

#aquiproubullying

Activitats didàctiques per a l'alumnat

Competències socioemocionals

Educació Secundària
Dossier per a l'alumnat



Índex de la formació del programa

Mòduls de formació per a les famílies		
1	Aproximació al concepte d'assetjament i ciberassetjament	Sensibilització
2	Competències socioemocionals	Sensibilització
		Aprofundiment
3	Gestió positiva dels conflictes	Sensibilització
		Aprofundiment
4	Com detectar i aturar l'assetjament	Aprofundiment
5	Ús segur i responsable de les xarxes	Sensibilització
6	Com detectar i aturar el ciberassetjament	Aprofundiment

Activitats didàctiques per a l'alumnat		
1	Aproximació al concepte d'assetjament i ciberassetjament	Primària
		Secundària
2	Competències socioemocionals	Primària
		Secundària
3	Gestió positiva dels conflictes	Primària
		Secundària
4	Com detectar i aturar l'assetjament	Primària
		Secundària
5	Ús segur i responsable de les xarxes	Primària
		Secundària
6	Com detectar i aturar el ciberassetjament	Primària
		Secundària

Competències socioemocionals <i>Aquest mòdul formatiu està integrat en el programa d'innovació educativa #aquiproubullying que impulsa el Departament d'Ensenyament per prevenir, detectar i intervenir enfront l'assetjament i el ciberassetjament entre iguals des dels centres educatius i en col·laboració amb les famílies.</i>		60 minuts
<p>Introducció</p> <p>L'educació socioemocional ens ha de proporcionar eines per avançar en el coneixement propi i dels altres i per millorar la manera com ens relacionem. Cal que els nostres alumnes aprenguin a desenvolupar les habilitats, actituds i competències socioemocionals per saber gestionar de manera positiva les seves emocions i les dels altres i actuin des de l'empatia i l'assertivitat. Tanmateix, treballar l'educació socioemocional a l'entorn escolar ha d'oferir eines als alumnes per evitar que puguin ser vulnerables a patir assetjament, permetin aquest tipus d'actuacions o tinguin conductes agressives o assetjadores.</p>	<p>Objectius</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Sensibilitzar els alumnes sobre la importància de l'educació socioemocional. ● Donar a conèixer els conceptes d'assertivitat i empatia. ● Facilitar eines als alumnes per tal que puguin gestionar les emocions i aprenguin a relacionar-se de manera positiva amb ells mateixos i amb els altres. ● Emfasitzar la connexió entre les competències socioemocionals i la prevenció de l'assetjament i la millora de la convivència. 	
<p>Índex d'activitats</p> <p>Activitat 1: L'assertivitat</p> <p style="padding-left: 20px;">1.1: Treballem l'assertivitat</p> <p style="padding-left: 20px;">1.2: Aprenem a dir NO</p> <p>Activitat 2: El partit de bàsquet</p> <p style="padding-left: 20px;">2.1: El partit</p> <p style="padding-left: 20px;">2.2: Qui juga?</p> <p style="padding-left: 20px;">2.3: Tu no hi jugues.</p> <p style="padding-left: 20px;">2.4: Fem-ho millor!</p> <p>Activitat 3: L'empatia</p> <p style="padding-left: 20px;">3.1: Treballem l'empatia</p> <p style="padding-left: 20px;">3.2: L'altre partit de bàsquet</p>	<p>Paraules clau i definició</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Assertivitat: Capacitat d'expressar sentiments i emocions i de defensar els posicionaments propis sense mostrar conductes agressives o manipuladores i, alhora, respectant els drets de les altres persones. ● Tipus de resposta: <ul style="list-style-type: none"> ● agressiva: actuació emocional, impulsiva i reactiva, que causa dany. ● inhibida: resposta d'evitació com a reacció a emocions de por o a l'anticipació de conseqüències negatives (perdre els amics, ser castigat). ● passiva: acceptació acrítica de la situació. ● assertiva: resposta reflexiva que busca l'equilibri i l'èxit comú. ● Competències socioemocionals: Habilitats necessàries per comprendre, expressar i regular de manera apropiada les nostres emocions i sentiments i els dels altres per relacionar-nos de manera positiva. ● Emoció: Reacció immediata i involuntària que tenim davant una situació. ● Sentiment: Estat d'ànim de llarga durada fruit d'una o diverses emocions i de la manera de gestionar-les. ● Empatia: Capacitat de percebre, predir i identificar-se amb els sentiments dels altres i actuar amb sensibilitat per aquesta comprensió. ● Agressió: Acció que pretén causar dany intencionadament a una altra persona. 	

Activitats didàctiques per a l'alumnat	Nivell	Dossier per a l'alumnat
Competències socioemocionals	Secundària	Pàgina 2

ACTIVITAT 1

L'assertivitat

60 minuts

Activitat 1.1. Treballem l'assertivitat

Quan et trobes davant una situació de conflicte pots respondre (actuar) de diferents maneres:

- Pots no fer res, passar. Aquest tipus de resposta, l'anomenem "resposta passiva".
- Pots fer el que et diuen els altres encara que no hi estiguis d'acord, sigui per por o per evitar conseqüències negatives. Aquest tipus de resposta, l'anomenem resposta "inhibida".
- Pots reaccionar cridant, pegant, insultant... Aquesta manera de respondre, l'anomenem resposta "agressiva".
- **Pots expressar el que sents i defensar el que vols, això sí, respectant també els altres (RESPOSTA ASSERTIVA).**

A continuació et plantejem tres situacions diferents i et donem tres respostes possibles per a cada situació. **Quina creus que és la resposta assertiva en cada cas? Encercla la lletra.**

<p>Situació 1. El teu amic acaba d'arribar a casa teva per fer un treball d'equip just una hora tard. No t'ha telefonat per avisar que es retardaria. Et sents irritat per la trigança. Li dius:</p>	<p>A. Entra, el treball és damunt la taula. B. He estat esperant durant una hora. M'hagués agradat que m'haguessis avisat que arribaves tard. C. M'has posat molt nerviós arribant tard. És l'última vegada que t'invito i fem un treball junts.</p>
<p>Situació 2: Un company sempre et demana que li facis els deures. Tu has decidit acabar amb aquesta situació. El teu company t'acaba de demanar que li facis un treball. Li contestes:</p>	<p>A. Estic bastant ocupat, però si no aconsegueixes fer-lo, et puc ajudar. B. De què vas? Oblida-te'n. No tenim temps. No sóc el teu esclau. C. No, Pep / Anna. No tornaré a fer més el teu treball. Estic cansat de fer, a més del meu treball, el teu.</p>
<p>Situació 3: Acaba d'arribar un alumne nou al centre. El vols conèixer:</p>	<p>A. Somrius al mateix temps que el nou alumne se t'acosta, però no li dius res. B. Quan esteu al pati, li dius: Hola! Sóc l'Antoni / la Lluïsa. Vaig a la mateixa classe que tu. Benvingut al centre. M'alegro de conèixer-te. C. Quan el nou entra a l'aula, el mires, gires la cara i et poses a mirar per la finestra.</p>

Ara pensa en la lletra que has encerclat i

- posa **un tic** si creus que aquesta hagués estat la teva reacció en la mateixa situació.
- posa **una creu** si penses que tu hauries actuat d'una altra manera.

El professor et demanarà quines lletres has encerclat i quants tics o creus has posat.

Justifica la teva resposta.

1.2 Aprenem a dir NO.

L'assertivitat és per damunt de tot una manera d'expressar-nos, de comunicar-nos. No sempre resulta senzill defensar el nostre posicionament davant els altres i sovint, **a tothom**, ens consta dir **NO**. Tots volem agradar, deixar-nos portar pels amics o provar coses que ens atreuen. Malgrat tot, si volem dir **NO**, aprendre-ho a fer de manera assertiva ens ho farà més fàcil.

Per què, de vegades, és difícil dir **NO**?

- Perquè tenim por de perdre els amics.
- Perquè, de vegades, algú ens demana que fem coses que no volem fer o que sabem que no hem de fer, malgrat que ens resultin engrescadores, com: agafar coses dels altres, usar la violència, fumar o beure alcohol, agregar gent que no coneixem personalment, etc.
-

Escriu una altra raó per la qual, **a tu**, t'és difícil dir **NO**.

A continuació **llegeix aquests consells per dir NO** i després **escriu una resposta** per a cadascuna de les situacions que hi ha en el quadre.

- -Esperar a respondre fins que l'altre hagi acabat de parlar del tot.
- -Mantenir la mirada, amb tranquil·litat i seguretat.
- -Somriure.
- -Fer servir un to de veu adequat i controlat.
- -Dir No, de la manera menys agressiva possible.
- -Dir No i oferir alguna alternativa possible.
- -Dir No i canviar de tema.
- -Fer servir frases per introduir la nostra negativa, com: Em sap greu però...
- -Ajornar la resposta.
- -No excusar-se ni justificar-se gaire.
- -No donar opcions a discutir gaire.
- -Deixar clar que diem NO a la proposta, no a l'amistat (si és el que volem).

Propostes	Respostes assertives
Mira, tinc tabac, en vols provar?	Dir No i canviar de tema. " No, per cert, vas veure Merlí ahir?"
La Marta avui porta diners. Li agafem un euro per a llaminadures?	
Si la meua mare t'ho pregunta, digues-li que aquesta tarda vaig a casa teva a fer els deures.	

Deixa'm un euro.	
Mira quina foto ha penjat, l'Ester! Com s'atreveix! Entrem al facebook i li diem el que en pensem!	
Vine, que ens farem petons.	
No parlis amb aquest, no em cau bé.	

Hi ha una tècnica per saber dir NO anomenada “**La tècnica del disc ratllat**”. Sempre contestem amb diferents maneres de dir no quan ens insisteixen que fem alguna cosa, la qual no volem fer:

- No.
- Que no.
- No, no vull.
- T'he dit que no.
- No, ni parlar-ne.
- Ho sento, però ja saps que no.
- Doncs, a mi, això no m'agrada.
- T'he dit que no m'agrada.
- Torno a repetir-te que no ho faré.

Llegeix aquest exemple: Aquesta és una conversa entre dos nois en sortir de classe.

- *Mira, porto tabac del meu pare. Ens fumem una cigarreta?*
- *No.*
- *Va, només una!*
- *Que no.*
- *Va, que n'he portat dues!*
- *No, no vull. És que no ho vull fer sol!*
- *T'he dit que no.*
- *Ets un cagat! Va, té!*
- *No, ni parlar-ne.*

Ara vosaltres **practicareu aquesta tècnica** amb el company que teniu al costat, fent servir alguna de les situacions anteriors. El professor us demanarà de **representar-la davant els companys**.

Activitat 2

El partit de bàsquet

60 minuts

El partit de bàsquet (Adaptació del conte d'Ane González. Programa "Reírme contigo").

2.1. El partit

Llegiu atentament el text següent. Tot seguit, l'haureu de **treballar en equips de tres**. Un cop llegit individualment, **comenteu-lo** amb el vostre equip i **responeu** les qüestions. El secretari de cada grup escriurà les opinions.

Anna i Ainhoa, vosaltres aquí darrere, que sou massa baixes i no n'encistellareu ni una. Leire, tu aquí al meu costat, que ets la meva millor amiga. Laura, enmig, que ets millor que aquestes. Andrea, tu també enmig, d'acord? A veure si avui podem guanyar els nois i no fem el ridícul com ahir. Que per fer el ridícul la Leire i jo no juguem, ho enteneu? I si nosaltres no juguem, vosaltres tampoc.

La Marina havia parlat. L'Anna i l'Ainoia es van mirar, serioses, i van ocupar les seves posicions. La Laura, una mica més segura, amb un mig somriure, va intercanviar un gest de complicitat amb l'Andrea. La Leire només podia mirar, enlluernada, la Marina.

La Marina era la nena més guapa de tot 1r., era tan alta i tan guapa, de mirada freda, cabell molt ros. Els nois li feien cas, vestia sexi i imposava. Jo sabia que, si era la seva amiga, seria de les noies més populars de la classe i que per continuar-ho sent no em podia allunyar de la Marina.

-Marina, crec que t'has oblidat de mi. On em poso? -va dir la Carla.

La Carla era ximple. Era evident que la Marina no se n'havia oblidat i, a més, havia molestat la Marina quan estava parlant amb l'Ivan. No havia vist com l'havia mirat, la Marina? I ara li demanava per jugar, mirant-la amb els seus grans ulls, oberts de bat a bat. Com es pot ser tan innocent i tan estúpida?

-Tu no jugues!

Van ser tres simples i contundents paraules. Tot seguit, la Marina es va girar i vàrem començar a jugar com si res no hagués passat. La Carla ens mirava, amb aquells ulls tan grans, fixament.

Mai no oblidaré aquella mirada... Però, no la vaig ajudar, ningú no la va ajudar, ni amb l'equip de bàsquet ni amb la coreografia de grup per a Educació Física... Amb res.

La Marina va tirar la innocència de la Carla a les escombraries. La Carla no va trigar gaire a fer-se amiga d'unes nenes més petites i no va tardar gaire a dominar-les i a excloure'n la més dèbil. Diuen que va arribar a ser pitjor que la Marina.

Fa uns dies la vaig veure i em vaig preguntar què hauria passat si, aquell dia, alguna de nosaltres hagués jugat amb ella.

Responen les qüestions

Què penseu d'aquest relat?

.....

Creieu que pot passar una cosa semblant aquí a l'institut o al vostre barri?

.....

Anoteu les vostres opinions en el requadre. Després el professor us demanarà de compartir-les

amb la classe.

2.2 Qui juga?

Llegiu ara aquest fragment del text.

Després haureu de **respondre** les qüestions plantejades a les graelles.

Per fer-ho, heu de:

- posar-vos a la pell de cada personatge, intentar sentir i pensar com creieu que ho fa cadascun dels personatges,
- cercar propostes alternatives, és a dir altres maneres de sentir i pensar per a la mateixa situació,
- proposar una resposta assertiva.

Recordeu que per respondre assertivament, hem de procurar dir allò que volem dir, saber defensar la nostra postura tot respectant la dels altres. Sempre hem de procurar no causar dany ni ferir-los.

Si teniu dubtes, pregunteu-los al professor, que us ajudarà amb exemples.

L'alumne portaveu del vostre equip haurà d'estar preparat per explicar al grup classe les vostres aportacions.

Anna i Ainhoa, vosaltres aquí darrere, que sou massa baixes i no n'encistellareu ni una. Leyre, tu aquí, al meu costat, que ets la meva millor amiga. Laura, enmig, que ets millor que aquestes. Andrea, tu també enmig, d'acord? A veure si avui podem guanyar els nois i no fem el ridícul com ahir. Que per fer el ridícul la Leyre i jo no juguem, ho enteneu? I, si nosaltres no juguem, vosaltres tampoc.

La Marina havia parlat. L'Anna i l'Ainhoa es van mirar, serioses, i van ocupar les seves posicions. La Laura, una mica més segura, amb un mig somriure, va intercanviar un gest de complicitat amb l'Andrea. La Leyre només podia mirar, enlluernada, la Marina.

La Marina era la nena més guapa de tot 5è., era tan alta i tan guapa, de mirada freda, cabell molt ros. Els nois li feien cas, vestia sexi i imposava. Jo sabia que, si era la seva amiga, seria de les noies més populars de la classe i que per continuar-ho sent no em podia allunyar de la Marina.

MARINA

Elecció de l'equip

**Proposta alternativa
(en positiu)**

Respostes assertives

<i>El que pensa</i>			
<i>El que sent</i>			
<i>El que fa</i>			

AINHOA I ANNA	Elecció de l'equip	Proposta alternativa (en positiu)	Respostes assertives
<i>El que pensen</i>			
<i>El que senten</i>			
<i>El que fan</i>			

LEYRE	Elecció de l'equip	Proposta alternativa (en positiu)	Respostes assertives
<i>El que pensa</i>			
<i>El que sent</i>			
<i>El que fa</i>			

CARLA	Elecció de l'equip	Proposta alternativa (en positiu)	Respostes assertives
<i>El que pensa</i>			
<i>El que sent</i>			
<i>El que fa</i>			

2.3. Tu no hi jugues!

Llegiu ara aquest fragment i, novament, en equips de tres o quatre, **completeu** les graelles amb el que pensen, senten i fan la Marina i la Carla en la situació descrita.

Marina, crec que t'has oblidat de mi. On em poso?

La Carla era ximple. Era evident que no se n'havia oblidat i, a més, havia molestat la Marina quan estava parlant amb l'Ivan. No havia vist com l'havia mirat la Marina? I ara li demanava per jugar, mirant-la amb els seus grans ulls, oberts de bat a bat. Com es pot ser tan innocent i tan estúpida?

Tu no jugues.

Van ser tres simples i contundents paraules. Tot seguit, la Marina es va girar i vàrem començar a jugar com si res no hagués passat. La Carla ens mirava, amb aquells ulls tan grans, fixament.

MARINA	Elecció de l'equip	Proposta alternativa (en positiu)	Resposta assertiva
<i>El que pensa</i>			
<i>El que sent</i>			
<i>El que fa</i>			

CARLA	Elecció de l'equip	Proposta alternativa (en positiu)	Resposta assertiva
<i>El que pensa</i>			
<i>El que sent</i>			
<i>El que fa</i>			

2.4. Fem-ho millor!

Per acabar **llegiu** el final de la història que relata la narradora i **contesteu** les preguntes que trobareu a continuació.

Atenció! El secretari les anotarà i l'alumne portaveu es prepararà per poder-les explicar al grup classe.

Mai no oblidaré aquella mirada... però no la vaig ajudar, ningú no la va ajudar, ni amb l'equip de bàsquet ni amb la coreografia de grup per a Educació Física... Amb res.

La Marina va tirar la innocència de la Carla a les escombraries. La Carla no va trigar gaire a fer-se amiga d'unes nenes més petites i no va tardar gaire a dominar-les i a excloure'n la més dèbil. Diuen que va arribar a ser pitjor que la Marina.

Fa uns dies la vaig veure i em vaig preguntar què hauria passat si, aquell dia, alguna de nosaltres hagués jugat amb ella.

Mai no oblidaré aquella mirada... però no la vaig ajudar, ningú no la va ajudar, ni amb l'equip de bàsquet ni amb la coreografia de grup per a Educació Física... Amb res.

Per què creieu que ningú no la va ajudar?

La Carla no va trigar gaire a fer-se amiga d'unes nenes més petites i no va tardar gaire a dominar-les i a excloure'n la més dèbil. Diuen que va arribar a ser pitjor que la Marina.

Què creieu que va aprendre la Carla?

Què penseu que hauria passat si aquell dia algú hagués jugat amb ella?

Activitat 3

L'empatia **60** minuts

3.1 Treballem l'empatia

Mireu amb atenció aquests **tres vídeos**. En total no duren més de 10 minuts.

Anoteu a la graella aquelles emocions i pensaments que us han suggerit. Feu-ho amb paraules i frases curtes. Després els **posareu en comú** amb el grup classe.

Atenció! Tothom aporta, l'organitzador dinamitza, el secretari escriu i el portaveu ho comparteix amb el grup classe, quan el professor ho demani.

Vídeos	Emocions i pensaments
Creu Roja	
Marató	
La cadena de l'empatia	

Ara, **llegiu** bé aquesta definició d'empatia i **responeu** les qüestions que teniu al requadre.

L'empatia és la capacitat de percebre, predir i identificar-se amb els sentiments dels altres. La persona empàtica és capaç de posar-se en el lloc de l'altre i comunicar-s'hi amb sensibilitat per aquesta comprensió.

Creieu que els vídeos il·lustren bé l'empatia?

.....

Per què?

.....

3.2 L'altre partit de bàsquet

En equips de tres, **torneu a escriure** la història "Jugant a BÀSQUET" des de la perspectiva d'un dels personatges (el professor us l'adjudicarà).

Tots els relats han de complir la **següent condició**:

La resolució del conflicte no pot tenir un final negatiu per a cap de les parts, no pot fer patir, ha de ser un **final satisfactori i just per a tothom**.

El partit de bàsquet de.....(Marina, Carla, Leyre, Ainhoa, Anna, Ivan).

Idees clau:

- Una emoció és una reacció que sorgeix de manera espontània i automàtica davant alguns fets, imatges, situacions... i que sovint es manifesta per reaccions corporals com el canvi de l'expressió facial, suor. Cada emoció va acompanyada d'una cognició, un pensament que també sorgeix de manera automàtica i que precedeix la reacció.
- No hi ha emocions bones ni dolentes, totes són útils i necessàries, ja que tenen la seva funció i aporten informació valuosa sobre un mateix. Aquest component automàtic, adaptatiu, impulsiu i condicionat de les emocions està relacionat directament amb l'autocontrol i les habilitats socials. Fer una bona gestió socioemocional ens permet prendre el control sobre la manera com ens relacionem, aportant reflexió, racionalitat, empatia i valors a la nostra manera de fer.
- El concepte d'assertivitat incorpora a la gestió de les emocions l'autoestima, l'empatia, els drets i els valors. Treballant l'assertivitat amb els alumnes els donem eines per relacionar-se millor i per involucrar-se en la millora de la convivència.

Altres recursos

- [¿Eres asertivo?](#) (1'15") En aquest vídeo de [Business Coaching School](#), hi trobareu descrits els diferents estils de resposta comunicativa: passiva, agressiva, assertiva.
- [Anunci de la Marató](#) (1'40") En aquest vídeo promocional de la Marató de TV3, hi trobareu il·lustrada l'empatia.
- [Voluntaris Creu Roja Catalunya](#) (30") En aquest vídeo de Creu Roja, hi trobareu il·lustrades l'empatia i la solidaritat.
- [La cadena de l'empatia](#) (5'44") En aquest vídeo d' Orly Hahba, hi trobareu subratllada la idea que el millor camí per ser feliç és fer feliços els altres.
- [Empatia/simpatia](#)(2'53") En aquest vídeo de Brené Brown, hi trobareu explicats de manera clara els dos conceptes, comparant-los.
- [Reírme contigo, nunca de ti](#) En aquest enllaç del Gobierno de Navarra, hi trobareu relats per treballar la millora de la convivència.
- [Sota Pressió](#) En aquest enllaç de Promoció i Desenvolupament Social (PDS), hi trobareu eines per treballar la pressió de grup, l'assertivitat i la presa de [decisiones](#).

Activitats didàctiques per a l'alumnat	Nivell	Dossier per a l'alumnat
Competències socioemocionals	Secundària	Pàgina 13

Aquesta activitat didàctica ha estat elaborada per la
Direcció General d'Atenció a la Família i Comunitat Educativa
del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya
disponible sota la llicència Creative Commons BY



Activitats didàctiques per a l'alumnat	Nivell	Dossier per a l'alumnat
Competències socioemocionals	Secundària	Pàgina 14