà una mirada cap a l'altre i cap a si mateixos molt enriquidora.

Escoltar

Mostrar impacte

Valorar

#### Escoltar

Primer de tot, però, el que cal és aprendre a escoltar. L'escolta activa requereix temps. No hi ha d'haver urgències quan volem escoltar, i hem de proporcionar un espai i un temps adequats. L'escolta activa, a diferència de la passiva, en què mentre escoltem no deixem d'estar en nosaltres mateixos, comporta estar atents a l'altre, abandonar els pensaments propis. És important mantenir l'atenció en la persona que estem escoltant i evitar, per exemple:

- Pensaments de **judici** sobre la persona.
- Consideracions de **possibles respostes** al que diu.
- Reflexions sobre el propi **posicionament** sobre el que està expressant.
- Moments de **desconnexió**, per pensar en altres temes.

#### Exemples:

##### Judici

–Sembla mentida, el que hauria de fer és no preocupar-se tant i donar tantes voltes a tot, potser li falta caràcter.

##### Possibles respostes

–Quan et diguin això els escrius una carta on expliques que ja n'has parlat amb el tutor.

##### Posicionament propi

–A mi quan em diuen una cosa com aquesta no em preocupo gaire, aguanto la respiració i passo, com si no existissin.

##### Desconnexió

–He d'acabar de corregir els treballs dels de segon, l'avaluació és demà passat i se'm tira el temps a sobre.

En l'escolta activa també hem d'estar atents a la postura corporal de l'altre, a tot el llenguatge no verbal del gest i l'actitud. Igualment és important retroalimentar el relat amb la pròpia gestualitat o bé amb recursos com:

- **Subratllar.** Repetint alguna frase que considerem rellevant i que obri a una possible pregunta.  
–Has dit “és que no sé qui sóc quan estic amb ells...”, explica'm el que sents quan estàs amb ells.
- **Descansar.** Fer alguna pausa per deixar que l'alumne processi el que està explicant i pugui reprendre-ho.  
–És important poder parlar d'aquestes coses (pausa)...
- **Preguntar.** De forma oberta per activar la reflexió quan el discurs de l'alumne és poc conscient.  
–A veure, dóna'm dues raons per canviar de grup i no tenir a classe l'X. Què canviaria de debò?
- **Invitar a raonar.** Completar l'argumentació. Reprenem el fil d'una argumentació tot proposant una nova conclusió o justificació.  
–M'has explicat que quan ets a classe i no entens de què parlen, desconnectes. Acaba aquesta frase: “A classe, quan desconnecto, el que senten els altres deu ser...” i “el que m'agradaria que fessin quan desconnecto és....”.

### Mostrar impacte

En part s'aprèn a gestionar les pròpies emocions gràcies a la reacció que susciten en els altres. És important tenir en compte que una relació empàtica ajudarà l'alumne a prendre consciència de les seves emocions. Cal ser un bon mirall perquè l'alumne hi vegi reflectit què li passa a nivell emocional. La història de l'altre ens impacta en tant que som capaços de posar-nos al seu lloc, si som un mirall del que experimenta. És quan l'alumne (tant si és infant com si és adolescent) veu la nostra reacció que ens convertim en un referent a partir del qual pot fer un procés de gestió de la seva emoció.

Una activitat interessant és la del mirall. Consisteix a reflectir com ens veuen després d'una entrevista o conversa.

- Per parelles, un dels nens explica una part de la seva història, algun esdeveniment familiar que consideri rellevant i que es pot comentar en públic, i el company fa un dibuix després d'haver observat i escoltat amb atenció i respecte l'altre membre de la parella. Després s'intercanvien els papers. El dibuix actua com un mirall on veus com et veuen, cosa que ajuda a prendre consciència de la imatge que els altres del grup tenen de tu. L'activitat acaba compartint els dibuixos i convidant que es comentin com s'han sentit en escoltar i en rebre el dibuix que els han fet.

- Una variació de l'activitat anterior, també per parelles, consisteix a donar 5 minuts a cadascun perquè expliquin alguna cosa que els ha passat durant la darrera setmana i com s'han sentit emocionalment en l'esdeveniment. Un cop s'ho han explicat han d'intercanviar els papers i explicar allò que han escoltat i les emocions que han experimentat. L'activitat és interessant per aprendre a estar atents als altres. Molts alumnes descobriran que no se'ls ha escoltat del tot o que en el seu relat han expressat emocions de les quals no eren conscients.

### Valorar

Una resposta protectora serà valorativa de com ho viu l'infant. S'ha de situar en el marc de les emocions, no es tracta de jutjar uns fets sinó una experiència personal. Ens podem acostar a l'alumne i les seves necessitats deixant per un moment el paper d'analista que tot ho sotmet als paràmetres de vertader/fals per passar a tenir un paper valoratiu. De fet, valorar és ben diferent de "donar la raó", que se situa en el terreny dels fets. Valorar està en el terreny psíquic ja que, quan valorem, reconeixem la importància de l'expressió de l'emoció i el fet de creure el relat dels alumnes. També serà important que l'alumne senti que té permís per poder expressar les seves emocions i mostrar la seva vulnerabilitat.

El treball de les emocions amb l'alumnat es pot fer a partir de fotografies de persones amb qui tenen o han tingut un vincle. En el marc d'una activitat didàctica els podem demanar que expressin les emocions que senten en observar la fotografia que hagin portat de la persona amb qui tenen el vincle i que escriguin el que voldrien dir-li.

#### **Exemples d'activitats de gestió de les emocions:**

##### **Parlar d'un mateix**

Material: full de paper

Indicacions: primer de tot es demana a l'alumne que es relaxi i si cal se l'orienta perquè estigui uns minuts en silenci i respiri de forma profunda. Després ha d'escriure el que sent i el que pensa. Li farem un retorn comentant com hem vist la seva postura i en general què ens ha transmès durant el temps que ha estat concentrat en silenci. Finalment li demanarem que observi quines emocions se li han desvetllat (alegria, tristesa, ràbia, por o potser alguna barreja d'aquestes).

##### **Activar emocions**

Material: fotografia d'una persona amb qui tenen un vincle

Treball amb el grup

Indicacions: demanar que mirin la fotografia que hagin portat o que tinguin al mòbil i que escriguin el que els passa pel cap, sense jutjar. També els podem demanar que expressin les emocions que han sentit amb l'experiència. Finalment els podem convidar a compartir-ho amb una altra persona. Aquesta activitat es pot combinar amb la d'escolta activa.

## Activitats de regulació de les emocions

Sabem què són les emocions i com “funcionen”, de quina manera el nostre cervell les gestiona d’acord amb les necessitats adaptatives de cada moment. Cal però fer un nou pas fonamental i aprendre a regular-les. És possible preparar-nos per mantenir en un pla conscient el que és la nostra vida emocional; sovint les emocions prenen el comandament i quedem condicionats per la seva pròpia dinàmica. Regular les emocions requereix doncs un doble aprenentatge: conèixer-les i saber conduir-les adequadament.

Les activitats que es proposen són una orientació per començar amb l’alumnat l’experiència de la presa de consciència de l’estat emocional i l’acció conscient també.

### Exemples d’activitats de regulació de les emocions:

#### Orienta l’acció

Material: full de paper

Indicacions: Es demana a l’alumne que dirigeixi l’atenció a alguna cosa que sigui important per a ell i que li agradi. Quan apareguin dificultats o obstacles els ha d’escriure en una llista i al costat indicar de quina manera l’afecten i què pensa que pot fer per canviar la interpretació que en fa.

#### Ritual de benvinguda

Material. Full de paper.

Indicacions. Cada alumne ha de dissenyar el que pensa que hauria estat per a ell una benvinguda perfecta al grup o centre. La seva proposta pot incloure elements com músiques, un protocol de presentació de cadascun dels membres del grup, danses especials, etc.

#### Canvia el xip

Material. Full de paper

Indicacions. L’activitat consisteix a promoure un canvi de perspectiva o d’estil de pensament, a partir d’un problema de pensament lateral (el jardiner que havia de plantar quatre arbres a la mateixa distància entre ells). Es demana a l’alumnat que escrigui un problema que tingui, el docent recull tot els “problemes” i demana que en petits grups els cerquin una solució creativa. L’objectiu és el canvi cognitiu, ajudar a veure les coses des d’una altra perspectiva i finalment trobar eines per gestionar el que sentim.

#### Prendre consciència

Material. Full de paper amb la plantilla d’un mandala. Música tranquil·la

Indicacions. Demanar que durant mitja hora es treballi en un mandala. La finalitat és focalitzar l’atenció en la tasca de pintar durant un temps i, en acabar, escriure com es sentien abans i després de fer la tasca.

#### Diari emocional







Material. Blog a internet o llibreta. És important protegir la privacitat del document, ja sigui electrònic o en paper.




Indicacions. Es tracta que escriguin en el diari com s’han sentit en una situació de forta càrrega emocional. Poden descriure les emocions que han sentit i reflexionar sobre la possibilitat de modular l’emoció o bé intentar canviar-la. Aquest diari serà una aplicació pràctica de l’alfabetització en emocions realitzada a l’aula, tutoria o entrevista personal.

### Activitat per treballar les emocions a l'aula

Un recurs metodològic és el treball amb fotografies i il·lustracions. Qualsevol revista o cercador d'imatges a Internet serà suficient per disposar del material. La tasca amb les fotografies consisteix a identificar l'emoció que experimenten les persones que hi apareixen i fer un catàleg d'emocions. L'activitat pot incloure la classificació de les emocions en primàries i secundàries i fer que cada membre del grup identifiqui les pròpies i les dels altres. Tot i que no hi ha unanimitat sobre quines emocions són secundàries, se sol considerar les que són clarament una suma de diverses emocions primàries, per exemple la vergonya, l'ansietat o la gelosia.

Aprofitant que molts alumnes utilitzen el seu mòbil per enviar-se missatges de text, el conegut Whatsapp per exemple, l'activitat es pot completar amb la creació d'una taula d'emocions a partir de les icones de l'aplicació mòbil. Cada alumne del grup escriurà l'emoció que sentiria en rebre la icona i finalment amb l'ajut del docent intentaran trobar el sentit de les diferents emocions que expressen.

	Ara sent...	Una frase d'exemple
		
		
		
		
		
		
		

### Orientacions d'intervenció en el dol

Payas, Alba. (2014). *El mensaje de las lágrimas*. Barcelona: Paidós.

#### Intervenció adequada i no adequada

Aquestes orientacions són molt útils per evitar expressar, ni que sigui amb la millor de les intencions, alguna cosa a la persona de dol que no l'ajudarà gens i que a més fins i tot pot malmetre la comunicació amb ella. El silenci no és fàcil de mantenir, quan la persona de dol expressa les seves emocions no deixa indiferent qui l'acompanya, i la mateixa tensió pot fer que acabem dient alguna cosa poc apropiada.

Paraules que ajuden		Paraules que no ajuden
Em sap molt de greu el que et passa.		Ara has de ser fort.
Aquests dies he pensat molt en tu.		Intenta distreure't.
Podem parlar d'aquí uns dies?		Ja veuràs com tot passa.
El/la deus trobar molt a faltar.		Això et farà més fort.
No puc ni imaginar el que estàs/esteu passant.		Segur que ho superaràs.
Compta amb mi per parlar.		Has de recordar les coses bones.
Estarem al teu costat.		No ploris, que et fa mal.
La gent no s'imagina que difícil que és.		Estar enrabiada no t'ajudarà.
Sé que cada dia és un esforç.		Això et farà més bona persona.
Pensa que som molts els que pensem en tu/vosaltres.		Pensa que hi ha gent que està pitjor.
Et ve de gust parlar de com ha anat? Tens ganes de parlar-ne?		Ja toca tirar endavant.
Tot i que ha passat temps, sé que continua sent molt difícil.		A d'altres els ha passat el mateix i...

### **Lectures recomanades sobre la dificultat en la construcció de la identitat múltiple**

- ***Les identitats que maten. Per una mundialització que respecti la diversitat*** (1999). En aquest llibre **Amin Maalouf** proposa treballar perquè tothom pugui assumir les seves múltiples pertinences, assumir la seva pròpia diversitat.
- ***Fills i filles de famílies immigrades*** (2003). En aquest article, **Marta Casas** reflexiona sobre el concepte d'immigrants de segona generació.
- ***Pioners i pioneres. Trajectòries biogràfiques de fills i filles immigrades a Catalunya*** (2005). **Laura Torradella** i **Elisabet Tejero** recullen testimonis de diferents joves nascuts o arribats a Catalunya que mostren com viuen resolent l'aparent contradicció identitària de la seva doble pertinença nacional.



