

#aquiproubullying

Activitats didàctiques per a l'alumnat

Competències socioemocionals

Educació secundària

Guia per al docent



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		60 minuts
<p>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.</p>		
<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 actuïn 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	Guia per al docent
Competències socioemocionals	Secundària	Pàgina 2

ACTIVITAT 1	
L'assertivitat	60 minuts
Finalitat Amb aquesta activitat els participants han de poder: <ul style="list-style-type: none">• Familiaritzar els alumnes amb el concepte d'assertivitat.• Presentar de manera clara l'assertivitat com la millor forma de comunicar-se, per dir el que hem de dir, sense ferir els altres i per defensar els nostres drets respectant també els dels altres.• Distingir la resposta assertiva dels altres tipus de respostes (agressives, inhibides o passives).• Fer conscients els alumnes del seu propi estil de resposta.• Aprendre tècniques per saber dir NO de manera assertiva a fi de poder oposar-se a la pressió de grup i contribuir a fer que hi hagi una bona convivència.	
Descripció i desenvolupament Aquesta activitat consta de dues parts: 1.1. Explicuem als alumnes què és l'assertivitat, en contraposició a la inhibició/ passivitat i a l'agressivitat. Posem el vídeo ¿Eres asertivo? (1'15") . A continuació demanem als alumnes que assenyalin quina és la resposta assertiva entre les opcions donades a tres situacions. Després han de posar un tic si ells haguessin fet el mateix en la situació proposada o una creu si haguessin tingut una reacció diferent. També diem als alumnes que hauran d'estar preparats per justificar la seva elecció de respostes. 1.2 En aquesta activitat demanem als alumnes que llegeixin alguns motius pels quals ens resulta difícil dir que no i n'afegeixin un altre. Després, els proposem diferents maneres de dir que no. Els oferim situacions i els demanem que elaborin respostes assertives seguint els models donats. Per últim, els expliquem la tècnica del disc ratllat i els demanem que la posin en pràctica fent una dramatització en parelles ("rol-playing").	
Rol del dinamitzador: <ul style="list-style-type: none">• Procurar un diàleg fluid i respectuós.• Facilitar les intervencions de tots els qui hi vulguin participar.• Evitar intervencions molt llargues o fora del tema.• Reforçar la conveniència de comunicar-nos de manera assertiva.• Procurar la vinculació de l'activitat amb la prevenció de l'assetjament.	
Activitat 1. L'assertivitat Activitat 1.1. Treballem l'assertivitat Quan et trobes davant una situació de conflicte pots respondre (actuar) de diferents maneres: <ul style="list-style-type: none">• 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 lllaminadures?	
Si la meva 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**.

Orientacions per al docent:

1.1. Treballem l'assertivitat

Respostes assertives: 1B; 2A; 3B

Assertivitat: *És la capacitat d'expressar els sentiments i les emocions. Poder defensar els posicionaments propis sense mostrar conductes agressives o manipuladores i alhora respectant els drets de les altres persones.*

De vegades, es comet l'error de classificar les persones com a agressives, passives o assertives. Hem de fugir d'aquesta simplificació i parlar sempre de maneres de fer en diferents situacions. Cal que transmetem als alumnes l'assertivitat com una habilitat a desenvolupar. Podem ensenyar i aprendre a ser assertius.

El vídeo "¿Eres Asertivo?" pot servir al professor per presentar de manera clara l'assertivitat com la millor forma de comunicar-se, per dir el que hem de dir, sense ferir els altres i per defensar els nostres drets respectant també els dels altres. En el vídeo, hi podem veure que la resposta assertiva és la millor opció entre la resposta agressiva (deixar-se portar per la càrrega emocional del moment) i la reacció passiva (actuar des de la inhibició o des de l'obediència acrítica, per evitar-se molèsties).

1.2 Aprenem a dir NO

Llegeix **aquests consells per dir NO** i després **escriu una resposta assertiva** 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?	<u>Dir No i canviar de tema.</u> <i>"No, per cert, vas veure Merlí ahir?"</i>
La Marta avui porta diners. Li agafem un euro per a lllaminadures?	<u>Dir No, de la manera menys agressiva possible.</u> <i>"Segur que estàs de broma. Això NO es pot fer."</i>
Si la meva mare et pregunta, digues-li que aquesta tarda vaig a casa teva a fer els deures.	<u>Dir No i oferir alguna alternativa possible.</u> <i>NO, millor que li diguis que et quedes a la Biblio de l'institut, encara que pensa-t'ho bé.</i>
Deixa'm un euro.	<u>Ajornar la resposta.</u> <i>No sé si en tinc, després ho miro.</i>
Mira quina foto ha penjat l'Ester! Com s'atreveix! Entrem al facebook i li diem el que pensem!	<u>No donar opcions a discutir gaire.</u> <i>Jo NO penso dir-li res i menys pel facebook.</i>
Vine, que ens farem petons.	<u>No excusar-se ni justificar-se gaire.</u> <i>NO vull.</i>
No parlis amb aquest, no em cau bé.	<u>Fer servir frases per introduir la nostra negativa, com: Em sap greu però...</u> <i>Em sap greu però, a mi, sí que em cau bé.</i>

Saber dir NO en determinades situacions sovint suposa una dificultat que ens incomoda a tots: nens, joves i adults. És important reconèixer aquesta dificultat que tenim TOTHOM i alhora insistir en la importància de fer-ho i en els beneficis individuals i col·lectius que ens aportarà.

Podem trobar més informació sobre tècniques de comunicació assertiva davant la pressió de grup a la pàgina ["Sota Pressió"](#).

A l'activitat 2: "El partit de bàsquet", els alumnes podran aplicar el que han après en aquesta sessió sobre assertivitat en una situació susceptible de derivar en assetjament.

Activitat 2

El partit de bàsquet

60 minuts

Finalitat

Amb aquesta activitat els participants han de poder:

- Identificar les situacions que generen emocions positives i negatives.
- Prendre consciència de la dificultat per identificar i expressar les pròpies emocions i les dels altres.
- Identificar la relació entre el que sentim, el que pensem i la manera com actuem.
- Aprendre a pensar abans d'actuar i veure les diferents interpretacions que podem fer davant una mateixa situació.
- Entrenar-se en empatia: pensar com l'altre pensa, sentir com l'altre sent.
- Rebutjar la discriminació i l'aïllament.
- Trobar respostes assertives alternatives que no generin patiment en els altres ni en un mateix.
- Comprometre's amb la voluntat d'aconseguir un bon ambient de treball i amiatat.

Descripció i desenvolupament

Fer grups de tres alumnes i assignar-los rols, per exemple: un secretari (omple la graella), un organitzador (s'assegura que tothom participi i aporti opinions, té en compte el temps i el ritme de treball) i un portaveu (farà la posada en comú al grup classe).

2.1. El partit. Els alumnes llegeixen, individualment, un text relacionat amb una situació habitual, un partidet de bàsquet organitzat de manera espontània a l'hora del pati. Després el comenten en equips de tres, anoten les seves opinions seguint unes preguntes que els serviran de guió i les comparteixen amb el grup classe.

2.2. Qui juga? Els alumnes treballen sobre el primer fragment del text. En aquest primer fragment es presenten els personatges i la situació. En grups de tres reflexionen sobre els fets, les emocions i els pensaments i fan propostes alternatives de respostes assertives. Se'ls facilita una plantilla per fer-ho. (Recordem que a la sessió 1 d'aquest mòdul han pogut practicar l'assertivitat).

2.3. Tu no hi jugues. Els alumnes treballen sobre un segon fragment del text. Aquest segon fragment descriu la conducta agressiva i la interpretació que en fa la narradora. Tornen a tenir una plantilla amb la graella per analitzar les situacions i se'ls demana el mateix exercici d'anàlisi de fets, reflexió i proposta.

2.4. Fem-ho millor! Els alumnes treballen el darrer fragment. En aquest fragment, s'expliquen les conseqüències que va tenir l'agressió en la Carla i es demana als alumnes que avancin finals alternatius. En acabar, es dinamitza una conversa grupal sobre situacions semblants que es poden donar en la convivència als patis o en altres espais quan es treballa en grup, oferint alternatives dirigides a crear un millor clima relacional, tot insistint en els conceptes d'empatia, assertivitat i habilitats socials (saludar, donar les gràcies, demanar perdó, elogiar, etc).

Activitats didàctiques per a l'alumnat	Nivell	Guia per al docent
Competències socioemocionals	Secundària	Pàgina 8

Rol del dinamitzador:

- Procurar un diàleg fluid i respectuós.
- Facilitar les intervencions de tots els qui hi vulguin participar.
- Evitar intervencions molt llargues o fora del tema.
- Ajudar a precisar el llenguatge de les emocions i els sentiments.
- Procurar la vinculació de l'activitat amb la prevenció de l'assetjament.
- Fer equips equilibrats entre els alumnes.

Activitat 2. El partit de basquet.

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

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'Ainoa 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.

Activitats didàctiques per a l'alumnat	Nivell	Guia per al docent
Competències socioemocionals	Secundària	Pàgina 9

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)	Resposta assertiva
El que pensa			
El que sent			
El que fa			

AINHOA I ANNA	Elecció de l'equip	Proposta alternativa (en positiu)	Resposta assertiva
El que pensen			
El que senten			
El que fan			

LEYRE	Elecció de l'equip	Proposta alternativa (en positiu)	Resposta assertiva
El que pensa			
El que sent			
El que fa			

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

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
El que pensa			
El que sent			
El que fa			

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

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.

<i>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.</i>	Per què creieu que ningú no la va ajudar?

<i>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.</i>	Què creieu que va aprendre la Carla?

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

Orientacions per al docent

2. El partit de bàsquet

2.1 El partit

Resposta oberta.

Caldrà avisar els alumnes que no parlin de persones concretes.

2.2. Qui juga?

El fragment descriu la manera de fer d'un grup de nenes:

- La Marina té un perfil de lideratge negatiu, no té en compte el possible impacte, en les seves companyes, del que diu ni de la manera com fa les coses.
- La Leyre té un rol reforçador de la líder.
- L'Anna i l'Ainhoa tenen un rol de reforçadores passives.

Solucionari. Possibles respostes

MARINA	Elecció de l'equip	Proposta alternativa	Resposta assertiva
El que pensa	Hem de guanyar. No podem fer el ridícul.	A veure si avui podem jugar millor. Els nois tenen avantatge.	L'Anna i l'Ainhoa, enmig, que repartiran millor el joc i podran esmunyir-se millor. Laura, tu de pivot, a veure si els pots aturar. Leyre, tu i jo, d'alters.
El que sent	Pressió Por Tensió	Il·lusió Tensió	
El que fa	Organitza. Ataca amb les paraules. No mesura l'efecte del que diu.	Organitza. Cerca les qualitats de les companyes. No fa mal de manera gratuïta.	

AINHOA I ANNA	Elecció de l'equip	Proposta alternativa	Respostes assertives
El que pensen	No podem agafar ni una pilota.	Enmig jugarem millor perquè ens esmunyirem.	D'acord, és una bona posició per a nosaltres. No tot és alçada, mira el Messi o el Navarro.
El que senten	Fracàs Desmotivació	Il·lusió Expectativa d'èxit	
El que fan	Obeeixen.	Hi participen activament.	

LEYRE	Elecció de l'equip	Proposta alternativa	Respostes assertives
El que pensa	Que bé, quina sort que he tingut!	Jo també jugo bé. Això no m'ajuda amb l'equip.	Marina, que anem a jugar un partit de bàsquet? Jo jugo bé.
El que sent	Seguretat Orgull	Disconformitat Orgull	
El que fa	S'hi col·loca.	S'hi col·loca, però reivindica el seu paper com a jugadora.	

CARLA	Elecció de l'equip	Proposta alternativa	Resposta assertiva

El que pensa	Jo vull jugar. S'ha oblidat de mi.		La resposta de la Carla és assertiva. Per això no posem propostes alternatives. No preveu l'exclusió i no té per què fer-la.
El que sent	Dubte		
El que fa	Pregunta.		

En la conversa de grup, cal fer referència a l'impacte, en l'autoestima, que tenen els comentaris negatius sobre el físic o les habilitats. (Partim de la premissa que el grup no fa mal de manera conscient i que, un cop indicat, la majoria tindrà una predisposició a canviar la conducta.).

2.3 Tu no hi jugues

En aquest fragment es veu la manera d'actuar, poc considerada i agressiva, de la Marina. Descriu, també, com la narradora atribueix tota la responsabilitat de la situació a la Carla pel fet que ella no l'havia sabut interpretar. La Marina no té en compte la Carla per a res, l'exclou de la situació, la fereix. Automàticament, la Carla queda marcada com a persona "non grata" en el grup d'amigues.

Cal posar l'accent en les emocions i en els pensaments que hi ha darrere el comportament dels personatges i com canviaria el que fan i senten si poguessin pensar d'una altra manera.

És important constatar que la frase i l'acció de la Marina és una agressió i, per tant, fa mal a la Carla.

Acompanyarem els alumnes en la reflexió següent: Quina intenció hi ha darrera el que fem? De vegades, fem mal sense voler. També pot passar que, per por, vergonya o indecisió, no aturem el mal que unes persones fan a les altres.

MARINA	Elecció de l'equip	Proposta alternativa	Resposta assertiva
El que pensa	Aquesta no juga. No és del meu grup. Ja som cinc. No em cau bé.	Pot jugar de reserva.	Gràcies, Carla! Pots jugar de reserva. Ens anirà bé.
El que sent	Molèstia	Tranquil·litat	
El que fa	Acabar taxativament la situació que molesta.	No excloure-la i donar-li una alternativa	

CARLA	Elecció de l'equip	Proposta alternativa	Resposta assertiva
El que pensa	Si vull jugar haig de manar.	No m'interessa formar part d'aquest grup.	Podria jugar de reserva, però no cal. Si voleu, puc jugar de
El que sent	Frustració	Decepció	

	Determinació		reserva. M'hauria agradat jugar. No em sembla bé que em despatxeu així...
El que fa	Cercar algú a qui manar.	Cerca unes altres companyes.	

2.4 Fem-ho millor!

Requadre 1: Demanarem als alumnes que siguin sincers en respondre. En el debat posterior podrem veure quins són els seus motius reals i els encoratjarem a no actuar des de l'omissió d'ajuda o el suport de l'agressió.

Per què creieu que ningú no la va ajudar?:

Possibles respostes: Potser no els queia bé, no es van adonar que es quedava sola, cadascú ha de solucionar-se els seus problemes, sempre feia el mateix, es quedava callada esperant...

Requadre 2: Caldrà ajudar els alumnes a veure que la Carla **va aprendre una lliçó negativa** que la perjudica, a ella, els altres i tota la convivència del centre.

Què creieu que va aprendre la Carla?

Possibles respostes: Que has de ser una manaire, que t'has de buscar la vida, que en aquesta vida no es pot ser dèbil, que si estàs sol sempre "pringues", que és millor atacar que t'ataquin. Que els forts manen i els febles obeeixen.

Requadre 3 :Són vàlides respostes de conseqüències positives o negatives per a la Carla, per exemple:

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

Possibles respostes:

-No hauria passat res, hauria jugat i prou.

-Hauria fet una nova amiga.

-Li proposen que s'apunti a l'extraescolar de bàsquet amb elles.

-Juga malament i la culpen de la desfeta. La Marina i les altres comencen a ficar-se més amb ella.

-Juga millor que la Marina i aquesta es posa molt gelosa i li agafa mania.

És probable que els alumnes preguntin què vol dir la narradora a la frase: "La Marina va tirar la innocència de la Carla a les escombraries".

Podem respondre que "La Carla reacciona a l'agressió mirant d'evitar que li torni a passar. Aprèn que les companyes li poden fer mal i que, imitant la Marina, evitarà fer-ho. També aprèn que, actuant com la Marina, tindrà amigues i seguidores".

Caldrà deixar clar que aquests aprenentatges no són bons ni per a la Carla ni per a cap de nosaltres. Els amics que fem per la força o per interès no són amics de veritat i a la llarga es perden. Els bons amics estan amb nosaltres de manera lliure, no ens donen la raó en tot i ens ajuden a millorar.

Activitat 3

L'empatia

60 minuts

Finalitat

Amb aquesta activitat els participants han de poder:

- Activar coneixements previs sobre l'empatia.
- Entrenar els alumnes en les habilitats empàtiques: posar-se en el lloc de l'altre, fer hipòtesis sobre la manera de pensar i sentir dels altres.
- Posar els alumnes en la situació d'haver de construir un relat des de la perspectiva d'una altra persona.

Descripció i desenvolupament

3.1 Treballaran en equips de tres. S'atorgaran rols als alumnes: secretari (escriu), organitzador i portaveu (aportacions al grup classe).

Explicarem als alumnes que, tot seguit, veuran tres curtmetratges i després de veure'ls escriuran aquelles emocions i pensaments que els han suggerit. Els demanarem que siguin àgils i que escriguin emocions o pensaments amb frases curtes. Se'ls pot recordar l'activitat 1 que van fer en la sessió sobre Assertivitat. A la pissarra es recolliran les aportacions dels tres equips. Aquesta part no ha de durar més de 20 minuts.

3.2 Els alumnes, per equips, escriuran un nou relat, des de la perspectiva d'un dels personatges del conte "El partit de bàsquet": Marina, Carla, Leyre, Ainhoa, Anna, Ivan, amb la condició que el seu relat tingui un final positiu.

El portaveu llegirà el relat del grup a la classe. Com a mínim, el grup classe ha d'escoltar sis relats.

Rol del dinamitzador:

- Procurarà que els alumnes facin de manera àgil i espontània la primera part de l'activitat.
- Consensuarà una explicació del que és l'empatia a partir de les aportacions dels equips.
- Resoldrà les dificultats que puguin anar sorgint, aclariments sobre els personatges, etc.
- Recollirà les aportacions dels equips i posarà l'accent en els detalls de comprensió i empatia dels relats dels alumnes i en les alternatives que hi hagin donat.

Activitat 3.1: 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, **lllegiu** 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).

Orientació per al docent:

3. L'empatia

3.1 Treballem l'empatia

Es recomanarà als secretaris que anotin les aportacions dels seus companys i després facin un petit repàs per si hi ha duplicitats o incongruències.

És possible que els alumnes parlin de compassió, d'ajuda, de solidaritat, d'afecte... No cal entrar a diferenciar els conceptes.

Els vídeos volen despertar el desig d'ajudar els altres tot entenent la seva situació. El darrer emfasitza l'efecte "contagi" que tenen les accions fetes des de l'empatia.

A criteri del professor, es pot parlar de la regla d'or de la convivència: "Tracta els altres com voldries que ells et tractessin a tu" o elaborar altres frases per millorar la convivència i fer cartells per a l'aula o el passadís.

URL dels vídeos

<https://www.youtube.com/watch?v=CLBZxtHP02o> (1,40) Marató)

<https://www.youtube.com/watch?v=q8LKaASRGYQ> (Creu Roja) (30s.)

<https://www.youtube.com/watch?v=Kv3LxHBSN3Y> (Cadena de la empatia) 5,44

Vídeos	Emocions i pensaments (possibles respostes).
Marató	Pena, afecte, empatia, compassió, ràbia contra l' investigador.

Creu Roja	Satisfacció, afecte, pena, compassió, empatia, tendresa. Si un nen ho pot sentir, per què els grans, no?
La cadena de l'empatia	Desig de millora, afecte, tristesa, orgull. És senzill. Jo també ho podria fer.

El següent curt "El poder de l'Empatia" (<https://www.youtube.com/watch?v=jaK6G8qiZOc> -2,53-) il·lustra el que significa empatia. Pot ser útil per concretar el concepte d'empatia tot comparant-lo amb el de simpatia.

3.2 L'altre partit de bàsquet

Les persones organitzem la nostra experiència i li donem sentit a través del relat. En l'elaboració d'aquests relats modelem les nostres vides i les nostres relacions. Construir una història obliga el narrador a fer un esforç de comprendre i d'explicar, és a dir, de desenvolupar el coneixement propi i el dels altres.

Poder canviar el final per un "final feliç" col·loca els alumnes com a protagonistes en la millora de la seva realitat quotidiana.

Resposta oberta.

Pot ser útil vincular aquesta activitat a l'àrea de Llengua i plantejar la publicació dels relats en el bloc de l'aula o reunir-los en una publicació, etc.

El conte original : El partit de bàsquet.

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, 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?

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.

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.

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	Guia per al docent
Competències socioemocionals	Secundària	Pàgina 20

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	Guia per al docent
Competències socioemocionals	Secundària	Pàgina 21