

# Diari d'aprenentatge

Equips per la Convivència

Educació Secundària



Nom:  
Curs i grup:  
Centre educatiu

#aqui  
prou  
bullying



Generalitat  
de Catalunya

---

Material desenvolupat en el marc del programa:



Autoria: Salut i Educació Emocional S.L. i Servei d'Escola i Famílies de la Direcció General d'Atenció a la Família i Comunitat Educativa

Elaboració: Direcció General d'Atenció a la Família i Comunitat Educativa

Edició: Gabinet Tècnic

Disseny i maquetació: EADOP

1a edició: gener 2025



Aquest document està publicat amb una llicència Creative Commons Reconeixement-NoComercial-Sense ObraDerivada 4.0. No es permet l'ús comercial de l'obra original ni la generació d'obres derivades. La llicència completa es pot consultar a <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.ca>

Et donem la benvinguda a aquest diari d'aprenentatge!  
Hi trobaràs els resums de cada sessió, a més d'un espai de  
preguntes on podràs reflexionar sobre allò que vas aprenent.  
Un cop acabis la formació, consulta aquest diari tantes vegades  
com calgui!

## Índex

<b>Sessió 1</b>	
Fem equip.....	4
<b>Sessió 2</b>	
Responsabilitat en el benestar.....	6
<b>Sessió 3</b>	
El clima del centre.....	8
<b>Sessió 4</b>	
Creences i discurs.....	10
<b>Sessió 5</b>	
La sensibilització.....	12
<b>Sessió 6</b>	
Anàlisi d'una situació.....	14
<b>Sessió 7</b>	
Full de registre i nivells d'alerta.....	16
<b>Sessió 8</b>	
Ens donem a conèixer.....	18

### Quins són els reptes d'aprenentatge?

En aquesta sessió podràs conèixer millor les motivacions dels teus companys i companyes a l'hora de formar part dels Equips per la Convivència i revisar quines són les vostres fortaleses com a equip.

### Pregunta d'activació

Quines característiques té un bon Equip per la Convivència?

#### Estructura de la sessió

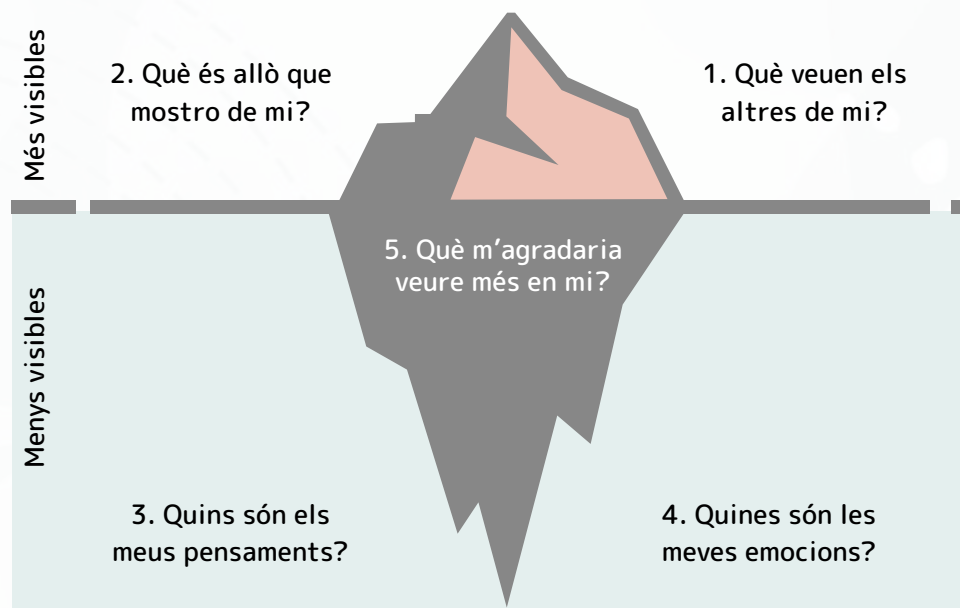
- ✓ **Part 1:** Benvinguda i inici de l'experiència formativa
- ✓ **Part 2:** El vent bufa
- ✓ **Part 3:** Em conec, em coneixes, ens coneixem

### Conceptes clau

## Aprofita per conèixer-te a tu també!

És important que puguis veure't i veure els altres més enllà del que feu, i això implica mirar també les vostres qualitats i trets de personalitat. Així podreu comprendre millor qui sou i formar un equip més cohesionat i segur!

Què pots saber de tu a partir d'aquesta imatge i com pot això ajudar-te a conèixer millor altres persones també?



**Espai per a la reflexió**

Quines són les habilitats que us defineixen com a Equip per la Convivència? Quines són les vostres fortaleses?

## Quins són els reptes d'aprenentatge?

En aquesta sessió connectareu amb moments de benestar i malestar i analitzareu quines són les habilitats que teniu per superar el malestar.

## Pregunta d'activació

Què és estar en benestar? Quina responsabilitat tinc en la gestió del meu benestar?

### Estructura de la sessió

- ✓ **Part 1:** Consciència del benestar i del malestar
- ✓ **Part 2:** Escolta activa
- ✓ **Part 3:** Habilitats per superar el malestar

## Conceptes clau

### Saps quina és la teva millor versió?

Mira les teves habilitats



Tria quines vols potenciar



Pensa com pots regalar-te benestar a tu i als altres posant-les en pràctica!

### Quines són les personals?

Una personal és la capacitat o la qualitat que ens permet relacionar-nos amb el món. Alguns exemples d'habilitats són: atenció, bondat, creativitat, sentit de l'humor, empatia, honestat, responsabilitat...



**Espai per a la reflexió**

Quines són les habilitats personals que poses en pràctica quan estàs vivint una situació de malestar? Quines són les que t'agradaria millorar?

## Quins són els reptes d'aprenentatge?

En aquesta activitat, tens l'oportunitat d'aprendre a valorar el clima del teu centre alhora que fas una mirada global a la convivència.

## Pregunta d'activació

Què és un bon clima de convivència?

### Estructura de la sessió

- ✓ **Part 1:** Valorem el clima del centre
- ✓ **Part 2:** Ens aproximem a la nostra realitat

## Conceptes clau

**Clima distès**, favorable a la convivència, on hi ha llibertat d'expressió i tranquil·litat i és fàcil sentir-se bé.

**Clima distorsionat** on es percep una tensió poc visible que no tothom pot identificar, però on hi ha un tant per cent de persones que experimenten malestar, que se senten coaccionades, que no se senten lliures a l'hora d'expressar-se, en un ambient enrarit i amb poca participació.

**Clima de forta tensió** que es pot apreciar fàcilment, ja que és molt visible. Aquesta tensió es fa palesa amb soroll, crits, nervis, susceptibilitat, reactivitat, violència...



**BENESTAR**



**TENSÍO**



**MALESTAR**



### Espai per a la reflexió

Quina és la valoració global que feu com a equip del clima de convivència al centre? Quins reptes teniu com a Equip per la Convivència?

# CREENCES I DISCURS

## Quins són els reptes d'aprenentatge?

A través d'aquesta proposta, podràs identificar algunes de les creences que sostenen el l'assetjament i ciberassetjament escolar i buscar nous discursos que puguin contribuir a la construcció d'unes relacions saludables.

## Pregunta d'activació

Què són les creences? Com ens condicionen?

### Estructura de la sessió

- ✓ **Part 1:** Creences que sostenen l'assetjament i el ciberassetjament escolar
- ✓ **Part 2:** Canviem la mirada, trobem un nou discurs

## Conceptes clau



Quins són el meu llenguatge i la meva mirada davant del assetjament escolar

Quines creences i quins pensaments tinc sobre el tema?

Les creences que tinc m'acosten al benestar? O bé me n'allunyen, és a dir, em generen més malestar?

El discurs que m'he construït m'ajuda a superar l'assetjament escolar?

**Espai per a la reflexió**

Quines creences has descobert que tens? Quin és el canvi de mirada que has descobert en la sessió d'avui?

## Quins són els reptes d'aprenentatge?

En aquesta activitat et proposem que analitzis en quins temes relacionats amb l'assetjament escolar cal que feu una campanya de sensibilització.

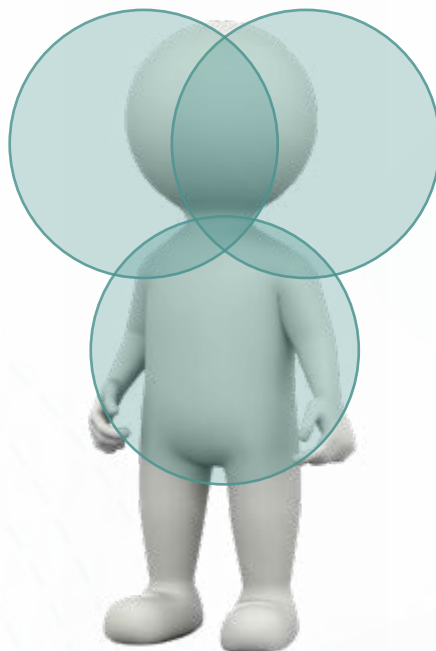
## Pregunta d'activació

Què vol dir «tornar-se a fer sensible»?

### Estructura de la sessió

- ✓ **Part 1:** Com arribem?
- ✓ **Part 2:** Connectem amb la sensibilització
- ✓ **Part 3:** Pluja d'idees
- ✓ **Part 4:** Ens organitzem

## Conceptes clau



Què és l'assetjament escolar?  
Quines creences et limiten?  
Com et relaciones a les xarxes socials?  
Tothom té un lloc al grup?

## Espai per a la reflexió

Quina proposta per a la sensibilització et motiva més dur a terme?

## Quins són els reptes d'aprenentatge?

En aquesta activitat treballaràs diferents situacions que et podràs trobar com a membre dels Equips per la Convivència. Ho faràs de manera pràctica i mirant allò que la persona sent, pensa i fa per tal de comprendre millor la situació i saber com respondre.

## Pregunta d'activació

Has vist mai algun company o companya patint una situació d'assetjament escolar? Com te'n vas adonar?

### Estructura de la sessió

- ✓ **Part 1:** Mirem de prop situacions i indicadors
- ✓ **Part 2:** Anàlisi completa d'una situació
- ✓ **Part 3:** Propostes davant la situació

## Conceptes clau

### Eines per a l'observació en 6 passos. Pregunta't i pregunta:

<b>Situació</b>	<b>1. Què ha passat?</b>	- Observa la situació amb atenció.
<b>Comprensió</b>	<b>2. Què fa?</b>	- Quines actituds són més visibles? - Quin tipus de relacions hi ha?
	<b>3. Què pensa?</b>	- Quines són les seves creences? - Com interpreta aquesta situació?
	<b>4. Què sent?</b>	- Quines emocions hi ha presents? - Com gestiona les seves emocions?
<b>Necessitats</b>	<b>5. Què necessita?</b>	- Com es vol sentir? - Què considera que és important per estar millor?
<b>Propostes</b>	<b>6. Què puc fer?</b>	- Acosta't sempre que puguis. - Pren-ne nota al registre. - Informa'n el teu referent.



## Espai per a la reflexió

Explicar-ho a...

Imagina que un company o companya ha faltat a la sessió. Com li explicaries allò que has après?

## Quins són els reptes d'aprenentatge?

En aquesta activitat, continuarem entrenant habilitats per a l'observació en la detecció de les alertes. També aprendràs a enregistrar les situacions observades, entendre els nivells d'alerta i revisar els circuits de comunicació.


## Pregunta d'activació

Quines són les teves línies vermelles? Davant de quin tipus de situacions demanaries ajuda a una persona adulta?

### Estructura de la sessió

- ✓ **Part 1:** Anàlisi de casos
- ✓ **Part 2:** El full de registre

## Conceptes clau

	<b>Relacions saludables</b>	Cohesió - Escolta Expressió emocional Humor amb sentit	Igualtat - Límits - Respecte [...]
	<b>Situacions o conductes de risc</b>	Absentisme - Consums de substàncies - Dol Idees radicals	Manca de respecte - Solitud - Tecnoadiccions - Vandalisme [...]
	<b>Conflictos sense violència</b>	Conflicte d'identitat - Confrontació - Desacord - Desavinença	Diferència d'opinió - Discrepància - Discussió [...]
	<b>Agressions o conductes violentes no confirmades</b>	Agressions físiques - Amenaces - Burlas - Danys materials - Crítiques - Difusió de rumors - Discriminació	Humiliacions - Incitació a la violència - Insults - Actes o paraules de menyspreu - <i>Sextreading</i> - Suplantació de la identitat digital - Vexacions - Violació de la intimitat [...]
	<b>Agressions o conductes violentes confirmades</b>	Exclusió - <i>Happy slapping</i>	
	<b>Maltractaments (violència continuada i perpetuada)</b>	Abús sexual <i>Bullying</i> <i>Cyberbullying</i> <i>Cyberbating</i> Conflicte relacional crònic	Humiliacions - Incitació a la violència - Insults - Actes o paraules de menyspreu - <i>Sextreading</i> - Suplantació de la identitat digital - Vexacions - Violació de la intimitat - [...]



**Espai per a la reflexió**

En quin nivell d'alerta creus que està el teu grup classe? Quines violències has identificat?

## Quins són els reptes d'aprenentatge?

Tornaràs a revisar les funcions i les tasques dels membres dels Equips per la Convivència per poder fer un disseny concret que us faciliti entrar en acció.

## Pregunta d'activació

De tot el que has après fins ara, què t'agradaria compartir amb els companys i companyes que no formen part dels Equips per la Convivència?

### Estructura de la sessió

- ✓ **Part 1:** Què podem aportar els Equips per la Convivència?
- ✓ **Part 2:** Hola! Som els Equips per la Convivència
- ✓ **Part 3:** Tancament de la formació

## Conceptes clau

### **Contribuir al benestar i a la convivència positiva implica parlar alt i clar.**

#### **Tasques en sensibilització:**

- Dissenyar, crear i cuidar els espais que els Equips per la Convivència ocuparan al centre.
  - Dinamitzar espais no formals: patis, passadissos o menjador.
  - Pensar de quina manera ens cuidem als espais virtuals.
  - Dissenyar i implementar activitats sensibilitzadores (campanyes, jocs, debats, celebració de dies internacionals, etc.) per a altres grups del centre, per a famílies, a les xarxes, etc.

#### **Tasques en observació conscient:**

- Analitzar els espais del centre determinant-ne les característiques (clima emocional i conflicte) i les necessitats.
- Oferir l'escolta activa i la disponibilitat per acollir allò que els companys i les companyes ens vulguin explicar.
- Crear una bústia anònima o confidencial.
- Comunicar les possibles alertes al professorat referent.

**Gràcies per col·laborar a viure en un món millor!**

**Espai per a la reflexió**

Fes un dibuix que sintetitzi els aprenentatges que hagin estat més rellevants per a tu al llarg de tota la formació.

