

Competències socials i tècniques teatrals

Crèdit Variable: 2n cicle de l'ESO

Joan Hervàs Martínez
Setembre 2001

ÍNDEX

Índex.....	3
Consideracions generals	7
Objectius i continguts del crèdit.....	18
Avaluació del crèdit:.....	24
1a. Part: Habilitats Cognitives	27
Introducció a les sessions d'Habilitats Cognitives	28
Sessió 1: Presentació del crèdit.....	32
Sessió 2: Tot té avantatges i inconvenients.....	33
Primeres impressions	35
I tu qui ets?	35
Un aparcament per les bicicletes	35
Sessió 3: Quina va ser la causa?	38
La gallina cega	40
Quina va ser la causa?	41
Sessió 4a: Quins mitjans haig de posar?	43
Les dues rotllanes	46
Quins mitjans haig de posar?	47
Sessió 5a: Les regles del joc.....	49
Cursa de cames creuades.....	51
Les parets s'encongeixen:	51
Festa esportiva	52
Sessió 6a: Els meus objectius	54
La catàstrofe	56
Vull ser informàtic.....	56
Sessió 7a: No ho puc fer tot!	59
L'aparell de ràdio.....	61
No ho puc fer tot.....	61
Sessió 8: I ara, què faig?	64
Els mantres	66
I ara, què faig!.....	67

Sessió 9: Posa't en el seu lloc!	69
El globus que s'infla i es desinfla:	70
Moure totes les articulacions:	70
Posa't en el seu lloc!	71
2a. Part: Valors Morals	74
Introducció als Valors Morals	75
Sessió 10: Tinc dret a la meva intimitat	80
El titella de fils	81
Tinc dret a la meva intimitat	81
Sessió 11: Addicta a les drogues	83
Titelles a control remot.	84
Addicta a les drogues	84
Sessió 12: Ha passat al meu bloc	87
L'escultor de cossos.	88
Ha passat al meu bloc	88
Sessió 13: Lladres a la torre del Roger	91
Fem rodar els ritmes!	92
Lladres a la torre del Roger	92
Sessió 14: Un problema laboral	94
El monstre de quatre potes.	95
Un problema laboral	95
Sessió 15: La finca rural	98
El país de les bèsties.	99
Una finca rural	99
Sessió 16: Un descobriment desagradable	102
Baralles de ritmes.	103
Un descobriment desagradable	103
Sessió 17: La Fàtima necessita un cop de mà	105
Estàtues en moviment	106
La Fàtima necessita un cop de mà	106
3a. Part: Control Emocional	108
Introducció a les sessions de control emocional	109
Sessió 18: Control Emocional I	114
El passeig	117

El passeig sentimental	117
Emocions a flor de pell.....	118
Sessió 19: Control emocional II:	119
Somrient al món.....	120
Representar les emocions d'altri.....	120
Que els passa a aquests personatges?	120
L'Antoni i la Sandra tenen problemes.....	121
4a. Part: Habilitats Socials	123
Introducció a les sessions d'habilitats socials	124
Sessió 20a.: Coneguem les habilitats socials	135
Us explico la meva història.....	136
Entrenant l'assertivitat	136
Sessió 21a.: Desenvolupem l'assertivitat.....	138
II Iustrem la història	139
Desenvolupem l'assertivitat.....	140
Sessió 22a.: Habilitats comunicatives I	141
Millorem la comunicació amb els demés	141
Fins on canviarà la història?.....	143
Sessió 23a.: Habilitats comunicatives II	145
Aprenem a escoltar	145
Transformem un objecte.....	147
Sessió 24a.: Habilitats comunicatives III	149
Mantinguem una conversa	149
El meu company d'escena és inanimat.....	151
Sessió 25a.: Habilitats comunicatives IV	153
Expressar la pròpia opinió	153
Descobrint l'assassí.....	155
Sessió 26a.: Habilitats comunicatives V	157
Comprendre el punt de vista dels altres.....	157
Emocions animals a flor de pell.....	159
Sessió 27a.: Formular i rebre una crítica	161
Respiració de grup	164
Sessió 28a.: Resolució de problemes.....	166
Un sopar amb la nostra consciència.....	168

Sessió 29a.: Sàpigues dir no!	171
Fer front a la pressió del grup	171
Un passeig amb la nostra consciència.....	173
Sessió 30a. Arribem a port	175
Bibliografia.....	176
Adreces d'internet	181
Annexes	184
Agraï ments:	226

CONSIDERACIONS GENERALS

1. Introducció

1.1. El teatre en l'educació de les competències socials

L'efecte social del teatre és conegut des de molt antic. Shakespeare el va intuir, quan en el seu Hamlet, l'escenificació (el teatre dins del teatre) té una funció terapèutica. L'escena dramàtica suposa la creació d'un espai imaginatiu, il·lusori i creatiu que pot ampliar i recrear la realitat. Els vincles i les relacions es presenten i prenen cos humà. Les situacions intrapersonals i interpersonalment en aquesta situació dramàtica permeten la desestructuració i reestructuració dels propis arguments a partir de la interiorització dels arguments dels altres, de l'associació dramàtica i de la identificació amb un personatge.

Si repetim una escena, recordem: les actituds assertives queden en la memòria (conscient o inconscientment) i les no assertives es discuteixen, es revisen i es modifiquen.

Les improvisacions, com a formes d'expressió espontànies, són una font d'informació extraordinària per a l'educador. Així, a l'efecte social del teatre, conegut des de l'antiguitat, s'uneix l'efecte terapèutic individual.

El que té efectes socialitzadors és l'acció, en aquest cas l'acció teatral. Moreno, el creador del psicodrama, va dir "Existeixen paraules sàvies, però amb la saviesa no n'hi ha prou, falta l'acció".

És en aquesta acció, en les relacions intrapersonals i interpersonalment, en l'aprofundiment, l'assaig i la repetició, en la revisió i les modificacions posteriors, en l'observació pròpia i dels altres, on es produeix la teràpia social i individual del teatre.

Augusto Boal en el seu llibre "Teatre de l'Oprimit" ens diu: "*... ell mateix assumeix el seu paper protagonista, assaja solucions, debat projectes de canvi, en resum, s'entrena per a l'acció real*"

Són aspectes molt propers al psicodrama i al sociodrama als quals he de fer aquesta referència mínima, i que estan latents al darrera de tot efecte terapèutic del teatre.

1.2. Intel·ligència emocional

La intel·ligència emocional és una forma d'interactuar amb la societat que té en compte el món dels sentiments i habilitats com l'autoconsciència, la motivació, l'entusiasme, etc. i que determinen l'adaptació social.

Es parteix de la teoria de Howard Gardner sobre les intel·ligències múltiples. Defineix la intel·ligència com el conjunt de capacitats que ens permet resoldre problemes o fabricar productes valuosos en la nostra cultura. Per a Gardner hi ha 8 grans tipus d'intel·ligència: lingüística, logico-matemàtica, corporal kinestèsica, musical, espacial, naturalista, interpersonal i intrapersonal.

Els dos últims tipus d'intel·ligència són els que es refereixen a la nostra capacitat per comprendre les emocions humanes, la interpersonal per entendre els altres i la intrapersonal per entendre'ns nosaltres mateixos. Ambdós els agrupa amb el nom d'intel·ligència emocional.

1.3. El programa de competències socials

El professor Manuel Segura, del Departament de Psicologia Evolutiva i Psicobiologia de la Universitat de La Laguna, i el seu equip, des de 1988 s'han encarregat de dur a terme a les illes Canàries el programa de competències socials ideat per Robert Ross i introduït a Espanya pel professor Vicente Garrido de la Universitat de València. L'objectiu que pretén el curs és la millora de les relacions interpersonals i la prevenció dels problemes socials.

Aquest material de treball ha estat adquirit pel Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya i s'està utilitzant ja en alguns centres docents, amb la idea de promoure la seva aplicació en aquells centres que ho creguin oportú.

El curs està dividit en tres parts: habilitats cognitives, creixement moral i habilitats socials.

Respecte a les **habilitats cognitives** parteix de les idees de Gardner sobre intel·ligència emocional i les investigacions de Goleman i José Antonio Marina sobre intel·ligència creadora. Per ensenyar-les parteix dels cinc pensaments que Spivack i Shure van considerar com a específics: el pensament causal, el pensament alternatiu, el pensament conseqüencial, el pensament de perspectiva i el pensament de mitjans-fins.

Per desenvolupar aquests cinc pensaments el programa té en compte l'esquema bàsic d'Edward Bono, els estudis de Ross i Garrido, els suggeriments de Camp i Bash, les idees de Gardner, Goleman i Marina i l'experiència del propi professor Segura.

En quant al tema del **creixement moral** es parteix de l'enfocament cognitiu evolutiu de Piaget i Kohlberg que intenta veure quins són els estadis de raonament moral pels quals passen les persones en l'adquisició dels valors. Aquesta línia és completada per l'enfocament psicosocial del constructivisme que, admetent el creixement del raonament moral per estadis ascendents, insisteix que suposa un creixement paral·lel o previ en la capacitat intel·lectual, en l'habilitat lingüística i en la facilitat de relació social.

Kohlberg distingeix sis estadis en el desenvolupament moral (per desgràcia tothom no arriba al sisè):

- Heteronomia.
- Egoisme mutu.
- Expectatives interpersonals.
- Responsabilitat i compromís.
- Tothom hi té dret.
- Tots som iguals.

Per aconseguir ajudar a desenvolupar-se moralment, Kohlberg proposa la discussió dels dilemes morals i proposa l'estructura següent:

a/ Es presenta el dilema moral al grup i es pregunta què farien en el lloc del protagonista del dilema (només s'admeten tres postures: sí, no o dubto).

b/ Es formen diferents grups homogenis en quant a la seva opinió i es deixa uns cinc temps per escriure les raons que sustenten la seva opinió.

c/ Es llegeixen les raons de cada grup i es passa a la discussió general.

El professor Segura i el seu equip afirmen que tots els autors que escriuen sobre educació dels valors estan d'acord en que l'educador s'ha de proposar els següents objectius:

- Educar l'empatia.
- Entrenar en el diàleg.
- Ensenyar a negociar.
- Desenvolupar la solidaritat.
- Ensenyar-los en la crítica constructiva.
- Informar-los sobre continguts de relleu moral.
- Animar-los a posar-se d'acord.

En el sí dels nostres centres educatius hem d'utilitzar tots els mitjans possibles per aconseguir els esmentats objectius:

a/ Aprofitar qualsevol ocasió on es suscitï la discussió moral.

b/ Participar en activitats cíviques que mereixen suport.

b/ Organitzar democràticament el grup.

c/ Utilitzar les tècniques grupals per a la discussió moral i el desenvolupament del pensament crític.

Per últim el programa de competències socials ens parla de les **habilitats socials**. Les defineix com *“conductes, verbals i no verbals, que faciliten una relació interpersonal assertiva”*. Caballo (1991) diu que una conducta socialment hàbil és el mateix que l'assertivitat: és fer allò que pensa sincerament i que considera just però respectant els drets dels altres.

Hi ha dues formes de falta d'assertivitat: per excés (agressivitat) o per defecte (la inhibició). L'objectiu de l'educador o educadora és aconseguir que els nois i les noies *“siguin persones que diguin el que pensen, sense perdre el respecte als què pensen d'una altra manera; persones que no es facin fortes amb els febles ni febles amb les fortes sinó que mantinguin sempre una fortalesa serena davant la incoherència, la immaduresa i l'egoisme d'altres persones”*.

Goldstein proposa, per ensenyar habilitats socials de forma estructurada, un mètode basat en els següents quatre moments i que s'assembla a la manera d'aprendre qualsevol habilitat:

- El modelatge: és com aprenem les habilitats socials la majoria de persones, a partir de fer el que hem vist fer al nostre entorn familiar i social. Quan el modelatge no es produeix de forma natural i positiva, la intervenció de l'educador anirà en el sentit d'oferir els models de forma artificial (un vídeo, l'actuació del mateix educador, altres adults, altres alumnes, etc.).
- Interpretació (o role-playing): tots els membres del grup surten a l'escena per representar l'habilitat escollida i que hem treballat en el modelatge.
- Crítica: es fa una crítica constructiva del que cada alumne/a ha representat. Es demana l'opinió dels altres companys i companyes i l'educador diu la seva de forma objectiva.
- La generalització: es tracta de portar a la vida real les habilitats apreses. Tant a la classe com fora d'ella. El professor o professora demanarà a la sessió següent que expliquin el resultat de les accions assertives.

Michelson introdueix en aquest mètode algunes diferències: aconsella que abans del modelatge es faci un discussió amb l'alumnat sobre els avantatges de tenir l'habilitat objecte de treball i proposa que el modelatge no es faci exclusivament amb el model assertiu sinó introduint també els comportaments inhibits i agressius (per tal de fer veure que aquests no funcionen)

2. Temporització

Tot i que sempre es poden presentar barrejades les Habilitats Cognitives, el Creixement Moral i les Habilitats Socials he estructurat el treball de cada una d'elles en aquest crèdit de forma independent..

- Presentació i avaluació inicial: 1 sessió.
- Habilitats Cognitives: 8 sessions.
- Creixement Moral: 8 sessions
- Control emocional: 2 sessions
- Habilitats socials: 10 sessions
- Avaluació final: 1 sessió

3. Metodología

A ser possible la classe ha de ser àmplia i tranquil·la. No necessitem taules: si n'hi ha es poden enretirar cap un costat de la classe per tal de què hi hagi més espai buit. Les cadires es poden utilitzar en alguns exercicis i quan fem el treball de presentació del tema, de debat o el de metacognició. En aquests casos la millor disposició és la rotllana que permet veure les cares tothom a tothom i es presta més a participar.

NOTA IMPORTANT:

Considero que en molts casos la professora o el professor que s'encarregui de realitzar aquest crèdit variable, pot tenir problemes per acabar les sessions en una hora, depenent del grup d'alumnes amb qui treballi. en aquests casos es poden simplificar els exercicis d'introducció, per exemple: es poden alternar els exercicis de relaxació i els jocs teatrals.

Als annexes hi trobareu un recull de Jocs Dramàtics per si el professor o professora vol substituir els que proposo en cada sessió,

3.1. Estructura de la classe

3.1.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

3.1.1.1. Relaxació: 10 minuts

3.1.1.2. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

3.1.2. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

3.1.2.3. Presentació i justificació del tema a treballar: 5 minuts

3.1.2.4. Proposta de conflicte: 2 minuts

3.1.2.5. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del conflicte: 10 minuts.

3.1.2.6. Un grup el representa: els altres fan de públic: 4 minuts.

3.1.2.7. Debat sobre les situacions representades i les solucions que el grup ha donat: 10 minuts

3.1.2.8. Es torna a representar incorporant les aportacions de tota la classe: 4 minuts.

3.1.3. Metacognició (5 minuts)

4. Avaluació de les competències socials

L'avaluació l'entendem com un procés que proporciona informació per tal de poder fer les correccions necessàries en el procés d'ensenyament- aprenentatge.

Com es diu en les consideracions generals del Disseny Curricular del Departament d'Ensenyament l'avaluació ha de ser útil a l'alumne, perquè afavoreix el seu autoconeixement i li dona possibilitats de millorar, al professorat per millorar la seva tasca docent, als pares perquè coneguin els processos d'aprenentatge dels seus fills i la pròpia Administració educativa per tal de poder analitzar els resultats de la seva proposta curricular.

En primer lloc hem d'aconseguir que aquesta avaluació esdevingui en quelcom motivador, que generi ganes de superació personal, grupal i augment de l'autoestima, que ajudi a l'educador a conèixer els seus alumnes, a millorar la metodologia i els plantejaments didàctics i que ajudi també a l'alumnat al coneixement personal.

Avaluar les competències socials és avaluar les conductes. Per tant convé buscar els indicadors crítics de cada conducta observada,

identificar els comportaments relacionats amb els objectius que ens hem proposat d'acord amb el moment evolutiu de l'alumnat.

4.1. Tècniques observacionals d'avaluació

Deduïm, per tant, que les tècniques d'avaluació han d'estar basades en metodologies observacionals. Les més importants són les següents:

- **Registre anecdòtic:** es registren aquells incidents que manifesten algun aspecte de les conductes avaluades i que es produeixen en un context habitual.
- **Escala d'observació:** es mira la presència o absència d'un determinat aspecte de la conducta, es pot mirar i anotar també la intensitat.
- **Pautes d'observació:** presenten un conjunt d'indicadors o pautes, de forma oberta i permeten detectar les necessitats educatives de l'alumne.
- **Diari de classe:** es va anotant diàriament (si és possible) les incidències significatives del grup classe a nivell grupal o aquells fets individuals de l'alumnat que tinguin especial rellevància.
- **Entrevistes:** es poden fer als nois i les noies, als seus professors, a les famílies, etc.
- **Debats i assemblees:** permeten expressar lliurement les opinions dels alumnes i són una font important d'informació per a l'educador o educadora.
- **Teatre i jocs teatrals:** les activitats teatrals, es improvisacions, com a formes d'expressió espontànies, són una font d'informació extraordinària per a l'educador/a.
- **Els jocs:** tant si són jocs organitzats com si són espontanis ens permeten observar les conductes del nostre alumnat.

En tots els casos anteriors és important, per part de l'educador o educadora, anotar per escrit i sistemàticament les conductes observades, per tal de donar més objectivitat a la tècnica utilitzada.

4.2. Altres tècniques:

Qüestionaris: es poden fer servir per tal de completar les anteriors tècniques i tenint en compte les limitacions de les conclusions que se'n poden extreure. Hem de tenir present que moltes vegades els alumnes contesten no el que pensen o el que fan sinó el que creuen que s'ha de pensar o s'ha de fer. Això falseja de forma important els resultats trobant-se molts educadors i

educadores en la situació contradictòria d'obtenir millors resultats abans de portar a terme el curs d'habilitats socials (en l'avaluació inicial) que al final: les conclusions no ens poden enganyar, és fàcil que, si s'han après habilitats socials, hagi millorat la seva sinceritat, el seu nivell d'autocrítica, i, per tant, els resultats siguin inferiors.

Malgrat això, i tenint-lo en compte, es pot passar a la primera sessió un qüestionari i a la última sessió torna-ho a passar i veure les diferències. Una alternativa és que el qüestionari el realitzi el tutor o la tutora: evitaria el problema esmentat al paràgraf anterior.

Esmentem dos qüestionaris que poden ser útils, tenint en compte el que s'ha dit: l'escala d'assertivitat de Michelson proposat en el material del professor Segura i la bateria de Socialització i Autoavaluació BAS-3 de F. Silva Moreno i Ma. C. Martorell Pallàs de TEA.

5. Abans de començar

5.1. Elements de l'esquema dramàtic a tenir en compte:

5.1.1. El Teatre Fòrum d'Augusto Boal:

El Teatre Fòrum forma part del que s'ha denominat "Teatre de l'Oprimit", del dramaturg brasiler Augusto Boal. El Teatre de l'Oprimit és un conjunt d'exercicis, jocs dramàtics i tècniques teatrals i que converteixen al teatre en un instrument per a la comprensió i l'anàlisi dels problemes socials o interpersonal i per la trobada de solucions i alternatives als esmentats problemes. L'espectador, subjecte passiu del teatre tradicional, esdevé subjecte actiu en el Teatre de l'Oprimit.

La tècnica específica del Teatre Fòrum consisteix en la representació d'una obra que plantegi un problema de tipus social o personal. Quan la representació arriba a un punt determinat i s'inicia un debat sobre el que hom creu que succeirà i sobre les deferents alternatives d'actuació dels personatges. Les diferents alternatives que surten en el debat s'experimenten en l'escenari amb la participació i actuació de les persones que les han proposat. El teatre es converteix en un laboratori on s'experimenten conductes, s'analitzen les conseqüències, es busquen alternatives i es troben solucions als problemes de relació interpersonal.

Es pot proposar a un grup de la classe que prepari una petita representació sobre algun dilema moral o algun problema de relació interpersonal a l'Institut.

5.1.2. El Role-Playing:

El Role Playing és una tècnica utilitzada per tal d'integrar coneixements conductuals teòrics en la conducta dels alumnes. Consisteix en escenificar una situació versemblant, que podria succeir a l'escola o a l'entorn proper i habitual de l'alumnat: l'objectiu és practicar unes determinades conductes i integrar-les a la pràctica habitual. S'utilitza habitualment en l'aprenentatge de les Habilitats Socials.

Tindria tres parts diferenciades:

a/ Una primera de proposta de l'habilitat a treballar.

b/ Modelatge: presentació del model a seguir. Es pot fer amb material audiovisual, amb la representació d'alguna persona que desenvolupi bé aquesta habilitat (el/la mestre/a).

c/ Dramatització.

d/ Discussió sobre el que s'ha fet.

Es pot seguir un esquema semblant al que proposo en el Teatre Fòrum:

- Presentació i justificació de l'habilitat social a treballar: 5 minuts
- Proposta de la situació a representar: 2 minuts
- En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació de la situació: 10 minuts.
- Un grup el representa: els altres fan de públic. 4 minuts.
- Els diferents grups, en funció del temps que es disposi, van representant la seva improvisació davant dels altres.
- Debat sobre les situacions representades i les diferents formes de conducta de cada personatge: 10 minuts
- Es torna a representar incorporant les aportacions de tota la classe: 4 minuts.

5.1.3. Els personatges:

Els personatges en teatre venen definits pel que fan i per com ho fan: estan caracteritzats per una sèrie d'atributs o característiques personals (aspectes físics, caràcter, classe social, etc.)

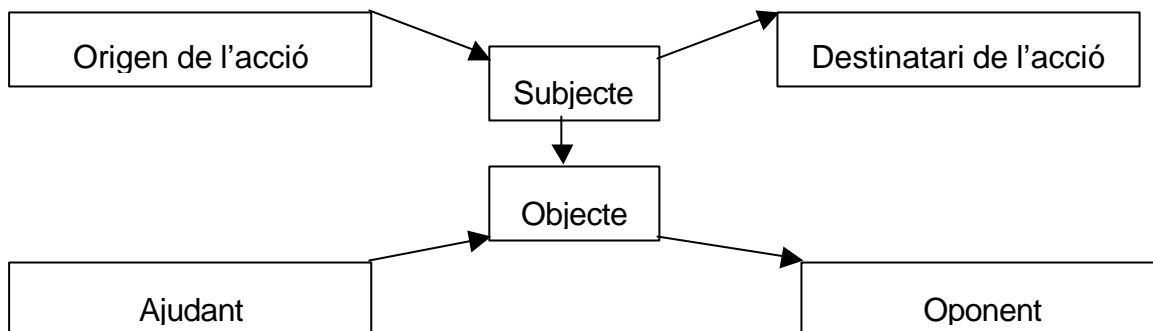
5.1.4. El conflicte dramàtic:

El concepte de conflicte dramàtic no coincideix formalment amb el que normalment tenim present quan ens referim als conflictes de l'aula o del centre. He dit "formalment" perquè considero que en el fons existeixen forces coincidències.

A tenir en compte:

- Tenir clar l'ordre de les seqüències, una lògica temporal (de seqüències) i un límit de temps.
- Es poden establir els següents rols:
 - Protagonista → el que vol aconseguir alguna cosa.
 - Ajudant del protagonista → recolza l'anterior, pot posar un punt de reflexió en les seves accions, pot ajudar a transformar la voluntat del protagonista o de l'antagonista.
 - Antagonista → s'oposa a l'acció del protagonista o té una finalitat que entorpeix l'aconseguitment del seu propòsit.
 - Ajudant de l'antagonista → similar a l'ajudant del protagonista.

- Un conflicte es pot representar amb el següent esquema:



(Greimas en un article "Actans, Acteurs, Rôles" en Semiòtica narrativa el textuell, 1973)

OBJECTIUS I CONTINGUTS DEL CRÈDIT

Objectius generals:

- Desenvolupar la intel·ligència interpersonal del nostre alumnat.
- Augmentar la maduresa en el raonament moral i en l'adquisició de valors.
- Desenvolupar la intel·ligència intrapersonal, la capacitat per controlar les emocions.
- Millorar l'assertivitat en les relacions interpersonals del nostre alumnat.

Objectius didàctics:

- Sensibilitzar l'alumnat de la importància d'unes assertives relacions interpersonals.
- Desenvolupar els 5 pensaments causal, conseqüencial, de perspectiva, alternatiu i mitjans-fins.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Adquirir hàbits de diàleg: saber exposar les pròpies opinions i saber escoltar i respectar les opinions dels altres.
- Veure la importància i necessitat de l'establiment de normes i lleis..
- Millorar, a través del joc teatral, el domini del propi cos i augmentar la confiança entre el grup i la desinhibició positiva en les relacions, la creativitat i la Imaginació
- Sensibilitzar l'alumnat de la importància dels valors.
- Treballar els valors del respecte a les persones, a la seva dignitat i a la seva intimitat.
- Treballar els valors de l'amistat i de la fidelitat a la paraula donada.
- Treballar el valor de la dret a la salut i a la dignitat personal.
- Treballar els valors de la justícia, la igualtat, el respecte, la dignitat personal, del dret a la integritat física i psicològica.
- Rebutjar els antivalors de la violència, l'abús d'autoritat, el masclisme i la drogodependència
- Rebutjar l'antivalor del joc brut i la trampa.
- Valorar i treballar la capacitat de diàleg i negociació.
- Treballar el respecte a la propietat individual.
- Respectar totes les persones, especialment aquelles que poden estar en situació d'inferioritat per diferents raons.

- Veure que les relacions comercials també han d'estar basades en normes ètiques.
- Treballar el valor de la solidaritat.
- Treballar el valor de la igualtat entre les persones, el dret de tothom a ser tractat sense cap mena de discriminació racial, ètnica, religiosa o de qualsevol mena. i el dret a escollir el lloc de residència.
- Sensibilitzar l'alumnat de la importància del control emocional.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els ajudi en el seu propi control emocional.
- Identificar les emocions més freqüents.
- Conèixer tècniques de control emocional
- Millorar, a través del joc teatral la identificació, expressió i comprensió de sentiments.
- Millorar, a través del joc teatral, l'expressivitat del llenguatge no verbal i paralingüístic (la cara, el cos el to, el volum, ...)
- Conèixer el que és ser una persona socialment hàbil.
- Comprendre les diferències entre conductes assertives, agressives i passives.
- Conèixer tècniques que ajudin a establir unes relacions assertives.
- Analitzar les tècniques generals per una bona comunicació.
- Identificar els elements verbals i no verbals de la comunicació
- Analitzar les regles bàsiques de saber escoltar.
- Conèixer els passos a seguir en una conversa.
- Conèixer els elements que hem de tenir present per fer una bona exposició., elements que l'entorpeixen i elements que la faciliten.
- Entrenar el nostre alumnat en l'empatia i reflexionar sobre els seus component afectius i cognitius.
- Conèixer els passos a seguir per expressar una queixa, o una crítica.
- Distingir entre crítiques justes i injustes.
- Conèixer les formes de respondre a les crítiques i aprendre a fer-ho de forma assertiva.
- Identificar els diferents passos en la resolució de problemes.
- Comprendre que hi ha moments en què cal dir que "No" i aprendre tècniques per dir-ho.
- Aprendre a reaccionar de forma adequada quan es produeixi la pressió de grup.

Continguts conceptuals

- El coneixement i la confiança en el grup
- El pensament causal,
- El pensament alternatiu
- El pensament conseqüencial.
- El pensament de perspectiva
- El pensament de mitjans-fins.
- Necessitat de l'establiment de plans de treball o actuació que ens permetin aconseguir els nostres objectius.
- Necessitat d'establir prioritats.
- Les decisions en la nostra vida.
- El sentit objectiu i subjectiu de la justícia.
- Drogues legals i il·legals.
- Concepte del dret a la dignitat de la persona i la seva protecció, el respecte a la integritat física i psicològica.
- Concepte de dret a l'educació i a poder assistir a un centre educatiu.
- Concepte de solidaritat.
- Actituds que poden representar un abús en les relacions interpersonals.
- Concepte de justícia i injustícia.
- Concepte de comerç just.
- Concepte de dignitat de la persona i el dret a la salut i a una vida sana.
- Les lleis i la normativa.
- La igualtat entre les persones, el dret de tothom a ser tractat sense cap mena de discriminació racial, ètnica, religiosa o de qualsevol mena. i el dret a escollir el lloc de residència.
- Expressió no verbal i paralingüística..
- Les emocions més freqüents.
- Els pensaments que influeixen en els sentiments.
- Coneixement, identificació i transformació dels pensaments distorsionadors més freqüents.
- Concepte d'habilitats socials
- Concepte de conducta assertiva
- Concepte de conducta passiva.

- Concepte de conducta agressiva.
- Concepte de comunicació
- Comunicació hàbil.
- Objectius de la comunicació.
- Regles i tècniques de la comunicació.
- Llenguatge verbal i no verbal.
- Elements que faciliten o entorpeixen la comunicació.
- Concepte d'empatia: components cognitius i afectius.
- Concepte de crítica justa i de crítica injusta.
- Concepte de situació considerada problemàtica.
- Característiques de les situacions considerades problemàtiques.
- El grup: necessitat, avantatges i inconvenients.

Continguts procedimentals

- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos
- La improvisació teatral
- El debat.
- Coneixement i control del cos, adquisició de plasticitat i harmonia muscular.
- La capacitat d'expressió amb el llenguatge corporal
- El canvi de rol.
- El role-playing.
- Expressió de sentiments
- La capacitat d'expressió corporal: comprensió i expressió de sentiments.
- La capacitat d'expressió corporal: construcció de personatges.
- Expressió no verbal i paralingüística..
- Coneixement, identificació i transformació dels pensaments distorsionadors més freqüents.
- Jocs teatrals per la millora de l'expressió i control de sentiments, la creativitat i la imaginació.
- Tècniques per millorar l'assertivitat
- Regles i tècniques de la comunicació.
- Passos a seguir en una conversa.
- Elements que faciliten o entorpeixen la comunicació.

- Elements que s'han de tenir en compte per formular una queixa.
- Passos a seguir en la resposta a les crítiques.
- La relaxació i el control dels sentiments.
- Definició d'un problema: anàlisi de la situació tenint en compte els elements objectius, els sentiments i les necessitats.
- Passos a seguir en la definició, anàlisi de possibles solucions i avaluació de les mateixes.
- Tècniques per dir que "No".
- Conseqüències de les situacions creades per la pressió del grup.
- Anàlisi de la situació tenint en compte els elements objectius, els sentiments i les necessitats.

Continguts actitudinals

- Participació en el debat.
- El coneixement i la confiança en el grup
- Les regles de joc, les lleis i les normes.
- Valorar la importància dels cinc pensaments en les relacions interpersonals.
- Necessitat de l'establiment de plans de treball o actuació que ens permetin aconseguir els nostres objectius.
- Necessitat d'establir prioritats.
- Les decisions en la nostra vida.
- Coordinació i compenetració entre els membres del grup.
- Els valors del respecte a les persones, la seva dignitat i la seva intimitat
- Els valors l'amistat, la fidelitat a la paraula donada, la llibertat i el respecte a la persona, el dret a la salut i a la dignitat personal.
- Els valors la justícia, el dret a la dignitat de la persona i la seva protecció, el respecte a la integritat física i psicològica.
- Forma correcta d'actuar davant de la violència domèstica, l'abús d'autoritat i l'alcoholisme.
- Respecte a les regles de joc
- El valor del "joc net"
- Els valors la igualtat entre totes les persones
- Rebuig de les discriminacions per raons de gènere.
- Rebuig d'altres discriminacions (racial, ètnica, cultural, religiosa, ...)
- El dret a l'educació i a poder assistir a un centre educatiu.

- Respecte a la propietat individual.
- La solidaritat entre els membres de la família.
- Respecte a les persones, especialment aquelles que poden estar en situació d'inferioritat per diferents raons.
- Rebuig de les actituds que poden representar un abús en les relacions interpersonals.
- Valorar el comerç just.
- L'estimació i la solidaritat fraternal.
- La dignitat de la persona i el dret a la salut i a una vida sana.
- El valor de la solidaritat.
- La igualtat entre les persones, el dret de tothom a ser tractat sense cap mena de discriminació racial, ètnica, religiosa o de qualsevol mena. i el dret a escollir el lloc de residència.
- Valorar la necessitat de dir que "No".
- Necessitat de pertànyer a un grup: avantatges i inconvenients.
- Recolzament grupal i pressió grupal: diferències.

AVALUACIÓ DEL CRÈDIT:

(Veure l'apartat 4 de les Consideracions prèvies sobre Avaluació de les competències socials)

En el procés d'avaluació d'aquest crèdit tindrem en compte les següents fases:

1. Avaluació inicial:

Es realitza a la primera sessió passant l'escala d'assertivitat de Michelson.

Es pot fer com exercici d'autoavaluació, contestant els mateixos alumnes però seria interessant comprovar les respostes amb el tutor o tutora de cada alumne o amb algú que el conegui a fons.

2. Avaluació formativa:

La realitzarà el professor o professora que imparteixi el crèdit amb la finalitat de fer el seguiment dels objectius marcats i adaptar les activitats d'aprenentatge a l'evolució de l'alumnat

Els instruments en aquesta fase han de ser observacionals. Un full d'observació amb els criteris d'avaluació i fent les anotacions de forma regular pot ser suficient.

3. Avaluació sumativa:

Es realitza al final del crèdit, a la darrera sessió. La seva finalitat és la de comprovar el grau d'assoliment dels objectius.

Es pot passar el mateix qüestionari de la primera sessió per tal de comprovar l'evolució de l'alumnat en cada aspecte.

Els resultats del qüestionari, junt amb els instruments observacionals convé comparar-los amb la visió de la tutora o el tutor de l'alumne.

4. Criteris d'avaluació

1. És sensible a la importància d'unes assertives relacions interpersonalmentals.
2. Ha desenvolupat els 5 pensaments: causal, conseqüencial, de perspectiva, alternatiu i mitjans-fins.
3. Ha après tècniques bàsiques de relaxació.
4. Ha adquirit hàbits de diàleg: sap exposar les pròpies opinions i sap escoltar i respectar les opinions dels altres.
5. Veu la importància i necessitat de l'establiment de normes i lleis..
6. Ha millorat, a través del joc teatral, el domini del propi cos.
7. És sensible a la importància dels valors.

8. Respecta les persones, la seva dignitat i a la seva intimitat.
9. Valora l'amistat i la fidelitat a la paraula donada.
10. Valora el dret a la salut i a la dignitat personal.
11. Valora la justícia, la igualtat, el respecte, la dignitat personal, el dret a la integritat física i psicològica.
12. Rebutja els antivalors de la violència, l'abús d'autoritat, el masclisme i la drogodependència
13. Rebutja l'antivalor del joc brut i la trampa.
14. Valora la capacitat de diàleg i negociació.
15. Valora el respecte a la propietat individual.
16. Respecta totes les persones, especialment aquelles que poden estar en situació d'inferioritat per diferents raons.
17. Veu que les relacions comercials també han d'estar basades en normes ètiques.
18. Valora la solidaritat.
19. Valor la igualtat entre les persones, el dret de tothom a ser tractat sense cap mena de discriminació racial, ètnica, religiosa o de qualsevol mena. i el dret a escollir el lloc de residència.
20. Coneix la importància del control emocional.
21. Identifica les emocions més freqüents.
22. Coneix tècniques de control emocional
23. Ha millorat l'expressivitat del llenguatge no verbal i paralingüístic (la cara, el cos el to, el volum, ...)
24. Coneix el que és ser una persona socialment hàbil.
25. Compren les diferències entre conductes assertives, agressives i passives.
26. Coneix tècniques que l'ajudin a establir unes relacions assertives.
27. Identifica els elements verbals i no verbals de la comunicació
28. Analitza les regles bàsiques de saber escoltar.
29. Coneix els passos a seguir en una conversa.
30. Coneix els elements que hem de tenir present per fer una bona exposició., els elements que l'entorpeixen i els elements que la faciliten.
31. Mostra empatia en les relacions.
32. Coneix els passos a seguir per expressar una queixa, o una crítica.
33. Distingeix entre crítiques justes i injustes.

34. Coneix les formes de respondre a les crítiques i ha après a fer-ho de forma assertiva.
35. Sap com respondre a la pressió de grup.
36. Identifica els diferents passos en la resolució de problemes.
37. Compren que hi ha moments en què cal dir que "No" i coneix les tècniques per dir-ho.

1A. PART: HABILITATS COGNITIVES

INTRODUCCIÓ A LES SESSIONS D'HABILITATS COGNITIVES

1. Teoria de les intel·ligències múltiples de Gardner

Howard Gardner defineix la intel·ligència com el conjunt de capacitats que ens permet resoldre problemes o fabricar productes valuosos en la nostra cultura. Per a Gardner hi ha 8 grans tipus d'intel·ligència: lingüística, lògico-matemàtica, corporal kinestèsica, musical, espacial, naturalista, interpersonal i intrapersonal (GARDNER, H.: *Intel·ligències múltiples*, Barcelona, Paidós, 1995.)

1. LINGÜÍSTICA: capacitat d'entendre i utilitzar el propi idioma (escriptors, professors, polítics).

2. LÒGICO - MATEMÀTICA: capacitat d'entendre les relacions abstractes (matemàtics, filòsofs, científics).

3. ESPACIAL: capacitat de percebre la col·locació dels cossos a l'espai i d'orientar-se (mariners, aviadors, pintors, escultors, arquitectes).

4. CINÈTICA: capacitat de percebre i reproduir el moviment (esportistes, ballarins, artesans).

5. MUSICAL: capacitat de percebre i reproduir la música.

6. NATURALISTA: és la que utilitzem per observar i estudiar la natura (biòlegs, herbolaris, etc.)

7. INTRAPERSONAL: capacitat d'entendre's a si mateix i controlar-se (psiquiatres, psicòlegs, consellers, escriptors i tothom).

8. INTERPERSONAL: capacitat de posar-se en el lloc de l'altre i saber tractar-lo (venedors, dirigents i tothom).

NOTA.- En declaracions recents Gardner parla d'una altra intel·ligència: l'existencial - capacitat per plantejar-se preguntes

2. Intel·ligència emocional.

La intel·ligència emocional és una forma d'interactuar amb la societat que té en compte el món dels sentiments i habilitats com l'autoconsciència, la motivació, l'entusiasme, etc. i que determinen l'adaptació social.

Es parteix de la teoria de Howard Gardner sobre les intel·ligències múltiples. Defineix la intel·ligència com el conjunt de capacitats que ens permet resoldre problemes o fabricar productes valuosos en la nostra cultura.

Els dos últims tipus d'intel·ligència són els que es refereixen a la nostra capacitat per comprendre les emocions humanes, la

interpersonal per entendre els altres i la intrapersonal per entendre'ns nosaltres mateixos. Ambdós els agrupa amb el nom d'intel·ligència emocional.

3. Les habilitats cognitives

Es parteix de les idees de Gardner sobre intel·ligència emocional i les investigacions de Goleman i José Antonio Marina sobre intel·ligència creadora. Per ensenyar-les parteix dels cinc pensaments que Spivack i Shure van considerar com a específics.

Són aquelles capacitats cognitives que possibiliten unes relacions assertives amb les altres persones.

Per establir unes relacions assertives no n'hi ha prou en voler: a més de la voluntat cal tenir desenvolupades aquestes capacitats que falten en un 86 % dels delinqüents i en el 78 % de drogaaddictes.

4. Els cinc pensaments d'Spivach i Shure

Segons Spivack i Shure els cinc pensaments necessaris per a una bona relació interpersonal són:

- **EL CAUSAL:** capacitat per establir una relació adequada de causa-efecte entre dues accions interpersonals. Suposa respondre adequadament a la pregunta de perquè ha succeït quelcom. L'absència d'aquest pensament dificulta la comprensió de l'entorn social i a actuar, per tant, de forma inadequada.
- **L'ALTERNATIU:** capacitat per a generar diferents solucions que poden ser utilitzades com a resposta a un problema. La persona que tingui aquest pensament tindrà més possibilitats d'èxit en la solució d'un problema, i, si fracassa, tindrà altres alternatives a què acollir-se.
- **EL CONSEQÜENCIAL:** capacitat de preveure les conseqüències dels propis fets o accions: com les seves actuacions poden resoldre o no un problema i com poden afectar-lo a ell mateix a i les altres persones. Suposa el poder analitzar els avantatges i inconvenients de cada solució en el pensament alternatiu anterior.
- **EL DE PERSPECTIVA:** capacitat de posar-se en el lloc de l'altre. Guarda molta relació amb l'empatia: és una habilitat de resolució de problemes

interpersonals en la que la persona reconeix el fet de que els altres puguin actuar de diferent manera i tenir diferents motivacions en els seus actes.

- **EL DE MITJANS-FINS:** capacitat del camp de les habilitats interpersonals que suposa la possibilitat d'establir uns objectius i planificar les actuacions per aconseguir-los.

5. Com treballar als centres educatius les habilitats cognitives:

5.1. El programa del professor Segura

- Disposició de la classe: en cercle
- Introducció del professor o professora explicant el pensament o pensaments a treballar
- Es presenta el tema de discussió
- Es donen dos minuts per que els alumnes pensin i anotin a la seva llibreta (AID)
- Discussió en grups de quatre o cinc persones (tres minuts)
- Posada en comú: es diuen primer els avantatges que cada grup ha vist, després els inconvenients i finalment els dubtes de cada tema (tres rondes) procurant no repetir el que han dit els altres grups.
- Metacognició: es discuteix en grup sobre la importància que té a la vida el que hem treballat en la lliçó (entre cinc i deu minuts)
- Exercici final: inventar alguna frase o escena sobre el pensament treballat

5.2. El teatre i les habilitats cognitives

- Exercicis preparatoris (20 minuts)
 - Relaxació: 10 minuts
 - Escalfament – Joc teatral: 10 minuts
- Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)
 - Presentació i justificació del tema a treballar: 5 minuts
 - Proposta de conflicte: 2 minuts
 - En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del conflicte: 10 minuts.

- Un grup el representa: els altres fan de públic: 4 minuts.
- Debat sobre les situacions representades i les solucions que el grup ha donat: 10 minuts
- Es torna a representar incorporant les aportacions de tota la classe: 4 minuts.
- Metacognició (5 minuts)

SESSIÓ 1: PRESENTACIÓ DEL CRÈDIT

1. Objectius:

- Presentar el crèdit als alumnes.
- Explicar la importància de les habilitats socials.
- Explicar el paper del teatre l'educació de les competències socials
- Comprendre els diferents tipus de conductes: assertiva, agressiva i passiva.
- Avaluar les competències socials dels alumnes.

2. Activitats

- Presentació del crèdit
- Explicació sobre l'estructura de la classe: relaxació, joc teatral, teatre fòrum, debat, metacognició.
- Explicació del material a portar a la classe: roba còmoda (xandall i sabatilles d'esport) i la possibilitat de portar una tovallola o catifa de platja per estirar-se a terra en els exercicis de relaxació.
- Conversa sobre la importància de les habilitats socials.
- Conversa sobre les conductes assertives, agressives i passives.
- Aplicació del qüestionari CABS de Michelson

SESSIÓ 2: TOT TÉ AVANTATGES I INCONVENIENTS

1. Justificació:

El professor Segura i el seu equip justifiquen l'inici d'aquest curs amb el treball dels pensaments seqüencial i de perspectiva tot i que si observem els cinc pensaments de Spivak i Shure trobem el pensament causal i l'alternatiu en els primers nivells, els més bàsics, necessaris per establir unes relacions interpersonals adequades. L'argument que utilitza és que la majoria de persones estan acostumades a utilitzar-los. S'entén que ens referim a persones amb una relació correcta amb el seu entorn social i amb sí mateixos.

En efecte estem acostumats a pensar en els inconvenients i en els avantatges davant de la decisió de fer quelcom o de la compra d'algun objecte o servei.

No oblidem, però, que alguns dels nostres alumnes tenen poc desenvolupats aquests pensaments tot i que ens puguin semblar molt bàsics.

Considero que al mateix temps estem introduint el pensament alternatiu: davant d'un dilema hem de desenvolupar estratègies per imaginar el major nombre possible de solucions.

2. Objectius:

- Aconseguir que l'alumnat valori la importància de reflexionar davant de certes accions.
- Sensibilitzar l'alumnat de la importància d'unes assertives relacions interpersonals.
- Desenvolupar els pensaments seqüencial i de perspectiva.
- Introduir l'alumnat en el pensament alternatiu.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Adquirir domini del cos necessari per una correcta relació amb l'entorn social.
- Adquirir hàbits de diàleg: saber exposar les pròpies opinions i saber escoltar i respectar les opinions dels altres.
- Millorar, a través del joc teatral, el coneixement i la confiança entre els membres del grup.
- Millorar les relacions interpersonals del grup.

3. Continguts:

- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos
- La improvisació teatral
- El debat.

- El coneixement i la confiança en el grup
- Els pensaments alternatiu, conseqüencial i de perspectiva.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts:

- Poseu-vos al lloc de la sala on estigüeu més còmodament. Estireu-vos panxa enlaire, amb les palmes de les mans mirant amunt, la punta dels peus caient enfora. Si voleu podeu estar asseguts, l'esquena recta i els peus creuats.
- Respirarem tranquil·lament. Suaument. L'aire entra a poc a poc. El mantenim a dintre. I l'expulsem, molt a poc a poc. (vàries vegades)
- A poc a poc dirigim la nostra atenció a la respiració ... Sense forçar res ... Simplement ens relaxem. Inspirem profundament ... Mantenim l'aire ... El deixem anar lentament i deixem escapar les nostres tensions, els nostres problemes...
- Deixem que la respiració sigui regular i completa. Utilitzeu el temps que us calgui. No tenim presses ... Ens concentrem en el ritme lent de la nostra respiració Inspirem lentament ... Expirem ... *(les vegades que calgui)*
- Ara estem preparats per relaxar el cos de forma progressiva ...
- Pensarem en el nostre cos. Comencem pels genolls. Els sentim, els deixem caure suaument, els relaxem. Pesen. Respirarem a poc a poc ...
- Ara pensem en els múscles de les cames. Pesen. Es relaxen. Sentim com toquen a terra. Estem tranquils. Respirarem suaument ...
- Les nostres natges es relaxen. Estan tocant el terra. Sentim com es van afluint, suaument ...
- Pensem en la cintura. Sentim com s'omple cada cop que respirem. A poc a poc.
- Relaxem la columna vertebral: vèrtebra a vèrtebra. La nostra panxa es relaxa. Es mou molt a poc a poc quan respirem.
- Sentim el nostre pit. S'obre, entra l'aire, a poc a poc, lentament... Sentim els batecs de cor.
- Ens trobem bé. No tenim cap preocupació. Sentim felicitat ...
- Respirarem profundament, suaument, lentament ...
- S'afluïxen les nostres espatlles.
- Els braços.
- Les mans.
- Els dits.
- Relaxem el coll.

- La llengua.
- La boca, molt relaxada, molt relaxada.
- Sentim les galtes.
- La nostra oï da. No sentim res al nostre voltant. Tot és pau. Tot és silenci. Tot és felicitat.
- Els nostres ulls. Estan quasi tancats. La llum és suau.
- Gaudim d'aquesta situació, d'aquest estat ... Respirem molt lentament, a poc a poc ...

(... quan ho creieu convenient):

- Ara tornem lentament a la realitat: estem bé.
- Ens aixequem a poc a poc. Lentament anem tornant a la classe. Benvinguts!

4.1.2. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

Primeres impressions

Seiem a terra en rotllana. Les persones es miren entre elles atentament. D'una forma voluntària i aleatòria van dient en veu alta la impressió que li ha causat l'altra persona. Per exemple "tinc la impressió de que tu ets afeccionat a la música clàssica" L'altre comentarà l'encert o l'error de la primera impressió

I tu qui ets?

Un del grup, pot ser el director del joc, fa aquesta pregunta a cada un dels membres. Es respon el que un vol dir de sí mateix. Es pregunta a un darrera de l'altre fent diverses voltes a la rotllana. Cada vegada un respon una cosa diferent.

4.1.3. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

4.1.3.1. Presentació i justificació del tema a treballar: 5 minuts:

(Veure l'apartat 1 d'aquesta sessió)

4.1.3.2. Proposta de conflicte: 2 minuts

Un aparcament per les bicicletes

Un grup d'alumnes de quart, s'ha reunit amb els delegats de segon cicle per estudiar la conveniència de demanar a l'Equip Directiu i si cal, a l'Ajuntament, que construeixi, a l'entrada de l'Institut un aparcament per les bicicletes. Hi ha alguns delegats que diuen que un aparcament per a bicicletes faria que molts més

alumnes vinguessin al centre amb bicicleta i que això dificultaria la circulació i a més molt hi posarien les motos. S'inicia una discussió sobre els avantatges i els inconvenients (avantatges, inconvenients i dubtes)

Origen de l'acció: petició d'un aparcament per a bicicletes.

Subjecte: alguns alumnes de quart.

Objecte: aparcament per a bicicletes

Destinatari de l'acció: Equip Directiu, Ajuntament, ...

Ajudant: els que defensin la postura del subjecte de demanar l'aparcament.

Oposant: Els que veuen problemes en aquesta acció.

4.1.3.3. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del conflicte: 10 minuts.

4.1.3.4. Un grup el representa: els altres fan de públic: 4 minuts.

4.1.3.5. Debat sobre les situacions representades i les solucions que el grup ha donat: 10 minuts:

Nota 1: Es tracta de que els alumnes reflexionin sobre la conveniència de i la importància d'analitzar els fets i les accions nostres i del nostre entorn.

Nota 2: Es convenient aprofundir en les motivacions de les accions i argumentacions de cada personatge. Això és una forma de treballar els avantatges i els inconvenients

Nota 3: Es important que s'acostumin a discutir en ordre: demanat la paraula, escoltant la persona que intervé, respectant l'opinió dels altres, ...

Nota 4: El debat no ha de versar sobre com han resolt teatralment el conflicte sinó sobre les solucions que han aportat des del punt de vista dels pensaments que treballem.

Nota 5: Procurarem arribar a algunes conclusions en el debat

4.1.4. Es torna a representar incorporant les aportacions de tota la classe: 4 minuts.

4.1.5. Metacognició (5 minuts)

- Reflexioneu sobre els avantatges i els inconvenients abans de realitzar alguna cosa que important?
- Expliqueu experiències en aquest sentit.
- Creieu que els adults fan sempre aquesta anàlisi?
- Expliqueu casos que conegueu en els que no s'ha reflexionat prou sobre els avantatges i els inconvenients.
- És normal tenir-hi dubtes?

- Que faríeu si heu de prendre una decisió important i no esteu segurs sobre el que s'ha de fer?
- Creieu que hi ha ocasions en les que hem de córrer riscos?
- ...

SESSIÓ 3: QUINA VA SER LA CAUSA?

1. Justificació

Un aspecte clau per tal de tenir una percepció correcta de la realitat i unes relacions amb els altres assertives és la capacitat per veure les causes autèntiques dels fets, de les accions i de les conductes dels altres i de la pròpia, especialment aquelles que tenen una repercussió en nosaltres.

De vegades es pot, per un excés de simplicitat i superficialitat, atorgar unes causes falses a uns fets determinats. Per tant, és important aturar-se a pensar sobre les causes reals.

Quan ens trobem davant d'actes d'indisciplina greus en els nostres instituts, si aprofundim en el comportament i en la percepció per part de l'alumne de les causes que l'han portat a actuar d'aquella manera, ens adonem que moltes vegades la relació causa-efecte no està clara. És la mala sort, la culpa la tenen els altres, no he sigut prou viu i m'han enxampat...

Les coses no passen perquè sí. Al darrera d'una acció hi ha una causa. Exercitant el nostre alumnat en el pensament causal el portem també a exercitar el pensament conseqüencial. Reflexionar sobre les causes d'una acció és també preveure les conseqüències d'una altra en un futur immediat.

És important també que els nostres alumnes vegin la complexitat que de vegades comporta el saber analitzar les causes d'un fet: d'adonar-se de que a vegades les causes són diverses i el grau de relació de les mateixes amb el fet no està tant clar com voldríem.

Exercitant, per tant, aquest pensament, també exercitem la percepció de la relativitat de les coses i entrenem a l'alumne en la tolerància vers els altres.

També es treballa el pensament de perspectiva perquè és necessari posar-se en el lloc de l'altre per tal d'entendre les seves autèntiques motivacions.

2. Objectius:

- Valorar la importància de reflexionar davant de certes accions.
- Sensibilitzar l'alumnat de la importància d'unas assertives relacions interpersonals.
- Desenvolupar el pensament causal.
- Treballar el pensament alternatiu i conseqüencial.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Aprofundir en el coneixement i confiança entre els membres del grup: coneixement corporal

- Adquirir hàbits de diàleg: saber exposar les pròpies opinions i saber escoltar i respectar les opinions dels altres.:

3. Continguts:

- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos
- La confiança en el grup a partir del contacte físic
- La improvisació teatral
- El debat.
- Els pensaments causal, alternatiu i conseqüencial.

Activitats:

3.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

3.1.1. Relaxació: 10 minuts:

- Poseu-vos al lloc de la sala on estiguen més còmodament. Estireu-vos panxa enlaire, amb les palmes de les mans mirant amunt, la punta dels peus caient enfora. Si voleu podeu estar asseguts, l'esquena recta i els peus creuats.
- Respirarem tranquil·lament. Suaument. L'aire entra a poc a poc. El mantenim a dintre. I l'expulsem, molt a poc a poc. (vàries vegades)
- A poc a poc dirigim la nostra atenció a la respiració ... Sense forçar res ... Simplement ens relaxem. Inspirem profundament ... Mantenim l'aire ... El deixem anar lentament i deixem escapar les nostres tensions, els nostres problemes...
- Deixem que la respiració sigui regular i completa. Utilitzeu el temps que us calgui. No tenim presses ... Ens concentrem en el ritme lent de la nostra respiració Inspirem lentament ... Expirem ... *(les vegades que calgui)*
- Ara estem preparats per relaxar el cos de forma progressiva ...
- Concentrem la nostra atenció a la cama dreta. Inhalarem l'aire i aixecarem una mica la cama del terra (uns centímetres, pocs). Contracció forta dels múscles de la cama. Mantenim l'aire i la tensió uns segons. Deixem anar l'aire i relaxem la cama, lentament, fins que descansi sobre el terra.
- El mateix amb l'altra cama.
- Les dues cames alhora.
- La cintura.
- Les natges.
- El pit
- Les espatlles.
- El coll.

- La ma dreta.
- La ma esquerra.
- Totes dues.
- Ens concentrem en la boca, llengua, ulls, front. Inhalem i fem una forta contracció amb tots els múscles de la cara, aixequem el cap uns centímetres, mantenim uns segons ... i relaxem lentament mentre deixem anar l'aire.

(això es pot repetir una o dues vegades més si ho creieu interessant, si veieu que els alumnes ho estan passant bé)

(... quan ho creieu convenient)

- Ara tornem lentament a la realitat: estem bé.
- Ens aixequem a poc a poc. Lentament anem tornant a la classe. Benvinguts!

3.1.2. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

La gallina cega

És el conegut i tradicional joc que Goya va pintar en un dels seus quadres.

Es tapen els ulls d'una persona i es demana que endevini la identitat del company o companya que troba. Si ho endevina lliura la vena al company i aquest passa a ser la gallina cega. Es continua el joc fins que es cregui convenient. El més important d'aquest joc és que ha d'haver una descoberta corporal sense paraules.

Una variant del mateix joc és que tothom es tapi els ulls. Després de caminar aleatòriament per l'espai de la classe es troben les persones de dos en dos i intenten descobrir la persona que tenen davant.

Aquest joc s'ha de fer quan els membres del grup es coneixen de nom. S'han fet prèviament els exercicis de la sessió anterior.

Nota: el formador, si ho creu oportú pot introduir el joc parlant de la importància del contacte físic en la relació de les persones i per tant també per establir unes relacions assertives amb l'alumnat. Hem de superar les nostres inhibicions en aquest sentit ja que la càrrega cultural és molt important.

3.1.3. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

3.1.3.1. Presentació i justificació del tema a treballar: 5 minuts:

(veure l'apartat 1 de la sessió)

3.1.3.2. Proposta de conflicte: 2 minuts

Quina va ser la causa?

La notícia l'ha donat la Sandra. Amb els ulls vermells de plorar, ha explicat a l'entrada de l'Institut el que va passar ahir als que encara no ho sabien:

Dos nois del curs van tenir un accident amb la moto. Anaven tres motos pels camins propers a l'Institut, ja fora de la població, totes tres portades per companys i, en un revolt força pronunciat, la del Raül i el Miquel van derrapar i van caure per un barranc. El Miquel, que portava casc, quasi no es va fer res, però el Raül que anava de paquet i sense casc, té una forta commoció al cap i la clavícula trencada: almenys té per a dos mesos a l'hospital.

Com va ser? Quina va ser la causa? Per què? Anaven massa ràpid? Hauria passat el mateix si el Raül hagués portat casc?

Origen de l'acció: l'accident.

Subjecte: la Sandra, que ho explica.

Objecte: l'accident.

Destinatari de l'acció: els companys que escolten

Ajudant: els que defensin el subjecte, voldran preparar un dossier entr

Oponent: Els que es plantegen les conseqüències negatives d'ajudar-lo

3.1.3.3. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del conflicte: 10 minuts.

3.1.3.4. Un grup el representa: els altres fan de públic: 4 minuts.

3.1.3.5. Debat sobre les situacions representades i les solucions que el grup ha donat: 10 minuts:

Nota 1: Es tracta de que els alumnes reflexionin sobre la conveniència de i la importància d'analitzar els fets i les accions nostres i del nostre entorn.

Nota 2: És bàsic en el desenvolupament de les habilitats cognitives el treball del pensament causal que és el centre de gravetat d'aquesta sessió.

Nota 3: Es important que s'acostumin a discutir en ordre: demanat la paraula, escoltant la persona que intervé, respectant l'opinió dels altres, ...

Nota 4: El debat no ha de versar sobre com han resolt teatralment el conflicte sinó sobre les solucions que han aportat des del punt de vista dels pensaments que treballem.

Nota 5: Hem d'estar atents a les aportacions per tal d'incorporar-les al proper exercici

3.1.4. Es torna a representar incorporant les aportacions de tota la classe: 4 minuts.

3.1.5. Metacognició (5 minuts)

- Creieu que és important analitzar les causes dels fets o de les accions nostres i dels altres?
- Expliqueu experiències en aquest sentit.
- Creieu que els adults fan sempre aquesta anàlisi?
- Expliqueu casos que conegueu en els que no s'ha reflexionat prou sobre els avantatges i els inconvenients.
- Moltes vegades simplifiquem i o no busquem la veritable causa d'un fet o no estem atents a considerar altres factors que també intervenen. ¿En coneixeu algun cas?
- És normal tenir-hi dubtes quan busquem la causa d'un fet?
- Que faríeu si heu de prendre una decisió important i no esteu segurs sobre el que s'ha de fer?
- Creieu que hi ha ocasions en les que hem de córrer riscos?

SESSIÓ 4A: QUINS MITJANS HAIG DE POSAR?

1. Justificació:

Des dels seus inicis la societat ha necessitat unes normes per poder funcionar. La persona humana és un ser social: necessita dels altres per tenir una vida normal ja des de les societats més primitives. Les regles de joc que els mateixos homes han anat introduint en la seva vida han estat, també, un factor determinant en el progrés de la humanitat.

En aquesta sessió treballarem el pensament mitjans-fins que està en el fonament de les normes, lleis o regles. Ens dotem d'unes lleis per una finalitat determinada: les normes són el mitjà per aconseguir algun benefici social.

En un terreny individual ens és imprescindible marcar-nos uns objectius per tal d'aconseguir el que ens proposem. El saber analitzar els recursos de què disposem, els mitjans que tenim al nostre abast, és essencial per aconseguir les fites que ens marquem.

Són pensament que en algunes persones estan poc desenvolupats. Els mestres no ens estranyem quan alumnes molt brillants intel·lectualment no obtenen els també brillants resultats que caldria esperar: i viceversa, alumnes que saben programar el seu temps, les seves accions, obtenen resultats molt per sobre del què podríem esperar.

El saber marcar-se uns objectius per aconseguir quelcom i organitzar els mitjans necessaris és la clau de l'eficàcia i l'èxit personal, però també del social.

Aquest pensament es treballa en dues sessions: en aquesta s'enfoca més de cara a posar els mitjans per aconseguir una fiat personal i el la propera per aconseguir una fita social (d'aquí la importància d'establir normes, lleis i regles de joc)

2. Objectius:

- Valorar el saber programar les accions buscant una finalitat determinada.
- Sensibilitzar l'alumnat de la importància d'unes assertives relacions interpersonals.
- Desenvolupar el pensament mitjans-fins.
- Treballar el pensament causal, alternatiu i conseqüencial.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Adquirir confiança en el grup.

- Adquirir hàbits de diàleg: saber exposar les pròpies opinions i saber escoltar i respectar les opinions dels altres.

3. Continguts:

- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos
- Coneixement i control del cos
- La improvisació teatral
- El debat.
- El pensament mitjans-fins.
- Els pensaments causal, alternatiu i conseqüencial.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts:

El model anterior es basa en l'efecte tensió-relaxació. És una forma d'experimentar i reconèixer la sensació de relaxació en el propi cos. Pot ser interessant dedicar-hi cada dia un temps a aprofundir en aquesta sensació en alguna part del cos. Els models que venen a continuació responen a aquest aprofundiment.

Per tant el model general és el dos però introduint la tensió-relaxació específica.

- Poseu-vos al lloc de la sala on estigueu més còmodament. Estireu-vos panxa enlaire, amb les palmes de les mans mirant amunt, la punta dels peus caient enfora. Si voleu podeu estar asseguts, l'esquena recta i els peus creuats.
- Respirem tranquil·lament. Suaument. L'aire entra a poc a poc. El mantenim a dintre. I l'expulsem, molt a poc a poc. (vàries vegades)
- A poc a poc dirigim la nostra atenció a la respiració ... Sense forçar res ... Simplement ens relaxem. Inspirem profundament ... Mantenim l'aire ... El deixem anar lentament i deixem escapar les nostres tensions, els nostres problemes...
- Deixem que la respiració sigui regular i completa. Utilitzeu el temps que us calgui. No tenim presses ... Ens concentrem en el ritme lent de la nostra respiració Inspirem lentament ... Expirem ... *(les vegades que calgui)*
- Ara estem preparats per relaxar el cos de forma progressiva ...
 - Ens fixarem especialment en les nostres **mans**, mentre tenim la resta de cos relaxat ...
 - **Comencem per la mà dreta ... premem els dits l'un contra l'altre fent un puny ... fort ... més fort... (pausa d'uns 10 o 15 segons) ... Observem la tensió ... Afluixem a poc a poc la mà ...**
 - **Ens relaxem ...Deixem que la tensió marxi ... Podem pensar en un cabdell de llana que es va desfent a poc a poc ... Ens concentrem en la mà i observem com es va relaxant més i més ... Observem les sensacions agradables que experimentem ...**
 - **Tornem a prémer fortament els dits de la mà ... Mantenim la tensió ... Relaxem ... Deixem que els múscles de la mà es trobin còmodament, que es trobin bé ... Cada cop més ... Observa la diferència entre els múscles de l'altra mà ... Fem que les tensions s'allunyin de nosaltres ...**
 - **Ara comencem a la mà esquerra ... (el mateix o similar que amb la dreta)**

... *Repetim dues vegades l'exercici.*

- Concentrem la nostra atenció a la cama dreta. Inhalarem l'aire i aixecarem una mica la cama del terra (uns centímetres, pocs). Contracció forta dels múscles de la cama. Mantenim l'aire i la tensió uns segons. Deixem anar l'aire i relaxem la cama, lentament, fins que descansi sobre el terra.
- El mateix amb l'altra cama.
- Les dues cames alhora.
- La cintura.
- Les natges.
- El pit
- Les espatlles.
- El coll.
- Ens concentrem en la boca, llengua, ulls, front. Inhalarem i fem una forta contracció amb tots els múscles de la cara, aixequem el cap uns centímetres, mantenim uns segons ... i relaxem lentament mentre deixem anar l'aire.

(això es pot repetir una o dues vegades més si ho creieu interessant, si veieu que els alumnes ho estan passant bé)

(... quan ho creieu convenient)

- Ara tornem lentament a la realitat: estem bé.

Ens aixequem a poc a poc. Lentament anem tornant a la classe. Benvinguts!

4.1.2. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

Les dues rotllanes

Es fan dues rotllanes concèntriques: la de fora amb els ulls tapats amb un mocador o una vena, la de dintre mirant a la de fora. A un senyal de la professora o professor roden en sentit contrari, seguint el ritme amb algun instrument de percussió o amb les mans. Quan para el ritme tots paren. Els que estan a rotllana de fora, amb els ulls tapats, intenten descobrir, amb el tacte, la persona que tenen al davant.

Es pot repetir les vegades que calgui.

Nota: el professor o la professora, si ho creu oportú pot introduir el joc parlant de la importància del contacte físic en la relació de les persones i per tant també per establir unes relacions assertives amb l'alumnat. Hem de superar les nostres inhibicions en aquest sentit ja que la càrrega cultural és molt important.

Objectiu: aprofundir en el coneixement i confiança entre els membres del grup: coneixement corporal

4.1.3. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

4.1.3.1. Presentació i justificació del tema a treballar: 5 minuts:

(veure l'apartat 1 d'aquesta sessió)

4.1.3.2. Proposta de conflicte: 2 minuts

Quins mitjans haig de posar?

La Cristina està molt preocupada. A l'avaluació del segon trimestre de quart li han quedat tres assignatures suspeses. Ella era una alumna força bona, però aquest curs va malament: el trimestre anterior li varen quedar dues. Vol aprovar el curs, tenir el graduat i estudiar batxillerat: ho necessita per estudiar Psicologia, és la seva il·lusió des de fa uns anys.

Parla amb la seva millor amiga, la Maria, per desfogar-se i per demanar-li el seu parer. La Maria li diu que el que li passa aquest any, des de que surt amb el Dani, és que està molt desorganitzada. S'ha de fer un pla de treball diari, dedicar una estona a estudiar i a fer els deures i també (hi ha temps per a tot) per festejar.

Intervé en la conversa el Dani i diu que es deixi estar de manies i es dediqui a gaudir del seu temps el millor que pugui, que si es casen ella no ha de treballar, ja ho farà ell, com el seu pare.

Subjecte: la Maria

Objecte: organització personal de la Cristina

Destinatari de l'acció: la Cristina

Oponent: El Dani

4.1.3.1. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del conflicte: 10 minuts.

4.1.3.2. Un grup el representa: els altres fan de públic: 4 minuts.

4.1.3.3. Debat sobre les situacions representades i les solucions que el grup ha donat: 10 minuts:

Nota 1: El més important és que en la discussió es tractin els mitjans que s'han de posar per poder realitzar el viatge proposat, l'anàlisi de les possibilitats i la temporalització de les nostres accions per aconseguir el propòsit.

Nota 2. Es tracta de que els alumnes reflexionin sobre la conveniència de i la importància d'analitzar els fets i les accions nostres i del nostre entorn.

Nota 3: Es important que s'acostumin a discutir en ordre: demanat la paraula, escoltant la persona que intervé, respectant l'opinió dels altres, ...

Nota 4: El debat no ha de versar sobre com han resolt teatralment el conflicte sinó sobre les solucions que han aportat des del punt de vista dels pensaments que treballem.

Nota 5: S'ha d'intentar treure'n conclusions que serveixin de noves aportacions a la improvisació pel proper exercici.

4.1.4. Es torna a representar incorporant les aportacions de tota la classe: 4 minuts.

4.1.5. Metacognició (5 minuts)

- Creieu que és important programar les nostres accions per aconseguir en que ens proposem?
- Com intervé la temporalització de les accions en la consecució d'alguna cosa?
- Quina relació veieu entre això i les regles o lleis que s'han d'establir per tal de que les persones puguem viure de forma agradable i feliç?
- Creieu que és important analitzar les causes dels fets o de les accions nostres i dels altres?
- Expliqueu experiències en aquest sentit.
- Creieu que els adults fan sempre aquest anàlisi?
- Expliqueu casos que conegueu en els que no s'ha programat prou per aconseguir alguna cosa.
- Moltes vegades simplifiquem i o no busquem la veritable causa d'un fet que no ha succeït com nosaltres esperàvem. ¿En coneixeu algun cas?
- És normal tenir-hi dubtes quan ens proposem aconseguir alguna fita difícil?
- Que faríeu si voleu alguna cosa difícil d'aconseguir però creieu que és important per a vosaltres?
- Creieu que hi ha ocasions en les que hem de córrer riscos?

SESSIÓ 5A: LES REGLES DEL JOC

1. Justificació

Aprofundim el treball de l'anterior sessió posant de manifest la necessitat que tenim d'establir unes normes de convivència, unes regles de funcionament per tal d'aconseguir una societat en la que tots i totes puguem desenvolupar de forma agradable i positiva les relacions interpersonals i puguem viure feliços amb els altres. *(veure la justificació de la sessió 4a.)*

2. Objectius:

- Reconèixer la importància de la normativa del centre i establir la relació entre aquesta normativa i l'ordre i benestar.
- Desenvolupar el pensament mitjans-fins.
- Treballar el pensament causal, alternatiu i conseqüencial.
- Veure la importància i necessitat de l'establiment de normes i lleis per tal tenir una societat justa, positiva, integradora i que possibiliti el desenvolupament personal dels seus membres i la consecució de la felicitat dels mateixos.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Adquirir hàbits de diàleg: saber exposar les pròpies opinions i saber escoltar i respectar les opinions dels altres.
- Millorar, a través del joc teatral, el domini del propi cos i augmentar la confiança entre el grup i la desinhibició positiva en les relacions

3. Continguts:

- Les regles de joc, les lleis i les normes.
- La normativa del centre.
- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos
- Coneixement i control del cos
- La improvisació teatral
- El debat.
- El pensament mitjans-fins.
- Els pensaments causal i alternatiu.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts:

Model 4

- Poseu-vos al lloc de la sala on estigueu més còmodament. Estireu-vos panxa enlaire, amb les palmes de les mans mirant amunt, la punta dels peus caient enfora. Si voleu podeu estar asseguts, l'esquena recta i els peus creuats.
- Respirem tranquil·lament. Suaument. L'aire entra a poc a poc. El mantenim a dintre. I l'expulsem, molt a poc a poc. (vàries vegades)
- A poc a poc dirigim la nostra atenció a la respiració ... Sense forçar res ... Simplement ens relaxem. Inspirem profundament ... Mantenim l'aire ... El deixem anar lentament i deixem escapar les nostres tensions, els nostres problemes...
- Deixem que la respiració sigui regular i completa. Utilitzeu el temps que us calgui. No tenim presses ... Ens concentrem en el ritme lent de la nostra respiració Inspirem lentament ... Expirem ... *(les vegades que calgui)*
- Ara estem preparats per relaxar el cos de forma progressiva ...
 - Ara ens fixarem especialment en els **braços** .
 - Comencem amb el braç dret ... Premem la part baixa del braç contra la part alta, com si volguéssim tocar l'espatlla amb la mà ... Augmentem a poc a poc la tensió ... *(pausa de 10 o 15 segons)* ... Deixem anar la tensió ... Deixem que el nostre braç caigui com si fos el d'un ninot de drap ... Gaudim de les sensacions de relaxació que cadascú pot crear mentre els múscles es van afluint ... Que les nostres tensions vagin marxant també ...
 - Compara la diferència del que sents amb l'altre braç ... Observa com et sents quan els múscles comencen a sentir-se més relaxats ...
 - Ara farem el mateix amb el braç esquerre ... *(el mateix o similar que amb el dret)*
- ... *Repetim dues vegades l'exercici.*
- Concentrem la nostra atenció a la cama dreta. Inhalarem l'aire i aixecarem una mica la cama del terra (uns centímetres, pocs). Contracció forta dels múscles de la cama. Mantenim l'aire i la tensió uns segons. Deixem anar l'aire i relaxem la cama, lentament, fins que descansi sobre el terra.
- El mateix amb l'altra cama.
- Les dues cames alhora.
- La cintura.

- Les natges.
- El pit
- Les espatlles.
- El coll.
- La ma dreta.
- La ma esquerra.
- Totes dues.
- Ens concentrem en la boca, llengua, ulls, front. Inhalem i fem una forta contracció amb tots els múscles de la cara, aixequem el cap uns centímetres, mantenim uns segons ... i relaxem lentament mentre deixem anar l'aire.

(això es pot repetir una o dues vegades més si ho creieu interessant, si veieu que els alumnes ho estan passant bé)

(... quan ho creieu convenient)

- Ara tornem lentament a la realitat: estem bé.

Ens aixequem a poc a poc. Lentament anem tornant a la classe.
Benvinguts!

4.1.2. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

Cursa de cames creuades

Formeu parelles i col·loqueu-vos a un extrem de la classe: de cara i abraçats. La cama esquerra d'un enganxada a la cama dreta de l'altre. A partir d'ara us moureu com una sola persona. Les vostres cames no les moveu vosaltres sinó la vostra parella.

Quan doni el senyal comença la cursa: us heu de moure fins arribar a l'altre extrem de la classe. El més important no és arribar primer sinó arribar harmònicament: formant els dos una sola criatura.

Les parets s'encongixen:

Tot el grup s'ha de relacionar en un espai encongit com és, per exemple, un ascensor.

4.1.3. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

4.1.3.1. Presentació i justificació del tema a treballar: 5 minuts:

(veure els primers apartats d'aquesta sessió i de l'anterior)

4.1.3.2. Proposta de conflicte: 2 minuts

Festa esportiva

Aquest curs els nois i les noies de quart d'ESO s'han d'encarregar d'organitzar la festa esportiva amb la què volem acomiadar el primer trimestre, abans de les vacances de Nadal. S'ha fet una reunió amb el delegats i delegades i han proposat organitzar una gimcana esportiva a la resta de l'alumnat de quart. La idea ha tingut molt bona acollida. S'han tornat a reunir els delegats amb la participació de les persones que voluntàriament s'oferien a participar en l'organització.

En aquesta reunió hi ha hagut una discussió: uns volien especificar, de forma acurada, les normes de joc i els altres defensaven la idea d'una participació lliure i que cada un fes allò que vulgues, seria més fàcil d'organitzar i tothom s'ho passaria millor.

Subjecte: els alumnes de quart.

Objecte: la gimcana esportiva.

Destinatari de l'acció: l'alumnat de l'Institut ...

Ajudant: els que aporten arguments a favor d'establir unes regles de joc

Oposant: Els que proposen deixar el joc lliure i sense regles.

4.1.3.3. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del conflicte: 10 minuts.

4.1.3.4. Un grup el representa: els altres fan de públic: 4 minuts.

4.1.3.5. Debat sobre les situacions representades i les solucions que el grup ha donat: 10 minuts:

Nota 1: Es tracta de que els alumnes reflexionin sobre la conveniència de i la importància d'analitzar els fets i les accions nostres i del nostre entorn.

Nota 2: A partir de la improvisació analitzar la necessitat d'establir unes regles de joc.

Nota 3: Es important que s'acostumin a discutir en ordre: demanat la paraula, escoltant la persona que intervé, respectant l'opinió dels altres, ...

Nota 4: El debat no ha de versar sobre com han resolt teatralment el conflicte sinó sobre les solucions que han aportat des del punt de vista dels pensaments que treballem.

Nota 5: Mirar de trobar aportacions positives a partir de la discussió que serveixin pel proper exercici.

4.1.4. Es torna a representar incorporant les aportacions de tota la classe: 4 minuts.

4.1.5. Metacognició (5 minuts)

- Quina relació veieu entre això i les regles o lleis que s'han d'establir per tal de que les persones puguem viure de forma agradable i feliç?
- Expliqueu experiències que demostrin la necessitat d'establir regles de joc, normes o lleis.
- Penseu que són útils i necessàries les normes del centre?
- És normal tenir-hi dubtes sobre si una norma és o no oportuna?
- Que faríeu si us trobéssiu amb alguna norma de l'Institut en què no estigüeu d'acord?
- Com podem saber si una regla és bona o no?
- Creieu que és important programar les nostres accions per aconseguir en què ens proposem?
- Expliqueu experiències en aquest sentit.
- Creieu que els adults fan sempre aquest anàlisi?
- Expliqueu casos que conegüeu en els que no s'ha programat prou per aconseguir alguna cosa.
- Moltes vegades simplifiquem i o no busquem la veritable causa d'un fet que no ha succeït com nosaltres esperàvem. ¿En coneixeu algun cas?
- Per què són necessàries les normes de circulació? Les seguïeu sempre? I quan aneu en bicicleta o en moto?

SESSIÓ 6A: ELS MEUS OBJECTIUS

1. Justificació

(Veure PCS, pàg. 27)

Ens diu Goleman que l'ésser humà és l'únic capaç de marcar-se uns objectius i d'entusiasmar-se i així lluitar per aconseguir-los.

És important desenvolupar en el nostre alumnat aquesta capacitat. Les persones que tenen clars els seus objectius, allò que es proposen fer, el lloc on volen arribar, poden donar un sentit més ple a la seva vida: és el contrari del "anar fent". És el contrari del que no sap què fer mai: es lleva perquè s'ha de llevar, viu perquè ha de viure, treballa perquè ha de treballar, amb resignació i sense cap entusiasme. La manca de motivació és el gran problema per els educadors.

Exercitant el nostre alumnat en el pensament mitjans-fins aprendran a marcar-se uns objectius, a saber analitzar els recursos de què es disposa i saber posar els mitjans per aconseguir-los

2. Objectius:

- Sensibilitzar l'alumnat de la necessitat d'establir fites personals i d'estudiar el que cal fer per arribar a aquestes fites.
- Sensibilitzar l'alumnat de la importància d'unes assertives relacions interpersonals.
- Desenvolupar el pensament mitjans-fins: veure la importància i necessitat de marcar-se uns objectius i treballar per aconseguir-los.
- Treballar el pensament de perspectiva.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Adquirir hàbits de diàleg: saber exposar les pròpies opinions i saber escoltar i respectar les opinions dels altres.
- Millorar, a través del joc teatral, la capacitat d'expressió i el control del propi cos: plasticitat i harmonia muscular, control i anàlisi dels moviments.
- Millorar la creativitat i la Imaginació

3. Continguts:

- Necessitat de l'establiment de plans de treball o actuació que ens permetin aconseguir els nostres objectius.
- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos.
- La improvisació teatral
- El debat: participar i escoltar
- El pensament mitjans-fins.

- El pensament alternatiu.
- El pensaments de perspectiva

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts:

- Poseu-vos al lloc de la sala on estigueu més còmodament. Estireu-vos panxa enlaire, amb les palmes de les mans mirant amunt, la punta dels peus caient enfora. Si voleu podeu estar asseguts, l'esquena recta i els peus creuats.
 - Respirem tranquil·lament. Suaument. L'aire entra a poc a poc. El mantenim a dintre. I l'expulsem, molt a poc a poc. (vàries vegades)
 - A poc a poc dirigim la nostra atenció a la respiració ... Sense forçar res ... Simplement ens relaxem. Inspirem profundament ... Mantenim l'aire ... El deixem anar lentament i deixem escapar les nostres tensions, els nostres problemes...
 - Deixem que la respiració sigui regular i completa. Utilitzeu el temps que us calgui. No tenim presses ... Ens concentrem en el ritme lent de la nostra respiració Inspirem lentament ... Expirem ... *(les vegades que calgui)*
 - Ara estem preparats per relaxar el cos de forma progressiva ...
 - Ara ens fixarem especialment en els múscles de **l'esquena** .
 - Contrau els múscles de l'esquena com tu vulguis, de la forma en què et sentis millor: pots arquejar l'esquena o simplement prémer els múscles uns contra els altres, o doblegar-te cap un costat i després cap a l'altre, o prémer l'esquena contra el seient ...
 - Mantén la tensió: que vagi creixent fins que sentis els múscles completament tibats ... *(pausa de 10 o 15 segons)* Deixem anar la tensió ... Deixem que la nostra esquena caigui com si fos la d'un ninot de drap ... Gaudim de les sensacions de relaxació que cadascú pot crear mentre els múscles es van afluint ... Que les nostres tensions vagin marxant també ...
- ... Repetim dues vegades l'exercici.*
- Concentrem la nostra atenció a la cama dreta. Inhalarem l'aire i aixecarem una mica la cama del terra (uns centímetres, pocs). Contracció forta dels múscles de la cama. Mantenim l'aire i la tensió uns segons. Deixem anar l'aire i relaxem la cama, lentament, fins que descansi sobre el terra.
 - El mateix amb l'altra cama.
 - Les dues cames alhora.

- La cintura.
- Les natges.
- El pit
- Les espatlles.
- El coll.
- La ma dreta.
- La ma esquerra.
- Totes dues.
- Ens concentrem en la boca, llengua, ulls, front. Inhalem i fem una forta contracció amb tots els múscles de la cara, aixequem el cap uns centímetres, mantenim uns segons ... i relaxem lentament mentre deixem anar l'aire.

(això es pot repetir una o dues vegades més si ho creieu interessant, si veieu que els alumnes ho estan passant bé)

(... quan ho creieu convenient)

- Ara tornem lentament a la realitat: estem bé.

Ens aixequem a poc a poc. Lentament anem tornant a la classe. Benvinguts!

4.1.2. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

La catàstrofe

Es divideix la classe en grups de quatre o cinc persones. Cada grup prepara una coreografia determinada. A partir d'un succés molt simple (la caiguda d'un llapis, apagar una espelma, encendre un llumí, etc.) crear una coreografia en camera lenta. Es poden introduir accions com ficar els dits a l'ull d'algú, fer la trabeta, etc.

4.1.3. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

4.1.3.1. Presentació i justificació del tema a treballar: 5 minuts:

(veure l'apartat 1 d'aquesta sessió)

4.1.3.2. Proposta de conflicte: 2 minuts

Vull ser informàtic

En Lluís porta uns dies capficat. Des de que els seus pares li van comprar un ordinador té clar que es vol dedicar a la informàtica. Fa dos anys que va començar a aprendre programació i està molt engrescat: es passa moltes hores treballant (no jugant) amb l'ordinador i és com si passés minuts. Avui ha parlat amb el Joan, el coordinador d'informàtica del seu institut i li ha explicat els seus

plans. El Joan i ell són força amics, potser perquè coincideixen en l'entusiasme per la informàtica. Però avui, a la conversa ha estat molt dur: primer li ha dit que per dedicar-se a la informàtica ha de fer batxillerat i ha d'anar a la universitat (o, com a mínim, a mòduls professionals de segon grau). I que tal com li van les notes no traurà ni el graduat. La veritat és que estudia molt poc, quasi gens: només a vegades i davant d'un examen. En Joan ha continuat dient que si volgués trauria excel·lent en quasi totes les assignatures:

- Si vull. Què haig de fer.
- Fes-te'n un pla de treball i estudi. Si vols arribar a ser un bon informàtic has d'estar ben preparat, t'has de traure el graduat i fer un bon batxillerat. Després ja veurem.

Origen de l'acció: el desig de dedicar-se a la informàtica.

Subjecte: en Lluís.

Objecte: fer un pla d'actuació que el permeti estudiar informàtica.

Destinatari de l'acció: ell mateix.

Ajudant: el coordinador d'informàtica del seu centre.

4.1.3.1. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del conflicte: 10 minuts.

4.1.3.2. Un grup el representa: els altres fan de públic: 4 minuts.

4.1.3.3. Debat sobre les situacions representades i les solucions que el grup ha donat: 10 minuts:

Nota 1: El més important és que els alumnes s'adonin de què cal saber marcar-se uns objectius per tal d'aconseguir allò que hom es proposa. Saber convèncer els altres, saber programar una sèrie d'accions amb una finalitat determinada, temporalitzar les actuacions, ...

Nota 3: Es tracta de que els alumnes reflexionin sobre la conveniència de i la importància d'analitzar els fets i les accions nostres i del nostre entorn.

Nota 2: Es important que s'acostumin a discutir en ordre: demanat la paraula, escoltant la persona que intervé, respectant l'opinió dels altres, ...

Nota 3: El debat no ha de versar sobre com han resolt teatralment el conflicte sinó sobre les solucions que han aportat des del punt de vista dels pensaments que treballem.

4.1.4. Es torna a representar incorporant les aportacions de tota la classe: 4 minuts.

4.1.5. Metacognició (5 minuts)

- És important establir o dissenyar un pla d'actuació per aconseguir allò que volem?
- Expliqueu experiències que demostrin aquesta necessitat
- Com podem saber quins mitjans hem de posar per tal d'arribar a aconseguir una cosa.
- Creieu que és important programar les nostres accions per aconseguir en que ens proposem?
- Expliqueu experiències en aquest sentit.
- Creieu que els adults sempre actuen d'aquesta manera?
- Expliqueu casos que conegueu en els que no s'ha programat prou per aconseguir alguna cosa.
- T'ha passat algun cop que fas alguna cosa no perquè tu la vols fer sinó perquè t'has trobat fent-la sense pensar-hi?
- És normal tenir-hi dubtes sobre quins mitjans cal posar per aconseguir alguna cosa?

SESSIÓ 7A: NO HO PUC FER TOT!

1. Justificació

Al programa de competències socials del professor M. Segura i el seu equip ens parla de què hi ha dues classes de prioritats: les prioritats absolutes i les prioritats relatives. Les primeres són aquelles que necessàriament hem de posar al davant de tot, que no podem deixar. Les segones es refereixen a altres qüestions de menys importància però que també és necessari tenir en compte: escollir un programa de televisió, la roba que ens hem de posar, etc.

Algunes prioritats són clares. Però en la majoria de les ocasions han de ser producte de la nostra reflexió i de les decisions conseqüents.

El prioritzar és jerarquitzar. Implica el reconeixement de les nostres limitacions i l'acceptació de que hi ha coses que no podem aconseguir: es tracta de que aquestes siguin les que tinguin menys importància.

2. Objectius:

- Ensenyar l'alumnat la necessitat que tenim en la nostra vida diària d'establir unes prioritats per tal d'aconseguir el que ens proposem.
- Aprendre a seleccionar aquestes prioritats.
- Sensibilitzar l'alumnat de la importància d'unes assertives relacions interpersonals.
- Sensibilitzar l'alumnat de la importància de saber prioritzar els nostres desitjos i les nostres accions
- Desenvolupar el pensament mitjans-fins: veure la importància i necessitat de marcar-se uns objectius i treballar per aconseguir-los.
- Treballar el pensament de perspectiva.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Adquirir hàbits de diàleg: saber exposar les pròpies opinions i saber escoltar i respectar les opinions dels altres.
- Millorar, a través del joc teatral, la capacitat d'improvisació, creativitat, imaginació i atenció

3. Continguts:

- Necessitat d'establir prioritats.
- Selecció de les mateixes.
- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos:
- La capacitat d'expressió amb el llenguatge corporal
- La improvisació teatral

- El debat: participar i escoltar
- El pensament mitjans-fins.
- El pensament alternatiu, de perspectiva i conseqüencial.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts:

4.2. Model 6

- Poseu-vos al lloc de la sala on estigueu més còmodament. Estireu-vos panxa enlaire, amb les palmes de les mans mirant amunt, la punta dels peus caient enfora. Si voleu podeu estar asseguts, l'esquena recta i els peus creuats.
- Respirem tranquil·lament. Suaument. L'aire entra a poc a poc. El mantenim a dintre. I l'expulsem, molt a poc a poc. (vàries vegades)
- A poc a poc dirigim la nostra atenció a la respiració ... Sense forçar res ... Simplement ens relaxem. Inspirem profundament ... Mantenim l'aire ... El deixem anar lentament i deixem escapar les nostres tensions, els nostres problemes...
- Deixem que la respiració sigui regular i completa. Utilitzeu el temps que us calgui. No tenim presses ... Ens concentrem en el ritme lent de la nostra respiració Inspirem lentament ... Expirem ... *(les vegades que calgui)*
- Ara estem preparats per relaxar el cos de forma progressiva ...
 - Ara ens concentrarem en les espatlles. Hem de mantenir la resta del cos relaxat ... Tensa com vulguis els múscles ...o tirant-los cap endarrera o amunt o fent lents moviments circulars ... Nota com la tensió muscular va augmentant fins que la sentis plena i satisfactòriament ... *(pausa de 10 o 15 segons)*
 - Ara vas relaxant poc a poc: deixa que l'impuls de relaxació allunyi les tensions. Gaudeix d'aquesta sensació ...
 - *(repetir dos o tres cops aquest exercici)*
- Concentrem la nostra atenció a la cama dreta. Inhalarem l'aire i aixecarem una mica la cama del terra (uns centímetres, pocs). Contracció forta dels múscles de la cama. Mantenim l'aire i la tensió uns segons. Deixem anar l'aire i relaxem la cama, lentament, fins que descansi sobre el terra.
- El mateix amb l'altra cama.
- Les dues cames alhora.
- La cintura.
- Les natges.
- El pit

- El coll.
- La ma dreta.
- La ma esquerra.
- Totes dues.
- Ens concentrem en la boca, llengua, ulls, front. Inhalem i fem una forta contracció amb tots els múscles de la cara, aixequem el cap uns centímetres, mantenim uns segons ... i relaxem lentament mentre deixem anar l'aire.

(això es pot repetir una o dues vegades més si ho creieu interessant, si veieu que els alumnes ho estan passant bé)

(.... quan ho creieu convenient)

- Ara tornem lentament a la realitat: estem bé.

Ens aixequem a poc a poc. Lentament anem tornant a la classe. Benvinguts!

4.2.1. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

L'aparell de ràdio

Es fa una filera o una rotllana. Cada alumne és una emissora de ràdio que età emetent un programa determinat (notícies, entrevistes, una radinovel·la, un partit de futbol, etc.) Un es posa al mig i fa de sintonitzador. Quan passa davant d'una emissora aquesta es posa en funcionament. Si s'aixeca el sintonitzador augmenta el volum i si s'abaixa fa el contrari. El que fa de sintonitzador es posa davant de l'emissora que vol i va canviant.

El que és més important és que cada alumne vagi seguint interiorment amb el programa que fa i només és audible quan el sintonitzador passa davant d'ell.

4.2.2. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

4.2.2.1. Presentació i justificació del tema a treballar: 5 minuts:

(veure l'apartat 1 d'aquesta sessió)

4.2.2.2. Proposta de conflicte: 2 minuts

No ho puc fer tot

La Isabel és una noia molt activa. Fa quart d'ESO i treu bones notes, ajuda els seus pares, fa de cangur dues hores cada dia, està en un grup d'esplai, surt amb els seus amics, festeja, ...

Avui, un noi del departament de joventut de l'ajuntament l'ha convidat a participar en l'organització de la Setmana de la Joventut del seu barri. Immediatament ha dit que sí, que li fa molta il·lusió.

Tot tornant a casa seva parlava amb la seva amiga Eva explicant-li entusiasmada els seus projectes. La Eva li ha llençat un gerro d'aigua freda.

- No ho pots fer tot. El dia només té 24 hores. Estàs descuidant l'institut, estàs perdent amics, arribes tard a tot arreu, ... Així no pots continuar: has d'establir prioritats i triar les més importants.

Origen de l'acció: la situació personal de la Isabel

Subjecte: la Isabel

Objecte: establir prioritats en la seva vida diària

Destinatari de l'acció: ella mateixa

Ajudant: la seva amiga Eva que li fa reflexionar sobre la situació.

4.2.2.1. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del conflicte: 10 minuts.

4.2.2.2. Un grup el representa: els altres fan de públic: 4 minuts.

4.2.2.3. Debat sobre les situacions representades i les solucions que el grup ha donat: 10 minuts:

Nota 1: És molt important que l'alumnat vegi la necessitat de prioritzar les accions, que què posar una prioritat implica posar en segon terme un altra cosa, que tota prioritització demana un cert sacrifici ...

Nota 2: Es tracta de que els alumnes reflexionin sobre la conveniència de i la importància d'analitzar els fets i les accions nostres i del nostre entorn.

Nota 3: Es important que s'acostumin a discutir en ordre: demanat la paraula, escoltant la persona que intervé, respectant l'opinió dels altres, ...

Nota 4: El debat no ha de versar sobre com han resolt teatralment el conflicte sinó sobre les solucions que han aportat des del punt de vista dels pensaments que treballem.

4.2.3. Es torna a representar incorporant les aportacions de tota la classe: 4 minuts.

4.2.4. Metacognició (5 minuts)

- Veieu la necessitat de prioritzar les nostres accions?
- Expliqueu algun exemple.
- És important establir o dissenyar un pla d'actuació per aconseguir allò que volem? En aquest cas, és necessari saber quines són les nostres prioritats?
- Com podem saber quines han de ser aquestes prioritats?
- Expliqueu experiències que demostrin la dificultat per establir les mateixes.

- Creieu que és important programar les nostres accions per aconseguir en que ens proposem?
- Expliqueu experiències en aquest sentit.
- Creieu que els adults sempre actuen d'aquesta manera?
- Expliqueu casos que conegueu en els que no s'ha programat prou per aconseguir alguna cosa.
- T'ha passat algun cop que fas alguna cosa sense tenir en compte les teves prioritats?

SESSIÓ 8: I ARA, QUÈ FAIG?

1. Justificació:

En la introducció de la lliçó 6 del programa de competències socials el professor Segura diu que per desenvolupar el pensament causal també és necessari aplicar el pensament alternatiu: per veure les causes d'un fet moltes vegades hem d'analitzar les diferents alternatives que es poden donar. Quines possibilitats hi ha hagut i escollir la que ens sembla que és la causa real.

També és necessari saber utilitzar el pensament alternatiu alhora de prendre una decisió. Davant de les diferents possibilitats és necessari sospesar-les i escollir aquella acció que sembli més interessant o més eficaç.

Són les dues maneres d'aplicar el pensament alternatiu: cap endarrera o cap endavant. Cap endarrera serà buscar, entre les diferents alternatives, les explicacions d'un fet o d'una acció i cap endavant serà triar, també entre les diferents alternatives (les possibilitats), aquelles basades en criteris d'honradesa, d'eficàcia i sentiments agradables i desagradables. Aquesta última és la que ens ha d'ajudar a prendre les decisions adients.

2. Objectius:

- Adonar-se de la necessitat que les persones tenim en moltes ocasions de prendre decisions de major o menor transcendència.
- Sensibilitzar l'alumnat de la importància d'unes assertives relacions interpersonals.
- Desenvolupar el pensament alternatiu tant per trobar les explicacions dels fets o accions com per veure les diferents possibilitats i preveure els efectes per tal de poder prendre les decisions adequades.
- Treballar el pensament mitjans-fins: veure la importància i necessitat de marcar-se uns objectius i treballar per aconseguir-los.
- Treballar el pensament causal i conseqüencial.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Adquirir confiança en el grup.
- Adquirir hàbits de diàleg: saber exposar les pròpies opinions i saber escoltar i respectar les opinions dels altres.
- Millorar, a través del joc teatral, la plasticitat i harmonia muscular, el domini del cos, el control de la veu i el control emocional.

3. Continguts:

- Les decisions en la nostra vida.
- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos:

- La capacitat d'expressió amb el llenguatge corporal
- La improvisació teatral
- El debat: participar i escoltar
- El pensament mitjans-fins.
- El pensament causal i l'alternatiu.
- El pensament de perspectiva i conseqüencial

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts:

4.2. Model 7

- Poseu-vos al lloc de la sala on estiguen més còmodament. Estireu-vos panxa enlaire, amb les palmes de les mans mirant amunt, la punta dels peus caient enfora. Si voleu podeu estar asseguts, l'esquena recta i els peus creuats.
- Respirem tranquil·lament. Suaument. L'aire entra a poc a poc. El mantenim a dintre. I l'expulsem, molt a poc a poc. (vàries vegades)
- A poc a poc dirigim la nostra atenció a la respiració ... Sense forçar res ... Simplement ens relaxem. Inspirem profundament ... Mantenim l'aire ... El deixem anar lentament i deixem escapar les nostres tensions, els nostres problemes...
- Deixem que la respiració sigui regular i completa. Utilitzeu el temps que us calgui. No tenim presses ... Ens concentrem en el ritme lent de la nostra respiració Inspirem lentament ... Expirem ... *(les vegades que calgui)*
- Ara estem preparats per relaxar el cos de forma progressiva ...
 - Ara ens concentrarem en la contracció dels múscles de la cara ... Ves augmentant la tensió de tots els múscles de la cara, progressivament ... Arriba a la màxima tensió ... *(mantenir la tensió 10 o 15 segons)* ...
 - Deixa anar la tensió, lentament ... Deixa que els múscles de la cara es relaxin més i més ... Observa les sensacions d'aquesta relaxació ...
 - Ara tensa la mandíbula ... la llengua ... els llavis ... els ulls ... les celles ... el front ...
 - Prem al màxim tots els múscles *(mantenir la tensió 10 o 15 segons)*

- Deixa anar la tensió com si fos un globus que es va desinflant ...
Que marxi la tensió lluny de tu ... Observa les sensacions agradables ...
- Concentrem la nostra atenció a la cama dreta. Inhalarem l'aire i aixecarem una mica la cama del terra (uns centímetres, pocs). Contracció forta dels múscles de la cama. Mantenim l'aire i la tensió uns segons. Deixem anar l'aire i relaxem la cama, lentament, fins que descansi sobre el terra.
- El mateix amb l'altra cama.
- Les dues cames alhora.
- La cintura.
- Les natges.
- El pit
- Les espatlles.
- El coll.
- La ma dreta.
- La ma esquerra.
- Totes dues.
- Ens concentrem en la boca, llengua, ulls, front. Inhalem i fem una forta contracció amb tots els múscles de la cara, aixequem el cap uns centímetres, mantenim uns segons ... i relaxem lentament mentre deixem anar l'aire.

(això es pot repetir una o dues vegades més si ho creieu interessant, si veieu que els alumnes ho estan passant bé)

(.... quan ho creieu convenient)

- Ara tornem lentament a la realitat: estem bé.
- Ens aixequem a poc a poc. Lentament anem tornant a la classe. Benvinguts!

4.2.1. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

Els mantres

Caminar per la classe. Caminar per l'espai mirant els ulls dels nostres companys i companyes. Quan en trobem un el saludem amb la mirada. Caminem com si algú tibés del nostre cap amunt. Canviar el ritme: més lent, més ràpid.

Cadascú, amb el to que vulgui, anirà produint una nota musical, pronunciant la "u" i fent durar la nota el màxim de temps. Quan s'acabi l'aire cadascú el tornar a agafar i continua amb la mateixa

nota. La situació s'assembla als cants d'un temple budista (o cristià, cantant els salms)

4.2.2. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

4.2.2.1. Presentació i justificació del tema a treballar: 5 minuts:

(veure l'apartat 1 de la sessió)

4.2.2.2. Proposta de conflicte: 2 minuts

I ara, què faig!

En Jordi acaba de sortir del despatx de la Teresa, la seva tutora des de fa dos anys. Aquest curs ha parlat amb ella, al seu despatx al menys tres vegades... I sempre queda una pregunta sense resposta:

- Jordi, que faràs el proper curs? faràs batxillerat o estudiaràs formació professional?

La veritat és que no sap què fer. La Teresa li ha insinuat que estudiï batxillerat si no ho té clar, sempre està a temps de canviar. Però no li fa cap il·lusió fer batxillerat. I estudiar formació professional? Tampoc ho sap. Deixar l'estudi, tampoc ho veu clar i, a més, els seus pares s'enfilarien per les parets. Està fet un embolic!

Però està fent quart curs d'ESO i estem al tercer trimestre. Ha de prendre una decisió!

Origen de l'acció: els dubtes d'en Jordi

Subjecte: en Jordi

Objecte: veure quina és la decisió millor.

Destinatari de l'acció: en Jordi.

Ajudant: la tutora.

4.2.2.1. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del conflicte: 10 minuts.

4.2.2.2. Un grup el representa: els altres fan de públic: 4 minuts.

4.2.2.3. Debat sobre les situacions representades i les solucions que el grup ha donat: 10 minuts:

Nota 1: Es tracta de que els alumnes reflexionin sobre les diferents alternatives i raonin el perquè de la decisió.

Nota 2: Es important que s'acostumin a discutir en ordre: demanat la paraula, escoltant la persona que intervé, respectant l'opinió dels altres, ...

Nota 3: El debat no ha de versar sobre com han resolt teatralment el conflicte sinó sobre les solucions que han aportat des del punt de vista dels pensaments que treballem.

4.2.3. Es torna a representar incorporant les aportacions de tota la classe: 4 minuts.

4.2.4. Metacognició (5 minuts)

- Creieu que és important estudiar les diferents possibilitats abans de prendre una decisió?
- Com creieu que podem arribar a prendre la decisió millor?
- Expliqueu algun exemple.
- Quina relació veieu entre les prioritats que estudiàvem la passada sessió i el que hem de fer per tal de decidir de forma adequada?
- Quins criteris hem d'utilitzar per tal de prendre una bona decisió?
- Expliqueu experiències que demostrin la dificultat per establir aquests criteris..
- Creieu que els adults sempre actuen de manera correcta alhora de prendre una decisió?
- Expliqueu casos que coneguem en els que no s'ha estat així.

SESSIÓ 9: POSA'T EN EL SEU LLOC!

1. Justificació:

Treballarem en aquesta sessió el pensament de perspectiva. És una habilitat cognitiva que consisteix en la capacitat de saber situar-se en el lloc dels altres. El pensament de perspectiva està a l'altre extrem de l'egocentrisme.

El posar-nos en el lloc dels altres ens possibilita a entendre molt més bé les altres persones i a establir fàcilment vincles d'amistat i afectius (i per tant l'amor). Ens facilitarà molt les relacions interpersonals. Fa fàcil l'empatia o sintonia afectiva amb les altres persones.

Generalment les persones violentes o agressives estan mancades d'aquest pensament.

2. Objectius:

- Treballar l'empatia: l'habilitat de posar-se en el lloc dels altres, conèixer i entendre els seus sentiments.
- Sensibilitzar l'alumnat de la importància d'unes assertives relacions interpersonals.
- Desenvolupar el pensament de perspectiva: Treballar el pensament alternatiu tant per trobar les explicacions dels fets o accions dels altres i que els faciliti l'adquisició del pensament de perspectiva.
- Treballar el pensament causal i conseqüencial.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació i control de la respiració i del nostre cos.
- Adquirir hàbits de diàleg: saber exposar les pròpies opinions i saber escoltar i respectar les opinions dels altres.
- Millorar, a través del joc teatral, el coneixement i domini de totes les parts del propi cos.

3. Continguts:

- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos:
- Importància de la respiració.
- L'empatia.
- La capacitat d'expressió amb el llenguatge corporal
- La improvisació teatral
- El canvi de rol.
- El debat: participar i escoltar
- El pensament de perspectiva.

- El pensament causal, conseqüencial i l'alternatiu.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts:

Donades les característiques del Joc Teatral d'aquesta sessió es poden canviar els exercicis de relaxació que hem fet fins ara per un exercici de respiració com el següent:

El globus que s'infla i es desinfla:

Partint d'una posició relaxada del cos inspirem profundament però a poc a poc. Hem de tenir la sensació que som un globus i que ens anem inflant, que l'aire arriba a totes les parts del cos i les omple. Quan el nostre cos no accepta més aire el deixem anar, talment com si s'hagués petat el globus del nostre cos. Hem d'imitar el moviment d'un globus quan es desinfla fins que ja no queda gens ni mica d'aire.

4.1.2. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

Moure totes les articulacions:

Conèixer i dominar totes les articulacions és molt important per a prendre consciència de totes les parts del cos. Consisteix en una sèrie d'exercicis que ens poden servir com escalfament previ a exercicis de treball corporal. Quan fem aquests exercicis hem d'estar tònic, mai podem deixar el cos mor.

1. Moure el cap a poc a poc i molt relaxadament, en cercles. Unes quantes voltes cap a la dreta i unes altres cap a l'esquerra. És molt important que quan estiguem fent el cercle cap endarrera no trenquem el clatell, sempre hem de mantenir el coll relaxat però tònic.
2. Moure les espatlles en cercles endavant i endarrere. Primer la dreta (endavant i endarrere), després l'esquerra (endavant i endarrere), després les dues a l'hora (endavant i endarrere), per últim les dues a l'hora però mentre una va endavant l'altre ha d'anar endarrere.
3. Moure els braços fent un cercle endavant i endarrere. Mentre fem aquest exercici cal que no ens mantinguem clavats al terra, és bo que moguem una mica les cames. Els braços han d'estar molt relaxat i s'han de moure per la pròpia embranzida que agafen al pujar. Alternar endavant i endarrera, i després combinar-los com en l'exercici anterior.

4. Moure el pit endavant i endarrera. Cal estar molt concentrat i moure només el pit. No hi fa res si el moviment és molt petit, o potser quasi inapreciable, segurament si volem veure grans resultats ho mourem tot menys el pit. Provar de moure'l cap als laterals i després fer cercles cap un cantó i cap a l'altre.
5. Moure circularment cap un cantó i cap a l'altre els colzes.
6. Moure circularment cap un cantó i cap a l'altre els canells.
7. Moure la pelvis endavant i endarrera. Cal que flexionem una mica les cames i que no moguem les altres parts del cos. Després movent-la cap a les diagonals i cap als costats, i finalment fem cercles complets cap a la dreta i cap a l'esquerra.
8. Moure circularment cap un cantó i cap a l'altre els genolls.
9. Moure circularment cap un cantó i cap a l'altre els peus.

4.1.3. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

4.1.3.1. Presentació i justificació del tema a treballar: 5 minuts:

(veure l'apartat 1 d'aquesta sessió)

4.1.3.2. Proposta de conflicte: 2 minuts

Posa't en el seu lloc!

En Santi fa tercer curs d'ESO a l'Institut. Ha vingut nou aquests cursos procedent d'una escola privada de la localitat a on va tenir problemes de comportament.

No té cap germà i els seus pares treballen tot el dia i no els veu fins al vespre, a l'hora de sopar. Amb els seus pares no té mala relació: algunes discussions i alguns càstigs, (els normals, segons ell). El que li passa és que a vegades es posa una mica nerviós i contesta malament: aleshores li poden començar els problemes.

De fet aquest curs ha aguantat força i ha tingut pocs problemes a l'Institut. Només ha tingut alguna topada amb el "profe" de Tecnologia, en David.

Avui, però, la cosa ha anat molt malament. Ha arribat uns minuts tard a la seva classe perquè sortien del gimnàs de fer Educació Física i s'ha entretingut una mica als vestuaris. En David li ha dit que no el volia a la classe perquè segurament venia de fumar-se una cigarreta. Ell ho ha negat, però alçant la veu i engegant-lo i dient que no es perdrà res doncs les seves classes són avorrides i que és el pitjor professor de l'Institut. En David l'ha expulsat de la classe i, en acabar, ha anat al director per demanar-li l'expulsió del centre.

La Isabel és la delegada de curs i ha anat a parlar amb la tutora, la Dolors. Li ha explicat la seva versió dels i li ha demanat que intervingui davant del director.

- Posa't al seu lloc, Dolors. En Santi està fent un gran esforç. Si l'expulsen tindrà una gran decepció personal i es passarà tot el dia al carrer fent més mal que bé. Has de parlar amb el director!

Origen de l'acció: l'expulsió d'en Santi

Subjecte: la Isabel

Objecte: que no expulsin en Santi.

Destinatari de l'acció: el director.

Ajudant: la tutora.

Oposant: El professor de tecnologia.

4.1.3.1. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del conflicte: 10 minuts.

4.1.3.2. Un grup el representa: els altres fan de públic: 4 minuts.

4.1.3.3. Debat sobre les situacions representades i les solucions que el grup ha donat: 10 minuts:

Nota 1: Es tracta de que els alumnes reflexionin sobre la conveniència de posar-se en el lloc de interlocutor i intentar veure quines són les seves motivacions.

Nota 2: Veure la importància d'analitzar els fets i les accions nostres i del nostre entorn.

Nota 3: Es important que s'acostumin a discutir en ordre: demanant la paraula, escoltant la persona que intervé, respectant l'opinió dels altres, ...

Nota 4: El debat no ha de versar sobre com han resolt teatralment el conflicte sinó sobre les solucions que han aportat des del punt de vista dels pensaments que treballem.

Nota 5: Procurar treure algunes conclusions per incorporar-les a la següent activitat.

4.1.4. Es torna a representar incorporant les aportacions de tota la classe: 4 minuts.

4.1.5. Metacognició (5 minuts)

Creieu que és important saber posar-se en el lloc de l'altre?

- Quins avantatges hi veieu?
- Creieu que això ens pot ajudar a millorar les relacions amb les demés persones?

- Expliqueu algun exemple.
- Creus que les persones agressives i violentes tenen aquesta capacitat?
- Expliqueu experiències que ho demostrin.
- Creieu que els adults sempre actuen posant-se en la situació vostra?
- Creus que si ho fessin millorarien les relacions que tenen amb vosaltres?
- Intenteu posar-vos vosaltres en el lloc dels adults? Dels pares o dels mestres?

2A. PART: VALORS MORALS

INTRODUCCIÓ ALS VALORS MORALS

1. Introducció a l'Educació moral

La nostra societat, amb la rapidesa vertiginosa dels seus canvis continus, ha modificat significativament les relacions socials entre les persones. Si d'una banda veiem com la generalització de l'ús de les noves tecnologies de la comunicació i de la informació permeten una democratització de la cultura i del saber, d'una altra observem com aquesta situació es contradiu amb l'existència d'un sector de la humanitat, majoritari quantitativament, que no solament no pot accedir a les noves tecnologies, sinó que no té ni la possibilitat de satisfer les seves primeres necessitats bàsiques d'alimentació, de salut, d'escolarització, etc. Aquesta societat globalitzada només fa rics als que ja ho són i fa molt més pobres a la majoria.

Les contradiccions són patents al nostre voltant. A pocs metres de grans edificis de luxe trobem un món, a vegades amagat o al menys dissimulat, on la pobresa i la marginació representen la normalitat i la quotidianitat.

Les contradiccions són també de valors. Junt amb les campanyes de solidaritat que poden organitzar cadenes de televisió per recollir fons per a les víctimes de tal o qual catàstrofe o tal o qual malaltia veiem com s'exalça, amb missatges directes i indirectes, el consumisme, l'egoisme i l'ambició.

Al mateix temps estem vivint una època en la qual la solidaritat està de moda. Hi ha un estudi recent de la Fundació Empresa i Societat que diu que sis de cada deu espanyols han donat diners a alguna organització l'últim any. Les ONGs estan de moda i el seu creixement és constant. Les iniciatives a favor dels malalts de la SIDA, de les víctimes de les mines antipersonals, dels infants explotats, de les dones maltractades, etc. tenen sempre una càlida acollida entre la gent. I no parlem si aquestes iniciatives van acompanyades de campanyes televisives: les maratons són un èxit.

En aquesta situació, aturar-se a reflexionar sobre el sentit de la vida. Sobre quina societat volem i sobre quines bases volem establir les relacions humanes. És necessari que ens plantejem quins valors volem que orientin les nostres accions i com fer que aquests valors es generalitzin.

És tota la societat la que ha de plantejar-se l'educació ètica i moral: ningú pot eludir la seva responsabilitat. Per suposat menys encara els centres educatius: les nostres escoles i els nostres instituts.

2. Els diferents enfocaments de l'educació moral:

2.1. Enfocament tradicional:

Parteix d'una fe religiosa, sigui el cristianisme, el budisme o el mahometisme. És un enfocament autoritari doncs parteix del precepte diví.

2.2. Enfocament racionalista-conductista.

Els valors es determinen per consens a la societat i s'ensenyen per reforços o càstigs

2.3. Enfocament cognitiu-evolutiu.

És el camí de Piaget i Kohlberg. Parteix d'una concepció evolutiva de la persona: intenta concretar els estadis de raonament moral pels quals passen les persones en l'adquisició dels valors.

2.4. Enfocament psicosocial del constructivisme

Completa la línia anterior l'enfocament psicosocial del constructivisme que, admetent el creixement del raonament moral per estadis ascendents, insisteix que suposa un creixement paral·lel o previ en la capacitat intel·lectual, en l'habilitat lingüística i en la facilitat de relació social.

3. Els sis estadis de Piaget i Kohlberg

HETERONOMIA: en un nivell preconvencional on la persona intenta evitar la violació de les normes per por al càstig. El bé i el mal el determinen els altres. El normal és que solament duri els primers cinc anys de vida però hi ha persones que no superen mai aquest estadi: quan són adults són delinqüents.

EGOISME MUTU (individualisme): encara continua en un nivell preconvencional on la persona segueix les regles quan és d'interès immediat per a alguna persona, intenta satisfer els propis interessos i necessitats i permet que els altres facin el mateix. Actuar d'una forma determinada esperant la justa correspondència de l'altra persona. Comença cap als cinc anys, a partir del moment en què es descobreixen les regles del joc. La regla bàsica és la Llei del Talió. No hi ha delinqüència sinó egoisme. Normalment dura fins a la pubertat o adolescència.

EXPECTATIVES INTERPERSONALS: s'entra en un nivell convencional on la persona actua bé perquè és allò que els que l'envolten esperen d'ell. Significa tenir motius per establir relacions basades en la confiança, lleialtat, respecte i gratitud. Desitja ser acceptat, agradar, pertànyer al cercle. Es pot generar conflicte quan les expectatives que tenen d'ell els adults no coincideixen amb les

que tenen els seus iguals (el seu grup). Dura fins als vint anys més o menys.

RESPONSABILITAT I COMPROMÍS: continua en un nivell convencional on s'intenta actuar i complir els deures en els que s'ha compromès. Mantenir les lleis i les normes excepte en casos de conflicte amb altres obligacions. Comença l'edat adulta i les responsabilitats es limiten a la família, els amics i el propi grup.

TOTHOM TÉ DRETS (Contracte social): la persona que està en aquesta etapa ha arribat a un nivell postconvencional o de principis. Comprèn que les persones tenen un sèrie de valors propis del grup social al que pertanyen i que han de ser respectats. Accepta l'existència de valors no relatius com el dret a la vida i a la llibertat. Es supera el propi cercle i es defensen les normes, lleis i deures basades en la utilitat global: allò que sigui millor per a la majoria.

TOTS SOM IGUALS (Principis ètics universal: és l'etapa superior del nivell postconvencional. Es segueixen uns principis ètics escollits i acceptats per la persona: igualtat de totes les persones, els drets humans i la dignitat de tots com a éssers humans . La regla bàsica és la "Regla d'or": fer als altres el que voldria per a mi. Les persones que arriben a aquest estadi generalment dediquen els seus esforços a aconseguir per a tothom aquest principis universals: igualtat i dignitat.

4. Objectius dels educadors

El professor Segura i el seu equip afirmen que tots els autors que escriuen sobre educació dels valors estan d'acord en que l'educador s'ha de proposar els següents objectius:

- Educar l'empatia.
- Entrenar en el diàleg.
- Ensenyar a negociar.
- Desenvolupar la solidaritat.
- Ensenyar-los en la crítica constructiva.
- Informar-los sobre continguts de relleu moral.
- Animar-los a posar-se d'acord.

5. La vida del centre una eina per treballar els valors morals

En el sí dels nostres centres educatius hem d'utilitzar tots els mitjans possibles per aconseguir els esmentats objectius:

a/ Aprofitar qualsevol ocasió on es susciti la discussió moral.

- b/ Participar en activitats cíviques que mereixen suport.
- c/ Organitzar democràticament el grup.
- d/ Utilitzar les tècniques grupals per a la discussió moral i el desenvolupament del pensament crític.

6. Quins valors

Crec, malgrat l'autonomia necessària dels centres educatius, que és important posar-nos d'acord i generalitzar una llista de valors considerats imprescindibles en una societat moderna i democràtica. En aquest mateix sentit, Victòria Camps pensa que ha d'existir un compromís en una llista de valors bàsics per a l'educació com: llibertat, igualtat, justícia, pau, solidaritat, tolerància, respecte als altres, repensar la natura, ...

I molt important també és tenir en compte la forma de contrarestar l'efecte negatiu dels **antivalors** comuns a la nostra societat: el consumisme, l'excessiu individualisme, l'egoisme, voler triomfar per sobre de tot, trepitjant els drets dels altres, la superficialitat, el poc esperit de sacrifici, la comoditat, el passotisme, ...

7. Metodologia

Proposo una metodologia basada en els següents aspectes:

- a/ Utilització dels dilemes morals.
- b/ El Teatre Fòrum d'Augusto Boal com a forma d'experimentar les diferents solucions als dilemes.
- c/ El diàleg, la discussió, exposar les pròpies raons, escoltar i respectar les raons dels altres han de constituir l'eina de treball fonamental.
- c/ Inclusió d'altres activitats i jocs teatrals per preparar i facilitar el treball.

Aspectes metodològics que hem de tenir en compte:

- La percepció del conflicte moral és diferent segons l'edat dels alumnes i les seves característiques. Tot i que en el present crèdit es proposen uns determinats dilemes, aquests es poden substituir per altres si les característiques de l'alumnat ho demanen.
- Entendre que per que hi hagi creixement moral s'han de desenvolupar les habilitats cognitives.
- En les discussions posar èmfasi en les qüestions morals.
- No acceptar respostes o aportacions sense fonament: preguntar "per què?"
- Les circumstàncies dels dilemes es poden anar complicant.

- La participació del professor o professora és molt important: la seva funció és de moderar el debat, afegir preguntes, demanar raons, clarificar, resumir, etc. Quan li demanin la seva opinió contestar amb exemples personals i naturals i, generalment, retornar amb una altra pregunta.
- Crear una atmosfera de confiança a la classe que faciliti el diàleg
- Promoure la participació de tothom.

8. Estructura de les sessions

8.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

8.1.1. Relaxació: 10 minuts

Es poden repetir exercicis de relaxació de les sessions passades. En l'apartat de Relaxació dels annexes els trobareu. També els podeu substituir pels exercicis de respiració que també els trobareu als Annexes, al final de l'apartat de Jocs Dramàtics.

8.1.2. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

En cada sessió proposo algun o alguns jocs teatrals. Si per les característiques del vostre grup o per qualsevol altra circumstància els voleu canviar trobareu forces a l'apartat de Jocs Dramàtics dels Annexes.

8.2. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

8.2.1. Presentació del dilema: 5 minuts

8.2.2. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del dilema. 10 minuts.

8.2.3. Un grup el representa: els altres fan de públic. S'atura l'acció en el moment que el protagonista o els protagonistes han de decidir com actuar davant del dilema. 4 minuts.

8.2.4. Debat sobre les possibles formes d'actuar i les més adients moralment: 10 minuts.

8.2.5. De forma consensuada s'escull la solució majoritària. 2 minuts.

8.2.6. Es torna a representar acabant l'acció, per un altre grup. Podria actuar el grup que ha proposat la solució escollida. 4 minuts.

8.3. Metacognició (5 minuts)

SESSIÓ 10: TINC DRET A LA MEVA INTIMITAT

1. Presentació

En aquest dilema proposem treballar el conflicte de valors entre el dret a la intimitat i el respecte a les persones (al professor i a l'alumne) i a les normes, així com el sentit de justícia. Treballem també el diàleg com a forma de mediació, de negociació per solucionar situacions de conflicte.

2. Objectius:

- Sensibilitzar l'alumnat de la importància dels valors.
- Desenvolupar hàbits de diàleg: participació i acceptació de les opinions dels altres.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin
- Treballar els valors del respecte a les persones, a la seva dignitat i a la seva intimitat.
- Treballar el sentit objectiu i el subjectiu de la justícia.
- Millorar, a través del joc teatral, el coneixement i domini de totes les parts del propi cos i la coordinació i compenetració entre els companys.
- Recordar habilitats cognitives.

3. Continguts:

- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos:
- Coneixement i domini del cos.
- Coordinació i compenetració entre els membres del grup.
- La improvisació teatral
- El canvi de rol.
- El debat: participar i escoltar
- Els valors del respecte a les persones, la seva dignitat i la seva intimitat
- El sentit objectiu i subjectiu de la justícia.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts

Es poden repetir exercicis de relaxació de les sessions passades. En l'apartat de Relaxació dels annexes els trobareu. També els podeu substituir pels exercicis de respiració que també els trobareu als Annexes, al final de l'apartat de Jocs Dramàtics.

4.1.2. Escalfament – Jocs teatrals: 10 minuts

El titella de fils.

Aquest exercici s'ha de fer en parella. Un és el titella i l'altre el manipulador. El que fa de titella ha de visualitzar com és un titella de fils, i s'ha de moure com creu que aquest ho faria si fos manipulat per un titellaire. Aquí no hi hauran fils, però el punt que toqui el company manipulador representarà el punt des d'on suposadament surt el fil del titella. Així doncs si el manipulador toca el colze dret, el titella només podrà alçar el colze dret i la resta del cos ha de quedar totalment relaxat com si no tingués vida. El manipulador ha d'aconseguir donar vida al titella-actor, fer-lo caminar, expressar-se...

4.2. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

4.2.1. Presentació del dilema: 5 minuts

Tinc dret a la meva intimitat

En Jordi és el professor nou de Tecnologia de l'Institut. És jove i ha arribat a l'ensenyament una mica per atzar: de fet quan estudiava mai s'havia plantejat dedicar-se a ensenyar a adolescents. Té problemes a les classes. L'últim d'ells l'ha tingut amb una nena de quart d'ESO, la Jèssica, de la què la Montserrat és tutora. Els fets han sigut els següents:

La Jèssica, que ja ha tingut algunes topades amb en Jordi, ha entrat a la classe li ha demanat per donar un donar un missatge a la Marta. El Jordi li ha demanat el contingut del missatge i ella li ha contestat que era quelcom personal i que a ell no l'importava. En Jordi li ha negat el permís considerant que no seria gaire important el missatge i que podia espera perfectament fins a l'hora de l'esbarjo. La Jèssica s'ha empipat i li ha fet un gest de burla. La resposta del professor és que no la vol més a la seva classe fins que no li demani públicament perdó. La Jèssica està convençuda de la injustícia de l'actuació del Jordi i no li vol demanar perdó, de cap manera.

La Montserrat ha d'intervenir per tal de resoldre la situació.

- 4.2.2. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del dilema. 10 minuts.
- 4.2.3. Un grup el representa: els altres fan de públic. S'atura l'acció en el moment que el protagonista o els protagonistes han de decidir com actuar davant del dilema. 4 minuts.
- 4.2.4. Debat sobre les possibles formes d'actuar i les més adients moralment: 10 minuts.:
- 4.2.5. De forma consensuada s'escull la solució majoritària. 2 minuts.
- 4.2.6. Es torna a representar acabant l'acció, per un altre grup. Podria actuar el grup que ha proposat la solució escollida. 4 minuts.

5. Reflexions finals (5 minuts)

Qüestions que es poden introduir en la reflexió depenent de la dinàmica de la classe:

- Es tracta de dir el que cada un de vosaltres faria en aquesta situació.
- Creieu que la Jèssica ha actuat bé entrant a la classe i demanant donar el missatge a la Marta?
- Creieu que el professor li pot demanar explicacions sobre la urgència del missatge?
- Té dret la Jèssica a la seva intimitat personal no explicant el contingut del missatge?
- En quin aspecte la Jèssica no ha respectat el Jordi com a persona i com a professor?
- En quin aspecte no ha respectat el Jordi la Jèssica com a persona i com alumna?
- Creieu adequada la reacció del Jordi?
- Creieu adequada la reacció de la Jèssica?
- Què ha de fer la Montserrat per resoldre la situació? Enumereu les alternatives i escolliu la més adient.
- Coneixeu casos semblants?
- Quins valors estan en joc en aquesta història?

SESSIÓ 11: ADDICTA A LES DROGUES

1. Presentació

En aquest dilema proposem treballar el conflicte de valors entre l'amistat i la fidelitat a la paraula donada, la obligació d'ajudar a l'amic (per sobre de la promesa donada). El dret a la salut i a l'aspiració d'una vida digna en contra de l'ús de la llibertat personal consumint substàncies que els poden degradar com a persona i que acabaran amb la seva llibertat (la drogodependència).

2. Objectius:

- Sensibilitzar l'alumnat de la importància dels valors.
- Desenvolupar hàbits de diàleg: participació i acceptació de les opinions dels altres.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin
- Treballar els valors de l'amistat i de la fidelitat a la paraula donada, de la llibertat i del respecte.
- Treballar la oposició entre llibertat personal i drogaaddicció.
- Treballar el valor de la dret a la salut i a la dignitat personal.
- Rebutjar l'antivalor de la drogodependència
- Millorar, a través del joc teatral el coneixement i domini de totes les parts del propi cos i la coordinació i compenetració entre els companys.
- Recordar habilitats cognitives: pensament de perspectiva, causal i alternatiu.

3. Continguts:

- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos:
- El domini del cos i la coordinació i compenetració entre els membres del grup.
- La improvisació teatral
- Drogues legals i il·legals.
- Pensament de causal, alternatiu i de perspectiva.
- El debat: participar i escoltar

- Els valors l'amistat, la fidelitat a la paraula donada, la llibertat i el respecte a la persona, el dret a la salut i a la dignitat personal.
- Oposició entre llibertat personal i drogoaddicció.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts

Es poden repetir exercicis de relaxació de les sessions passades. En l'apartat de Relaxació dels annexes els trobareu. També els podeu substituir pels exercicis de respiració que també els trobareu als Annexes, al final de l'apartat de Jocs Dramàtics.

4.1.2. Escalfament – Jocs teatrals: 10 minuts

Titelles a control remot.

Aquest exercici s'ha de fer en parelles. Un actor davant de l'altre, un representa el titella i l'altre el manipulador. Aquest cop el manipulador no tocarà al titella, es posarà al seu davant i li indicarà el moviment, no es pot parlar. Al manipulador ha de ser clar amb les indicacions i el titella no podrà moure més del que el seu company l'indica.

4.2. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

4.2.1. Presentació del dilema: 5 minuts

Addicta a les drogues

La Verònica i l'Assumpta són molt amigues. Estudien 4t. d'ESO al mateix institut i sortien amb la mateixa colla. La Vero té molts problemes per seguir el curs, de fet no se'l traurà: a la última avaluació li varen quedar sis assignatures suspeses. No és que no sigui prou intel·ligent, simplement que ni estudia ni l'interessen els estudis. L'Assumpta va més bé, tot i que tampoc si mata gaire.

El problema però és un altre. Va començar el curs passat: en una festa en la que havien begut una mica algú va començar a fumar porros i molts es van afegir. La Vero també.

L'endemà de la festa van discutir les dues amigues perquè l'Assumpta no estava d'acord en prendre cap substància que els pugui portar a situacions pitjors i que no tornaria a anar a cap festa amb aquella colla.. La Vero es va fer un tip de riure i va demanar un porro a un amic seu que passava pel carrer.

Els problemes han continuat. La Vero ha anat consumint drogues: fa uns dies li va confessar, demanant-li que no ho digués a ningú, que havia pres heroïna. L'Assumpta es va enfadar moltíssim i li va exigir que ho deixés immediatament però ella la va engegar a passeig. Què ha de fer l'Assumpta?

- 4.2.2. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del dilema. 10 minuts.
- 4.2.3. Un grup el representa: els altres fan de públic. S'atura l'acció en el moment que el protagonista o els protagonistes han de decidir com actuar davant del dilema. 4 minuts.
- 4.2.4. Debat sobre les possibles formes d'actuar i les més adients moralment: 10 minuts.:
- 4.2.5. De forma consensuada s'escull la solució majoritària. 2 minuts.
- 4.2.6. Es torna a representar acabant l'acció, per un altre grup. Podria actuar el grup que ha proposat la solució escollida. 4 minuts.

5. Reflexions finals (5 minuts)

Qüestions que es poden introduir en la reflexió depenent de la dinàmica de la classe:

- Es tracta de dir el que cada un de vosaltres faria en aquesta situació:
 - Què faries en el lloc de la Vero?
 - Que faries en el lloc de l'Assumpta?
- Creieu que el valor de l'amistat està per sobre del de la paraula donada? Per què?
- Creieu que l'Assumpta hauria d'explicar als pares de la Vero el que passava? Per què? Ho hauria de dir a alguna altra persona? A qui? Per què?
- Què creieu que va portar a la Vero a aquesta situació?
- Com va començar? Com comencen sovint aquestes situacions? Com ha anat embolicant-se cada cop més?
- Quines poden ser les conseqüències?
- Com ho podria haver evitat?
- Qui creieu que són els responsables de situacions com la de la Vero?
- L'alcohol i el tabac són drogues? Per què?
- Quina diferència hi ha entre aquestes drogues legals i les altres?

- Creieu que s'haurien de legalitzar les drogues? Totes? Quines? Per què?
- Feu un llista d'avantatges, inconvenients i dubtes sobre aquest supòsit.
- Què hem de fer si coneixem casos similars al de la Ver?
- Coneixeu casos semblants?
- Quins valors estan en joc en aquesta història?

SESSIÓ 12: HA PASSAT AL MEU BLOC

1. Presentació

En aquest dilema proposem treballar el conflicte de valors entre el dret a la intimitat i el sentit de justícia, l'abús d'autoritat, el respecte a les persones i a la seva integritat física i psicològica. La igualtat de drets i deures entre l'home i la dona. El dret de totes les persones a ser tractades amb el respecte i la dignitat que ens mereixem. El dret a protegir-se contra la violència i la necessitat de que en aquest casos la justícia castigui d'una forma ferma. Es tracta el tema de l'alcoholisme i els seus efectes, especialment els que fan referència a la degradació de les relacions humanes en el sí de la família i de la violència domèstica.

2. Objectius:

- Sensibilitzar l'alumnat de la importància dels valors.
- Desenvolupar hàbits de diàleg: participació i acceptació de les opinions dels altres.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin
- Treballar els valors de la justícia, la igualtat, el respecte, la dignitat personal, del dret a la integritat física i psicològica.
- Rebutjar els antivalors de la violència, l'abús d'autoritat, el masclisme i la drogodependència (en aquest cas l'alcoholisme).
- Millorar, a través del joc teatral, el coneixement i domini de totes les parts del propi cos i la coordinació i compenetració entre els companys..
- Recordar habilitats cognitives: pensaments causal, conseqüencial i de perspectiva

3. Continguts:

- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos:
- La capacitat d'expressió corporal
- Domini del cos, la plasticitat i harmonia muscular.
- La improvisació teatral
- El canvi de rol.
- Pensaments causal, conseqüencial i de perspectiva.

- El debat: participar i escoltar
- Els valors la justícia, el dret a la dignitat de la persona i la seva protecció, el respecte a la integritat física i psicològica.
- Forma correcta d'actuar davant de la violència domèstica, l'abús d'autoritat i l'alcoholisme.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts

Es poden repetir exercicis de relaxació de les primeres sessions . En l'apartat de Relaxació dels annexes en trobareu. També els podeu substituir pels exercicis de respiració que també els trobareu als Annexes, al final de l'apartat de Jocs Dramàtics.

4.1.2. Escalfament – Jocs teatrals: 10 minuts

L'escultor de cossos.

Aquest exercici s'ha de fer en parelles. Un és l'escultor i l'altre la "bola de fang". Sense comunicar-ho verbalment l'escultor ha d'imaginar postura que reflecteixi una acció física concreta i ha d'esculpir el cos del seu company fins aconseguir-la. Aquest exercici és fa des de el relaxament, l'escultor ha de ser molt clar amb el que vol. No ha de col·locar al seu company en la posició que desitja, ha de guiar-lo, amb el seu tacte, cap a allà on el vol portar.

4.2. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

4.2.1. Presentació del dilema: 5 minuts

Ha passat al meu bloc

Una colla de nois i noies de tercer i algun de quart estan en un racó del pati escoltant les explicacions d'en Jesús sobre el que ha passat al seu bloc:

"A les dues de la matinada s'han sentit crits i cops al quart pis. Els veïns s'han despertat i han anat a preguntar què passava. El soroll ha cessat, però es sentien els plors d'una dona. Com que ja s'imaginaven què havia passat (no es la primera vegada) han anat a avisar a la policia. Ha arribat la policia i una ambulància. S'han emportat el veí del quart, un home d'uns quaranta anys emmanillat, i han tret en una camilla a la dona, amb la cara desfigurada, un braç

trencat i hematomes per tot el cos. Els veïns de tota l'escala estaven indignats:

- No hi ha dret, sempre que arriba a casa seva begut han d'haver crits i raons.
- Però avui s'ha passat, mireu com està la pobre! ”

Hi havia en tot el grup d'alumnes una indignació general. Però l'Albert ha dit una frase que ha causat encara més indignació:

- Ves a saber què ha passat entre ells. En les coses d'un matrimoni ningú s'ha de ficar. Potser la dona es mereixia una bona pallissa! A més, si estava begut no sabia el que es feia, per tant no era responsable! Ens hem de ficar nosaltres en la seva vida?

4.2.2. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del dilema. 10 minuts.

4.2.3. Un grup el representa: els altres fan de públic. S'atura l'acció en el moment que el protagonista o els protagonistes han de decidir com actuar davant del dilema. 4 minuts.

4.2.4. Debat sobre les possibles formes d'actuar i les més adients moralment: 10 minuts.:

4.2.5. De forma consensuada s'escull la solució majoritària. 2 minuts.

4.2.6. Es torna a representar acabant l'acció, per un altre grup. Podria actuar el grup que ha proposat la solució escollida. 4 minuts.

5. Reflexions finals (5 minuts)

Qüestions que es poden introduir en la reflexió depenent de la dinàmica de la classe:

- Es tracta de dir el que cada un de vosaltres faria en aquesta situació:
 - Què faries en el lloc dels veïns del boc del Jesús?
 - Que faries si veiessis una escena similar a casa d'uns amics?
 - Què faries si veiessis una escena similar a casa teva?
- Creus que una persona que actua d'aquesta violenta té excusa suficient per actuar així? Per què?
- El dret a la integritat física i psicològica, en aquesta història ha estat malmès. Què n'opines?
- En quin grau creus que s'ha infringit el dret que tenim tots de ser respectats com a persones?

- Quines són les causes de la conducta del marit?
- Fins a quin punt creieu que la història que hem explicat succeeix amb freqüència a la nostra societat?
- Com actua la justícia?
- Coneixeu casos semblants per vosaltres mateixos? Com ha actuat la justícia?
- Coneixeu casos semblants pels mitjans de comunicació? Com ha actuat la justícia?
- Normalment la violència domèstica l'home és l'agressor i la dona l'agredida. Per què creieu que passa això?
- Pot tenir relació la violència d'una persona vers les persones de la seva pròpia família amb l'alcoholisme? La justícia ho ha de tenir en compte per rebaixar les penes? Pot ser causa de que siguem més comprensius vers aquestes persones?
- Creieu que la nostra societat ha empitjorat o millorat respecte a aquest problema de violència domèstica? Per què?
- Creieu que hi ha dones que accepten de forma passiva situacions de violència domèstica? A què és degut?
- Per què no es denuncien tots els casos?
- Creieu que es denuncien més casos ara que fa uns anys?
- Quins valors estan en joc en aquesta història?

SESSIÓ 13: LLADRES A LA TORRE DEL ROGER

1. Presentació

En aquest dilema proposem treballar el conflicte de valors entre el sentit de justícia, i la picaresca. El respecte a la propietat aliena i l'aprofitament de les circumstàncies en benefici propi. S'oposen també les ganes de millorar econòmicament i la necessitat de respectar i seguir les normes i el joc net.

2. Objectius:

- Sensibilitzar l'alumnat de la importància dels valors.
- Desenvolupar hàbits de diàleg: participació i acceptació de les opinions dels altres.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin
- Treballar els valors de la justícia, el respecte a la propietat dels demés i el respecte i la valoració de les normes
- Rebutjar l'antivalor del joc brut i la trampa.
- Millorar, a través del joc teatral, el ritme i l'escolta i harmonia entre el grup; la plasticitat muscular i el domini del cos.
- Treballar la capacitat imaginativa dels alumnes i la creativitat.
- Recordar habilitats cognitives: pensaments causal, conseqüencial i de perspectiva

3. Continguts:

- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos:
- La capacitat d'expressió de sentiments
- La improvisació teatral
- El canvi de rol.
- Pensaments causal, conseqüencial i de perspectiva.
- El debat: participar i escoltar
- Els valors de la justícia i el respecte a la propietat privada.
- Respecte a les regles de joc: el valor del "joc net"

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts

Es poden repetir exercicis de relaxació de les sessions passades. En l'apartat de Relaxació dels annexes els trobareu. També els podeu substituir pels exercicis de respiració que també els trobareu als Annexes, al final de l'apartat de Jocs Dramàtics.

4.1.2. Escalfament – Jocs teatrals: 10 minuts

Fem rodar els ritmes!

Els actors estan en rotllana. Un es posa al mig i comença a marcar un ritme amb el cos i utilitzant també la veu. Com més extravagant sigui el ritme millor. Els altres companys de la rotllana s'han d'afegir al ritme aconseguint que el grup vagi a l'uníson. Un altre actor es posarà al centre de la rotllana i el que estava al centre tornarà al seu lloc, aquest farà apagar el ritme anterior (el grup també l'ha d'anar seguint) i ha d'imposar-ne un de nou que el grup ha de seguir. S'aniran rodant els ritmes. Cal que no hi hagin grans trencaments entre els ritmes, s'ha d'aconseguir fer una transició interessant entre ritme i ritme.

4.2. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

4.2.1. Presentació del dilema: 5 minuts

Lladres a la torre del Roger

El Roger està satisfet, explicant el que va passar fa uns dies a la torre que els seus pares tenen a una urbanització de la muntanya. Resulta que varen arribar el divendres, com de costum, i es trobaren amb la casa regirada i amb signes de violència: la porta rebentada, els calaixos per terra, els seu contingut llençat, etc. Faltava un televisor petit, una mica de menjar (llaunes de conserva) i poca cosa més. Però van tenir un disgust molt gran.

- Però no sembles massa preocupat –intervingué la Núria– És que heu trobat els lladres?
- No, però al final, diu el meu pare, que sortirem guanyant. Va anar primer a la policia a denunciar el fet. Van venir els policies a casa. I el meu pare va aprofitar la ocasió i va dir que ens havien robat un televisor gran i nou, un equip de música, un ordinador i una impressora, una màquina de fer fotografies, etc.
- I què pot guanyar amb això? –digué en Jordi.

- Com que tenim la casa assegurada –continua en Roger - va anar dilluns a l'oficina de l'asseguradora i va explicar el mateix que a la policia. I li van dir que ens donaran els diners per comprar tot el que ens havien robat.
- I el que el teu pare es va inventar!.

4.2.2. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del dilema. 10 minuts.

4.2.3. Un grup el representa: els altres fan de públic. S'atura l'acció en el moment que el protagonista o els protagonistes han de decidir com actuar davant del dilema. 4 minuts.

4.2.4. Debat sobre les possibles formes d'actuar i les més adients moralment: 10 minuts.:

4.2.5. De forma consensuada s'escull la solució majoritària. 2 minuts.

4.2.6. Es torna a representar acabant l'acció, per un altre grup. Podria actuar el grup que ha proposat la solució escollida. 4 minuts.

5. Reflexions finals (5 minuts)

Qüestions que es poden introduir en la reflexió depenent de la dinàmica de la classe:

- Es tracta de dir el que cada un de vosaltres faria en aquesta situació:
 - Què faries en el lloc del Roger?
 - Que faries en el lloc del pare del Roger?
- Creieu que el pare del Roger va actuar respectant les normes i el joc net?
- Causava algun perjudici la seva actuació? A qui? conseqüències portaria aquesta acció?
 - Les asseguradores cobren les quotes per fer front a aquestes emergències. Si no hi ha incidents d'aquesta mena augmenten els seus beneficis. Tenint en compte això, no és més explicable i, fins a cert punt justa, l'actuació del pare del Roger?
- Creieu que sempre s'han de respectar les normes o les regles del joc? En quins casos sí i en quins casos no?
- Coneixeu casos semblants?
- Quins valors estan en joc en aquesta història?

SESSIÓ 14: UN PROBLEMA LABORAL

1. Presentació

En aquest dilema proposem treballar la igualtat de gènere: la igualtat entre l'home i la dona, la discriminació laboral per causa de sexe i la càrrega cultural i social que existeix en aquest sentit.

2. Objectius:

- Sensibilitzar l'alumnat de la importància dels valors.
- Desenvolupar hàbits de diàleg: participació i acceptació de les opinions dels altres.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin
- Treballar els valors de la igualtat entre totes les persones, sense discriminació per raons de sexe.
- Estendre aquest treball a altres menes de discriminació.
- Valorar i treballar la capacitat de diàleg i negociació.
- Millorar, a través del joc teatral, la plasticitat i harmonia muscular i el domini del cos i augmentar l'expressivitat
- Aprendre a construir personatges amb el propi cos. Millorar la coordinació.
- Recordar habilitats cognitives: pensaments causal, conseqüencial, de perspectiva i de mitjans-fins

3. Continguts:

- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos:
- La capacitat d'expressió corporal: comprensió i expressió de sentiments.
- Domini del cos, la plasticitat i harmonia muscular.
- La improvisació teatral
- Pensaments causal, conseqüencial, de perspectiva i mitjans-fins.
- El debat: participar i escoltar
- Els valors la igualtat entre totes les persones
- Discriminacions per raons de gènere.
- Altre discriminacions (racial, ètnica, cultural, social, religiosa, ...)

- El diàleg i la negociació.
- El dret a l'educació i a poder assistir a un centre educatiu.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts

Es poden repetir exercicis de relaxació de les primeres sessions . En l'apartat de Relaxació dels annexes en trobareu. També els podeu substituir pels exercicis de respiració que també els trobareu als Annexes, al final de l'apartat de Jocs Dramàtics.

4.1.2. Escalfament – Jocs teatrals: 10 minuts

El monstre de quatre potes.

Aquest exercici es fa en parelles. Les dues persones es posen a quatre potes. Un a sobre de l'altre. Com si creessin un monstre amb quatre potes, dues potes són les cames d'una persona, i les altres dues les mans de l'altra.

4.2. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

4.2.1. Presentació del dilema: 5 minuts

Un problema laboral

La Cristina està parlant amb els de la colla. Està molt enfadada perquè l'empresa on treballava la seva germana, una cadena de supermercats molt important, ha comès contra ella una gran injustícia. Portava treballant des de fa vuit anys com a caixera i els seus superiors estaven molt contents amb ella: de fet ara era cap de la secció de caixeres. Està embarassada de cinc mesos, però no havia dit res a l'empresa per por a perdre el lloc de treball. Quan els seus caps han descobert el que passava li han començat a venir els problemes: canvis d'horaris, males cares, les vacances les haurà de fer a l'octubre, ha perdut la categoria de cap de secció, etc.

- I ella no ha protestat?
- Sí. Però li diuen que si no està conformi que plegui. I ella no ho pot fer perquè estan pagant la hipoteca del pis que s'han comprat. Ha anat a un sindicat a demanar ajut i assessorament. I s'ha assabentat també de què els sous de les dones són inferiors als dels homes, fent les mateixes tasques.
- Això no hi ha dret! –replicà la Isa.

- Home, no crec que sigui tan greu –va dir l'Albert– De fet és normal que els homes guanyin més que les dones, tenen més força i més responsabilitats: han d'alimentar una família.

- 4.2.2. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del dilema. 10 minuts.
- 4.2.3. Un grup el representa: els altres fan de públic. S'atura l'acció en el moment que el protagonista o els protagonistes han de decidir com actuar davant del dilema. 4 minuts.
- 4.2.4. Debat sobre les possibles formes d'actuar i les més adients moralment: 10 minuts.:
- 4.2.5. De forma consensuada s'escull la solució majoritària. 2 minuts.
- 4.2.6. Es torna a representar acabant l'acció, per un altre grup. Podria actuar el grup que ha proposat la solució escollida. 4 minuts.

5. Reflexions finals (5 minuts)

Qüestions que es poden introduir en la reflexió depenent de la dinàmica de la classe:

- Es tracta de dir el que cada un de vosaltres faria en aquesta situació:
 - Què faries en el lloc de la germana de la Cristina?
 - Que faries en el lloc dels caps de l'empresa?
- Per què creieu que la germana de la Cristina té problemes laborals? Què en penseu? Què s'hauria de fer?
- Coneixeu casos similars? Què en penseu? Què s'hauria de fer?
- Creieu que l'Albert té raó? Per què?
- Hem arribat a la nostra societat a la igualtat entre home i dona?
- Fem una llista de situacions o circumstàncies en les que s'evidenciï situacions d'igualtat.
- Fem una llista de situacions en les que s'evidenciï situacions de desigualtat.
- La majoria de dones treballen fora de casa. En quantes famílies es reparteix la feina de la casa de forma equitativa entre home i dona? Com s'hauria de fer?
- Creieu que les noies tenen el mateix tracte i els mateixos drets aquí a l'institut? Si és que no, quan creieu que no?

- I a les famílies? Tenen les mateixes responsabilitats respecte a les feines de casa el germans que les germanes? Per què? Com hauria de ser?
- Esteu en desacord amb les discriminacions per causa de sexe?
- Coneixeu altres menes de discriminació? Quines? Com?
- Quins valors estan en joc en aquesta història?

SESSIÓ 15: LA FINCA RURAL

1. Presentació

En aquest dilema proposem treballar el conflicte de valors entre el sentit de justícia i el desig d'aconseguir un bé material. La solidaritat amb la decisió dels pares i la percepció de que poden fer una injustícia a una persona. El respecte que mereixen totes les persones i, especialment, aquelles que per raó d'edat o per altres problemes estiguin en inferioritat de condicions.

2. Objectius:

- Sensibilitzar l'alumnat de la importància dels valors.
- Desenvolupar hàbits de diàleg: participació i acceptació de les opinions dels altres.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Treballar el respecte a la propietat individual.
- Treballar els valors de la solidaritat entre els membres de la família.
- Respectar totes les persones, especialment aquelles que poden estar en situació d'inferioritat per diferents raons.
- Conèixer actituds que poden representar un abús en les relacions interpersonals.
- Treballar el concepte de justícia i injustícia.
- Veure que les relacions comercials també han d'estar basades en normes ètiques.
- Aprendre, a través del joc teatral, a construir personatges amb el propi cos. Millorar la coordinació i la imaginació
- Recordar habilitats cognitives: pensaments alternatiu, de perspectiva i de mitjans-fins

3. Continguts

- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos:
- La capacitat d'expressió corporal: construcció de personatges.
- Domini del cos, la plasticitat i harmonia muscular..
- La improvisació teatral

- Respecte a la propietat individual.
- La solidaritat entre els membres de la família.
- Respecte a les persones, especialment aquelles que poden estar en situació d'inferioritat per diferents raons.
- Actituds que poden representar un abús en les relacions interpersonals.
- Concepte de justícia i injustícia.
- El comerç just.
- Pensaments alternatiu, de perspectiva i de mitjans-fins.
- El debat: participar i escoltar

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts

Es poden repetir exercicis de relaxació de les primeres sessions . En l'apartat de Relaxació dels annexes en trobareu. També els podeu substituir pels exercicis de respiració que també els trobareu als Annexes, al final de l'apartat de Jocs Dramàtics.

4.1.2. Escalfament – Jocs teatrals: 10 minuts

El país de les bèsties.

Aquest exercici és podrà fer amb parelles, trios, o grups més grans. Es pot anar ampliant. Consisteix en crear monstres o bèsties estranyes amb el propi cos i fer-los moure de forma coordinada. Així doncs podrem fer un monstre de tres caps, sis braços, i quatre potes, per exemple, l'hem de fer caminar, li hem de buscar la veu, etc. En definitiva l'hem de fer coherent..

4.2. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

4.2.1. Presentació del dilema: 5 minuts

Una finca rural

Els pares d'en Lluís ja fa temps que estan buscant una finca rural pel terme municipal per fer-se una casa i cultivar les terres. Fins ara no han trobat res, però l'altre dia, van parlar amb una senyora velleta, que és l'àvia de la Dolors que té una finca i se la vol vendre.

Com que els pares d'en Lluís saben molt bé els preus de les finques s'han estranyat quan l'àvia de la Dolors els ha demanat un preu que és la quarta part del valor que ells consideren just. La pobra dona és molt gran i no sap gaire ni de números ni dels preus del mercat

En Lluís avui s'ha trobat amb la Dolors al pati de l'institut i han estat parlant d'aquesta qüestió:

- Estic content perquè els meus pares compraran a la teva àvia la finca que té a la muntanya.
- Mira, no ho sabia, els meus pares em sembla que no saben res.
- Dons sí. I ha demanat un preu molt bo i molt barat. Els meus pares estan decidits a comprar-la.
- Però la meva àvia és molt gran i a vegades confon una mica les coses. Ho diré als meus pares a veure si saben res..

4.2.2. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del dilema. 10 minuts.

4.2.3. Un grup el representa: els altres fan de públic. S'atura l'acció en el moment que el protagonista o els protagonistes han de decidir com actuar davant del dilema. 4 minuts.

4.2.4. Debat sobre les possibles formes d'actuar i les més adients moralment: 10 minuts.:

4.2.5. De forma consensuada s'escull la solució majoritària. 2 minuts.

4.2.6. Es torna a representar acabant l'acció, per un altre grup. Podria actuar el grup que ha proposat la solució escollida. 4 minuts.

5. Reflexions finals (5 minuts)

Qüestions que es poden introduir en la reflexió depenent de la dinàmica de la classe:

- Es tracta de dir el que cada un de vosaltres faria en aquesta situació:
 - Què faries en lloc d'en Lluís?
 - Què faries en el lloc dels pares d'en Lluís?
 - Que faries en el lloc de la Dolors?
 - I dels pares de la Dolors?
- Tenen els pares d'en Lluís obligació de dir-li a l'àvia de la Dolors el preu real de la finca?
- Si la finca es ven a un valor inferior al real tenen dret de reclamar els pares de la Dolors? Per què?
- Creieu que les relacions de comerç han d'estar basades en normes ètiques? Quines? Per què?

- Creus que els pares d'en Lluís respecten la propietat individual si compren la finca per un valor molt inferior al que té al mercat?
- Creus que en Lluís hauria d'haver callat perquè els pares de la Dolors no sabessin res i així ser més solidari amb els seus pares?
- Podríeu explicar què és just i què és injust en aquesta situació?
- Creieu que es pot donar, en aquest cas, d'un abús. En què consisteix?
- Sabeu el que és el comerç just? A què es refereix?
- Quins valors estan en joc en aquesta història?

SESSIÓ 16: UN DESCOBRIMENT DESAGRADABLE

1. Presentació

En aquest dilema proposem treballar el conflicte de valors entre l'estimació a un germà i les pròpies idees de justícia, el concepte de viure en salut i allunyat de qualsevol addicció. La solidaritat i el compromís amb els seus companys d'institut i la no acceptació d'actes que surten de la conducta adequada.

2. Objectius:

- Sensibilitzar l'alumnat de la importància dels valors.
- Desenvolupar hàbits de diàleg: participació i acceptació de les opinions dels altres.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Treballar el concepte d'estimació i de solidaritat fraternal
- Treballar els valors de l'amistat i la companyonia.
- Treballar els valors de la dignitat de la persona i el dret a la salut i a una vida sana.
- Treballar el concepte de justícia.
- Millorar, a través del joc teatral, l'expressivitat del propi cos, l'escolta entre companys i el ritme. Millorar la plasticitat, l'harmonia muscular, l'anàlisi i el control dels moviments
- Recordar habilitats cognitives: pensaments causal, conseqüencial, de perspectiva i de mitjans-fins.

3. Continguts:

- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos:
- Domini del cos, la plasticitat i harmonia muscular, anàlisi i control dels moviments.
- La improvisació teatral
- Pensaments causal, conseqüencial, de perspectiva i mitjans-fins.
- El debat: participar i escoltar.
- L'estimació i la solidaritat fraternal.
- L'amistat i la companyonia.

- La dignitat de la persona i el dret a la salut i a una vida sana.
- La justícia.
- Les lleis i la normativa.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts

Es poden repetir exercicis de relaxació de les primeres sessions . En l'apartat de Relaxació dels annexes en trobareu. També els podeu substituir pels exercicis de respiració que també els trobareu als Annexes, al final de l'apartat de Jocs Dramàtics.

4.1.2. Escalfament – Jocs teatrals: 10 minuts

Baralles de ritmes.

Es fan dos equips. Cada equip té un líder, aquest podrà anar canviant. El líder del primer equip marca un ritme (amb el cos i la veu) i el dirigeix, com si li volgués dir alguna cosa, al líder de l'equip contrari, els altres membres de l'equip el repeteixen dirigint-lo als altres membres de l'equip contrari. L'equip contrari respondrà amb un altre ritme, primer el líder al líder i després la resta de l'equip a l'altre equip. S'ha d'establir un diàleg sense paraules, donant així, expressió als diferents ritmes que s'aniran creant.

4.2. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

4.2.1. Presentació del dilema: 5 minuts

Un descobriment desagradable

El Sergi ha fet un descobriment molt desagradable. El seu germà gran ven droga a la sortida de l'institut. Ell que sempre ha estat en contra de la consumició i venda de drogues, que ni tan sols fuma... Ha tingut molts enfrontaments en veure que el seu germà consumia drogues de forma habitual. Però això altre és encara més greu.

Què pot fer? Dir-ho als seus pares? Anar a la policia? Explicar-ho a la tutora o a algú de l'Equip Directiu del seu Institut?.

- 4.2.2. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del dilema. 10 minuts.
- 4.2.3. Un grup el representa: els altres fan de públic. S'atura l'acció en el moment que el protagonista o els protagonistes han de decidir com actuar davant del dilema. 4 minuts.
- 4.2.4. Debat sobre les possibles formes d'actuar i les més adients moralment: 10 minuts.:
- 4.2.5. De forma consensuada s'escull la solució majoritària. 2 minuts.
- 4.2.6. Es torna a representar acabant l'acció, per un altre grup. Podria actuar el grup que ha proposat la solució escollida. 4 minuts.

5. Reflexions finals (5 minuts)

Qüestions que es poden introduir en la reflexió depenent de la dinàmica de la classe:

- Es tracta de dir el que cada un de vosaltres faria en aquesta situació:
 - Què faries en el lloc del Sergi?
 - Que faries en el lloc dels pares del Sergi si ho sabessin?
- El Sergi s'estima el seu germà: ha de denunciar el que sap? A qui?
- Quines obligacions té el Sergi vers ell mateix i les seves idees contràries al consum de drogues?
- Quines obligacions té el Sergi respecte al sentit de solidaritat amb els seus companys?
- Actuaria en justícia si es mantingués en silenci? Per què?
- La justícia ha de estar per sobre de la família? Per què?
- El compliment de les lleis i la normativa estan en contra dels impulsos naturals de protegir el seu germà. Com hauria d'actuar?.
- Quins valors estan en joc en aquesta història?

SESSIÓ 17: LA FÀTIMA NECESSITA UN COP DE MÀ

1. Presentació

En aquest dilema proposem entrar en el valor de la solidaritat. El treball que es pot fer als centres d'ensenyament en aquest sentit és essencial. Hi ha també el valor de la igualtat de drets de totes les persones per escollir el lloc de residència, i la no discriminació per raons de raça, ètnia o religió

2. Objectius:

- Sensibilitzar l'alumnat de la importància dels valors.
- Desenvolupar hàbits de diàleg: participació i acceptació de les opinions dels altres.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Treballar el valor de la solidaritat.
- Treballar el valor de la igualtat entre les persones, el dret de tothom a ser tractat sense cap mena de discriminació racial, ètnica, religiosa o de qualsevol mena. i el dret a escollir el lloc de residència.
- Treballar la capacitat creativa i la imaginació.
- Recordar habilitats cognitives: pensaments causal, alternatiu, de perspectiva i de mitjans-fins.
- Adquirir, a través del joc teatral, plasticitat i harmonia muscular, domini del cos, augmentar l'expressivitat.

3. Continguts:

- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos:
- Creativitat i imaginació.
- La improvisació teatral
- Pensaments causal, alternatiu, de perspectiva i mitjans-fins.
- El debat: participar i escoltar
- El valor de la solidaritat.
- La igualtat entre les persones, el dret de tothom a ser tractat sense cap mena de discriminació racial, ètnica, religiosa o de qualsevol mena. i el dret a escollir el lloc de residència.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts

Es poden repetir exercicis de relaxació de les primeres sessions . En l'apartat de Relaxació dels annexes en trobareu. També els podeu substituir pels exercicis de respiració que també els trobareu als Annexes, al final de l'apartat de Jocs Dramàtics.

4.1.2. Escalfament – Jocs teatrals: 10 minuts

Estàtues en moviment.

Utilitzant una música, preferiblement, tots els membres del grup hauran de moure tot el cos prenent molta consciència de cada articulació. S'han d'experimentar tots els moviments possibles, totes les possibilitats del nostre cos. Quan el professor ho indiqui (o la música s'aturi) tothom haurà de parar en sec i quedar-se en la posició que els ha enganxat el senyal d'aturar-se.

Lavors el professor donarà ordres a alguns dels actors de que es moguin i aquests hauran de saber en quina posició corporal han quedat i hauran de continuar una possible escena o acció:

Així doncs si ha quedat amb el coll inclinat i mig corbat, quan li marquin que entri en moviment pot simular que l'han clavat una bufetada i acaba de caure al terra. O bé pot fer veure que està observant que ningú el segueixi perquè vol amagar alguna cosa secreta en algun indret, o bé...

El que es clar és que una posició física pot evolucionar cap a molts cantons tot depèn de la imaginació de cada persona. .

4.2. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

4.2.1. Presentació del dilema: 5 minuts

La Fàtima necessita un cop de mà.

La Fàtima és una alumna de tercer d'ESO que va venir nova el curs passat. La seva família és del Marroc i s'han instal·lat en un pis del barri. Són sis germans i, fins ara han anat força bé, justos però han pogut tirar endavant. El problema ha arribat quan han acomiadat al pare. S'han quedat sense ingressos: no poden pagar el lloguer ni comprar menjar.

Fa dies que la Fàtima no ve a l'Institut. Avui, a l'hora de tutoria, hem esta parlant, la Teresa, la tutora i la resta de companys.

- La Fàtima necessita un cop de mà.
- Què podem fer?

- Com podem ajudar la nostra amiga i la seva família?
- Que se'n tornin al seu país! –intervingué en Xavi – Aquí ja tenim suficients problemes. Hi ha molta gent del barri, i que són d'aquí, que també té necessitats..

4.2.2. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del dilema. 10 minuts.

4.2.3. Un grup el representa: els altres fan de públic. S'atura l'acció en el moment que el protagonista o els protagonistes han de decidir com actuar davant del dilema. 4 minuts.

4.2.4. Debat sobre les possibles formes d'actuar i les més adients moralment: 10 minuts.:

4.2.5. De forma consensuada s'escull la solució majoritària. 2 minuts.

4.2.6. Es torna a representar acabant l'acció, per un altre grup. Podria actuar el grup que ha proposat la solució escollida. 4 minuts.

5. Reflexions finals (5 minuts)

Qüestions que es poden introduir en la reflexió depenent de la dinàmica de la classe:

- Es tracta de dir el que cada un de vosaltres faria en aquesta situació:
 - Què faries en el lloc dels companys de la Fàtima?
- Creus que el que proposen alguns alumnes és una mostra de solidaritat?
- Podríeu explicar en que consisteix la solidaritat?
- Creieu que en Xavi té una mica de raó? En quin aspecte? Per què?
- Creieu que les persones som iguals en drets?
- El fet d'haver nascut aquí no ens dona una posició de privilegi vers els que venen de fora? Som nosaltres superiors?
- Creus que les persones tenen dret a establir la seva residència on volen? Per què?
- Creus que hem de ser solidaris amb les altres persones?
- Coneixes casos similars?
- Quins valors estan en joc en aquesta història?

3A. PART: CONTROL EMOCIONAL

INTRODUCCIÓ A LES SESSIONS DE CONTROL EMOCIONAL

1. Intel·ligència emocional:

Veure l'apartat sobre Intel·ligència emocional de la introducció

2. Identificació dels sentiments:

Reconèixer els propis sentiments és el primer pas per tal de controlar les emocions i establir unes relacions assertives amb els altres.

Al mateix temps ens ajudarà a entendre els sentiments del demés

Por, preocupació, gelosia, enveja, alegria, ira, vergonya, culpa, odi, felicitat, disgust, còlera, tristesa, sorpresa, angoixa, orgull, confusió, curiositat, sentir-se violent, inquietud, entusiasme ...

Les claus per identificar els sentiments es basen fonamentalment en tres aspectes:

2.1. Aspectes físics:

- Expressió de la cara
- Llenguatge corporal

2.2. Aspectes verbals

- El missatge

2.3. Aspectes contextuais

Com es transmet el missatge

- Expressions de la cara
- Llenguatge corporal

Com és la situació: què passa.

3. Els pensaments influeixen en els sentiments:

Quan interpretem la realitat que ens envolta, de forma automàtica venen a la nostra ment pensaments que donen sentit a aquesta realitat però que no sempre són racionals: moltes vegades la seva irracionalitat influeix negativament a les nostres emocions, ens distorsionen la realitat i ens fan arribar a situacions o conclusions errònies.

Són pensaments generalment automàtics i d'una gran influència si no els racionalitzem.

Martínez, A i Marroquín, M. (1997) enumeren les següents característiques d'aquests pensaments:

- Són privats (són diferents en cadascú de nosaltres i diferents de com ho fem amb les demés persones)
- Quasi sempre ens els creiem.

- Són missatges discrets i específics (ens ofereixen missatges directes i clars sobre algun fet)
- Són apresos
- Tendeixen a ser catastròfics
- Són difícils d'eliminar.

4. Pensaments que distorsionen els sentiments:

4.1. Fixar-se en els aspectes més negatius:

Si una persona té tendència a veure la part més negativa de qualsevol fet acostuma a estendre aquesta part negativa a tot el fet. Hi ha persones que això els fa veure tot negre i amb poques possibilitats. És com veure el món a través d'un filtre mental negatiu: tot es veu impregnat per aquesta visió. És un pensament que pot portar amb molta facilitat a la depressió i a agreujar més aquest pensament.

4.2. Generalització

A partir d'un fet concret arribar a una generalització excessiva, a una conclusió general sense cap fonament. S'acostumen a utilitzar paraules com: tot, ningú, sempre, mai, etc.

4.3. Personalització

Es creu sempre subjecte i objecte de qualsevol fet. Pensa que tot té a veure amb nosaltres. Pot tenir tres formes: la persona que utilitza qualsevol circumstància per comparar-se amb els altres de forma competitiva i la que es culpabilitza de qualsevol fet pensant que les coses van malament per la seva culpa i en tercer lloc el que creu que el que ha passat ha estat fet pensant en ell per perjudicar-lo d'alguna manera.

4.4. Culpabilitat

Buscar un culpable per a cada situació. A vegades pot ser ell mateix, i a vegades pot ser un altre. Acostumen a simplificar les situacions i a dificultar l'anàlisi equilibrat de les mateixes.

4.5. Interpretació del pensament

Endevinar el que volen dir els altres: el que pensen i els fa actuar d'una forma determinada. Fer suposicions sobre les causes que han intervingut en el comportament d'una persona.

4.6. Imperatius

Són enunciats basats en el "hauria de ..." dirigit a la pròpia persona o als altres. Són imperatius absolts que acostumen a ser inflexibles i que condueixen a la persona a la frustració culpable, a l'amargura o al ressentiment.

4.7. Polarització

És la tendència a avaluar les qualitats o els fets d'una forma dicotòmica. O tot o res. O és perfecte o no val res. No troba el terme mig, la ponderació. Difícilment satisfarà les expectatives pròpies.

4.8. Raonament emocional

És jutjar els fets a partir de les nostres emocions, sense objectivitat. Si un es sent inútil arriba a la conclusió de que és inútil: si es sent incòmode amb algú és que aquest no l'aprecia prou, etc.

4.9. Etiquetatge

Catalogar de forma simplista la pròpia persona, les altres i els fets. És córrer massa a l'hora d'emetre judicis. És no admetre la complexitat de les persones i dels fets, la possibilitat que tenim tots de canviar o millorar.

4.10. Evasió de control

Nosaltres no tenim control de la situació. Som joguines del destí. Les coses passen sense que puguem fer-hi res. El fatalisme: el no hi ha res a fer.

5. Control dels pensaments

Dominar els pensaments distorsionats és una de les claus del control emocional.

Però, quina relació tenen els pensaments amb els sentiments o les emocions? En primer lloc observem que passa a la nostra ment davant d'un fet que pot alterar les nostres emocions:

5.1. Què ha passat?

En primer lloc hi ha la percepció del fet: què ha passat?

5.2. Diàleg intern

A la nostra ment s'estableix un diàleg sobre el que ha passat, les causes que l'han motivat i les conseqüències del mateix. En aquest diàleg intern és on es poden donar els pensaments distorsionats.

5.3. Emocions que genera

Tot això genera alguna o algunes emocions en nosaltres. Si la fase anterior s'ha desenvolupat dins de la racionalitat, les emocions no seran problemàtiques i estaran sota el nostre control.

6. Identificació dels pensaments distorsionats:

Quan apareix la distorsió hem de realitzar una tasca de reestructuració cognitiva. Els passos a seguir són els següents:

- Anomenar l'emoció que sentim davant d'un fet
- Descriure la situació o succés

- Identificar els pensaments que de forma automàtica ens han vingut
- Localitzar les distorsions
- Eliminar les distorsions

7. Transformar els pensaments distorsionats:

7.1. Fixar-se en els aspectes més negatius

Com sé que és cert?

Segur que no ho puc suportar?

7.2. Generalització excessiva

Segur que sempre és així?

7.3. Personalització

Com sé que és cert?

Perquè haig de ser com els altres?

7.4. Culpabilitat

Com sé que la culpa va ser meva?

7.5. Interpretació del pensament (endevinar el que volen dir els altres)

Com sé que és cert?

7.6. Imperatius

Perquè ha de ser així?

Quina seguretat tinc de que pensi d'aquesta forma?

7.7. Polarització

No tot és blanc o negre.

El punt mig acostuma a ser l'encertat.

Ningú és perfecte, jo tampoc.

7.8. Raonament emocional

Què ha passat realment?

Haig de separar el que sento del que realment ha succeït.

7.9. Etiquetatge

Les coses, i la vida, són més complexes.

Les persones acostumem a ser més complicades.

No corrís a l'hora de jutjar les persones o de jutjar-te tu mateix.

7.10. Evasió de control

Vols dir que no pots contribuir a canviar la situació?

Som nosaltres els responsables de la nostra vida i podem fer que canviïn les coses.

Sempre hi ha alguna possibilitat de solució o millora.

8. Metodologia de les sessions de control emocional:

Moltes de les sessions anteriors tenen continguts de control emocional.

Però aquestes dues sessions les volem dedicar específicament a aquesta part tant important i amb tanta incidència des del punt de vista intrapersonal o interpersonal.

El desenvolupament d'aquestes dues sessions és el següent:

Sessió 18:

- Començarem presentant les sessions de control emocional, explicant què són les emocions, com identificar-les, com poden influir els pensaments a les emocions i què cal fer per contrarestar-los.
- Relaxació:
 - Fer una introducció, abans de fer l'exercici de relaxació explicant com aquesta mena d'exercicis ens poden ajudar a controlar les nostres emocions.
 - Realització de l'exercici de relaxació.
- Una fase de jocs dramàtics basats en la identificació, expressió i control de les emocions.
- Metacognició

Sessió 19:

Es similar a les anteriors d'Habilitats Cognitives i de Valors Morals però traient el joc teatral, canviant l'exercici de relaxació per exercicis de respiració i treballant més l'anàlisi dels personatges que s'han presentat han i un debat més profund sobre el que cal fer per controlar les emocions.

SESSIÓ 18: CONTROL EMOCIONAL I

1. Presentació

Aquesta sessió és diferents a les que hem fet fins ara. He introduït una explicació teòrica sobre control emocional en la que hauríeu de fer intervenir al màxim a l'alumnat per tal de què no es converteixi en un moment excessivament magistral.

Es destaca també el paper de la relaxació en el control emocional, per això es poden dedicar uns minuts en la introducció d'aquesta activitat a explicar-ho.

En contes d'un joc dramàtic, com fem a la resta de sessions, he proposat tres. Tots ells treballen, de diferent manera, els sentiments i el control de les emocions.

Com que el temps no ho permet, deixem per la propera sessió el conflicte teatral.

2. Objectius:

- Sensibilitzar l'alumnat de la importància del control emocional.
- Desenvolupar hàbits de diàleg: participació i acceptació de les opinions dels altres.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els ajudi en el seu propi control emocional.
- Identificar les emocions més freqüents.
- Conèixer com els pensaments influeixen en els sentiments.
- Conèixer, identificar i transformar els pensaments distorsionadors més freqüents.
- Millorar, a través del joc teatral la identificació, expressió i comprensió de sentiments.
- Millorar, a través del joc teatral, l'expressivitat del llenguatge no verbal i paralingüístic (la cara, el cos el to, el volum, ...)
- Treballar el domini del propi cos.
- Treballar la capacitat creativa i la imaginació.

3. Continguts:

- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos:
- La capacitat d'expressió no verbal i paralingüística..
- Creativitat i imaginació.

- El debat: participar i escoltar
- El control emocional.
- Les emocions més freqüents.
- Els pensaments que influeixen en els sentiments.
- Coneixement, identificació i transformació dels pensaments distorsionadors més freqüents.
- Jocs teatrals per la millora de l'expressió i control de sentiments, la creativitat i la imaginació.

4. Activitats:

4.1. Presentació del tema de l'educació emocional (15 minuts)

Els nois i les noies poden seure en rotllana, a terra si voleu.

Dedicar-hi 5 o 10 minuts en la presentació de l'educació emocional, fent esment a les següents qüestions (trobareu informació a la introducció d'aquestes dues sessions):

1. Què són els sentiments o les emocions.
2. Fer un llistat, entre tota la classe, de sentiments.
3. Identificació dels sentiments. Com identificarlos
 - Aspectes físics que cal observar:
 - Expressió de la cara
 - Llenguatge corporal
 - Aspectes verbals:
 - El missatge (què es diu)
 - Aspectes contextuais
 - Com es transmet el missatge:
 - Expressió de la cara
 - Llenguatge corporal
 - Com és la situació (què passa)
4. Pensaments que influeixen en els sentiments
5. Control d'aquests pensaments
6. Identificació dels pensaments distorsionats.
7. Transformació dels pensaments distorsionats.
8. Què fer (de forma immediata) davant de situacions on ens és difícil el control de les emocions:
 - **Relaxar-nos.** Com a mínim respirar profundament, varies vegades.
 - **Comptar endarrera:** de 20 a 1.

- **Pensar en quelcom agradable**
- **Parlar amb un mateix:** diàleg intern sobre la situació i els pensaments distorsionats

4.2. Exercicis de relaxació (15 minuts)

4.2.1. Introducció (5 minuts)

Fer una introducció, abans de fer l'exercici de relaxació explicant com aquesta mena d'exercicis ens poden ajudar a controlar les nostres emocions.

4.2.2. Relaxació: 10 minuts:

- Poseu-vos al lloc de la sala on estigueu més còmodament. Estireu-vos panxa enlaire, amb les palmes de les mans mirant amunt, la punta dels peus caient enfora. Si voleu podeu estar asseguts, l'esquena recta i els peus creuats.
- Respirem tranquil·lament. Suaument. L'aire entra a poc a poc. El mantenim a dintre. I l'expulsem, molt a poc a poc. (vàries vegades)
- A poc a poc dirigim la nostra atenció a la respiració ... Sense forçar res ... Simplement ens relaxem. Inspirem profundament ... Mantenim l'aire ... El deixem anar lentament i deixem escapar les nostres tensions, els nostres problemes...
- Deixem que la respiració sigui regular i completa. Utilitzeu el temps que us calgui. No tenim presses ... Ens concentrem en el ritme lent de la nostra respiració Inspirem lentament ... Expirem ... *(les vegades que calgui)*
- Ara estem preparats per relaxar el cos de forma progressiva ...
- Pensarem en el nostre cos. Comencem pels genolls. Els sentim, els deixem caure suaument, els relaxem. Pesen. Respirem a poc a poc ...
- Ara pensem en els múscles de les cames. Pesen. Es relaxen. Sentim com toquen a terra. Estem tranquils. Respirem suaument ...
- Les nostres natges es relaxen. Estan tocant el terra. Sentim com es van afluixant, suaument ...
- Pensem en la cintura. Sentim com s'omple cada cop que respirem. A poc a poc.
- Relaxem la columna vertebral: vèrtebra a vèrtebra. La nostra panxa es relaxa. Es mou molt a poc a poc quan respirem.
- Sentim el nostre pit. S'obre, entra l'aire, a poc a poc, lentament... Sentim els batecs de cor.
- Ens trobem bé. No tenim cap preocupació. Sentim felicitat ...
- Respirem profundament, suaument, lentament ...
- S'afluixen les nostres espatlles.
- Els braços.

- Les mans.
- Els dits.
- Relaxem el coll.
- La llengua.
- La boca, molt relaxada, molt relaxada.
- Sentim les galtes.
- La nostra oï da. No sentim res al nostre voltant. Tot és pau. Tot és silenci. Tot és felicitat.
- Els nostres ulls. Estan quasi tancats. La llum és suau.
- Gaudim d'aquesta situació, d'aquest estat ... Respirem molt lentament, a poc a poc ...

(... quan ho creieu convenient):

- Ara tornem lentament a la realitat: estem bé.
- Ens aixequem a poc a poc. Lentament anem tornant a la classe. Benvinguts!

4.3. Jocs dramàtics (20 minuts):

El passeig

Els membres del grup passegen per la classe i es van mirant els uns als altres intentant descobrir afinitats, prenent consciència de les característiques dels companys o companyes i dels sentiments d'atracció que rebem dels altres. A un senyal del formador es reuneixen en grups de tres persones i es comunicaran el perquè s'han reunit. Posteriorment es comenta entre tots l'exercici i les seves possibilitats de fer-ho amb alumnes.

L'objectiu d'aquest joc és crear la consciència de que les primeres impressions entre les persones poden possibilitar una més bona relació posterior i de la importància del reconeixement dels sentiments propis.

El passeig sentimental

Caminarem per l'espai de què disposem en parelles. Anirem fent veure que parlem entre els dos, però només utilitzant la mímica i l'expressió del cos i la cara. Primer estarem molt contents.

Si ens trobem amb una altra parella ens saludarem expressant l'emoció que estem mostrant (alegria).

A un senyal del professor canviarem el sentiment (por, preocupació, gelosia, enveja, alegria, ira, vergonya, culpa, odi, felicitat, disgust, còlera, tristesa, sorpresa, angoixa, orgull, confusió, curiositat, sentir-se violent, inquietud, entusiasme ...)

L'objectiu d'aquest exercici és el coneixement de les emocions, reconeixement de les mateixes en un mateix i en els altres i entrenar-nos en l'expressió de les mateixes

Emocions a flor de pell.

Aquest exercici consisteix en que els actors es relacionaran els uns amb els altres utilitzant números (1, 4, 1.567, etc.), mai amb paraules. La interacció començarà sent molt cordial i amable, de veritable amor, però aquesta interacció s'ha d'anar transformant i reconvertint en odi per retornar posteriorment a l'origen, l'amor. Aquest procés ha de ser lent.

L'objectiu d'aquest exercici és treballar i compartir les emocions, expressar les emocions amb diferents codis comunicatius.

5. Metacognició (10 minuts)

SESSIÓ 19: CONTROL EMOCIONAL II:

1. Presentació

Es similar a les anteriors d'Habilitats Cognitives i de Valors Morals però traient el joc teatral, canviant l'exercici de relaxació per exercicis de respiració i treballant més l'anàlisi dels personatges que s'han presentat i un debat més profund sobre el que cal fer per controlar les emocions.

2. Objectius:

- Sensibilitzar l'alumnat de la importància del control emocional.
- Desenvolupar hàbits de diàleg: participació i acceptació de les opinions dels altres.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació i respiració que els ajudi en el seu propi control emocional.
- Identificar les emocions més freqüents.
- Conèixer com els pensaments influeixen en els sentiments.
- Conèixer, identificar i transformar els pensaments distorsionadors més freqüents.
- Millorar, a través del joc teatral la identificació, expressió i comprensió de sentiments.
- Millorar, a través del joc teatral, l'expressivitat del llenguatge no verbal i paralingüístic (la cara, el cos el to, el volum, ...)
- Treballar el domini del propi cos.
- Treballar la capacitat creativa i la imaginació.
- Recordar i treballar els pensaments causal, conseqüencial i de perspectiva.

3. Continguts:

- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos:
- La capacitat d'expressió no verbal i paralingüística..
- Creativitat i imaginació.

- El debat: participar i escoltar
- El control emocional.
- Les emocions més freqüents.
- Els pensaments que influeixen en els sentiments.
- Coneixement, identificació i transformació dels pensaments distorsionadors més freqüents.
- Jocs teatrals per la millora de l'expressió i control de sentiments, la creativitat i la imaginació.
- La improvisació teatral
- El canvi de rol.
- Pensaments causal, conseqüencial i de perspectiva.
-

4. Activitats:

4.1. Exercicis de respiració i control emocional: 10 minuts

Somrient al món

(exercici dinàmic de respiració)

S'ha de combinar el moviment amb el control de la respiració. Ens hem de concentrar en el que fem: quan espirem resulta quasi impossible mantenir sentiments negatius forts com l'agressivitat, la ira, el nerviosisme. Per tant quan estiguem en una situació d'estrès ens podem concentrar en la respiració i dedicant tota la nostra energia en l'expiració.

Tothom ha de somriure. Estirem vigorosament les mans, les cames o els peus, però sense deixar de somriure. Després de cada estirament ens relaxem i continuem somrient.

Representar les emocions d'altri.

Aquest exercici és un pas següent a l'anterior. En aquest cas caldrà escollir trets de la personalitat, de les actituds, dels valors, etc., de la persona a imitar per transformar-los de manera progressiva en algú completament diferent, fins i tot contrari.

Objectiu: Afavorir l'observació dels membres del grup. Ser capaç d'extreure algun tret característic per crear nous personatges. Establir un clima de respecte i no transgressió entre el grup.

Que els passa a aquests personatges?

Un grup d'actors entrarà escena. Sense paraules hauran de mostrar d'on vénen, que estan fent en aquell moment, què li passa i on han d'anar. La resta del grup, que en aquell moment no actua, ha

d'esbrinar la història de cada un dels companys. Així doncs si decideixen que sigui la sala d'espera d'un metge, els membres del grup hauran d'entrar amb actituds diferents (depenent del que vulgui mostrar cada actor que li ha passat abans d'entrar a la sala d'espera), i hauran de mostrar també una actitud i uns sentiments coherents amb el que ha de fer quan surti d'allà.

L'objectiu d'aquest jos és treballar l'expressió de sentiments i el reconeixement dels mateixos en els altres. Treballar la creació de personatges i la capacitat d'improvisació i imaginació.

4.2. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

4.2.1. Presentació del dilema: 5 minuts

L'Antoni i la Sandra tenen problemes

L'Antoni i la Sandra són l'eterna parella del curs. Van començar a sortir junts quan feien primer d'ESO i ara, que fan quart continuen. Darrerament tenen alguns problemes.

La Maria és l'amiga íntima de la Sandra. Entre elles no hi ha cap secret. Ahir, a la sortida de l'Institut, li explicava les dificultats que estan tenint amb l'Antoni.

- Està insuportable. No es conforma amb res. Es baralla contínuament amb els de casa seva. No admet el terme mig. No pot suportar la seva germana petita, diu que és una mal educada. Cada cop que obre la boca estan a matar. I jo em sento malament quan passen aquestes coses. Penso que els seus pares deuen creure que jo soc la responsable del que passa i potser és veritat que tinc jo la culpa. El cas és que quan estem sols només fem que discutir per aquestes coses.

4.2.2. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del conflicte teatral. 10 minuts.

4.2.3. Un grup el representa: els altres fan de públic. 4 minuts.

4.2.4. Debat sobre els sentiments expressats pels personatges, els pensaments distorsionadors i les formes de contrarestar-los: 12 minuts.

- Intentar descobrir i analitzar els diferents sentiments de la Sandra i l'Antoni.
- Descobrir els pensaments distorsionadors.
- Com es pot fer per contrarestar els esmentats pensaments
- ...

4.2.5. Es torna a representar incorporant en l'acció els canvis en l'actuació dels personatges amb un millor control emocional. 4 minuts.

5. Metacognició (5 minuts)

4A. PART: HABILITATS SOCIALS

INTRODUCCIÓ A LES SESSIONS D'HABILITATS SOCIALS

1. Les habilitats socials: concepte

Les persones que estableixen de forma adient relacions amb les altres persones diem que són hàbils socialment, que tenen habilitats socials. Aquesta habilitat social no es refereix exclusivament a les persones com individus sinó també a les societats i a les cultures.

El professor Segura i el seu equip diuen que "les habilitats socials són conductes que faciliten la relació interpersonal de forma no agressiva ni inhibida sinó assertiva" (Programa de competències socials, pàg. 77). No són simples normes d'urbanitat imposades. Són conductes verbals i no verbals. No només ens comuniquem amb paraules: el 85 per cent dels missatges els transmetem "no verbalment" (mirades, actituds, gestos, carícies, etc).

Vicente E. Caballo en la seva "*Teoría, evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*" (1.987-Valencia, pàg. 12-14) defineix les habilitats socials d'aquesta manera:

"Són un conjunt de conductes emeses per un individu en un context interpersonal que expressen els sentiments, actituds, desigs, opinions o drets d'aquest individu d'una forma adequada a la situació, respectant les mateixes conductes en els demás, i que generalment resol els problemes immediats de la situació mentre minimitza la probabilitat de futurs problemes."

2. Llistat d'habilitats socials

GOLDSTEIN, P., y altres "Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia"

GRUP I. PRIMERES HABILITATS SOCIALS

1. Escoltar.
2. Iniciar una conversa.
3. Mantenir una conversa.
4. Formular una pregunta.
5. Donar les «gràcies».
6. Presentar-se.
7. Presentar a altres persones.
8. Fer un compliment.

GRUP II. HABILITATS SOCIALS AVANÇADES

9. Demanar ajut.
10. Participar.
11. Donar instruccions.
12. Seguir instruccions.
13. Disculpar-se.
14. Convèncer als demés.

GRUP III. HABILITATS RELACIONADES AMB ELS SENTIMENTS

15. Conèixer els propis sentiments.
16. Expressar els sentiments.
17. Comprendre els sentiments dels demés.
18. Enfrontar-se amb l'enfado d'un altre.
19. Expressar afecte.
20. Resoldre la por.
21. Autorrecompensar-se.

GRUP IV. HABILITATS ALTERNATIVES A L'AGRESSIÓ

22. Demanar permís.

23. Compartir alguna cosa.
24. Ajudar als demés.
25. Negociar.
26. Començar l'autocontrol.
27. Defensar els propis drets.
28. Respondre a les bromes.
29. Evitar els problemes con los demés.
30. No entrar en baralles.

GRUP V. HABILITATS PER FER FRONT A L'ESTRÉS

31. Formular una queixa.
32. Respondre a una queixa.
33. Demostrar esportivitat després d'un joc.
34. Resoldre la vergonya.
35. Solucionar la situació quan el deixen de banda.
36. Defensar a un amic.
37. Respondre a la persuasió.
38. Respondre al fracàs.
39. Enfrontar-se als missatges contradictoris.
40. Respondre a una acusació.
41. Preparar-se per a una conversa difícil.
42. Fer front a les pressions del grup

GRUP VI. HABILITATS DE PLANIFICACIÓ

43. Prendre decisions.
44. Discernir sobre la causa d'un problema.

- | | |
|--|--|
| 45. Establir un objectiu. | 48. Resoldre els problemes segons la seva importància. |
| 46. Determinar les pròpies habilitats. | 49. Prendre una decisió. |
| 47. Recollir informació. | 50. Concentrar-se en una tasca. |

3. Tipus de conductes

3.1. Conducta assertiva o socialment hàbil

L'expressió dels propis sentiments, desigs, drets i opinions sense amenaçar ni perjudicar ni violar els dels demés. Implica respecte vers un mateix i respecte vers les demés persones. Ha de reconèixer quines són les seves responsabilitats en una situació i les conseqüències de l'expressió dels seus sentiments. L'objectiu d'aquesta conducta és la potenciació de les conseqüències favorables i la minimització de les desfavorables, però no evitar el conflicte.

Les persones assertives, resumint (Martínez, A. i Marroquín, M., 1997):

- Diuen el que pensen i senten.
- No posen en ridícul, ni humilien, ni degraden, ni fastiguegen als altres.
- Tenen en compte els drets dels demés.
- Tenen en compte els seus propis drets.
- No eviten sempre el conflicte, però sí moltes vegades.

Les persones assertives utilitzen expressions com:

- "Penso que..."
- "Voldria..."
- "Què podem fer per resoldre aquesta qüestió?"
- "Què et sembla?"
- "Ho sento..."
- "Podríem fer..."
- Què opines..."

3.2. Conducta passiva

És la transgressió dels propis drets per no expressar obertament els sentiments, pensaments i opinions o expressar-los de forma derrotista i inadequada de forma que les demés persones puguin no tenir-los en consideració. És una falta de respecte vers les pròpies necessitats. L'objectiu del que practica aquesta conducta és calmar els demés i evitar els conflictes passant per sobre dels propis drets sentiments i pensaments.

Les persones passives o inhibides solen sentir-se incompreses i tenir la sensació de que no són tingudes en compte i, fins i tot, manipulades. Poden sentir-se molestes pel resultat de les situacions i tornar-se hostils i irritables vers les altres persones.

Resumint (Martínez, A. i Marroquín, M., 1997):

- Deixen que els altres violin els seus drets.
- Eviten la mirada del que parla.
- Parlen molt fluix, quasi que no se sent el que diuen.
- No respecten les necessitats pròpies.
- El seu objectiu principal es evitar els conflictes costi el que costi.

Solen emprar frases com:

- “Potser tinguis raó.”.
- “Suposo que serà així.”.
- “Em pregunto si podríem...” ..
- “T’importaria molt...?”.
- “No creus que...”.
- “Bé, realment no es important”.
- “Aleshores, no et molestis”.

3.3. Conducta agressiva

És la defensa dels propis drets i l’expressió dels sentiments, opinions i pensaments de forma impositora de forma que transgredeix els drets dels demés. L’agressió pot ser:

a/ **Directa:**

- **Verbal:** inclou insults, amenaces o actituds hostils o humiliants
- **No verbal:** inclou gestos, actituds hostils o amenaçadores,

b/ **Indirecta:** Pot incloure comentaris sarcàstics i rancuniosos o murmuracions malicioses

L’objectiu habitual de la conducta agressiva és el domini de les altres persones: la victòria s’assegura per mitjà de la humiliació i la degradació de l’altre. És una conducta ambiciosa que intenta aconseguir els seus objectius a qualsevol preu encara que suposi la transgressió de les normes ètiques o vulnerar els drets dels demés.

Resumint (Martínez, A. i Marroquín, M., 1997):

- Ofenen verbalment els altres.
- Utilitzen un llenguatge groller.
- Mostren menyspreu per l’opinió dels altres.
- Mostren sarcasme, rancúnia, malícia...

- Fan gestos hostils o amenaçadors.

Solen emprar frases com:

- "Això és el que penso jo, ets estúpid per pensar d'una altra manera".
- "Això és que jo vull, el que tu vols no és important".
- "Això és el que jo sento, el que tu sents no importa".
- "Faries bé si... (amenaçant)".
- "Ves amb compte... (amenaçant)".
- "Deus estar de broma... (dominant o amb sarcasme)".
- "Si no ho fas... (amenaçant)".
- "Hauries de... (manant)".

4. Aprenentatge de les habilitats socials

Partim de la teoria de l'Aprenentatge Social (Bandura, 1986). Aquesta teoria diu que la conducta, els factors personals (cognitius o d'altra mena) i els aconteixements ambientals actuen entre sí com a determinats interactius. Les persones han de tenir les següents capacitats per poder utilitzar de forma adequada els tres aspectes anteriors:

- Capacitat simbolitzadora.
- Capacitat de previsió.
- Capacitat vicària.
- Capacitat autoreguladora.
- Capacitat d'autoreflexió.

La conducta és la resultant de posar en pràctica les capacitats esmentades.

"...les cognicions no es produeixen en el buit ni actuen com causes autònomes de la conducta, sinó que les concepcions que l'individu té de sí mateix i de la naturalesa de les coses es desenvolupa i verifica per mitjà de quatre processos diferents: experiència directa obtinguda a partir dels efectes produïts pels seus actes, experiència vicària dels efectes produïts per les conductes d'altres persones, judicis manifestats pels demés i deduccions a partir dels coneixements previs per mitjà de la inferència" (Bandura, "Pensamiento y acción", 1986).

Per tant, la conducta és essencialment el producte de la pròpia experiència i de l'observació de les conductes de les persones que ens envolten. L'aprenentatge de les habilitats socials ha de basar-se en la pràctica, en l'anàlisi i en la reflexió de la pròpia conducta i la dels altres i ha de ser intencionat. D'aquí la importància de les activitats teatrals.

5. Ensenyament de les habilitats socials

Previ a l'ensenyament de les habilitats socials els alumnes han de treballar altres qüestions bàsiques com les capacitats cognitives, el control emocional i els valors morals. Com deia el professor Segura, si no ho fem podríem estar ensinistrant delinqüents "molt ben educats", molt hàbils socialment.

En l'ensenyament i aprenentatge de les habilitats socials hem de fer les següents reflexions prèvies:

- Les conductes inhibides o agressives es produeixen per dues causes:
 - Per no ajustar la conducta a la norma establerta. Això pot ser per les següents causes:
 - ignorància de la norma,
 - no estar d'acord amb la norma,
 - obtenir reforços positius per transgredir-la,
 - incapacitat per seguir-la.
 - equivocar-se en la interpretació.
 - no trobar la forma de seguir-la.
 - etc.
 - Per la no existència o la pèrdua del reforç positiu recíproc. Pot ser degut a:
 - no tenir experiències gratificants amb els altres.
 - no acceptar les persones del seu entorn.
 - pensar que els altres el poden perjudicar.
 - no ser acceptat pels demés,
 - ignorar los possibles reforços positius d'un contacte
 - preferir la soledat,
 - no saber resoldre positivament els problemes amb els demés.
 - falta de plasticitat en el comportament.
 - no raonar.
 - falta d'empatia (no posar-se en el lloc de l'altre.
 - etc.
- etc.

Caballo diu que les causes de que un individu actuï d'una forma socialment inadequada és degut a que:

1.- Les respostes hàbils necessàries no estan presentes en el repertori de respostes d'un individu...

2. L'individu sent ansietat condicionada que l'impedeix respondre de forma adequada.
3. L'individu considera de forma incorrecta la seva actuació social autoevaluant-se negativament.
4. Falta de motivació per actuar apropiadament en una situació determinada...
5. L'individu no sap discriminar adequadament les situacions...
6. L'individu no està segur dels seus drets...
- 7- La falta d'hàbits de respostes socials...
8. Obstacles ambientals restrictius..."

5.1. Mètode estructurat de Goldstein

El mètode de Goldstein s'acosta a la forma que tenim tots d'aprendre: a partir de la pròpia experiència i de l'observació i l'anàlisi de les conductes pròpies i dels altres. Proposa quatre moments en l'aprenentatge de les habilitats socials:

- Modelatge
- Interpretació (role-playing)
- Crítica o retroalimentació.
- Generalització.

Modelatge: és l'aprenentatge per mitjà de la imitació. Serà més efectiu en la mesura que el model aparegui davant del subjecte com més qualificat i amb més prestigi. Millora la seva efectivitat si és del mateix sexe, té una edat similar, pertany a la mateixa classe social i és simpàtic i amable i encara més si controla les possibles recompenses. És molt més efectiu si les conductes a imitar es presenten de forma clara i precisa, de menor a major dificultat i amb les suficients repeticions.

Interpretació (role-playing): es demana que els membres del grup, un per un, interpreti un paper a l'escenari: és a dir es comporti d'una forma determinada. És important que la persona que interpreti tingui la suficient informació sobre el paper a desenvolupar i que hagi estat atent als potenciadors que són els següents:

- Compromís per part del subjecte a participar.
- Compromís amb la conducta a imitar.
- Aprovació o reforçament del professor o professora per portar a terme la representació.

Cada alumne, abans de sortir a interpretar s'ha de fer les següents reflexions:

- Preguntar-me interiorment què ha de fer.
- Pensar de quantes maneres ho pot fer.
- Decidir quina manera és la millor i fer-la

En general el temps d'interpretació ha de ser curt (uns tres minuts cada persona). Es pot seguir la següent pauta d'observació després de cada actuació:

(Tret dels materials del curs de competència social de la Subdirecció General de Formació Permanent i Recursos Pedagògics del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya).

Penseu que és adequat...	SI	NO	?	Observacions
Allò que es diu				
Com ho diu:				
- gestos				
- mirada				
- to de veu				
- distància				
Altres qüestions				
Ha estat convincent?				

Crítica o retroalimentació: Després de les interpretacions de cada persona es fa una crítica constructiva de forma que cada un tingui la informació suficient sobre com ha desenvolupat l'habilitat que es treballa. En aquest moment és molt important tenir en compte que l'elogi, acceptació i l'estímul actuen com a reforç i els efectes seran més positius.

Generalització: El més important és portar a la vida pràctica el que s'ha realitzat a la classe. De res serveix el que hem fet si no ho transferim a la realitat de cada alumne. Els alumnes, amb l'ajut del professor o professora han de proposar-se "fer els deures" i és bo revisar les conductes practicades a la següent classe.

5.2. Mètode de Michelson

S'assembla molt al mètode de Goldstein però introdueix les següents diferències:

- Aconsella que comenci la classe amb una discussió al grup sobre els avantatges que es veuen en la pràctica d'una habilitat social i els problemes que pot comportar no practicar-la.
- Proposa que es faci el modelatge dels tres comportaments: l'inhibit, l'agressiu i finalment l'assertiu. Això permet analitzar les conseqüències negatives dels dos primers fàcilment s'adopta una actitud positiva vers el modelatge assertiu.

6. Diagnòstic de les habilitats socials

Segons V. Caballo la conducta assertiva té tres dimensions: una dimensió conceptual referida al tipus d'habilitat, una personal que inclou les capacitats cognitives i una dimensió situacional expressada pel context de resolució de la conducta. Al mateix temps diu que hi ha dos nivells d'anàlisi: un molar que correspon als arguments generals de la conducta i un molecular que serien les respostes concretes davant de situacions concretes. Estudiar l'acció de les tres dimensions esmentades i la relació dels dos nivells d'anàlisi ens ajudaria a establir un diagnòstic ajustat.

Per mesurar i avaluar les habilitats socials ens hem de basar en les següents tècniques:

a.- **Observació directa:** la visió del professor o del tutor, el coneixement que tenen de l'alumne és la millor font d'informació de què disposem. És necessari, però, que aquesta observació no es limiti a l'espai de la classe sinó que es completi amb l'observació al pati, a les sortides o en totes aquelles ocasions en les que l'alumne pot mostrar les seves habilitats socials o la manca de les mateixes.

b.- **Entrevista:** aquesta es pot fer a l'alumne o a les persones del seu entorn, escolar o extraescolar. Pot complementar les dades d'observació directa de què disposem.

c.- **Questionaris:** es poden fer servir per tal de completar les anteriors tècniques i tenint en compte les limitacions de les conclusions que se'n poden extreure. Hem de tenir present que moltes vegades els alumnes contesten no el que pensen o el que fan sinó el que creuen que s'ha de pensar o s'ha de fer. Això falseja de forma important els resultats trobant-se molts educadors i educadores en la situació contradictòria d'obtenir millors resultats abans de portar a terme el curs d'habilitats socials (en l'avaluació

inicial) que al final: les conclusions no ens poden enganyar, és fàcil que, si s'han après habilitats socials, hagi millorat la seva sinceritat, el seu nivell d'autocrítica, i, per tant, els resultats siguin inferiors.

Esmentem dos qüestionaris que poden ser útils, tenint en compte el que s'ha dit: l'escala d'assertivitat de Michelson proposat en el material del professor Segura i la bateria de Socialització i Autoavaluació BAS-3 de F. Silva Moreno i Ma. C. Martorell Pallàs de TEA.

SESSIÓ 20A.: CONEGUEM LES HABILITATS SOCIALS

1. Presentació

En aquesta sessió s'introdueix el treball sobre les habilitats socials. Aquesta introducció tindrà una primera explicació, oberta i participada, en la que s'explicarà (a la introducció d'aquestes sessions hi trobareu informació, especialment als resums de les conductes assertives, passives i agressives):

- Concepte d'habilitats socials.
- Tipus de conductes: conducta assertiva, conducta passiva i conducta agressiva.
- Característiques de les conductes anteriors.
- Importància d'unes relacions assertives interpersonals.

2. Objectius:

- Sensibilitzar l'alumnat de la importància d'unes assertives relacions interpersonals.
- Destacar la importància de les habilitats socials
- Descriure el treball de role-playing.
- Conèixer el que és ser una persona socialment hàbil.
- Analitzar situacions on es pot mostrar els avantatges de la conducta socialment hàbil.
- Comprendre les diferències entre conductes assertives, agressives i passives.
- Continuar amb el desenvolupament dels cinc pensaments.
- Continuar amb els desenvolupament dels valors morals.
- Continuar amb el desenvolupament de les tècniques de control emocional
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Adquirir hàbits de diàleg: saber exposar les pròpies opinions i saber escoltar i respectar les opinions dels altres.
- Millorar, a través del joc teatral, l'expressivitat oral i corporal, el coneixement i confiança entre els membres del grup.

3. Continguts:

- Concepte d'habilitats socials
- Concepte de conducta assertiva
- Concepte de conducta passiva.

- Concepte de conducta agressiva.
- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos
- Coneixement i confiança entre els membres del grup.
- La improvisació teatral
- El debat.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts:

Es poden repetir exercicis de relaxació de les primeres sessions . En l'apartat de Relaxació dels annexes en trobareu. També els podeu substituir pels exercicis de respiració que també els trobareu als Annexes, al final de l'apartat de Jocs Dramàtics.

4.1.2. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

Us explico la meva història.

Es fan grups d'unes cinc o sis persones. Un grup es posa davant dels altres per tal d'explicar una història. Aquesta història serà explicada només per un membre del grup, només ell la coneixerà perquè serà la seva, els altres hauran d'il·lustrar allò que els suggereix el que el seu company explica. El que narra no podrà modificar el seu discurs facin el que facin els seus companys, haurà de ser tan clar com pugui explicant la història per tal que la resta del grup la mostrin tal i com ell la sent.

4.2. El Role-playing

4.2.1. Presentació i justificació del tema a treballar: 5 minuts:

(veure l'apartat 1 de la sessió)

4.2.2. Proposta de conflicte: 2 minuts

Entrenant l'assertivitat

Es fan grups de quatre o cinc persones. Cada grup prepara la situació i la representarà davant de la classe. Podeu proposar la que creieu més adient o deixar que cada grup d'alumnes inventi la seva.

Proposta de situació teatral:

Esteu fent l'examen de final de crèdit d'una assignatura. El professor, de forma equivocada, creu que estàs copiant, et pren l'examen i et diu que ja has suspès.

Es tracta de reaccionar de les tres formes possibles: L'assertiva, la passiva o l'agressiva.

Es preparen les actuacions. Es representen i s'analitzen els diferents rols.

4.2.3. Els grups preparen una escenificació del conflicte: 10 minuts.

4.2.4. Es representen les tres situacions. 4 minuts.

4.2.5. Debat sobre les conductes observades i intentar definir les conductes assertiva, agressiva i passiva.

4.2.6. Es tornen a representar les situacions però mostrant només les conductes assertives.

4.3. Metacognició (5 minuts)

SESSIÓ 21A.: DESENVOLUPEM L'ASSERTIVITAT

1. Presentació

Sense entrar en cap habilitat en concret en aquesta sessió treballarem les Habilitats Socials des d'un punt de vista general

Repassem els conceptes d'habilitats socials i els tipus de conductes (assertiva, passiva i agressiva) i ens fixarem en tècniques específiques per fer les nostres relacions interpersonals més assertives. Aquestes tècniques poden ser:

- Tenir confiança en sí mateix, un bon autoconcepte ens ajudarà a donar una resposta adequada en cada situació.
- Parlar amb tothom amb educació Una relació tranquil·la amb els demés però ferma.
- Si has d'intervenir pensar prèviament què vols dir. Si ho has de fer en públic pot ser aconsellable prendre unes breus notes sobre el que diràs.
- Disculpar-te si és necessari. No ho facis per costum perquè trauràs valor a les disculpes quan ho facis de debò.
- No recórrer mai a les amenaces.
- No tenir una relació prepotent amb els demés.
- Sàpigues perdre amb sentit esportiu. Acceptar la derrota, si és necessari, amb elegància.
- Mira a les persones quan parles. Utilitza un llenguatge fluït i una adequada gesticulació.
- Utilitza missatges en primera persona: "penso", "vull" "sentó", ...
- Procura sentir-te bé i relaxat amb els demés.

2. Objectius:

- Sensibilitzar l'alumnat de la importància d'unes assertives relacions interpersonals.
- Destacar la importància de les habilitats socials
- Conèixer el que és ser una persona socialment hàbil.
- Conèixer tècniques que ajudin a establir unes relacions assertives.
- Analitzar situacions on es pot mostrar els avantatges de la conducta socialment hàbil.
- Comprendre les diferències entre conductes assertives, agressives i passives.
- Continuar amb el desenvolupament dels cinc pensaments.

- Continuar amb el desenvolupament dels valors morals.
- Continuar amb el desenvolupament de les tècniques de control emocional
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Adquirir hàbits de diàleg: saber exposar les pròpies opinions i saber escoltar i respectar les opinions dels altres.
- Millorar, a través del joc teatral, l'expressivitat oral i corporal, el coneixement i confiança entre els membres del grup.

3. Continguts:

- Concepte d'habilitats socials
- Concepte de conducta assertiva, passiva i agressiva.
- Tècniques per millorar l'assertivitat
- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos
- Coneixement i confiança entre els membres del grup.
- La improvisació teatral
- El debat.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts:

Es poden repetir exercicis de relaxació de les primeres sessions . En l'apartat de Relaxació dels annexes en trobareu. També els podeu substituir pels exercicis de respiració que també els trobareu als Annexes, al final de l'apartat de Jocs Dramàtics.

4.1.2. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

II- Iustrem la història

Es fan grups, si es vol quatre per tal que mentre uns treballen els altres ho puguin mirar. L'exercici el faran dos grups al mateix moment. Un grup explicarà una història i l'altre la il·lustrarà. Cal que el grup que explica la història busqui imatges que es puguin actuar, és a dir que ha de donar joc al grup que ho representa. Per tal de fer-ho més fàcil es recomana començar el joc fent que el grup que il·lustra ho faci amb una successió d'imatges estàtiques, posteriorment es podrà complicar més fent que actua tota la seqüència, és a dir que escenifiquin la història.

4.2. El Role-playing

4.2.1. Presentació i justificació del tema a treballar: 5 minuts:

(veure l'apartat 1 de la sessió)

4.2.2. Proposta de conflicte: 2 minuts

Desenvolupem l'assertivitat

Es fan grups de quatre o cinc persones. Cada grup prepara la situació i la representarà davant de la classe. Podeu proposar la que creieu més adient o deixar que cada grup d'alumnes inventi la seva.

Propostes de situacions

1. Un amic íntim, amb greus problemes econòmics, et demana que li deixis diners (tu saps la dificultat que tindrà per tornar-los).
2. Un company et demana que li deixis el disquet amb el treball de socials per copiar-ho.
3. Vas a una botiga a comprar uns pantalons texans: el botiguer et diu que no li'n queden i et vol convèncer perquè et quedis uns altres que a tu no t'agraden.

4.2.3. Els grups preparen una escenificació del conflicte: 10 minuts.

Es preparen les actuacions només amb la conducta assertiva, per tant cal que cada grup en parli, discuteixi i arribi a un acord sobre quina ha de ser aquesta conducta.

4.2.4. Es representen les tres situacions. 4 minuts.

4.2.5. Debat sobre les conductes observades i intentar definir les conductes assertiva, descobrir-la en les actuacions i reconèixer l'agressiva i la passiva si han aparegut.

4.2.6. Es tornen a representar les situacions però mostrant només les conductes assertives.

4.3. Metacognició (5 minuts)

SESSIÓ 22A.: HABILITATS COMUNICATIVES I

Millorem la comunicació amb els demés

1. Presentació

Iniciem en aquesta sessió les Habilitats Comunicatives i Conversacionals bàsiques i comencem per un anàlisi general

En primer lloc cal destacar la importància que té aquesta la comunicació per tal d'establir unes relacions assertives amb les altres persones

Senyalem algunes tècniques per a millorar aquesta habilitat:

- Tinguem present que per comunicar-nos utilitzem, no només les paraules, sinó que el nostre cos també parla i a vegades diu més:
 - Vigilem els gestos, les postures i l'expressió de la cara.
 - Acostem-nos a l'altra persona (mantenint la distància justa perquè l'altra persona no es senti atabalada i s'hagi de separar)
 - Mirem la cara de l'interlocutor, amb una mirada relaxada i atenta.
- Actuem amb naturalitat:
 - Saludar amb afecte.
 - Iniciar la conversa amb preguntes, amb temes senzills i propers
 - Observar l'altra persona com rep el nostre missatge.
- Parlem de nosaltres mateixos:
 - El que fem i el que ens agradaria fer.
 - Les nostres opinions i els nostres sentiments.
- Utilitzem la primera i la segona persona gramatical:
 - Parlem en primera persona. Indica un llenguatge més personal i compromès: més creïble.
 - Utilitzem també la segona persona. Sempre que puguem tractem de tu a la persona amb qui parlem.
 - Utilitzem també el seu nom de pila (millor que el cognom) i, si podem el diminutiu o renom amb que el tracten familiarment.
- Siguem receptius als missatges de l'altre
 - Facilitem-li les seves intervencions.
 - Descubrim-li els seus sentiments.
- Siguem bons conversadors:
 - Aprenem a escoltar
 - A mantenir la conversa.
 - A expressar la nostra opinió.

- A comprendre el punt de vista dels altres.

2. Objectius:

- Conèixer les implicacions de les habilitats comunicatives i de la manca d'elles.
- Analitzar les tècniques generals i per una bona comunicació.
- Identificar els elements verbals i no verbals de la comunicació
- Sensibilitzar l'alumnat de la importància d'unes assertives relacions interpersonals.
- Destacar la importància de les habilitats socials
- Conèixer el que és ser una persona socialment hàbil.
- Continuar amb el desenvolupament dels cinc pensaments.
- Continuar amb els desenvolupament dels valors morals.
- Continuar amb el desenvolupament de les tècniques de control emocional
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Adquirir hàbits de diàleg: saber exposar les pròpies opinions i saber escoltar i respectar les opinions dels altres.
- Millorar, a través del joc teatral, la capacitat d'improvisació, creativitat, potenciar l'expressivitat corporal, la concentració i l'observació.

3. Continguts:

- Concepte de comunicació
- Comunicació hàbil.
- Objectius de la comunicació.
- Regles i tècniques de la comunicació.
- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos
- La confiança en el grup a partir del contacte físic
- La improvisació teatral
- El debat.
- Els pensaments causal, alternatiu i conseqüencial.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts:

Es poden repetir exercicis de relaxació de les primeres sessions . En l'apartat de Relaxació dels annexes en trobareu. També els podeu substituir pels exercicis de respiració que també els trobareu als Annexes, al final de l'apartat de Jocs Dramàtics.

4.1.2. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

Fins on canviarà la història?

Aquest exercici és farà utilitzant a quatre actors. L'actor 1 comença a explicar una història amb mímica davant de la resta de companys i l'actor 2 que també participa en l'exercici (l'actor 3 i 4 no poden veure el que passa a la classe). L'actor 2 haurà d'observar molt atentament l'actor 1 perquè després li tocarà a ell explicar la història davant del grup i l'actor 3, i el mateix haurà de fer l'actor 3 davant del grup i l'actor 4, aquest últim haurà d'explicar la història davant tot el grup. L'exercici consisteix en repetir l'escena que ha representat el company anterior, però cal posar-hi molta atenció per tal de no explicar una altra història.

4.2. Role-playing (35 minuts)

4.2.1. Presentació i justificació de l'habilitat a treballar:

(veure l'apartat 1 de la sessió)

4.2.2. Modelació (**veure la Introducció a les Habilitats Socials**):

Es tracta d'oferir un model o exemple de la conducta que es vol ensenyar. Aquest model es pot presentar de moltes maneres: amb un vídeo, la mateixa professora o professor, una altra persona aliena al grup, els propis alumnes, ... Proposo que ho facin els propis alumnes, després de conèixer i debatre l'habilitat que treballem: caldrà presentar al menys dos models per cada habilitat, el segon incorporant les crítiques i millores que els propis alumnes han vist al primer. Els temes o situacions seran el més propers a l'alumnat que es pugui. Si el professor o professora ho creu convenient es pot donar una fitxa amb les característiques que ha de tenir l'habilitat treballada (es pot copiar de la presentació).

4.2.2.4. Possibles temes:

- Una persona t'explica que hi ha un company o una companya del curs que està enamorat o enamorada de tu però que no s'atreveix a dir't'ho.
- Tens problemes en l'assignatura de Llengua Anglesa i parles amb un company que va molt bé perquè t'ajudi.

- Canvies de domicili i et trobes amb un noi o noia de la teva edat i iniciis una conversa per començar a relacionar-te amb la gent d'aquest barri.
- ...

4.2.2.5. Asseguts a terra, en rotllana, fem un debat sobre les característiques de les habilitats comunicatives que treballarem per tal de què la nostra conducta sigui assertiva.

4.2.2.6. Es demana a dos voluntaris per fer el modelatge

4.2.2.7. Es fan les correccions oportunes

4.2.2.8. Es torna a representar (per uns altres, si voleu) incorporant les correccions i crítiques.

4.2.3. Interpretació (role-playing):

Es demana que els membres del grup que interpretin un paper a l'escenari. (uns tres minuts cada persona). Es pot fer en parelles: si és necessari un fa de coactor. És important que tots els membres del grup entrenin l'habilitat:

4.2.4. Crítica o retroalimentació:

Després de les interpretacions de cada persona es fa una crítica constructiva de forma que cada un tingui la informació suficient sobre com ha desenvolupat l'habilitat que es treballa. És interessant que tot el grup intervingui en aquesta fase, però al final la professora o professor convé que faci una valoració global (positiva, d'ànim, d'autoreforç).

4.2.5. Generalització:

Portar a la pràctica, a casa, all carrer o a l'escola, l'habilitat treballada. Aquesta fase es bo concretar-la al màxim: amb qui practican, com, on, quan,

SESSIÓ 23A.: HABILITATS COMUNICATIVES II

Aprenem a escoltar

1. Presentació

Continuem en aquesta sessió el treball sobre les Habilitats comunicatives bàsiques i comencem per una molt important que és saber escoltar.

En primer lloc cal destacar la importància que té aquesta habilitat per tal d'establir unes relacions assertives amb les altres persones i recordar els aspectes generals que treballàvem la sessió anterior

Cal esmentar les següents estratègies per aprendre a escoltar de forma assertiva:

- Mirar a la persona que està parlant.
- Pensar en el que diu.
- Fer gestos que indiquin a la persona que tenim interès pel que diu: assentir o negar amb el cap, expressió amable de la cara, somriure, expressar escolta activa, ...
- Intervenir en la conversa, sense interrompre, per aclarir alguna qüestió de la conversa.
- Tenir en compte la proximitat espacial (depenent de la intimitat i la familiaritat dels interlocutors).
- Tenir en compte que el contacte físic amb l'altra persona facilita la comunicació. Aquest contacte ha de ser l'adequat segons el grau de familiaritat o intimitat dels interlocutors (un copet a l'esquena, agafar del braç o de la mà, de la cintura, de l'espatlla, ...)

2. Objectius:

- Conèixer les implicacions de les habilitats comunicatives i de la manca d'elles.
- Analitzar les regles bàsiques de saber escoltar.
- Identificar els elements verbals i no verbals de la comunicació
- Sensibilitzar l'alumnat de la importància d'unes assertives relacions interpersonals.
- Destacar la importància de les habilitats socials
- Conèixer el que és ser una persona socialment hàbil.
- Continuar amb el desenvolupament dels cinc pensaments.
- Continuar amb els desenvolupament dels valors morals.
- Continuar amb el desenvolupament de les tècniques de control emocional

- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Adquirir hàbits de diàleg: saber exposar les pròpies opinions i saber escoltar i respectar les opinions dels altres.
- Millorar, a través del joc teatral, la capacitat d'improvisació, creativitat, imaginació i atenció.

3. Continguts:

- Concepte de comunicació
- Comunicació hàbil.
- Objectius de la comunicació.
- Regles de la comunicació.
- Concepte d'habilitats socials
- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos
- La confiança en el grup a partir del contacte físic
- La improvisació teatral
- El debat.
- Els pensaments causal, alternatiu, de perspectiva, conseqüencial i mitjans-fins.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts:

Es poden repetir exercicis de relaxació de les primeres sessions . En l'apartat de Relaxació dels annexes en trobareu. També els podeu substituir pels exercicis de respiració que també els trobareu als Annexes, al final de l'apartat de Jocs Dramàtics.

4.1.2. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

Transformem un objecte.

Per fer aquest exercici es pot demanar la col·laboració de la classe d'una sessió per l'altra.

Es demana a tots els actors que portin un objecte el més simple possible (un bastó, un guant, una pilota, ...).

L'exercici consisteix en trobar altres utilitats als objectes que no siguin les pròpies. Així doncs convertirem el bastó amb un cavall, una espasa, un company o companya de ball, etc.

El que surt a escena deixa el seu objecte per tal de que el següent faci la improvisació.

4.2. Role-playing (35 minuts)

4.2.1. Presentació i justificació de l'habilitat a treballar:

(veure l'apartat 1 de la sessió)

4.2.2. Modelació (**veure la Introducció a les Habilitats Socials**):

Es tracta d'oferir un model o exemple de la conducta que es vol ensenyar. Aquest model es pot presentar de moltes maneres: amb un vídeo, la mateixa professora o professor, una altra persona aliena al grup, els propis alumnes, ... Proposo que ho facin els propis alumnes, després de conèixer i debatre l'habilitat que treballarem: caldrà presentar al menys dos models per cada habilitat, el segon incorporant les crítiques i millores que els propis alumnes han vist al primer. Els temes o situacions seran el més propers a l'alumnat que es pugui. Si el professor o professora ho creu convenient es pot donar una fitxa amb les característiques que ha de tenir l'habilitat treballada (es pot copiar de la presentació).

4.2.2.1. Possibles temes:

- Un alumne demana al psicopedagog del centre que li expliqui les possibilitats de treball que té la professió de psicòleg i la mena de formació necessària.

- Un professor presenta un crèdit variable ens explica en què consistirà, les activitats que farem i com serà l'avaluació.
- El professor de tecnologia, especialista en automoció, t'explica com pots arreglar la teva moto
-

4.2.2.2. Asseguts a terra, en rotllana, fem un debat sobre les característiques de l'habilitat que treballarem per tal de què la conducta sigui assertiva.

4.2.2.3. Es demana a dos voluntaris per fer el modelatge

4.2.2.4. Es fan les correccions oportunes

4.2.2.5. Es torna a representar (per uns altres, si voleu) incorporant les correccions i crítiques.

4.2.3. Interpretació (role-playing):

Es demana que els membres del grup que interpretin un paper a l'escenari. (uns tres minuts cada persona). Es pot fer en parelles: si és necessari un fa de coactor. És important que tots els membres del grup entrenin l'habilitat:

4.2.4. Crítica o retroalimentació:

Després de les interpretacions de cada persona es fa una crítica constructiva de forma que cada un tingui la informació suficient sobre com ha desenvolupat l'habilitat que es treballa. És interessant que tot el grup intervingui en aquesta fase, però al final la professora o professor convé que faci una valoració global (positiva, d'ànim, d'autoreforç).

4.2.5. Generalització:

Portar a la pràctica, a casa, all carrer o a l'escola, l'habilitat treballada. Aquesta fase es bo concretar-la al màxim: amb qui practican, com, on, quan,

SESSIÓ 24A.: HABILITATS COMUNICATIVES III

Mantinguem una conversa

1. Presentació

En aquesta sessió, continuant amb les Habilitats Comunicatives treballarem com mantenir una conversa de forma que faciliti la relació assertiva entre els interlocutors.

Ens fixarem en les següents qüestions:

- Recordar el que vàrem treballar la sessió anterior sobre l'escolta activa.
- Hem de decidir el moment més adient per mantenir la conversa.
- Farem preguntes, expressarem opinions, idees, sentiments.
- Deixem que l'altra persona parli, escoltem-la i continuem parlant per torns. No interrompre a l'altra persona.
- Posem exemples o anècdotes que il·lustrin el que diem.
- No he de sortir del tema.
- Indiquem a l'interlocutor si entenem, si estem d'acord o què sentim.
- Utilitzem un llenguatge no verbal adient:
 - Comunicar amb l'expressió de la cara.
 - Somriure (si és convenient).
 - La mirada a l'altre interlocutor: a través d'ella podem expressar emocions, acords, interrogants...
 - La posició del cos, els braços, les mans, les cames, la forma d'asseure's, etc. són elements importants en la comunicació.
 - El volum, el to, la claredat, l'èmfasi, ...

Passos a seguir en una conversa:

- Saludar a l'interlocutor
- Iniciar la conversa.
- Mantenir-la:
 - Comprovar que l'altre ens escolta (si no ens escolta, acabar i si ens escolta, mantenir la conversa).
 - Expressar el que volem dir.
 - Preguntar a l'altra persona el que pensa.

- Acabar la conversa quan creiem que no tenim res més a dir (o considerem que ha de finalitzar)
 - Fer un comentari final i acomiadar-se

2. Objectius:

- Conèixer les implicacions de les habilitats comunicatives i de la manca d'elles.
- Identificar els elements verbals i no verbals de la comunicació.
- Conèixer els passos a seguir en una conversa.
- Sensibilitzar l'alumnat de la importància d'unes assertives relacions interpersonal.
- Destacar la importància de les habilitats socials
- Conèixer el que és ser una persona socialment hàbil.
- Continuar amb el desenvolupament dels cinc pensaments.
- Continuar amb els desenvolupament dels valors morals.
- Continuar amb el desenvolupament de les tècniques de control emocional
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Adquirir hàbits de diàleg: saber exposar les pròpies opinions i saber escoltar i respectar les opinions dels altres.
- Millorar, a través del joc teatral, la plasticitat i harmonia muscular, domini del cos, control i anàlisi dels moviments, control emocional i imaginació.

3. Continguts:

- Concepte de comunicació: comunicació hàbil.
- Objectius de la comunicació.
- Regles de la comunicació.
- Passos a seguir en una conversa.
- Concepte d'habilitats socials
- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos.
- La confiança en el grup a partir del contacte físic
- La improvisació teatral.
- El debat.
- Els pensaments causal, de perspectiva i de mitjans-fins

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts:

4.1.2. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

El meu company d'escena és inanimat.

Aquest exercici és una evolució de l'anterior. Consisteix en fer una escena amb l'objecte triat. Per començar és aconsellable fer-ho amb dos actors i els objectes corresponents. És molt important donar coherència a l'objecte. Així doncs si decidim que el bastó és un company de ball l'hem de tractar com a tal, no com un pal qualsevol.

4.2. Role-playing (35 minuts)

4.2.1. Presentació i justificació de l'habilitat a treballar:

(veure l'apartat 1 de la sessió)

4.2.2. Modelació (**veure la Introducció a les Habilitats Socials**)

4.2.2.1. Asseguts a terra, en rotllana, fem un debat sobre les característiques de l'habilitat que treballarem per tal de què la conducta sigui assertiva.

4.2.2.2. Possibles temes:

- Estàs viatjant en un tren. Queden sis hores de viatge i vols conversar amb l'únic passatger que hi ha al departament que és un home gran (70 o 80 anys)
- Un alumne conversa amb els seus pares del que voldria fer en acabar l'ESO.
- En anar de vacances coneixes un noi o noia de la teva edat i parles amb ell o ella per iniciar una relació d'amistat.
- ...

4.2.2.3. Es demana a dos voluntaris per fer el modelatge

4.2.2.4. Es fan les correccions oportunes

4.2.2.5. Es torna a representar (per uns altres, si voleu) incorporant les correccions i crítiques.

4.2.3. Interpretació (role-playing):

Es demana que els membres del grup, de dos en dos, interpretin un paper a l'escenari. (uns tres minuts cada parella).

4.2.4. Crítica o retroalimentació:

Després de les interpretacions es fa una crítica constructiva de forma que cada un tingui la informació suficient sobre com ha desenvolupat l'habilitat que es treballa

4.2.5. Generalització:

Portar a la pràctica, a casa, all carrer o a l'escola, l'habilitat treballada.

SESSIÓ 25A.: HABILITATS COMUNICATIVES IV

Expressar la pròpia opinió

1. Presentació

En aquesta sessió les Habilitats conversacionals bàsiques treballarem l'habilitat d'expressar l'opinió pròpia davant dels altres al voltant d'un tema sobre el que tracta la conversa o en situacions on s'intenti convèncer als altres d'alguna qüestió, amb arguments que justifiquin les idees expressades.

Cal destacar la importància que té aquesta habilitat i la dificultat que pot comportar, especialment si aquesta opinió s'ha d'expressar en públic.

Quines són les qüestions que hem de tenir present?:

- Tenir en compte tot el que hem dit en les dues sessions anteriors: és bàsic per tenir un nivell de comunicació adient.
- Per intervenir en públic:
 - Reflexionar sobre el que s'ha de dir: el tema, el que hom vol aportar, quins arguments exposarà, quins objectius es proposa, ...
 - Tenir present amb qui parlem
 - El lloc i el moment de la intervenció: ha de ser el més adequat.
 - Els continguts del missatge: han de ser clars i explícits. les expressions vagues i generalitzades obstaculitzen la comprensió.
 - Hem d'estar segur dels seus propis arguments i no deixar-se portar per les opinions dels demés si un està convençut del que diu. Això no ha d'implicar immobilitat de pensament.

Altres elements que faciliten la comunicació:

- Posar-se al lloc dels interlocutors. Saber si estan cansats, enfadats, etc.
- Demanar opinions.
- Saber adaptar-se a la situació.
- Acceptar que els altres puguin pensar d'una manera diferent.
- Repetir aquelles parts de la nostra exposició que considerem importants.
- Valorar el que de positiu puguin dir els altres i expressar-lo.
- Acceptar les crítiques positives.

Elements que entorpeixen la comunicació

- Escollir el moment o el lloc inadequat
- Hi ha acusacions o retrets.
- El que es diu no es correspon amb els gestes.
- Interrupcions.
- Passar-se de graciós.
- Utilitzar la ironia.
- Donar consells innecessaris i sense que ningú els demani.
- Llenguatge fosc.
- Posar-hi pegues a tot el que diuen els altres.
- Discutir per discutir, sense aportar solucions.
- Desqualificacions al altres.
- No reconèixer la part de raó dels altres

2. Objectius:

- Conèixer les implicacions de les habilitats comunicatives i de la manca d'elles.
- Analitzar les regles bàsiques de la comunicació.
- Identificar els elements verbals i no verbals de la comunicació
- Sensibilitzar l'alumnat de la importància d'unes assertives relacions interpersonals.
- Destacar la importància de les habilitats socials
- Conèixer els elements que hem de tenir present per fer una bona exposició., elements que l'entorpeixen i elements que la faciliten.
- Conèixer el que és ser una persona socialment hàbil.
- Treballar els pensaments causal, de perspectiva i mitjans-fins.
- Continuar amb els desenvolupament dels valors morals.
- Continuar amb el desenvolupament de les tècniques de control emocional
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Adquirir hàbits de diàleg: saber exposar les pròpies opinions i saber escoltar i respectar les opinions dels altres.

- Millorar, a través del joc teatral, la capacitat d'observació i anàlisi de les accions i actituds de la resta dels companys. Potenciar la imaginació.
- A través del joc teatral, crear estratègies per utilitzar el llenguatge no verbal i entendre el llenguatge no verbal dels altres.

3. Continguts:

- Concepte de comunicació
- Comunicació hàbil.
- Objectius de la comunicació.
- Regles de la comunicació.
- Llenguatge verbal i no verbal.
- Elements que faciliten o entorpeixen la comunicació.
- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos
- La confiança en el grup a partir del contacte físic
- La improvisació teatral
- El debat.
- Els pensaments causal, alternatiu i conseqüencial

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts:

4.1.2. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

Descobrint l'assassí.

En una aula que representa un hotel es troben incomunicats, sense poder sortir, una colla d'estiuejants. Sobre una taula es descobreix una carta amb un missatge estrany: *“Soc un assassí i us mataré a tots”*.

Davant d'aquesta troballa caldrà estar alerta i observar a tothom per descobrir qui d'ells és l'assassí. Aquest estarà prèviament designat pel professor i caldrà que tothom conegui el codi mortífer (fer un giny amb l'ull, donar un cop amb l'espatlla...). Els participants en el joc caldrà que representin el rol d'estiuejant creant diferents personatges.

Les víctimes després d'haver rebut l'atac caldrà que esperin uns segons abans no morin i dificultar així el descobriment de l'assassí.

Si algú descobreix l'assassí té la possibilitat d'esquivar-lo per mitjà d'unes accions creïbles i coherents amb el seu personatge.

4.2. Role-playing (35 minuts)

4.2.1. Presentació i justificació de l'habilitat a treballar:

(veure l'apartat 1 de la sessió)

4.2.2. Modelació **(veure la Introducció a les Habilitats Socials)**

4.2.2.1. Asseguts a terra, en rotllana, fem un debat sobre les característiques de l'habilitat que treballarem per tal de què la conducta sigui assertiva.

4.2.2.2. Possibles temes:

- Un professor o una professora intenta convèncer als seus alumnes de la importància que té la seva assignatura pel seu futur.
- Intentes convèncer als teus pares perquè et deixin anar d'acampada amb un grup d'amics i amigues-
- Parles amb l'equip directiu del teu institut amb la intenció de que deixin als de la teva classe decorar el pati o els passadissos.
- ...

4.2.2.3. Es demana a dos voluntaris per fer el modelatge

4.2.2.4. Es fan les correccions oportunes

4.2.3. Interpretació (role-playing):

Es demana que els membres del grup, un per un, interpreti un paper a l'escenari. (uns tres minuts cada persona).

4.2.4. Crítica o retroalimentació:

Després de les interpretacions de cada persona es fa una crítica constructiva de forma que cada un tingui la informació suficient sobre com ha desenvolupat l'habilitat que es treballa

4.2.5. Generalització:

Portar a la pràctica, a casa, all carrer o a l'escola, l'habilitat treballada

SESSIÓ 26A.: HABILITATS COMUNICATIVES V

Comprendre el punt de vista dels altres

1. Presentació

És la cinquena sessió dedicada a les habilitats comunicatives i volem donar un pas més per tal de facilitar l'adquisició d'aquestes habilitats al nostre alumnat. Totes les sessions estan relacionades i hem d'anar construint els aprenentatges de cada sessió consolidant els de les anteriors i partint dels mateixos.

La importància per a les relacions interpersonals que té comprendre el punt de vista de les persones amb qui parlem i ens relacionem, saber-se escoltar-les, posar-se en el seu lloc, mostrar comprensió i empatia, tenir present les seves circumstàncies personals, les seves explicacions, els seus raonaments...

Podríem repassar la sessió 9a., quan treballàvem el pensament de perspectiva. Tot el que puguem fer per entrenar i desenvolupar l'empatia tindrà un efecte positiu en les relacions interpersonals.

L'empatia significa "*compartir l'emoció percebuda en l'altre, sentir amb l'altre*" (Eisenberg i Strayer, 1992) Té un paper fonamental en el desenvolupament socioemocional dels nostres adolescents i en el seu benestar psicològic. Podem considerar dos components en l'empatia:

1. **Component cognitiu:** implica la percepció de l'altra persona, les seves circumstàncies i el context. Implica està atent al missatge de l'altre i entendre'l.
2. **Component afectiu:** experimentar els sentiments de l'altra persona i sintonitzar amb ells.

Recordem el que hem dit respecte a comprendre el punt de vista dels altres:

- Posar-se al lloc dels interlocutors. Saber si estan cansats, enfadats, etc.
- Demanar opinions.
- Acceptar que els altres puguin pensar d'una manera diferent.
- Valorar el que de positiu puguin dir els altres i expressar-lo.
- Acceptar les crítiques positives.
- Deixem que l'altra persona parli, escoltem-la i continuem parlant per torns. No interrompre a l'altra persona.

- Fer gestos que indiquin a la persona que tenim interès pel que diu: assentir o negar amb el cap, expressió amable de la cara, somriure, expressar escolta activa, ...
- Intervenir en la conversa, sense interrompre, per aclarir alguna qüestió de la conversa.
- Tenir en compte la proximitat espacial (depenent de la intimitat i la familiaritat dels interlocutors).
- Tenir en compte que el contacte físic amb l'altra persona facilita la comunicació. Aquest contacte ha de ser l'adequat segons el grau de familiaritat o intimitat dels interlocutors (un copet a l'esquena, agafar del braç o de la mà, de la cintura, de l'espatlla, ...)
- Indiquem a l'interlocutor si entenem, si estem d'acord o què sentim.
 - Utilitzem també el seu nom de pila (millor que el cognom) i, si podem el diminutiu o renom amb que el tracten familiarment.
 - Siguem receptius als missatges de l'altre:

2. Objectius:

- Conèixer les implicacions de les habilitats comunicatives i de la manca d'elles.
- Analitzar les regles bàsiques de saber escoltar.
- Identificar els elements verbals i no verbals de la comunicació.
- Sensibilitzar l'alumnat de la importància d'unes assertives relacions interpersonals.
- Entrenar el nostre alumnat en l'empatia.
- Reflexionar sobre els component afectius i cognitius de l'empatia.
- Conèixer el que és ser una persona socialment hàbil.
- Treballar el pensaments de perspectiva i mitjans-fins.
- Continuar amb els desenvolupament dels valors morals.
- Continuar amb el desenvolupament de les tècniques de control emocional
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Adquirir hàbits de diàleg: saber exposar les pròpies opinions i saber escoltar i respectar les opinions dels altres.

- Millorar, a través del joc teatral, la confiança entre els membres del grup, treballar i compartir les emocions i expressar-les amb diferents codis comunicatius.

•

3. Continguts:

- Concepte de comunicació
- Comunicació hàbil.
- Objectius de la comunicació.
- Regles de la comunicació.
- Llenguatge verbal i no verbal.
- Elements que faciliten o entorpeixen la comunicació.
- Concepte d'empatia: components cognitius i afectius.
- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos
- La confiança en el grup a partir del contacte físic
- La improvisació teatral
- El debat.
- Els pensaments alternatiu i el de mitjans-fins.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts:

4.1.2. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

Emocions animals a flor de pell

Aquest és una variació de l'exercici de la sessió 18a. (Emocions a flor de pell).

En aquesta ocasió no es poden utilitzar ni paraules ni números sinó que cal emprar els codis comunicatius propis dels diferents animals. Es pot optar perquè cada persona esculli l'animal que més li vingui de gust o bé que s'hi senti més identificat, o bé, que tots els participants adoptin un mateix animal. Igualment es podrà decidir si s'imita l'animal o si s'incorpora algun tret característic de l'animal a l'espècie humana.

4.2. Role-playing (35 minuts)

4.2.1. Presentació i justificació de l'habilitat a treballar:

(veure l'apartat 1 de la sessió)

4.2.2. Modelació (**veure la Introducció a les Habilitats Socials**)

4.2.2.1. Possibles temes:

- El teu millor amic no et vol acompanyar a l'acampada que heu organitzat uns quants nois i noies de quart. Tu li demanes les raons.
- L'Equip Directiu del teu Institut ha decidit tancar els lavabos durant les hores de classe. La delegada o el delegat li demanen els motius.
- El regidor de joventut ve al teu Institut per explicar als nois i noies de segon cicle d'ESO que esperen la seva col·laboració. Vosaltres li demaneu com ha de ser aquesta.
- ...

4.2.2.2. **Asseguts a terra, en rotllana, fem un debat sobre les característiques de l'habilitat que treballarem per tal de què la conducta sigui assertiva.**

4.2.2.3. **Es demana a dos voluntaris per fer el modelatge**

4.2.2.4. **Es fan les correccions oportunes**

4.2.3. Interpretació (role-playing):

Es demana que els membres del grup, un per un, interpreti un paper a l'escenari. (uns tres minuts cada persona).

4.2.4. Crítica o retroalimentació:

Després de les interpretacions de cada persona es fa una crítica constructiva de forma que cada un tingui la informació suficient sobre com ha desenvolupat l'habilitat que es treballa

4.2.5. Generalització:

Portar a la pràctica, a casa, all carrer o a l'escola, l'habilitat treballada

SESSIÓ 27A.: FORMULAR I REBRE UNA CRÍTICA

1. Presentació

Formular o rebre una crítica o una acusació està també relacionat amb les habilitats comunicatives i també amb les de control emocional.

En la nostra relació amb altres persones existeixen moments en els que tenen actuacions que poden generar sentiments negatius en nosaltres. Saber respondre de forma assertiva a aquestes situacions és necessari.

S'han de posar en joc totes les estratègies que hem après a les sessions anteriors i tenir en compte especialment les següents:

- Tenir en comte els altres. Escoltar activament, connectar amb els sentiments dels altres i reflectir de forma amable els propis sentiments (actitud empàtica).
- Controlar els sentiments d'ira (si hi són presents):
 1. Respirar profundament varies vegades.
 2. Contar endarrera a poc a poc.
 3. Pensar en coses agradables.
 4. Fer una reflexió interna sobre el que ha motivat el seu estat.
- Control de pensaments distorsionats (*veure les sessions 18a. i 19a. sobre control emocional*).

Per formular una crítica hem de tenir present:

- Pensar en la persona que ha provocat la queixa:
 1. Com se sent?
 2. Què ha pensat?
 3. Com podria resoldre el problema?
- Pensar quina és la crítica i com expressar-la.
- Expressar-la directament (utilitzant missatges en primera persona), pausadament i amb calma.
- Reforçar la relació positiva amb l'altre persona si ha acceptat la crítica.

També s'ha d'estar preparat davant de la possibilitat de que l'altra persona respongui de forma inadequada i que faci més difícil la situació. Les possibles actituds negatives poden ser:

- Riure's de la nostra actitud.
- Donar-nos la culpa a nosaltres.

- Posposar la solució.
- Actituds de venjança.
- Amenaces.
- Negar el que va fer o dir.
- Actitud de culpabilitat (posar-se a plorar o quedar molt afectat)

En quant a rebre una crítica tindrem en compte en primer lloc que hem de distingir entre crítiques justes i crítiques injustes i desenvolupar estratègies per a cada una de les situacions.

Una crítica justa, constructiva i positiva tracta d'ajudar a fer les coses més bé en canvi una crítica injusta, negativa o destructiva té com a finalitat el desànim de la persona que la rep

Respecte a les crítiques justes hem de fer esment a tres aspectes:

- Acceptació
- Disculpa.
- Rectificació.

Es pot donar el cas de què la crítica sigui justa però plantejada de forma inadequada. En aquest cas convé acceptar la falta, expressar la disculpa i realitzar la rectificació però també expressar la disconformitat en el to o la forma de fer de la crítica.

Si les crítiques són injustes ens hem de defensar d'elles doncs poden afectar la nostra autoestima i ho hem d'expressar de forma assertiva.

Passos a seguir davant d'una crítica:

1. Escoltar la crítica. Si és necessari, demanar algun aclariment.
2. Analitzar la crítica: si es justa o no i si està expressada de forma adequada.
3. Pensar en el què s'ha de respondre.

Respondre de forma adient expressant fermesa i actitud positiva i controlant les nostres emocions

2. Objectius:

- Conèixer les implicacions de les habilitats comunicatives i de la manca d'elles.
- Repassar les habilitats conversacionals de les altres sessions.
- Entrenar el nostre alumnat en l'empatia.

- Reflexionar sobre els components afectius i cognitius de l'empatia.
- Conèixer els passos a seguir per expressar una queixa, o una crítica.
- Distingir entre crítiques justes i injustes.
- Conèixer les formes de respondre a les crítiques i aprendre a fer-ho de forma assertiva.
- Treballar els pensaments de perspectiva i mitjans-fins.
- Continuar amb el desenvolupament dels valors morals.
- Continuar amb el desenvolupament de les tècniques de control emocional
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Adquirir hàbits de diàleg: saber exposar les pròpies opinions i saber escoltar i respectar les opinions dels altres.
- Millorar, a través del joc teatral, l'atenció, concentració, relaxament i control de la respiració i harmonia del grup
Facilitar l'empatia.

3. Continguts:

- Concepte de comunicació
- Llenguatge verbal i no verbal.
- Elements que faciliten o entorpeixen la comunicació.
- Elements que s'han de tenir en compte per formular una queixa.
- Concepte de crítica justa i de crítica injusta.
- Passos a seguir en la resposta a les crítiques.
- Concepte d'empatia: components cognitius i afectius.
- La relaxació i el control dels moviments.
- La confiança en el grup a partir del contacte físic
- La improvisació teatral
- El debat.
- Els pensaments alternatiu i el de mitjans-fins.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts:

4.1.2. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

Respiració de grup

Aquest exercici es pot fer una estona diàriament el resultat es veurà amb el temps, i el més important és que per poder-lo realitzar cal que tot el grup estigui molt concentrat en l'espai i el temps concret de l'aula.

El grup es disposarà en una rotllana, per anar bé no pot ser superior a set o vuit persones, així que caldrà fer tantes rotllanes com persones hi ha a l'aula.

Per dur a terme l'exercici cal tenir un bastó llis (sense estelles) i de la mida d'un pal d'escombra. L'exercici consisteix en que els membres de la rotllana s'han d'anar passant el pal aleatòriament. El pal s'ha de passar recte i relaxament i sempre a un mateix ritme, ha de ser el ritme de la respiració del grup, una sola respiració. El pal no pot caure, i per aconseguir-ho tots hauran d'estar molt concentrats i molt receptius, no han de voler imposar un ritme ni llençar amb força i descontrol el pal contra ningú.

Quan el pal flueixi per la rotllana amb domini i serenor s'incorporarà un segon pal (això potser no passa a la primera sessió), caldrà trobar el ritme dels dos pals i han de poder fluir amb la mateixa serenor. Es poden anar afegint pals en funció de l'harmonia del grup.

4.2. Role-playing (35 minuts)

4.2.1. Presentació i justificació de l'habilitat a treballar:

(veure l'apartat 1 de la sessió)

4.2.2. Modelació (**veure la Introducció a les Habilitats Socials**)

4.2.2.1. Possibles temes:

- Els pares d'un alumne es queixen a l'Institut perquè creuen que fan un excés de sortides i excursions. La delegada o el delegat del curs respon a aquestes crítiques.
- Una noia o un noi es queixa al professor de que va massa ràpid en les seves explicacions i que no repeteix suficientment.
- Un noi rep les crítiques dels seus companys per molestar a les classes i dificultar el seu seguiment

- ...

4.2.2.2. Asseguts a terra, en rotllana, fem un debat sobre les característiques de l'habilitat que treballarem per tal de què la conducta sigui assertiva.

4.2.2.3. Es demana a dos voluntaris per fer el modelatge

4.2.2.4. Es fan les correccions oportunes

4.2.3. Interpretació (role-playing):

Es demana que els membres del grup, un per un, interpreti un paper a l'escenari. (uns tres minuts cada persona).

4.2.4. Crítica o retroalimentació:

Després de les interpretacions de cada persona es fa una crítica constructiva de forma que cada un tingui la informació suficient sobre com ha desenvolupat l'habilitat que es treballa

4.2.5. Generalització:

Portar a la pràctica, a casa, all carrer o a l'escola, l'habilitat treballada

SESSIÓ 28A.: RESOLUCIÓ DE PROBLEMES

1. Presentació

Hem d'explicar als nostres alumnes que moltes vegades es diu que hi ha un problema quan en realitat volem dir que no sabem com solucionar la situació: de fet cap situació és intrínsecament problemàtica sinó que és l'absència de resposta adequada la que la fa problemàtica.

El professor de la Universitat de la Laguna P. González Leandro (González Leandro, P., 1993) descriu el mètode de resolució de problemes proposat per D'Zurilla i Goldfried que es pot resumir en els següents passos:

- 1r. Reconèixer l'existència del problema. Suposa especialment l'observació dels nostres propis sentiments respecte a la situació.
- 2n. Aturar-se i pensar, el més objectivament possible. Sortir de la situació emocional i decidir quin és el problema.
- 3r. Fixar un objectiu
- 4t. Pensar en diferents solucions.
- 5è. Analitzar les probables conseqüències de les mateixes.
- 6è. Escollir la més adient.
- 7è. Establir un pla d'actuació per posar-la en practica.

Ana Martínez i Manuel Marroquín, dins dels programa "Deusto 14-16" i en el volum I dedicat a "Desarrollo de las habilidades sociales", enint en compte aquestes línies generals donen una proposta d'anàlisi més estructurada. En primer lloc diuen que cal definir el problema i veure els passos a seguir en aquesta definició (Martínez, A. i Marroquín, M, 1997) :

1. Estudiar la situació on, quan, quines persones estan implicades i què ha succeï t.
2. Analitzar els sentiments que estan en joc: "com em sento jo i com es senten els altres"
3. Estudiar les necessitats: "què ens agradaria que passés per resoldre el problema?" i "què li agradaria a les altres persones?"

En segon lloc hem de veure el que cal fer per buscar les solucions més adients:

4. Definir el problema (els tres passos anteriors).
5. Fer una llista d'alternatives.

6. Estudiar les conseqüències de cada una d'elles.
7. Escollir la que creiem millor.
8. Posar-la en pràctica.
9. Avaluar els resultats.

Per avaluar els resultats preguntar-se el següent:

10. Aconseguiré el que em proposo?, Funcionarà la meva solució?
11. Com em sentiré jo i com es sentiran els altres?
12. Què pot passar a curt termini?
13. Què pot passar a llarg termini?

2. Objectius:

- Identificar els diferents passos en la resolució de problemes.
- Adonar-se de què, quan apareix un problema, s'ha d'intentar buscar una solució.
- Reconèixer les situacions problemàtiques que es poden presentar en la vida diària.
- Saber utilitzar l'empatia en la busca de solució de problemes.
- Aprendre a desenvolupar diferents solucions alternatives.
- Saber analitzar aquestes solucions tenint en compte les conseqüències.
- Saber escollir la solució més adient.
- Establir els diferents passos a seguir per tal de posar en funcionament la solució escollida.
- Entrenar el nostre alumnat en l'empatia.
- Treballar el pensament de perspectiva, alternatiu i mitjans-fins.
- Continuar amb el desenvolupament dels valors morals.
- Continuar amb el desenvolupament de les tècniques de control emocional
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Treballar, a través del joc teatral, l'objectivitat en l'anàlisi de les emocions pròpies i la percepció dels problemes.

3. Continguts:

- Concepte de situació considerada problemàtica.
- Característiques de les situacions considerades problemàtiques.
- Definició d'un problema: anàlisi de la situació tenint en compte els elements objectius, els sentiments i les necessitats.
- Passos a seguir en la definició, anàlisi de possibles solucions i avaluació de les mateixes.
- Repàs dels elements que faciliten o entorpeixen la comunicació.
- Concepte d'empatia: components cognitius i afectius.
- La relaxació i el control dels moviments.
- La improvisació teatral
- El debat.
- Els pensaments alternatiu i el de mitjans-fins.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts:

4.1.2. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

Un sopar amb la nostra consciència.

Un actor inicia un sopar amb la seva pròpia consciència. Aquesta està representada per un altre actor. Ell ha de parlar amb la seva consciència sobre un problema determinat o sobre un conflicte que ha viscut i ha d'acceptar com a seves les coses que la seva consciència digui. L'exercici també es pot fer amb dues consciències, cada una oferirà una alternativa diferent.

4.2. Role-playing (35 minuts)

4.2.1. Presentació i justificació de l'habilitat a treballar **(veure l'apartat 1 de la sessió)**

4.2.2. Modelació **(veure la Introducció a les Habilitats Socials)**

4.2.2.1. Possibles temes:

- Penses que la professora de Ciències et té mania. Portes tot el trimestre treballant en aquesta assignatura més que en totes les altres juntes, t'has passat el cap de setmana preparant l'avaluació, l'examen creus que no t'ha anat malament, i et posa un suficient pelat.
- Estàs fent un examen que has preparat molt bé. El company del costat, tot i que acostuma a treure millors notes que tu, no ha estudiat gens i va perdut. Contínuament aixeca el cap per copiar. No saps què fer: si el professor s'adona de la similitud de les respostes tens la de perdre perquè creurà que has sigut tu el que has copiat.
- El teu desenvolupament físic és més lent que el de la majoria de companys o companyes de la classe. Sents vergonya quan us canvieu als vestuaris. Has parlat amb els teus pares i diuen que a tu també et passarà el mateix que al teu germà gran: va fer el canvi més tard i quasi de cop.
- ...

4.2.2.2. **Asseguts a terra, en rotllana, fem un debat sobre les característiques de l'habilitat que treballarem per tal de què la conducta sigui assertiva.**

4.2.2.3. **Es demana a dos voluntaris per fer el modelatge**

4.2.2.4. **Es fan les correccions oportunes**

4.2.3. Interpretació (role-playing):

Es demana que els membres del grup, un per un, interpreti un paper a l'escenari. (uns tres minuts cada persona).

4.2.4. Crítica o retroalimentació:

Després de les interpretacions de cada persona es fa una crítica constructiva de forma que cada un tingui la informació suficient sobre com ha desenvolupat l'habilitat que es treballa

4.2.5. Generalització:

Portar a la pràctica, a casa, all carrer o a l'escola, l'habilitat treballada

SESSIÓ 29A.: SÀPIGUES DIR NO!

Fer front a la pressió del grup

1. Presentació

En moltes ocasions ens veiem forçats a actuacions que no són del nostre gust o que pensem que no les hem de fer o, senzillament, que nosaltres havíem decidit una alternativa diferent. Dir que NO, depenent de les circumstàncies pot ser difícil. A continuació hi ha unes quantes tècniques que en poden ajudar en aquesta situació:

1/ Simplement digues no. Un no rotund i senzill.

2/ Expressar clarament el que un mateix pensa o sent, no el que pensen o senten els altres.

3/ Si s'insisteix a repetir, com un disc ratllat, la mateixa frase que expressi el nostre desig, sense més explicacions.

4/ Si la pressió és molt insistent, es pot donar la raó a l'altra persona però sense acceptar el que proposa.

5/ Proposa alguna alternativa amb entusiasme i busca el recolzament d'algú.

La pertinença a un grup no només no es dolen sinó que és bo i fins i tot necessari. El grup pot ser un element d'ajuda dels seus membres molt important i bàsic en aquesta etapa complicada que és l'adolescència. Però també pot ser causa de conflictes quan s'imposen criteris o formes de comportament determinades sense tenir en compte els desitges, les idees i els sentiments d'alguns dels seus membres.

Fer un anàlisi dels avantatges de pertànyer a un grup entre tota la classe pot ser un bon exercici: la seguretat que dona, l'amistat, el recolzament mutu, la defensa dels interessos de tots, etc.

Parlar també del concepte de pressió de grup. La insistència i exigència que poden mostrar algunes persones del grup perquè tots els components facin les mateixes coses, actuïn de la mateixa manera, vesteixin de forma similar, ...

Com resistir a la pressió del grup? Com evitar que ens obliguin a fer quelcom que no faríem pel nostre compte i voluntàriament? Es poden seguir els següents passos:

1. En primer lloc mantenir la calma.
2. Escoltar tranquil·lament el que proposa l'altre.
3. Definir el problema (recordar els passos de la sessió anterior)
4. Buscar alternatives.
5. Estudiar les conseqüències.

6. Seleccionar la millor alternativa.
7. Posar-la en pràctica:
 - a. Buscar el millor moment, lloc i situació.
 - b. Tenir en compte els sentiments i necessitats de tots.
 - c. Expressar la pròpia opinió i demanar-li a l'altre.

2. Objectius:

- Comprendre que hi ha moments en què cal dir que “No”.
- Aprendre tècniques per dir “No”.
- Comprendre la necessitat de pertànyer a un grup.
- Analitzar les diferències entre pressió de grup i recolzament del grup.
- Reconèixer els problemes que poden sorgir amb la pressió del grup.
- Aprendre a reaccionar de forma adequada quan es produeixi la pressió de grup.
- Identificar els diferents passos en la resolució de situacions creades per la pressió grupal.
- Saber utilitzar l'empatia en la busca de solució de problemes originats per la pressió grupal.
- Aprendre a desenvolupar diferents solucions alternatives.
- Saber analitzar aquestes solucions tenint en compte les conseqüències.
- Saber escollir la solució més adient.
- Establir els diferents passos a seguir per tal de posar en funcionament la solució escollida.
- Treballar el pensaments de perspectiva, alternatiu i mitjans-fins.
- Continuar amb els desenvolupament dels valors morals.
- Continuar amb el desenvolupament de les tècniques de control emocional
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Treballar, a través del joc teatral, l'objectivitat en l'anàlisi de les emocions pròpies i la percepció dels problemes

3. Continguts:

- Tècniques per dir que "No".
- El grup: necessitat, avantatges i inconvenients.
- Recolzament grupal i pressió grupal: diferències.
- Conseqüències de les situacions creades per la pressió del grup.
- Anàlisi de la situació tenint en compte els elements objectius, els sentiments i les necessitats.
- Passos a seguir en la definició, anàlisi de possibles solucions i avaluació de les mateixes.
- Repàs dels elements que faciliten o entorpeixen la comunicació.
- La relaxació i el control dels moviments.
- La improvisació teatral
- El debat.
- Els pensaments alternatiu i el de mitjans-fins.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts:

4.1.2. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

Un passeig amb la nostra consciència.

L'exercici funciona de la mateixa manera que l'anterior. Aquest cop la xerrada amb la consciència és veurà motivada per diferents iniciatives que protagonitzaran altres companys de l'aula. Així doncs el l'alumne que parla amb les seves consciències haurà de decidir que fa en els casos que li presentin els seus companys:

- un robatori a una velleta protagonitzat per un delinqüent molt fort i terrible...
- un atracament a un banc dirigit per cinc terroristes molt ben equipats...
- un nen petit que s'ha perdut i et mira trist en un moment que tens molta presa...
- tens l'amor de la teva vida i saps que si no t'hi declares no la tornaràs a veure fins qui sap quan...

El nois i les noies del grup aniran exposant les situacions problemàtiques que els vinguin al cap.

4.2. Role-playing (35 minuts)

4.2.1. Presentació i justificació de l'habilitat a treballar (**veure l'apartat 1 de la sessió**)

4.2.2. Modelació (**veure la Introducció a les Habilitats Socials**)

4.2.2.1. Possibles temes:

- Esteu reunits la colla de sempre en una festa que s'ha organitzat per celebrar un aniversari. La majoria estan fumant i bevent alcohol . Algú et proposa prendre unes pastilles que ha portat amb uns efectes espectaculars Tu no les vols.
- Un amic de la teva colla et proposa anar al cine. Tu no vols fer-ho perquè has de preparar un examen.
- Tu no vols fumar, però els de la colla insisteixen contínuament...
- ...

4.2.2.2. **Asseguts a terra, en rotllana, fem un debat sobre les característiques de l'habilitat que treballarem per tal de què la conducta sigui assertiva.**

4.2.2.3. **Es demana a dos voluntaris per fer el modelatge**

4.2.2.4. **Es fan les correccions oportunes**

4.2.3. Interpretació (role-playing):

Es demana que els membres del grup, un per un, interpreti un paper a l'escenari. (uns tres minuts cada persona).

4.2.4. Crítica o retroalimentació:

Després de les interpretacions de cada persona es fa una crítica constructiva de forma que cada un tingui la informació suficient sobre com ha desenvolupat l'habilitat que es treballa

4.2.5. Generalització:

Portar a la pràctica, a casa, all carrer o a l'escola, l'habilitat treballada

SESSIÓ 30A. ARRIBEM A PORT

1. Introducció

Aquesta última sessió es reserva per avaluació. Es pot passar el mateix qüestionari que es va passar la primera (CABS de Michelson).

Una part important de la sessió es pot dedicar a parlar tots plegats, asseguts en rotllana, i de forma oberta, sobre què creuen els alumnes que han après en aquest crèdit, com s'han sentit, quines són les activitats més interessants, quines propostes formatives o quines activitats relacionades podríem fer, etc.

2. Objectius:

- Donar per finalitzat el crèdit.
- Recollir informació sobre la visió de l'alumnat respecte el crèdit.
- Recollir propostes en el sentit de l'educació de les competències socials i/o el teatre.
- Avaluar les competències socials dels alumnes.

3. Activitats

- Conversa sobre el crèdit realitzat.
- Recollida de propostes
- Aplicació del qüestionari CABS de Michelson

BIBLIOGRAFIA

MICHELSON, L.; SUGAI, D. P.; WOOD, R. P., y KAZDIN, A. E. (1987). *Las habilidades sociales en la infancia. Evaluación y tratamiento*. Martínez Roca. Barcelona

DEVER, R. B. (1989). "Una taxonomía de las habilidades para vivir en la comunidad". *Siglo Cero*, 126,42-50.

EISEMBERG, N. i STRAYER, J. (1992) *Cuestiones fundamentales en el estudio de la empatía*. Desclee de Brower. Bilbao

CABALLO, Vicente E. (1989) *Teoría, evaluación i entrenamiento de las habilidades sociales* Promolibro. València.

CABALLO, Vicente E (1991) *Manual de técnicas de terapia i modificación de conducta*. Siglo XXI de España. Madrid.

DE BONO, E. (1991) *Aprender a pensar*, Plaza i Janés. Barcelona.

GARDNER, H. (1995) *Inteligencias múltiples*. Paidós. Barcelona

GOLEMAN, D. (1996) *Inteligencia emocional*. Kairos. Baecelona.

GOLDSTEIN, A. P. i col. (1989) *Habilidades sociales i autocontrol en la adolescencia*. Martinez Roca. Barcelona.

SEGURA, M. i col. *Programa de competències socials 1r cicle de l'ESO*. Materials de formació del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya.

SEGURA, M. i col. *Programa de competències socials 2n cicle de l'ESO*. Materials de formació del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya.

MARINA, J. A. (1993). *Teoría de la inteligencia creadora*. Anagrama. Barcelona.

ALASJARVI, U.(1986) *El Joc Dramàtic Graó*, Barcelona.

BOAL, A. (1980) *Teatro del oprimido*. Ed. Nueva Imagen. México.

BOAL, A. (1982) *Técnicas latinoamericanas de teatro popular*. Ed. Nueva Imagen. México.

BOAL, A. (1979) *Milagre no Brasil*. Civilização brasileira. Rio de Janeiro.

BOAL, A. (1990) *Méthode Boal de théâtre et de thérapie*. E. Ramsay. París.

BOAL, A. (1997) *200 Exercícios e jogos para o ator e nao-ator com vontade de dizer algo através do teatro*. Civilização brasileira. Rio de Janeiro.

CASSANELLI, F.(1988) *Gesticulant* Aliorna, Barcelona.

HERANS, C.(1987) *Los oficios y los recursos teatrales Cuadernos de Pedagogía 154*, Barcelona.

RODARI, G.(1988) *Exercicis de Fantasia* Aliorna, Barcelona.

STANISLAVSKI, C.(1988) *Un actor se prepara* Javier Vergara, Buenos Aires.

DIVERSOS AUTORS. *La dramatització i el teatre a l'ensenyament* Butlletí dels Mestres 226 (monogràfic), Barcelona.

DE PUIG, I. (1990) *Aprendre a aprendre* Empúries, Barcelona.

LIPMAN, M.; OSANYAN, F. S. i SHARP, A.(1991) *Filosofia a l'escola* Eumo, Vic.

LIPMAN, M. i SHARP, A. (1989) *Recerca filosòfica* UAB, Barcelona.

LIPMAN, M. i SHARP, A. (1990) *Buscant el sentit* Eumo, Vic.

PUIG, J.M. i MARTIN, X.(1992) *El diàleg com a valor i com a procediment* Guix 180, Barcelona.

REYZABAL, M. V. (1993) *La comunicació oral y su didáctica* La Muralla, Madrid.

SANCHEZ, B. (1971) *Lenguaje oral* Kapelusz, Buenos Aires.

TOUGHT *Lenguaje, conversación y educación* (cap. IX), Visor, Madrid.

COSTA, M., y LÓPEZ, E. (1991). *Manual para el educador social: 1. Habilidades de comunicación en la relación de ayuda. 2. Afrontando situaciones*. Madrid: Centro de Publicaciones, Ministerio de Asuntos Sociales

HOBDSGSON, J. I RICHARDS, E. (1986) *Improvisación*. Editorial Fundamentos. Madrid.

CALVETE, E. I VILLA A. (1997) *Programa Deusto 14-16. Evaluación e intervención en el estrés docente*. Ediciones Mensajero. Bilbao.

MARTINEZ A. I MARROQUIN M.. (1997) *Programa Deusto 14-16. Desarrollo de habilidades sociales*. Ediciones Mensajero. Bilbao.

POBLACION, P. (1997) *Teoría y práctica del juego en psicoterapia*. Editorial Fundamentos. Madrid

LAYTON, W.(1995) *¿Por qué? Trampolín del actor*. Editorial Fundamentos. Madrid

PEARSON, J. (1993) *El libro de la terapia del sonido*.EDAF. Madrid.

DELGADO, F I DEL CAMPO, P. (1993) *Sacando jugo al juego*. Integral. Barcelona.

MOTOS, T. Y TEJEDO, F. (1987) *Prácticas de dramatización*. Editorial Humánitas. Barcelona.

MANTOVANI, A. (1980) *El teatro: un juego más*. Editorial Nuestra Cultura. Madrid.

BOLIVAR, A. (1995) *La evaluación de los valores y actitudes*. Anaya. Madrid.

LEMOINE, G. Y P. (1996) *Teoría del Psicodrama*. Gedisa editorial. Barcelona

AMUTIO, A. (1998) *Nuevas perspectivas sobre relajación*. Desclée de Brouwer. Bilbao.

POVEDA, L. (1995) *Ser o no ser. Reflexión antropológica para un programa de pedagogía teatral*. Narcea. Madrid

AYMERICH, C. Y M. (1971) *Expresión y arte en la escuela*. Teide. Barcelona.

ROCHE, R. I SOL, N. (1998) *Educación prosocial de las emociones, valores y actitudes positivas*. Blume. Barcelona.

VILLA, A. I MARROQUIN M.. (1995) *La comunicación interpersonal*. Ediciones Mensajero. Bilbao.

FABRA, M.LL. (1992) *Técnicas de grupo para la cooperación*. Ediciones CEAC. Barcelona

BANDURA, A (1987) *Pensamiento y acción. Fundamentos sociales*. Martínez Roca. Madrid

BERTAND et DUMOND (1974) *Expression corporell, mouvement et pensée*” París.

MARTINEZ, M. *La educación moral: una necesidad en las sociedades plurales y democráticas*. Revista Iberoamericana de Educación. Organización de Estados Iberoamericanos. Juliol 2001.

BUXARRAIS, Ma. R. *Educar en la solidaridad*. Boletín de educación en valores, nº 8. Organización de Estados Americanos. Setembre 2000

OSER, F. *Futuras perspectivas de la Educación Moral*. Revista Iberoamericana de Educación. Organización de Estados Iberoamericanos. Maig-Agost 1995.

LAZARUS R.S. I FOLKMANS, S. (1986) *Estrés y procesos cognitivos*.
Martínes Roca. Madrid.

GONZÀLEZ LEANDRO, P. (1993) *Habilidades interpersonales en el ciclo medio de la E.G.B. Evaluación, entrenamiento y validación diferencial de dos programas*. Tesis doctoral. Facultat de Psicologia de la Universitat de La Laguna.

ARIAS, B. i FUERTES, J. (1999) *Competencia social y solución a los problemas sociales en niños de educación infantil: un estudio observacional*.
Mente y conducta en situación educativa. Revista electrónica del Departamento de Psicología de la Universidad de Valladolid. Volumen I no. 1.

Materials del curs de competència social de la Subdirecció General de Formació Permanent i Recursos Pedagògics del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya.

CASAMAJOR, G. (coord.) (1998) *Cómo dar respuesta a los conflictos. La disciplina en la enseñanza secundaria*. Graó. Barcelona.

EQUIP DE CONVIVÈNCIA DE L'ICE DE LA UAB (2001) *Convivencia con conflictos*. Aula de innovación educativa. No. 103 i 104 Juliol i Agost.
Baercelona.

EQUIP DE CONVIVÈNCIA DE L'ICE DE LA UAB (2001) *Los conflictos en la educación secundaria obligatoria*. Aula de innovación educativa. No. 103 i 104 Juliol i Agost. Barcelona.

ADRECES D'INTERNET

Educació emocional:

<http://www.interrogantes.net/caracter/ca810.htm>

<http://reme.uji.es/articulos/airuai462031198/texto.html>

<http://www.apicsa.com/>

<http://www.galeon.com/aprenderaaprender/>

<http://www.emocionol.com>

<http://reme.uji.es/remesp.html>

<http://tlali.iztacala.unam.mx/~recomedu/orbe/psic/artsept00/universo.htm>

Prosocialitat, educació social:

<http://copsa.cop.es/congresoiberao/base/social/soct17.htm>

<http://www.eduso.net/>

<http://copsa.cop.es/congresoiberao/base/educati/a10.htm>

<http://www.educacionsocial.com/>

<http://blues.uab.es/~ilpd3/>

<http://blues.uab.es/~icerr/>

Valors morals:

<http://www.xtec.es/recursos/valors/tutoria.htm>

<http://members.tripod.com/~DenisSantana/Pags/Resumen.html>

<http://www.campus-oei.org/oeivirt/rie08a01.htm>

<http://www.oei.es/buscador.htm>

<http://campus-oei.org/valores/boletin12.htm>

<http://www.speres.com/escepi.htm>

<http://www.hottopos.com.br/rih3/eduvalor.htm>

<http://www.mec.es/cesces/adela.html>

<http://www.mec.es/cesces/miquel.html>

http://members.es.tripod.de/El_valor_de_educar/Indicedocumentos.htm#Documentos

<http://serbal.pntic.mec.es/AParteRei/medina.htm>

<http://centros5.pntic.mec.es/cpr.de.coslada/divers/Enc1/ponen1/C6.htm>

<http://www.livingvalues.net/espanol/valores.htm>

<http://ns.fcs.ucr.ac.cr/~historia/mod-cole/v-eticos.html>

<http://www.edufam.net/ofam/val38.htm>

<http://www.lafactoriaweb.com/articulos/carrasc3.htm>

<http://members.es.tripod.de/masvalor/Herramientas/dilemasmorales.htm>

http://www.hemerodigital.unam.mx/ANUIES/upn/vol11/sec_11.html

<http://www.campus-oei.org/valores/salalectura.htm>

<http://www.mec.es/cesces/carlos.html>

Teatre, Psicodrama, Tècniques de relaxació:

<http://www.civila.com/universidades/relajacion.html>

<http://www.accu.es/cronica/psico32.htm>

<http://www.naque.es>

<http://www.pntic.mec.es/recursos/organizacion/bca/secundar/4410.htm>

<http://www.psinet.com.ar/sap1.htm>

<http://www.febrap.org.br/federadas/abps/>

<http://www.convex.com.br/personal/antandra/index.htm>

<http://www.teatrenu.com>

<http://www.xtec.es/~jhervas>

<http://www.teatrenu.com/csocials>

Habilitats socials en general i del professorat :

<http://www.uva.es/aufop/publica/revaufop/rev97-28.htm#Margalef>

<http://www.uva.es/aufop/publica/actas/conclus-8.htm>

<http://campus.usal.es/petra/hojas/materias/1114.htm>

<http://www.ulpgc.es/departamentos/PSICOYSOC/docencia/assignaturas/salud.psi/proyectodocente/proyectodocente.shtml>

<http://www.educa.rcanaria.es/usr/escyfam/doc4.html>

<http://www.ciudadfutura.com/psico/articulos/comunicacion.htm> (Psicólogo en la red)

<http://www.uib.es/depart/gte/loscernu.html>

<http://dewey.uab.es/mtomas/funcion.htm#competencias>

<http://campus-oei.org/oeivirt/rie19a03.htm>

<http://www.saludlatina.com/saludmental/epilepsias.asp>

<http://www.virtualcom.es/vcom/pisco/soc.htm>

http://www.ciudadfutura.com/psico/main_tecnicas.htm

http://averroes.cec.junta-andalucia.es/~18009766/programa_para_la_educacion_de_ha.htm

<http://www.uva.es/psicologia>

<http://www.cop.es/colegiados/A-00512/psicologia.cognitiva.html>

<http://www.pntic.mec.es/recursos/organizacion/bca/transver/7-10-2.htm>

<http://www.revista-abaco.com/epoca2n21-22.html>

<http://www.cipaj.org/doment618n.htm>

<http://www.speres.com/avancemos.htm>

<http://www3.usal.es/inico/investigacion/jornadas/jornada2/comun/c15.html>

<http://prometeo.cica.es/masterc&i/index.htm>

<http://www.pntic.mec.es/recursos/organizacion/bca/transver/7-10-2.htm>

ANNEXES

Índex d'annexes

Índex d'annexes	184
Jocs dramàtics.....	185
Exercicis de relaxació.....	212

Jocs dramàtics

Nota prèvia:.....	188
1) Frase maleï da.....	188
2) Passar la pilota	188
3) La ronda.	188
4) Primeres impressions	188
5) Sé de tu ... no sé de tu.....	189
6) I tu qui ets?	189
7) La gallina cega	189
8) Les dues rotllanes	189
9) Cita a cegues	190
10) Som un munt d'amics.....	190
11) Les parets s'encongeixen.....	191
12) Els intocables.....	191
13) Rialla	191
14) La bala de palla	191
15) Un bressol viu	192
16) Cursa lenta	192
17) Cursa de cames creuades.....	192
18) La hipnosi	193
19) El mag Merlí.....	193
20) Combat de boxa	193
21) Buscant la seva parella	194
22) Jo sóc el meu millor amic	194
23) El passeig.....	194
24) El passeig sentimental	195
25) Qualitats de moviment: el robot i l'alga marina	195
26) L'alga i la corrent d'aigua	195
27) Joc de les 8 passes	195
28) El mirall del professor	196
29) Imitació d'antics professors i alumnes	196
30) Les partícules dins de l'aigua.....	196
31) Deixem parlar el cos	197
32) Les estàtues.....	197

33)	Les estàtues que caminen.....	198
34)	Els robots.....	198
35)	Els robots es relacionen entre ells	198
36)	Situació “suagili”	198
37)	L’espai és nostre	199
38)	Diferents formes de caminar	199
39)	Cadena d’improvisacions	199
40)	Nedar en una bassa de... ..	199
41)	La catàstrofe	200
42)	L’antecedent	200
43)	Dr. Jekelly i Mr. Hayde	200
44)	Saludem als desconeguts.....	201
45)	L’aparell de ràdio.....	201
46)	Una fàbrica en plena producció	201
47)	El globus que s’infla i es desinfla	202
48)	Moure totes les articulacions	202
49)	El titella de fils.....	203
50)	L’escultor de cossos.	203
51)	Titelles a control remot.	203
52)	Fem rodar els ritmes!.....	203
53)	El monstre de quatre potes	204
54)	El país de les bèsties.....	204
55)	Baralles de ritmes	204
56)	Estàtues en moviment	204
57)	Què els passa a aquests personatges?	205
58)	Us explico la meva història.....	205
59)	Il·lustrem la història	205
60)	Fins on canviarà la història?.....	206
61)	Transformem un objecte	206
62)	El meu company d’escena és inanimat.....	206
63)	Respiració de grup	206
64)	Emocions a flor de pell.....	207
65)	Emocions animals a flor de pell.....	207
66)	Descobrint l’assassí.....	207
67)	Imitació caricaturesca.....	208

68)	Representar les emocions d'altri	208
69)	Qui és qui?	208
70)	Sobren les paraules	208
71)	Quin és aquest objecte?	209
72)	Buscar les 7 diferències	209
73)	Un sopar amb la nostra consciència.....	209
74)	Un passeig amb la nostra consciència.....	209
75)	Respiració	210
76)	Exercici d'emissió de veu	210
77)	Somrient al món.....	210
78)	Els mantres	211
79)	La música i el moviment (meditació activa).....	211

NOTA PRÈVIA:

Aquest exercicis molts són adaptats del llibre d'Augusto Boal *200 Exercícios e jogos para o ator e nao-ator com vontade de dizer algo através do teatro* (BOAL, A., 1997), alguns del llibre *Tècnicas de grupo para la cooperación* (FABRA, M.LL., 1992) i altres són propis.

1) FRASE MALEĨ DA

Cada persona va repetint el nom de les persones que té al costat, incrementant cada vegada un nom més, fins a completar el cercle mantenint el mateix ordre.

Objectiu: el coneixement entre els membres del grup (presentació oral)

2) PASSAR LA PILOTA

Passem una pilota als companys, tot desplaçant-nos per l'espai, i dient el nom de la persona a qui li donem.

Objectiu: el coneixement entre els membres del grup (presentació oral)

3) LA RONDA.

L'exercici comença en rotllana. Cada persona es presenta als demás dient el seu nom i una característica personal (o més si s'escau) com per exemple el curs que fa o el lloc on viu. Després podem fer el joc de la pilota intentant reproduir el nom i la característica de la persona.

Objectiu: el coneixement entre els membres del grup (presentació oral)

4) PRIMERES IMPRESSIONS

Seiem a terra en rotllana. Les persones es miren entre elles atentament. D'una forma voluntària i aleatòria van dient en veu alta la impressió que li ha causat l'altra persona. Per exemple "tinc la impressió de què tu ets afeccionat a la música clàssica" L'altre comentarà l'encert o l'error de la primera impressió

Objectiu: el coneixement entre els membres del grup.

5) SÉ DE TU ... NO SÉ DE TU...

És semblant a l'anterior. Cada persona, qualsevol i sense un ordre preestablert diu per exemple: sé de tu que ets mestra de llengua però no sé si t'agraden les pel·lícules de terror. L'altre persona contesta i fins i tot pot ampliar la resposta.

Objectiu: aprofundir en el coneixement entre els membres del grup .

6) I TU QUI ETS?

Un del grup, pot ser el director del joc, fa aquesta pregunta a cada un dels membres. Es respon el que un vol dir de sí mateix. Es pregunta a un darrera de l'altre fent diverses voltes a la rotllana. Cada vegada un respon una cosa diferent.

Objectiu: aprofundir en el coneixement entre els membres del grup .

7) LA GALLINA CEGA

És el conegut i tradicional joc que Goya va pintar en un dels seus quadres.

Es tapen els ulls d'una persona i es demana que endevini la identitat del company o companya que troba. Si ho endevina lliura la vena al company i aquest passa a ser la gallina cega. Es continua el joc fins que es cregui convenient. El més important d'aquest joc és que ha d'haver una descoberta corporal sense paraules.

Una variant del mateix joc és que tothom es tapi els ulls. Després de caminar aleatòriament per l'espai de la classe es troben les persones de dos en dos i intenten descobrir la persona que tenen davant.

Aquest joc s'ha de fer quan els membres del grup es coneixen de nom. S'han fet prèviament els exercicis de la sessió anterior.

Nota: el formador, si ho creu oportú pot introduir el joc parlant de la importància del contacte físic en la relació de les persones i per tant també per establir unes relacions assertives amb l'alumnat. Hem de superar les nostres inhibicions en aquest sentit ja que la càrrega cultural és molt important.

Objectiu: aprofundir en el coneixement i confiança entre els membres del grup: coneixement corporal

8) LES DUES ROTLLANES

Es fan dues rotllanes concèntriques: la de fora amb els ulls tapats amb un mocador o una vena, la de dintre mirant a la de fora. A un

senyal de la professora o professor roden en sentit contrari, seguint el ritme amb algun instrument de percussió o amb les mans. Quan para el ritme tots paren. Els que estan a rotllana de fora, amb els ulls tapats, intenten descobrir, amb el tacte, la persona que tenen al davant.

Es pot repetir les vegades que calgui.

Nota: el professor o la professora, si ho creu oportú pot introduir el joc parlant de la importància del contacte físic en la relació de les persones i per tant també per establir unes relacions assertives amb l'alumnat. Hem de superar les nostres inhibicions en aquest sentit ja que la càrrega cultural és molt important.

Objectiu: aprofundir en el coneixement i confiança entre els membres del grup: coneixement corporal

9) CITA A CEGUES

Us col·loqueu un mocador als ulls de forma que no veieu gens. Estem en rotllana. Quan faci un senyal camineu per la classe en diferents direccions, a poc a poc i sense tocar-vos. Quan torni a fer un altre senyal busqueu-vos, acosteuvos, trobeu un company o companya i intenteu endevinar qui és però sense parlar, només amb el tacte. Si creieu que ja coneixeu la vostra parella traieu-vos el mocador (només quan estigueu segurs).

(Si veieu inhibicions intenteu animar-los i estimular-los verbalment) Aquest joc és més agradable amb un fons musical de percussió.

El joc es va repetint les vegades que ho creieu oportú.

Objectiu: aprofundir en el coneixement i confiança entre els membres del grup: coneixement corporal

10) SOM UN MUNT D'AMICS

En un espai d'un metre quadrat (aproximadament ...) ens hem d'anar col·locant tots amb els ulls tancats i fent un munt. Podem fer servir els altres cossos de coixí, es tracta de sentir-se tots junts físicament, sentir el contacte dels altres (no importa qui, el que importa és que toquem a éssers humans). Ulls tancats. No podem parlar. Hem de sentir la respiració de tots. Podem ajudar fent la nostra respiració més audible.

A poc a poc hem d'aconseguir unir la nostra respiració a les respiracions dels altres. S'ha de sentir una sola respiració. És el grup que respira. Tots som la mateixa cosa.

Sense obrir els ulls, sense parlar, només amb el tacte, us separareu fins trobar un espai propi.

(Quan ho cregueu convenient ...) Obriu els ulls. Comentem com hem viscut l'exercici.

Objectiu: aprofundir en el coneixement i confiança entre els membres del grup: coneixement corporal

11) LES PARETS S'ENCONGEIXEN

Tot el grup s'ha de relacionar en un espai encongit com és, per exemple, un ascensor.

Objectiu: aprofundir en el coneixement i confiança entre els membres del grup: coneixement corporal

12) ELS INTOCABLES

Creem un espai de la classe limitat imaginàriament (un quadrat d'un metre o metre i mig de costat, en funció del grup). Primer es col·loquen tres o quatre persones del grup a dins d'aquest espai en la posició que cadascú vulgui, però sense tocar-se i quedant totalment quiets. A indicacions del professor o professora aniran entrant en l'espai imaginari els altres companys fins que estigui col·locat tot el grup.

Objectiu: aprofundir en el coneixement i confiança entre els membres del grup: coneixement corporal

13) RIALLA

Estirats amb el cap sobre la panxa d'un altre fent una cadena. El primer comença a riure i la cadena s'activa passant-se els uns als altres la rialla.

Objectiu: aprofundir en la confiança entre els membres del grup. Gaudir de la presència dels altres.

14) LA BALA DE PALLA

Es fa una rotllana, junts, tocant-se les espatlles els uns als altres: tots menys un que, amb els ulls tancats, es col·locarà al centre. Les mans de tots a prop del pit, obertes, com si haguéssim d'entomar una pilota.

El que està a dins de la rotllana és una bala de palla. Ha de tenir els peus clavats a terra, els braços estirats al llarg del cos. Sense moure els peus, amb el cos rígid, es deixa caure endarrera. Els de la

rotllana l'entomen i l'empenten endavant perquè els altres l'entomin...

Es pot canviar de persona que fa de bala de palla els cops que ho creieu.

Objectiu: aprofundir en la confiança entre els membres del grup.
Control corporal.

15) UN BRESSOL VIU

Es formen grups de cinc.

Un de cada grup es col·loca dret d'esquena als altres. Els altres quatre, de dos en dos s'agafen: cadascú agafa amb la ma el canell de l'altre, creuant els braços, de forma que construiran una hamaca viva entre ells.

El que està al davant es deixa caure endarrera, amb els ulls closos. Els altres l'agafaran amb els seus braços i el bressolaran suaument. Ell s'ha d'abandonar al seu grup, s'ha de relaxar i ha de gaudir de la situació.

(Canvieu de "bressolat" els cops que creieu oportú)

Objectiu: aprofundir en la confiança entre els membres del grup.
Gaudir d'aquesta confiança.

16) CURSA LENTA

Tota el grup es situa en un extrem de la classe, separats entre sí per no molestar-se. És una cursa de velocitat: però el que guanya no serà el primer que arribi sinó l'últim. Haurem d'arribar a l'altra punta de la classe.

Norma important: Des de que un doni el senyal de començar no podeu parar d'avançar i de moure el vostre cos fins que arribeu a la meta. Mai poden tocar a terra els dos peus alhora: quan un toqui a terra l'altre s'ha d'aixecar. Com que estareu cansats allà podreu descansar.

Objectiu: domini del propi cos i augmentar el grau d'atenció i implicació a la classe.

17) CURSA DE CAMES CREUADES

Formeu parelles i col·loqueu-vos a un extrem de la classe: de cara i abraçats. La cama esquerra d'un enganxada a la cama dreta de l'altre. A partir d'ara us moureu com una sola persona. Les vostres cames no les moveu vosaltres sinó la vostra parella.

Quan doni el senyal comença la cursa: us he de moure fins arribar a l'altre extrem de la classe. El més important no és arribar primer sinó arribar harmònicament: formant els dos una sola criatura.

Objectiu: domini del propi cos i augment de la confiança entre el grup i desinhibició positiva en les relacions.

18) LA HIPNOSI

Els alumnes es col·loquen en parelles. Un és l'hipnotitzador i l'altre l'hipnotitzat. L'hipnotitzat ha de seguir el dit de l'hipnotitzador, a poca distància del nas. L'hipnotitzador intentarà arribar a posicions difícils i divertides.

Objectiu: plasticitat i harmonia muscular, domini del cos, control i anàlisi dels moviments. Imaginació

19) EL MAG MERLÍ

(Variant de la Hipnosi) Formeu parelles: l'un davant de l'altre. Un dels dos fa de mag i col·loca la seva mà a prop del nas de l'altre i aquest està obligat a mantenir sempre la mateixa distància. El mag comença a moure's en totes direccions, amb moviments sinuosos i alterant el ritme a la seva voluntat. El cos de l'hipnotitzat es veu obligat a adoptar posicions raríssimes, en funció del seu company.

La dificultat (i la vistositat) del joc pot augmentar amb més persones seguint els moviments del mag. Un hipnotitza, dos són hipnotitzats (després tres, quatre, etc.)

Objectiu: plasticitat i harmonia muscular i el domini del cos i escolta entre els companys.

20) COMBAT DE BOXA

Per parelles s'inicia un combat de boxa. La regla principal és que no poden tocar-se els uns als altres però han de reaccionar com si realment el company o companya els hagués tocat. Es tolera qualsevol nivell de violència si es segueix la regla anterior. Ah, el joc és mut.

Una variant del mateix joc és la improvisació d'una escena típica del Far-West: amb el pianista, els borratxos, el dolent, el noi, etc. Al final de l'escena tots acabaran lluitant els uns contra dels altres.

Objectiu: plasticitat i harmonia muscular i el domini del cos.

21) BUSCANT LA SEVA PARELLA

Ens col·loquem en rotllana.

Es reparteixen paperets entre els nois i les noies de la classe amb els noms d'animals mascles i femelles (de cada espècie animal ha d'haver el mascle i la femella).

Quan tots tinguin el seu paper intenten imitar l'animal sense dir cap paraula ni fer cap soroll obvi de l'animal. Tots imiten l'animal i s'observen. Quan dos estan convençuts de que formen parella surten de l'escena. El joc acaba quan tothom troba la seva parella.

El més important del joc no és endevinar la parella sinó expressar-se amb el cos.

Objectiu: plasticitat i harmonia muscular i el domini del cos i augmentar l'expressivitat

22) JO SÓC EL MEU MILLOR AMIC

Distribueix u-vos per parelles al voltant de la classe. Asseguts en cadires, sense taula, mirant-se els uns als altres: uns miren al centre de la classe i les seves parelles enfora.

Cada persona que està a dins explica un problema a l'altre i li demana consell. Quan acaba es canvien de posició i el que ha demanat consell respon, com un bon amic, a la demanda que ell mateix s'ha fet (s'aconsella a sí mateix però des del punt de vista de la seva parella: canvi de rols).

Després canvien i el consell el demana l'altre (i es dona la resposta).

En acabar es comenta entre tot el grup l'experiència.

Objectiu: expressió, identificació i comprensió de sentiments.

23) EL PASSEIG

Els membres del grup passegen per la classe i es van mirant els uns als altres intentant descobrir afinitats, prenent consciència de les característiques dels companys o companyes i dels sentiments d'atracció que rebem dels altres. A un senyal del formador es reuneixen en grups de tres persones i es comunicaran el perquè s'han reunit. Posteriorment es comenta entre tots l'exercici i les seves possibilitats de fer-ho amb alumnes.

Objectiu: consciència de què les primeres impressions entre les persones poden possibilitar una més bona relació posterior i de la importància del reconeixement dels sentiments propis.

24) EL PASSEIG SENTIMENTAL

Caminarem per l'espai de què disposem en parelles. Anirem fent veure que parlem entre els dos, però només utilitzant la mímica i l'expressió del cos i la cara. Primer estarem molt contents.

Si ens trobem amb una altra parella ens saludarem expressant l'emoció que estem mostrant (alegria).

A un senyal del professor canviarem el sentiment (por, preocupació, gelosia, enveja, alegria, ira, vergonya, culpa, odi, felicitat, disgust, còlera, tristesa, sorpresa, angoixa, orgull, confusió, curiositat, sentir-se violent, inquietud, entusiasme ...)

25) QUALITATS DE MOVIMENT: EL ROBOT I L'ALGA MARINA

Amb els ulls tancats. Treballar diferents qualitats de moviment a partir de la imatge d'un robot i una alga marina.

(És un exercici molt adient per treballar amb música).

Objectiu: plasticitat i harmonia muscular i el domini del cos i augmentar l'expressivitat

26) L'ALGA I LA CORRENT D'AIGUA

(variant de l'anterior)

Els alumnes es divideixen en algues o en corrent d'aigua. La segona ha de bellugar la primera marcant el moviment que es vol aconseguir sobre el cos de l'alga.

Objectiu: plasticitat i harmonia muscular i el domini del cos i augmentar l'expressivitat

27) JOC DE LES 8 PASSES

És un joc divertit que demana concentració i harmonia entre els companys. Es necessita l'espai central de la classe buit (sense taules ni cadires). Es fan dues fileres, una davant de l'altra, separades tant com es pugui. Es va seguint un ritme amb un instrument de percussió o amb les mans i es procedeix de la següent forma:

- Es fan vuit passes endavant (el nombre de passes necessàries perquè les dues fileres es trobin al mig de la sala).
- Sense parar es fan 7 passes enrera i 7 endavant, després 6, 5, 4, 3, 2, 1
- Es repeteix l'exercici a la inversa: comencem per una passa, després 2, 3, 4, 5, 6, 7 i 8 . Seguint un mateix ritme.
- Quan es compregui l'exercici i es controla el ritme col·lectiu es pot provar de fer contant mentalment i seguint el ritme mental i visualment (eliminant la veu del professor o professora i el so de l'instrument de percussió)

Objectiu: Concentració, ritme y harmonia en el grup.

28) EL MIRALL DEL PROFESSOR

Tot el grup ha d'imitar el caminar d'un professor o professora. Fixar-se en tres trets que el caracteritzin i deformat-los tot estirant-los per construir físicament un personatge. (*Fer dos grups de 10 persones*).

Objectiu: plasticitat i harmonia muscular, domini del cos, augment de l'expressivitat i la capacitat d'observació.

29) IMITACIÓ D'ANTICS PROFESSORS I ALUMNES

Recordar el personatge d'un antic professor i un antic alumne. El professor i l'alumne triats es posaran en una situació imaginària i es treballaran diferents graus de tensió.

Els temes han de ser trivials. Com per exemple: parlar del cap de setmana, parlar del menjar del migdia, parlar d'on t'agradaria anar de viatge.

Objectiu: augment de l'expressivitat i la capacitat d'observació..

Control emocional

30) LES PARTÍCULES DINS DE L'AIGUA.

Tots els alumnes es belluguen per la classe, que és un medi aquós, sota la força de corrents internes suaus.

Una música o tenir gravat el soroll de l'aigua augmenta les possibilitats de l'exercici.

Objectiu: plasticitat i harmonia muscular, domini del cos, augment de l'expressivitat.

31) DEIXEM PARLAR EL COS

Al so d'un instrument de percussió (si no se'n disposa es pot picar de mans) caminar per l'espai mirant els ulls dels nostres companys i companyes. Quan en trobem un el saludem amb la mirada. Caminem com si algú tibés de nosaltres cap amunt.

- Canviar el ritme: més lent, més ràpid.
- Caminem com si estiguéssim plens de punxes.
- Com si fóssim vells, joves, "guapos", lletjos, ...
- Com si fóssim de mantega calenta, de goma, de vidre, ...
- En línies rectes, trencades, corbes, espirals, ...
- Com si estiguéssim a la dutxa amb aigua molt calenta, molt freda, ...
- Expressant suavitat, sequedat, humitat, ...
- Furiosos com un tigre, tímids com un colom, desconfiats com un mico, curiosos com un gat, simpàtics com un gos, ...

Objectiu: plasticitat i harmonia muscular, domini del cos, augment de l'expressivitat. Expressió de sentiments, control emocional.

32) LES ESTÀTUES

Al so d'un instrument de percussió (si no se'n disposa es pot picar de mans) caminar per l'espai mirant els ulls dels nostres companys i companyes. Quan en trobem un el saludem amb la mirada. Caminem com si algú tibés de nosaltres cap amunt. Mentre caminen el professor o la professora explica l'exercici mentre:

- Aniré nomenant determinats sentiments o emocions. Vosaltres heu de continuar caminant com si res. A un senyal meu tots i totes quedareu com una estàtua expressant l'emoció o sentiment que hagi dit prèviament:

Es poden expressar sentiments com: por, preocupació, gelosia, enveja, alegria, ira, vergonya, culpa, odi, felicitat, disgust, còlera, tristesa, sorpresa, angoixa, orgull, confusió, curiositat, sentir-se violent, inquietud, entusiasme ...

Objectiu: plasticitat i harmonia muscular, domini del cos, augment de l'expressivitat. Expressió de sentiments, control emocional.

33) LES ESTÀTUES QUE CAMINEN

Podem escollir un sentiment dels anteriors (por, preocupació, gelosia, enveja, alegria, ira, vergonya, culpa, odi, felicitat, disgust, còlera, tristesa, sorpresa, angoixa, orgull, confusió, curiositat, sentir-se violent, inquietud, entusiasme ...) i caminem per l'espai de la classe expressant el sentiment esmentat. Canviar d'intensitat (diferents graus de tensió). Canviar de sentiment.

Objectiu: plasticitat i harmonia muscular, domini del cos, augment de l'expressivitat. Expressió de sentiments, control emocional.

34) ELS ROBOTS

Cada alumne és un robot que té una funció molt simple. Per exemple: un robot fa suc de taronja, la fica en un vas, l'ofereix i diu una frase curta ("Tingui el seu suc"). Els robots només saben fer això.

Que els alumnes pensin en quin robot seran (es donen uns segons). A un senyal del professor cadascú fa la feina del seu robot. Només la que pot fer, per a la que està programat.

Objectiu: plasticitat i harmonia muscular, domini del cos, control i anàlisi dels moviments. Control emocional. Imaginació.

35) ELS ROBOTS ES RELACIONEN ENTRE ELLS

Els mateixos robots intenten relacionar-se entre ells, però només poden fer allò per al qual estan programats.

Objectiu: plasticitat i harmonia muscular, domini del cos, control i anàlisi dels moviments. Control emocional. Imaginació

36) SITUACIÓ "SUAGILI"

Crear una situació col·lectiva i desenvolupar-la en llenguatge "suagili". Exemple: la sala d'espera d'un consultori en la qual tothom s'interessa pels mals dels altres i a la vegada vol demostrar que el seu mal és més greu.

Cada persona imaginarà un personatge i intentarà comunicar-se amb els demés amb el llenguatge "suagili". El "suagili" és un llenguatge inventat: és com parlar una llengua estrangera que no entenem i ningú entén. S'ha de procurar que no s'assembli a cap llengua estrangera (que no sigui un anglès mal parlat, per exemple)

El que fa aquest exercici, a més de que pot ser molt divertit, és forçar la capacitat de la comunicació, especialment el to de les frases i augmentar l'expressivitat de la cara i el gest.

Objectiu: augment de l'expressivitat, de la cara i del cos, especialment el to oral.

37) L'ESPAI ÉS NOSTRE

Caminarem per l'espai de la classe. Quan ens trobem ens saludarem afectuosament.

A un senyal del professor canviarem el sentiment (por, preocupació, gelosia, enveja, alegria, ira, vergonya, culpa, odi, felicitat, disgust, còlera, tristesa, sorpresa, angoixa, orgull, confusió, curiositat, sentir-se violent, inquietud, entusiasme ...)

Objectiu: expressió, identificació i comprensió de sentiments.

Millora de l'expressivitat i el domini del cos.

38) DIFERENTS FORMES DE CAMINAR

Es camina per la classe sense cap sentit. Els membres del grup es miren quan es troben. A una indicació del formador es van variant les formes de caminar. Primer més lentament o més ràpid. Després s'aniran incorporant qualitats: cansats, esgotats, lleugers, alegres, tristos, preocupats, il·lusionats, meravellats, espantats, ...

Objectiu: expressió, identificació i comprensió de sentiments.

Millora de l'expressivitat i el domini del cos.

39) CADENA D'IMPROVISACIONS

Comença un alumne fent una petita improvisació. Per exemple: surt de casa seva o de l'escola va cap el seu cotxe i intenta engegar-lo. El cotxe no s'engega. Obre el capó, etc.

A una indicació del professor surt un altre company i intervé en l'acció. Per exemple: és un guàrdia municipal que s'interessa pel que li passa però que veu que està aparcats en un lloc prohibit i li vol posar una multa.

A la següent indicació surt una altre persona i intervé en l'acció. El primer que ha sortit se'n torna al seu lloc i queden a l'escena els altres dos.

D'aquesta forma aniran sortint tots.

Objectiu: capacitat d'improvisació, creativitat, imaginació i atenció.

40) NEDAR EN UNA BASSA DE...

Els alumnes es situen en rotllana: un es posa al mig i fa veure que ha caigut en un material líquid, més o menys llefiscós (com ara fang,

oli, aigua freda, vi, nata, etc.) Els altres han d'endevinar el material. Canviar d'actor les vegades que creieu.

Es pot caure també en un recipient ple de mel, de llet condensada, de líquid per pintar les ungles, de merda, ...

Objectiu: plasticitat i harmonia muscular, domini del cos, control i anàlisi dels moviments. Control emocional. Imaginació

41) LA CATÀSTROFE

Es divideix la classe en grups de quatre o cinc persones. Cada grup prepara una coreografia determinada. A partir d'un succés molt simple (la caiguda d'un llapis, apagar una espelma, encendre un llumí, etc.) crear una coreografia en camera lenta. Es poden introduir accions com ficar els dits a l'ull d'algú, fer la trabeta, etc.

Objectiu: plasticitat i harmonia muscular, domini del cos, control i anàlisi dels moviments. Creativitat. Imaginació

42) L'ANTECEDENT

Un actor surt de l'escena i pensa en una situació que ha viscut de forma intensa: crea mentalment una situació determinada. Entra en escena amb la conseqüent càrrega emotiva: obre la porta i fa una acció simple (asseure's, penjar la jaqueta, etc.) Els altres han d'intentar endevinar què és el que li ha passat i quins sentiments o emocions han motivat la seva actuació.

Objectiu: expressió, identificació i comprensió de sentiments.

Millora de l'expressivitat i el domini del cos.

43) DR. JEKELLY I MR. HAYDE

Un actor surt de l'escena i pensa en una situació que ha viscut de forma intensa: crea mentalment una situació determinada. Entra en escena amb la conseqüent càrrega emotiva: obre la porta i fa una acció simple (asseure's, penjar la jaqueta, etc.) Els altres han d'intentar endevinar què és el que li ha passat i quins sentiments o emocions han motivat la seva actuació.

Quan han endevinat què li passava l'actor es prendrà una beguda que el transformarà en el pol oposat

Objectiu: expressió, identificació i comprensió de sentiments.

Millora de l'expressivitat i el domini del cos.

44) SALUDEM ALS DESCONEGUTS

Caminar per l'espai mirant els ulls dels nostres companys i companyes però sense que hi hagi cap contacte corporal. Quan en trobem fem veure que no ens coneixem.

Ho fem també expressant sentiments (expressar els sentiments amb tot el cos però ens fixarem especialment en la cara com a principal font de comunicació no verbal):

- Alegria
- Tristesa
- Por
- Disgust
- Ira
- Fàstic

Objectiu: expressió, identificació i comprensió de sentiments.

Millora de l'expressivitat i el domini del cos.

45) L'APARELL DE RÀDIO

Es fa una filera o una rotllana. Cada alumne és una emissora de ràdio que età emetent un programa determinat (notícies, entrevistes, una radinovel·la, un partit de futbol, etc.) Un es posa al mig i fa de sintonitzador. Quan passa davant d'una emissora aquesta es posa en funcionament. Si s'aixeca el sintonitzador augmenta el volum i si s'abaixa fa el contrari. El que fa de sintonitzador es posa davant de l'emissora que vol i va canviant.

El que és més important és que cada alumne vagi seguint interiorment amb el programa que fa i només és audible quan el sintonitzador passa davant d'ell.

Objectiu: capacitat d'improvisació, creativitat, imaginació i atenció

46) UNA FÀBRICA EN PLENA PRODUCCIÓ

Comença un alumne inventant una màquina amb el seu cos. Ha de donar la sensació de que produeix alguna cosa. Fa gestos totalment mecànics amb els sorolls corresponents.

Quan està ja funcionant s'afegeix una altra màquina que transforma el producte de la primera. Després una altra i fins que tots els alumnes siguin màquines i la classe esdevingui fàbrica en plena producció. És molt important seguir ritmes determinats.

Objectiu: plasticitat i harmonia muscular, domini del cos, control i anàlisi dels moviments. Consciència del grup. Control emocional. Imaginació.

47) EL GLOBUS QUE S'INFLA I ES DESINFLA

Partint d'una posició relaxada del cos inspirem profundament però a poc a poc. Hem de tenir la sensació que som un globus i que ens anem inflant, que l'aire arriba a totes les parts del cos i les omple. Quan el nostre cos no accepta més aire el deixem anar, talment com si s'hagués petat el globus del nostre cos. Hem d'imitar el moviment d'un globus quan es desinfla fins que ja no queda gens ni mica d'aire.

Objectiu: control de la respiració i del nostre cos.

48) MOURE TOTES LES ARTICULACIONS

Conèixer i dominar totes les articulacions és molt important per a prendre consciència de totes les parts del cos. Consisteix en una sèrie d'exercicis que ens poden servir com escalfament previ a exercicis de treball corporal. Quan fem aquests exercicis hem d'estar tònic, mai podem deixar el cos mor.

- a. Moure el cap a poc a poc i molt relaxament en cercles. Unes quantes voltes cap a la dreta i unes altres cap a l'esquerra. És molt important que quan estiguem fent el cercle cap endarrera no trenquem el clatell, sempre hem de mantenir el coll relaxat però tònic.
- b. Moure les espatlles en cercles endavant i endarrere. Primer la dreta (endavant i endarrere), després l'esquerra (endavant i endarrere), després les dues a l'hora (endavant i endarrere), per últim les dues a l'hora però mentre una va endavant l'altre ha d'anar endarrere.
- c. Moure els braços fent un cercle endavant i endarrere. Mentre fem aquest exercici cal que no ens mantinguem clavats al terra, és bo que moguem una mica les cames. Els braços han d'estar molt relaxat i s'han de moure per la pròpia embranzida que agafen al pujar. Alternar endavant i endarrera, i després combinar-los com en l'exercici anterior.
- d. Moure el pit endavant i endarrera. Cal estar molt concentrat i moure només el pit. No hi fa res si el moviment és molt petit, o potser quasi inapreciable, segurament si volem veure grans resultats ho mourem tot menys el pit. Provar de moure'l cap als laterals i després fer cercles cap un cantó i cap a l'altre.
- e. Moure circularment cap un cantó i cap a l'altre els colzes.
- f. Moure circularment cap un cantó i cap a l'altre els canells.
- g. Moure la pelvis endavant i endarrera. Cal que flexionem una mica les cames i que no moguem les altres parts del cos. Després moguem-la cap a les diagonals i cap als costats, i finalment fem cercles complerts cap a la dreta i cap a l'esquerra.
- h. Moure circularment cap un cantó i cap a l'altre els genolls.

- i. Moure circularment cap un cantó i cap a l'altre els peus.

Objectiu: Coneixement i domini de totes les parts del propi cos.

49) EL TITELLA DE FILS.

Aquest exercici s'ha de fer en parella. Un és el titella i l'altre el manipulador. El que fa de titella ha de visualitzar com és un titella de fils, i s'ha de moure com creu que aquest ho faria si fos manipulat per un titellaire. Aquí no hi hauran fils, però el punt que toqui el company manipulador representarà el punt des d'on suposadament surt el fil del titella. Així doncs si el manipulador toca el colze dret, el titella només podrà alçar el colze dret i la resta del cos ha de quedar totalment relaxat com si no tingués vida. El manipulador ha d'aconseguir donar vida al titella-actor, fer-lo caminar, expressar-se...

Objectiu: Coneixement i domini de totes les parts del propi cos i escolta entre els companys.

50) L'ESCUPTOR DE COSSOS.

Aquest exercici s'ha de fer en parelles. Un és l'escultor i l'altre la "bola de fang". Sense comunicar-ho verbalment l'escultor ha d'imaginar postura que reflecteixi una acció física concreta i ha d'esculpir el cos del seu company fins aconseguir-la. Aquest exercici és fa des de el relaxament, l'escultor ha de ser molt clar amb el que vol. No ha de col·locar al seu company en la posició que desitja, ha de guiar-lo, amb el seu tacte, cap a allà on el vol portar.

Objectiu: Coneixement i domini de totes les parts del propi cos i escolta entre els companys.

51) TITELLES A CONTROL REMOT.

Aquest exercici s'ha de fer en parelles. Un actor davant de l'altre, un representa el titella i l'altre el manipulador. Aquest cop el manipulador no tocarà al titella, es posarà al seu davant i li indicarà el moviment, no es pot parlar. Al manipulador ha de ser clar amb les indicacions i el titella no podrà moure més del que el seu company l'indica.

Objectiu: Coneixement i domini de totes les parts del propi cos i escolta entre els companys.

52) FEM RODAR ELS RITMES!

Els actors estan en rotllana. Un es posa al mig i comença a marcar un ritme amb el cos i utilitzant també la veu. Com més extravagant sigui el ritme millor. Els altres companys de la rotllana s'han d'afegir al ritme aconseguint que el grup vagi a l'uníson. Un altre actor es posarà al centre de la rotllana i el que estava al centre tornarà al seu lloc, aquest farà apagar el ritme anterior (el grup

també l'ha d'anar seguint) i ha d'imposar-ne un de nou que el grup ha de seguir. S'aniran rodant els ritmes. Cal que no hi hagin grans trencaments entre els ritmes, s'ha d'aconseguir fer una transició interessant entre ritme i ritme.

Objectiu: Treballar el ritme i l'escolta entre el grup.

53) EL MONSTRE DE QUATRE POTES

Aquest exercici es fa en parelles. Les dues persones es posen a quatre potes. Un a sobre de l'altre. Com si creessin un monstre amb quatre potes, dues potes són les cames d'una persona, i les altres dues les mans de l'altra.

Objectiu: Aprendre a construir personatges amb el propi cos. Millorar la coordinació.

54) EL PAÍS DE LES BÈSTIES

Aquest exercici és podrà fer amb parelles, tríos, o grups més grans. Es pot anar ampliant. Consisteix en crear monstres o bèsties estranyes amb el propi cos i fer-los moure de forma coordinada. Així doncs podrem fer un monstre de tres caps, sis braços, i quatre potes, per exemple, l'hem de fer caminar, li hem de buscar la veu, etc. En definitiva l'hem de fer coherent.

Objectiu: Aprendre a construir personatges amb el propi cos. Millorar la coordinació i la imaginació.

55) BARALLES DE RITMES

Es fan dos equips. Cada equip té un líder, aquest podrà anar canviant. El líder del primer equip marca un ritme (amb el cos i la veu) i el dirigeix, com si li volgués dir alguna cosa, al líder de l'equip contrari, els altres membres de l'equip el repeteixen dirigint-lo als altres membres de l'equip contrari. L'equip contrari respondrà amb un altre ritme, primer el líder al líder i després la resta de l'equip a l'altre equip. S'ha d'establir un diàleg sense paraules, donant així, expressió als diferents ritmes que s'aniran creant.

Objectiu: Treballar l'expressivitat del propi cos, l'escolta entre companys i el ritme.

56) ESTÀTUES EN MOVIMENT

Utilitzant una música, preferiblement, tots els membres del grup hauran de moure tot el cos prenent molta consciència de cada articulació. S'han d'experimentar tots els moviments possibles, totes les possibilitats del nostre cos. Quan el professor ho indiqui (o la música s'aturi) tothom haurà de parar en sec i quedar-se en la posició que els ha enganxat el senyal d'aturar-se. Llavors el professor donarà ordres a alguns dels actors de que es moguin i aquests hauran de saber en quina posició corporal han quedat i

hauran de continuar una possible escena o acció. Així doncs si he quedat amb el coll inclinat i mig corbat, quan em marquen que entri en moviment puc simular que m'han clavat una bufetada i acabo de caure al terra. O bé puc fer veure que estic observant que ningú em segueixi perquè vull amagar alguna cosa secreta en algun indret, o bé... El que es clar és que una posició física pot evolucionar cap a molts cantons tot depèn de la imaginació de cada persona.

Objectiu: Treballar el cos i la imaginació.

57) QUÈ EL PASA A AQUESTS PERSONATGES?

Un grup d'actors entrarà escena. Sense paraules hauran de mostrar d'on vénen, que estan fent en aquell moment i on han d'anar. La resta del grup, que en aquell moment no actua, ha d'esbrinar la història de cada un dels companys. Així doncs si el present decideixen que sigui una sala d'espera d'un metge, els membres del grup hauran d'entrar amb actituds diferents (depenent del que vulgui mostrar cada actor que li ha passat abans d'entrar a la sala d'espera), i haurà de mostrar també una actitud coherent amb el que ha de fer quan surti d'allà.

Objectiu: Treballar la creació de personatges, l'escolta entre el grup, i la capacitat d'improvisació i imaginació.

58) US EXPLICO LA MEVA HISTÒRIA

Es fan grups d'unes cinc o sis persones. Un grup es posa davant dels altres per tal d'explicar una història. Aquesta història serà explicada només per un membre del grup, només ell la coneixerà perquè serà la seva, els altres hauran d'il·lustrar allò que els suggereix el que el seu company explica. El que narra no podrà modificar el seu discurs facin el que facin els seus companys, haurà de ser tan clar com pugui explicant la història per tal que la resta del grup la mostrin tal i com ell la sent.

Objectiu: Treballar l'expressivitat oral i corporal i l'escolta entre el grup.

59) IL·LUSTREM LA HISTÒRIA

Es fan grups, si es vol quatre per tal que mentre uns treballen els altres ho puguin mirar. L'exercici el faran dos grups al mateix moment. Un grup explicarà una història i l'altre la il·lustrarà. Cal que el grup que explica la història busqui imatges que es puguin actuar, és a dir que ha de donar joc al grup que ho representa. Per tal de fer-ho més fàcil es recomana començar el joc fent que el grup que il·lustra ho faci amb una successió d'imatges estàtiques, posteriorment es podrà complicar més fent que actua tota la seqüència, és a dir que escenifiquin la història.

Objectiu: Potenciar l'expressivitat oral i física, la imaginació i l'escolta entre el grup.

60) FINS ON CANVIARÀ LA HISTÒRIA?

Aquest exercici és farà utilitzant a quatre actors. L'actor 1 comença a explicar una història amb mímica davant de la resta de companys i l'actor 2 que també participa en l'exercici (l'actor 3 i 4 no poden veure el que passa a la classe). L'actor 2 haurà d'observar molt atentament l'actor 1 perquè després li tocarà a ell explicar la història davant del grup i l'actor 3, i el mateix haurà de fer l'actor 3 davant del grup i l'actor 4, aquest últim haurà d'explicar la història davant tot el grup. L'exercici consisteix en repetir l'escena que ha representat el company anterior, però cal posar-hi molta atenció per tal de no explicar una altra història.

Objectiu: Potenciar l'expressivitat física, la concentració i l'observació.

61) TRANSFORMEM UN OBJECTE

Per fer aquest exercici es pot demanar la col·laboració de la classe d'una sessió per l'altra. Es demana a tots els actors que portin un objecte el més simple possible (un bastó, un guant, una pilota, ...). L'exercici consisteix en trobar altres utilitats als objectes que no siguin les pròpies. Així doncs convertirem el bastó amb un cavall, una espasa, un company o companya de ball, etc.

Objectiu: Potenciar la imaginació.

62) EL MEU COMPANY D'ESCENA ÉS INANIMAT

Aquest exercici és una evolució de l'anterior. Consisteix en fer una escena amb l'objecte triat. Per començar és aconsellable fer-ho amb dos actors i els objectes corresponents. És molt important donar coherència a l'objecte. Així doncs si decidim que el bastó és un company de ball l'hem de tractar com a tal, no com un pal qualsevol.

Objectiu: Potenciar la imaginació, la capacitat d'improvisació i l'escolta entre els companys.

63) RESPIRACIÓ DE GRUP

Aquest exercici es pot fer una estona diàriament el resultat es veurà amb el temps, i el més important és que per poder-lo realitzar cal que tot el grup estigui molt concentrat en l'espai i el temps concret de l'aula. El grup es disposarà en una rotllana, per anar bé no pot ser superior a set o vuit persones, així que caldrà fer tantes rotllanes com persones hi ha a l'aula. Per dur a terme l'exercici cal tenir un bastó llis (sense estelles) i de la mida d'un pal d'escombra. L'exercici consisteix en que els membres de la rotllana s'han d'anar passant el pal aleatòriament. El pal s'ha de passar recte i relaxament i sempre a un mateix ritme, ha de ser el ritme de la respiració del grup, una sola respiració. El pal no pot caure, i per aconseguir-ho tots hauran d'estar molt concentrats i molt receptius, no han de voler

imposar un ritme ni llençar amb força i descontrol el pal contra ningú. Quan el pal flueixi per la rotllana amb domini i serenor s'incorporarà un segon pal (això potser no passa a la primera sessió), caldrà trobar el ritme dels dos pals i han de poder fluir amb la mateixa serenor. Es poden anar afegint pals en funció de l'harmonia del grup.

Objectiu: Atenció, concentració, relaxament i control de la respiració.

64) EMOCIONS A FLOR DE PELL

Aquest exercici consisteix en que els actors es relacionaran els uns amb els altres utilitzant números (1, 4, 1.567, etc.), mai amb paraules. La interacció començarà sent molt cordial i amable, de veritable amor, però aquesta interacció s'ha d'anar transformant i reconvertint en odi per retornar posteriorment a l'origen, l'amor. Aquest procés ha de ser lent.

Objectiu: Treballar i compartir les emocions. Expressar les emocions amb diferents codis comunicatius.

65) EMOCIONS ANIMALS A FLOR DE PELL

Aquest és una variació de l'exercici anterior. En aquesta ocasió no es poden utilitzar ni paraules ni números sinó que cal emprar els codis comunicatius propis dels diferents animals. Es pot optar perquè cada persona esculli l'animal que més li vingui de gust o bé que s'hi senti més identificat, o bé, que tots els participants adoptin un mateix animal. Igualment es podrà decidir si s'imita l'animal o si s'incorporarà algun tret característic de l'animal a l'espècie humana.

Objectiu: Treballar i compartir les emocions. Expressar les emocions amb diferents codis comunicatius.

66) DESCOBRINT L'ASSASSÍ

En una aula que representa un hotel es troben incomunicats, sense poder sortir, una colla d'estiuejants. Sobre una taula es descobreix una carta amb un missatge estrany: "*Soc un assassí i us mataré a tots*". Davant d'aquesta troballa caldrà estar alerta i observar a tothom per descobrir qui d'ells és l'assassí. Aquest estarà prèviament designat pel professor i caldrà que tothom conegui el codi mortífer (fer un giny amb l'ull, donar un cop amb l'espatlla...). Els estiuejants caldrà que representin el rol d'estiuejant creant diferents personatges. Les víctimes després d'haver rebut l'atac caldrà que esperin uns segons abans no morin i dificultar així el descobriment de l'assassí. Si algú descobreix l'assassí té la possibilitat d'esquivar-lo per mitjà d'unes accions creïbles i coherents amb el seu personatge.

Objectiu: Observar i analitzar detingudament les accions i actituds de la resta dels companys. Potenciar la imaginació. Crear estratègies per dissimular i amagar la veritat.

67) IMITACIÓ CARICATURESCA

Aquest exercici consisteix en que tots els membres del grup imitin el caminar d'un company escollit de manera consensuada, exagerant fins a la caricatura els tres trets més característics del seu caminar, aconseguint crear una nova i extravagant manera de caminar. Per fer això possible caldrà que tothom observi molt acuradament com camina la persona escollida i caldrà també crear un clima de respecte mutu.

Objectiu: Afavorir l'observació dels membres del grup. Ser capaç d'extreure algun tret característic per crear nous personatges. Establir un clima de respecte i no transgressió entre el grup.

68) REPRESENTAR LES EMOCIONS D'ALTRI

Aquest exercici és un pas següent a l'anterior. En aquest cas caldrà escollir trets de la personalitat, de les actituds, dels valors, etc., de la persona a imitar per transformar-los de manera progressiva en algú completament diferent, fins i tot contrari.

Objectiu: Afavorir l'observació dels membres del grup. Ser capaç d'extreure algun tret característic per crear nous personatges. Establir un clima de respecte i no transgressió entre el grup.

69) QUI ÉS QUI?

Cinc actors caminen i parlen per l'espai escènic. El professor llençarà un paper amb el nom d'un company del grup. Aquests cinc actors l'hauran d'imitar intentant treballar el seu comportament físic i la seva actitud i característiques més significatives. La resta de companys hauran de saber qui és la persona representada.

Objectiu: Aprendre a analitzar i sintetitzar les característiques corporals i de comportament d'altri. Treballar l'observació. Treballar les aptituds corporals.

70) SOBREN LES PARAULES

Aquest exercici s'inicia amb un actor sobre l'escenari fent una acció concreta. Un segon actor entra a l'escenari i s'afegeix a aquesta acció, aquest segon actor ha de tenir clar el rol que tria i l'ha de fer entenedor amb accions físiques. Així el rol pot ser de germà, pare, professor, etc., el que li suggereixi l'acció iniciada pel seu company. Entrarà un tercer actor a escena per afegir-se a l'acció, i també un quart. Plegats han d'evolucionar l'escena i li han de trobar un final.

Objectiu: Treballar l'escolta entre companys. Aprendre a proposar joc teatral i aprendre a seguir el joc proposat. Aprendre a entendre el món exterior sense l'utilització de les paraules només amb l'observació.

71) QUIN ÉS AQUEST OBJECTE?

Un actor amb els ulls tapats i les mans endarrera ha de descobrir quin objecte té al davant. Pot utilitzar qualsevol part del cos, excepte les mans i la vista.

Objectiu: Estimular el tacte i la sensibilitat de tot el cos.

72) BUSCAR LES 7 DIFERÈNCIES

Els membres de la classes fan dues fileres, els companys es posen un davant de l'altre i s'observen molt detingudament. Al cap d'una estona els companys es giren i canvien set característiques externes (em descordo un botó, m'arremango una mica la mànega, m'afluixo la cua...). Les parelles tornen a girar-se i han de descobrir les set diferències.

Objectiu: Potenciar la capacitat d'observació.

73) UN SOPAR AMB LA NOSTRA CONSCIÈNCIA.

Un actor inicia un sopar amb la seva pròpia consciència. Aquesta està representada per un altre actor. Ell ha de parlar amb la seva consciència sobre un problema determinat o sobre un conflicte que ha viscut i ha d'acceptar com a seves les coses que la seva consciència digui. L'exercici també es pot fer amb dues consciències, cada una oferirà una alternativa diferent.

Objectiu: treballar objectivament l'anàlisi de les emocions pròpies i la percepció dels problemes.

74) UN PASSEIG AMB LA NOSTRA CONSCIÈNCIA.

L'exercici funciona de la mateixa manera que l'anterior. Aquest cop la xerrada amb la consciència és veurà motivada per diferents iniciatives que protagonitzaran altres companys de l'aula. Així doncs el l'alumne que parla amb les seves consciències haurà de decidir que fa en els casos que li presentin els seus companys (un robatori a una velleta protagonitzat per un delinqüent molt fort i temible, un atracament a un banc dirigit per cinc terroristes molt ben equipats, un nen petit que s'ha perdut i et mira trist en un moment que tens molta presa, un cec que demana ajuda per creuar el carrer i en una altra direcció tens l'amor de la teva vida i saps que si no t'hi declares no la tornaràs a veure fins qui sap quan...).

Objectiu: treballar objectivament l'anàlisi de les emocions pròpies i la percepció dels problemes.

75) RESPIRACIÓ

Situats en un lloc còmode de la classe farem exercicis de control de la respiració:

a/ Respirarem de forma pausada i relaxada. Amb la ma a la panxa intentarem fer respiració abdominal. Tot el cos s'ha d'omplir d'aire. Mantenim un moment i ho deixem anar lentament. (*repetir cinc o sis vegades.*)

b/ Inspirem profundament (agafem tot l'aire que ens hi càpiga) Mantenim un moment: deixem anar l'aire, molt a poc a poc, pronunciant al mateix temps una vocal (u, i ...) (*repetir cinc o sis vegades.*)

c/ Respiració nasal. Inspirem per un forat del nas, tapant-nos l'altra amb el dit. Inspirem profundament. Mantenim l'aire i deixem anar per l'altre forat (molt lentament). A continuació agafem l'aire pel forat que hem tret l'aire: mantenim i deixem anar per l'altre (*repetir cinc o sis vegades.*)

Objectiu: relaxament, control de la respiració, augment de la capacitat pulmonar.

76) EXERCICI D'EMISSIÓ DE VEU

Asseguts a terra. El cos doblegat i plegat al màxim formant un nus amb les cames i els braços intentant formant la menor massa possible. Expulsem l'aire per reduir encara més la massa.

Inspirem i ens obrim al mateix temps, amb força i rapidesa, pronunciant un "ugh" poderós i fent que el so sigui el més profund que puguem i estirant-se al màxim.

Descansar un moment. Repetir el moviment unes deu vegades. Tot el cos ha de participar en la vocalització.

Objectiu: relaxament, control de la respiració, augment de la capacitat pulmonar, control del propi cos.

77) SOMRIENT AL MÓN

S'ha de combinar el moviment amb el control de la respiració. Ens hem de concentrar en el que fem: quan espirem resulta quasi impossible mantenir sentiments negatius forts com l'agressivitat, la ira, el nerviosisme. Per tant quan estiguem en una situació d'estrès ens podem concentrar en la respiració i dedicant tota la nostra energia en l'espiració.

Tothom ha de somriure. Estirem vigorosament les mans, les cames o els peus, però sense deixar de somriure. Després de cada estirament ens relaxem i continuem somrient.

Objectiu: relaxament, control de la respiració, augment de la capacitat pulmonar, control del propi cos i control emocional.

78) ELS MANTRES

Caminar per la classe. Caminar per l'espai mirant els ulls dels nostres companys i companyes. Quan en trobem un el saludem amb la mirada. Caminem com si algú tibés del nostre cap amunt. Canviar el ritme: més lent, més ràpid.

Cadascú, amb el to que vulgui, anirà produint una nota musical, pronunciant la "u" i fent durar la nota el màxim de temps. Quan s'acabi l'aire cadascú el tornar a agafar i continua amb la mateixa nota. La situació s'assembla als cants d'un temple budista (o cristià, cantant els salms)

Objectiu: relaxament, plasticitat i harmonia muscular, domini del cos, control de la veu. Control emocional.

79) LA MÚSICA I EL MOVIMENT (MEDITACIÓ ACTIVA)

Ens situem per tota la classe de forma que puguem estar còmodes (estirem els braços i comprovem que no hi ha cap obstacle en totes les direccions).

Cada persona canta una melodia: una cançó tradicional, una religiosa, un anunci de la televisió o el que cadascú vulgui. Tothom cantarà amb un volum similar de manera que senti la seva veu i no molesti als altres.

Poc a poc anirem afegint el moviment a la cançó anterior: moviments improvisats utilitzant l'espai personal de la classe i respectant l'espai dels altres. Tothom ha de seguir cantant i movent-se.

Ara ho farem com abans, però en camera lenta i amb els ulls tancats. Els alumnes han de percebre les seves posicions només per l'oïda. *(Això exigirà una intensa concentració i mica en mica s'anirà convertint en una meditació personal activa)*

Objectiu: relaxament, plasticitat i harmonia muscular, domini del cos, control de la veu. Control emocional.

Exercicis de relaxació

1. Consideracions prèvies

Iniciar la classe amb uns minuts de relaxació té diversos objectius:

- A. Trencar amb el concepte que l'alumnat té de la classe: és necessari que l'actitud dels nois i noies que assisteixen a aquest crèdit sigui oberta i positiva.
- B. Posar l'alumnat en una situació física i anímica tal que faciliti la seva participació a les propostes del professor o de la professora.
- C. Facilitar i millorar el coneixement del propi cos. El coneixement del propi cos és important per establir relacions assertives i adequades amb l'entorn.
- D. Conèixer algunes tècniques de relaxació que els poden ser útils en altres ocasions i circumstàncies.

Nota 1: Ens podem trobar, amb certa facilitat a les primeres sessions, amb alumnes que no volen fer els exercicis de relaxació, o que se'n riuen quan ho fan. És una reacció normal en alguns adolescents ja que és una situació nova i anòmla per ells: crec que no s'ha de donar importància per part del professor o professora. El que m'ha donat bons resultats a mi, si observo aquestes actituds, ha sigut dir que si algú no ho vol fer que no ho faci: que miri els seus companys i si més tard (o un altre dia) es vol afegir a l'exercici que seran sempre ben rebuts.

Nota 2: És convenient portar roba adient: xandall, sabatilles d'esport, etc. També podria ser interessant disposar, si és possible, d'algun sistema per seure o estirar-se a terra (catifa, matalassos d'escuma, tovallola gran, ...)

Nota 3: En quant a la posició el més important és que sigui còmoda i tranquil·la

Nota 4: En la mesura que es pugui s'ha de tenir cura de l'ambient físic de la classe: ha de ser el més tranquil·la possible.

Nota 5: Pot ajudar a una bona relaxació enfocar l'atenció sobre alguna cosa concreta: la respiració, una paraula o frase que repetim mentalment, una imatge visual determinada, etc.

Nota 6: L'actitud que han de tenir els nostres alumnes ha de ser receptiva i passiva. És bo tenir la ment en blanc, sense pensaments estranys que puguin distreure'ns: però si arriben aquests pensaments és important no preocupar-se i deixar-los anar tranquil·lament. El forçar-nos a relaxar-nos o a concentrar-nos pot ser contraproductiu.

Nota 7: Us podeu ajudar també d'una música suau, la que vosaltres vulgueu, que us agradi especialment. Lo important és que ajudi a aconseguir un ambient de pau i tranquil·litat. El volum us ha de permetre parlar també suaument i que la vostra veu arribi fàcilment a tots els alumnes.

2. Posicions:

a/ Estirat a terra, amb l'esquena recta, peus una mica separats, braços estirats als costats del cos amb les palmes de les mans avall.

b/ Assegut amb comoditat a terra, en un coixí, o en una cadira. L'esquena recta i els peus creuats al front

3. Models d'exercicis

3.1. Model 1

Aquests models són merament orientatius. Tot i que es poden seguir al peu de la lletra crec que és necessari adaptar-los a la situació concreta del grup.

- Poseu-vos al lloc de la sala on estigueu més còmodament. Estireu-vos panxa enlaire, amb les palmes de les mans mirant amunt, la punta dels peus caient enfora. Si voleu podeu estar asseguts, l'esquena recta i els peus creuats.
- Respirem tranquil·lament. Suaument. L'aire entra a poc a poc. El mantenim a dintre. I l'expulsem, molt a poc a poc. (vàries vegades)
- A poc a poc dirigim la nostra atenció a la respiració ... Sense forçar res ... Simplement ens relaxem. Inspirem profundament ... Mantenim l'aire ... El deixem anar lentament i deixem escapar les nostres tensions, els nostres problemes...
- Deixem que la respiració sigui regular i completa. Utilitzeu el temps que us calgui. No tenim presses ... Ens concentrem en el ritme lent de la nostra respiració ... Inspirem lentament ... Expirem ... *(les vegades que calgui)*
- Ara estem preparats per relaxar el cos de forma progressiva ...
- Pensarem en el nostre cos. Comencem pels genolls. Els sentim, els deixem caure suaument, els relaxem. Pesen. Respirem a poc a poc ...
- Ara pensem en els múscles de les cames. Pesen. Es relaxen. Sentim com toquen a terra. Estem tranquils. Respirem suaument ...
- Les nostres natges es relaxen. Estan tocant el terra. Sentim com es van afliixant, suaument ...
- Pensem en la cintura. Sentim com s'omple cada cop que respirem. A poc a poc.
- Relaxem la columna vertebral: vèrtebra a vèrtebra. La nostra panxa es relaxa. Es mou molt a poc a poc quan respirem.
- Sentim el nostre pit. S'obre, entra l'aire, a poc a poc, lentament... Sentim els batecs de cor.
- Ens trobem bé. No tenim cap preocupació. Sentim felicitat ...
- Respirem profundament, suaument, lentament ...
- S'afliixen les nostres espatlles.

- Els braços.
- Les mans.
- Els dits.
- Relaxem el coll.
- La llengua.
- La boca, molt relaxada, molt relaxada.
- Sentim les galtes.
- La nostra oïda. No sentim res al nostre voltant. Tot és pau. Tot és silenci. Tot és felicitat.
- Els nostres ulls. Estan quasi tancats. La llum és suau.
- Gaudim d'aquesta situació, d'aquest estat ... Respirem molt lentament, a poc a poc ...

(.... quan ho creieu convenient):

- Ara tornem lentament a la realitat: estem bé.
- Ens aixequem a poc a poc. Lentament anem tornant a la classe. Benvinguts!

3.2. Model 2

- Poseu-vos al lloc de la sala on estigueu més còmodament. Estireu-vos panxa enlaire, amb les palmes de les mans mirant amunt, la punta dels peus caient enfora. Si voleu podeu estar asseguts, l'esquena recta i els peus creuats.
- Respirem tranquil·lament. Suaument. L'aire entra a poc a poc. El mantenim a dintre. I l'expulsem, molt a poc a poc. (vàries vegades)
- A poc a poc dirigim la nostra atenció a la respiració ... Sense forçar res ... Simplement ens relaxem. Inspirem profundament ... Mantenim l'aire ... El deixem anar lentament i deixem escapar les nostres tensions, els nostres problemes...
- Deixem que la respiració sigui regular i completa. Utilitzeu el temps que us calgui. No tenim presses ... Ens concentrem en el ritme lent de la nostra respiració Inspirem lentament ... Expirem ... *(les vegades que calgui)*
- Ara estem preparats per relaxar el cos de forma progressiva ...
- Concentrem la nostra atenció a la cama dreta. Inhalarem l'aire i aixecarem una mica la cama del terra (uns centímetres, pocs). Contracció forta dels múscles de la cama. Mantenim l'aire i la tensió uns segons. Deixem anar l'aire i relaxem la cama, lentament, fins que descansi sobre el terra.

- El mateix amb l'altra cama.
- Les dues cames alhora.
- La cintura.
- Les natges.
- El pit
- Les espatlles.
- El coll.
- La ma dreta.
- La ma esquerra.
- Totes dues.
- Ens concentrem en la boca, llengua, ulls, front. Inhalem i fem una forta contracció amb tots els múscles de la cara, aixequem el cap uns centímetres, mantenim uns segons ... i relaxem lentament mentre deixem anar l'aire.

(això es pot repetir una o dues vegades més si ho creieu interessant, si veieu que els alumnes ho estan passant bé)

(... quan ho creieu convenient)

- Ara tornem lentament a la realitat: estem bé.
- Ens aixequem a poc a poc. Lentament anem tornant a la classe. Benvinguts!

3.3. Model 3

El model anterior es basa en l'efecte tensió-relaxació. És una forma d'experimentar i reconèixer la sensació de relaxació en el propi cos. Pot ser interessant dedicar-hi cada dia un temps a aprofundir en aquesta sensació en alguna part del cos. Els models que venen a continuació responen a aquest aprofundiment.

Per tant el model general és el dos però introduint la tensió-relaxació específica.

- Poseu-vos al lloc de la sala on estigueu més còmodament. Estireu-vos panxa enlaire, amb les palmes de les mans mirant amunt, la punta dels peus caient enfora. Si voleu podeu estar asseguts, l'esquena recta i els peus creuats.
- Respirem tranquil·lament. Suaument. L'aire entra a poc a poc. El mantenim a dintre. I l'expulsem, molt a poc a poc. (vàries vegades)

-
- A poc a poc dirigim la nostra atenció a la respiració ... Sense forçar res ... Simplement ens relaxem. Inspirem profundament ... Mantenim l'aire ... El deixem anar lentament i deixem escapar les nostres tensions, els nostres problemes...
 - Deixem que la respiració sigui regular i completa. Utilitzeu el temps que us calgui. No tenim presses ... Ens concentrem en el ritme lent de la nostra respiració Inspirem lentament ... Expirem ... *(les vegades que calgui)*
 - Ara estem preparats per relaxar el cos de forma progressiva ...
 - Ens fixarem especialment en les nostres **mans**, mentre tenim la resta de cos relaxat ...
 - **Comencem per la mà dreta ... premem els dits l'un contra l'altre fent un puny ... fort ... més fort... (pausa d'uns 10 o 15 segons) ... Observem la tensió ... Afluixem a poc a poc la mà ...**
 - **Ens relaxem ...Deixem que la tensió marxi ... Podem pensar en un cabdell de llana que es va desfent a poc a poc ... Ens concentrem en la mà i observem com es va relaxant més i més ... Observem les sensacions agradables que experimentem ...**
 - **Tornem a prémer fortament els dits de la mà ... Mantenim la tensió ... Relaxem ... Deixem que els múscles de la mà es trobin còmodament, que es trobin bé ... Cada cop més ... Observa la diferència entre els múscles de l'altra mà ... Fem que les tensions s'allunyin de nosaltres ...**
 - **Ara comencem a la mà esquerra ... (el mateix o similar que amb la dreta)**

... Repetim dues vegades l'exercici.
 - Concentrem la nostra atenció a la cama dreta. Inhalarem l'aire i aixecarem una mica la cama del terra (uns centímetres, pocs). Contracció forta dels múscles de la cama. Mantenim l'aire i la tensió uns segons. Deixem anar l'aire i relaxem la cama, lentament, fins que descansi sobre el terra.
 - El mateix amb l'altra cama.
 - Les dues cames alhora.
 - La cintura.
 - Les natges.
 - El pit
 - Les espatlles.
 - El coll.
 - Ens concentrem en la boca, llengua, ulls, front. Inhalem i fem una forta contracció amb tots els múscles de la cara, aixequem el cap uns centímetres, mantenim uns segons ... i relaxem lentament mentre deixem anar l'aire.

(això es pot repetir una o dues vegades més si ho creieu interessant, si veieu que els alumnes ho estan passant bé)

(... quan ho creieu convenient)

- Ara tornem lentament a la realitat: estem bé.
- Ens aixequem a poc a poc. Lentament anem tornant a la classe. Benvinguts!

3.4. Model 4

- Poseu-vos al lloc de la sala on estigueu més còmodament. Estireu-vos panxa enlaire, amb les palmes de les mans mirant amunt, la punta dels peus caient enfora. Si voleu podeu estar asseguts, l'esquena recta i els peus creuats.
- Respirem tranquil·lament. Suaument. L'aire entra a poc a poc. El mantenim a dintre. I l'expulsem, molt a poc a poc. (vàries vegades)
- A poc a poc dirigim la nostra atenció a la respiració ... Sense forçar res ... Simplement ens relaxem. Inspirem profundament ... Mantenim l'aire ... El deixem anar lentament i deixem escapar les nostres tensions, els nostres problemes...
- Deixem que la respiració sigui regular i completa. Utilitzeu el temps que us calgui. No tenim presses ... Ens concentrem en el ritme lent de la nostra respiració Inspirem lentament ... Expirem ... *(les vegades que calgui)*
- Ara estem preparats per relaxar el cos de forma progressiva ...
 - Ara ens fixarem especialment en els **braços** .
 - Comencem amb el braç dret ... Premem la part baixa del braç contra la part alta, com si volguéssim tocar l'espatlla amb la mà ... Augmentem a poc a poc la tensió ... *(pausa de 10 o 15 segons)* ... Deixem anar la tensió ... Deixem que el nostre braç caigui com si fos el d'un ninot de drap ... Gaudim de les sensacions de relaxació que cadascú pot crear mentre els múscles es van afluixant ... Que les nostres tensions vagin marxant també ...
 - Compara la diferència del que sents amb l'altre braç ... Observa com et sents quan els múscles comencen a sentir-se més relaxats ...
 - Ara farem el mateix amb el braç esquerre ... *(el mateix o similar que amb el dret)*
 - Ens fixarem especialment en les nostres braços, mentre tenim la resta de cos relaxat ...
- ... *Repetim dues vegades l'exercici.*
- Concentrem la nostra atenció a la cama dreta. Inhalarem l'aire i aixecarem una mica la cama del terra (uns centímetres, pocs). Contracció forta dels múscles de la cama. Mantenim l'aire i la tensió uns

segons. Deixem anar l'aire i relaxem la cama, lentament, fins que descansi sobre el terra.

- El mateix amb l'altra cama.
- Les dues cames alhora.
- La cintura.
- Les natges.
- El pit
- Les espatlles.
- El coll.
- La ma dreta.
- La ma esquerra.
- Totes dues.
- Ens concentrem en la boca, llengua, ulls, front. Inhalem i fem una forta contracció amb tots els múscles de la cara, aixequem el cap uns centímetres, mantenim uns segons ... i relaxem lentament mentre deixem anar l'aire.

(això es pot repetir una o dues vegades més si ho creieu interessant, si veieu que els alumnes ho estan passant bé)

(... quan ho creieu convenient)

- Ara tornem lentament a la realitat: estem bé.

Ens aixequem a poc a poc. Lentament anem tornant a la classe.
Benvinguts!

3.5. Model 5

- Poseu-vos al lloc de la sala on estigueu més còmodament. Estireu-vos panxa enlaire, amb les palmes de les mans mirant amunt, la punta dels peus caient enfora. Si voleu podeu estar asseguts, l'esquena recta i els peus creuats.
- Respirem tranquil·lament. Suaument. L'aire entra a poc a poc. El mantenim a dintre. I l'expulsem, molt a poc a poc. (vàries vegades)
- A poc a poc dirigim la nostra atenció a la respiració ... Sense forçar res ... Simplement ens relaxem. Inspirem profundament ... Mantenim l'aire ... El deixem anar lentament i deixem escapar les nostres tensions, els nostres problemes...
- Deixem que la respiració sigui regular i completa. Utilitzeu el temps que us calgui. No tenim presses ... Ens concentrem en el ritme lent de la nostra respiració Inspirem lentament ... Expirem ... *(les vegades que calgui)*

- Ara estem preparats per relaxar el cos de forma progressiva ...
 - Ara ens fixarem especialment en els múscles de l'**esquena** .
 - Contrau els múscles de l'esquena com tu vulguis, de la forma en què et sentis millor: pots arquejar l'esquena o simplement prémer els múscles uns contra els altres, o doblegar-te cap un costat i després cap a l'altre, o prémer l'esquena contra el seient ...
 - Mantén la tensió: que vagi creixent fins que sentis els múscles completament tensats ... (*pausa de 10 o 15 segons*) Deixem anar la tensió ... Deixem que la nostra esquena caigui com si fos la d'un ninot de drap ... Gaudim de les sensacions de relaxació que cadascú pot crear mentre els múscles es van afluixant ... Que les nostres tensions vagin marxant també ...

... Repetim dues vegades l'exercici.

- Concentrem la nostra atenció a la cama dreta. Inhalarem l'aire i aixecarem una mica la cama del terra (uns centímetres, pocs). Contracció forta dels múscles de la cama. Mantenim l'aire i la tensió uns segons. Deixem anar l'aire i relaxem la cama, lentament, fins que descansi sobre el terra.
- El mateix amb l'altra cama.
- Les dues cames alhora.
- La cintura.
- Les natges.
- El pit
- Les espatlles.
- El coll.
- La ma dreta.
- La ma esquerra.
- Totes dues.
- Ens concentrem en la boca, llengua, ulls, front. Inhalem i fem una forta contracció amb tots els múscles de la cara, aixequem el cap uns centímetres, mantenim uns segons ... i relaxem lentament mentre deixem anar l'aire.

(això es pot repetir una o dues vegades més si ho creieu interessant, si veieu que els alumnes ho estan passant bé)

(... quan ho creieu convenient)

- Ara tornem lentament a la realitat: estem bé.
- Ens aixequem a poc a poc. Lentament anem tornant a la classe. Benvinguts!

3.6. Model 6

- Poseu-vos al lloc de la sala on estigueu més còmodament. Estireu-vos panxa enlaire, amb les palmes de les mans mirant amunt, la punta dels peus caient enfora. Si voleu podeu estar asseguts, l'esquena recta i els peus creuats.
- Respirem tranquil·lament. Suaument. L'aire entra a poc a poc. El mantenim a dintre. I l'expulsem, molt a poc a poc. (vàries vegades)
- A poc a poc dirigim la nostra atenció a la respiració ... Sense forçar res ... Simplement ens relaxem. Inspirem profundament ... Mantenim l'aire ... El deixem anar lentament i deixem escapar les nostres tensions, els nostres problemes...
- Deixem que la respiració sigui regular i completa. Utilitzeu el temps que us calgui. No tenim presses ... Ens concentrem en el ritme lent de la nostra respiració Inspirem lentament ... Expirem ... *(les vegades que calgui)*
- Ara estem preparats per relaxar el cos de forma progressiva ...
 - Ara ens concentrarem en les espatlles. Hem de mantenir la resta del cos relaxat ... Tensa com vulguis els múscles ...o tirant-los cap endarrera o amunt o fent lents moviments circulars ... Nota com la tensió muscular va augmentant fins que la sentis plena i satisfactòriament ... *(pausa de 10 o 15 segons)*
 - Ara vas relaxant poc a poc: deixa que l'impuls de relaxació allunyi les tensions. Gaudeix d'aquesta sensació ...
 - *(repetir dos o tres cops aquest exercici)*
- Concentrem la nostra atenció a la cama dreta. Inhalarem l'aire i aixecarem una mica la cama del terra (uns centímetres, pocs). Contracció forta dels múscles de la cama. Mantenim l'aire i la tensió uns segons. Deixem anar l'aire i relaxem la cama, lentament, fins que descansi sobre el terra.
- El mateix amb l'altra cama.
- Les dues cames alhora.
- La cintura.
- Les natges.
- El pit
- Les espatlles.
- El coll.
- La ma dreta.
- La ma esquerra.
- Totes dues.

- Ens concentrem en la boca, llengua, ulls, front. Inhalem i fem una forta contracció amb tots els múscles de la cara, aixequem el cap uns centímetres, mantenim uns segons ... i relaxem lentament mentre deixem anar l'aire.

(això es pot repetir una o dues vegades més si ho creieu interessant, si veieu que els alumnes ho estan passant bé)

(... quan ho creieu convenient)

- Ara tornem lentament a la realitat: estem bé.
- Ens aixequem a poc a poc. Lentament anem tornant a la classe. Benvinguts!

3.7. Model 7

- Poseu-vos al lloc de la sala on estigueu més còmodament. Estireu-vos panxa enlaire, amb les palmes de les mans mirant amunt, la punta dels peus caient enfora. Si voleu podeu estar asseguts, l'esquena recta i els peus creuats.
- Respirem tranquil·lament. Suaument. L'aire entra a poc a poc. El mantenim a dintre. I l'expulsem, molt a poc a poc. (vàries vegades)
- A poc a poc dirigim la nostra atenció a la respiració ... Sense forçar res ... Simplement ens relaxem. Inspirem profundament ... Mantenim l'aire ... El deixem anar lentament i deixem escapar les nostres tensions, els nostres problemes...
- Deixem que la respiració sigui regular i completa. Utilitzeu el temps que us calgui. No tenim presses ... Ens concentrem en el ritme lent de la nostra respiració ... Inspirem lentament ... Expirem ... *(les vegades que calgui)*
- Ara estem preparats per relaxar el cos de forma progressiva ...
 - Ara ens concentrarem en la contracció dels múscles de la cara ... Ves augmentant la tensió de tots els múscles de la cara, progressivament ... Arriba a la màxima tensió ... *(mantenir la tensió 10 o 15 segons)* ...
 - Deixa anar la tensió, lentament ... Deixa que els múscles de la cara es relaxin més i més ... Observa les sensacions d'aquesta relaxació ...
 - Ara tensa la mandíbula ... la llengua ... els llavis ... els ulls ... les celles ... el front ...
 - Prem al màxim tots els múscles *(mantenir la tensió 10 o 15 segons)*
 - Deixa anar la tensió com si fos un globus que es va desinflant ... Que marxi la tensió lluny de tu ... Observa les sensacions agradables ...

- Concentrem la nostra atenció a la cama dreta. Inhalarem l'aire i aixecarem una mica la cama del terra (uns centímetres, pocs). Contracció forta dels múscles de la cama. Mantenim l'aire i la tensió uns segons. Deixem anar l'aire i relaxem la cama, lentament, fins que descansi sobre el terra.
- El mateix amb l'altra cama.
- Les dues cames alhora.
- La cintura.
- Les natges.
- El pit
- Les espatlles.
- El coll.
- La ma dreta.
- La ma esquerra.
- Totes dues.
- Ens concentrem en la boca, llengua, ulls, front. Inhalem i fem una forta contracció amb tots els múscles de la cara, aixequem el cap uns centímetres, mantenim uns segons ... i relaxem lentament mentre deixem anar l'aire.

(això es pot repetir una o dues vegades més si ho creieu interessant, si veieu que els alumnes ho estan passant bé)

(.... quan ho creieu convenient)

- Ara tornem lentament a la realitat: estem bé.
- Ens aixequem a poc a poc. Lentament anem tornant a la classe. Benvinguts!

3.8. Model 8

- Poseu-vos al lloc de la sala on estigueu més còmodament. Estireu-vos panxa enlaire, amb les palmes de les mans mirant amunt, la punta dels peus caient enfora. Si voleu podeu estar asseguts, l'esquena recta i els peus creuats.
- Respirarem tranquil·lament. Suaument. L'aire entra a poc a poc. El mantenim a dintre. I l'expulsem, molt a poc a poc. (vàries vegades)
- A poc a poc dirigim la nostra atenció a la respiració ... Sense forçar res ... Simplement ens relaxem. Inspirem profundament ... Mantenim l'aire ... El deixem anar lentament i deixem escapar les nostres tensions, els nostres problemes...
- Deixem que la respiració sigui regular i completa. Utilitzeu el temps que us calgui. No tenim presses ... Ens concentrem en el ritme lent de la

nostra respiració Inspirem lentament ... Expirem ... *(les vegades que calgui)*

- Ara estem preparats per relaxar el cos de forma progressiva ...
 - Ara ens concentrarem en la contracció dels de la par davantera del coll ... Abaixa el cap i prem suaument la barbata contra el pit. Ves augmentant la tensió de tots els múscles del coll, progressivament ... Arriba a la màxima tensió ... *(mantenir la tensió 10 o 15 segons)* ...
 - Deixa anar la tensió, lentament ... Deixa que els múscles del coll es relaxin més i més ... Observa les sensacions d'aquesta relaxació ...
 - *(Repetir l'exercici dues vegades)*
- Concentrem la nostra atenció a la cama dreta. Inhalarem l'aire i aixecarem una mica la cama del terra (uns centímetres, pocs). Contracció forta dels múscles de la cama. Mantenim l'aire i la tensió uns segons. Deixem anar l'aire i relaxem la cama, lentament, fins que descansi sobre el terra.
- El mateix amb l'altra cama.
- Les dues cames alhora.
- La cintura.
- Les natges.
- El pit
- Les espatlles.
- El coll.
- La ma dreta.
- La ma esquerra.
- Totes dues.
- Ens concentrem en la boca, llengua, ulls, front. Inhalem i fem una forta contracció amb tots els múscles de la cara, aixequem el cap uns centímetres, mantenim uns segons ... i relaxem lentament mentre deixem anar l'aire.

(això es pot repetir una o dues vegades més si ho creieu interessant, si veieu que els alumnes ho estan passant bé)

(... quan ho creieu convenient)

- Ara tornem lentament a la realitat: estem bé.
- Ens aixequem a poc a poc. Lentament anem tornant a la classe. Benvinguts!

3.9. Model 2

- Poseu-vos al lloc de la sala on estigueu més còmodament. Estireu-vos panxa enlaire, amb les palmes de les mans mirant amunt, la punta dels peus caient enfora. Si voleu podeu estar asseguts, l'esquena recta i els peus creuats.
- Respirarem tranquil·lament. Suaument. L'aire entra a poc a poc. El mantenim a dintre. I l'expulsem, molt a poc a poc. (vàries vegades)
- A poc a poc dirigim la nostra atenció a la respiració ... Sense forçar res ... Simplement ens relaxem. Inspirem profundament ... Mantenim l'aire ... El deixem anar lentament i deixem escapar les nostres tensions, els nostres problemes...
- Deixem que la respiració sigui regular i completa. Utilitzeu el temps que us calgui. No tenim presses ... Ens concentrem en el ritme lent de la nostra respiració ... Inspirem lentament ... Expirem ... *(les vegades que calgui)*
- Ara estem preparats per relaxar el cos de forma progressiva ...
- Concentrem la nostra atenció a la cama dreta. Inhalarem l'aire i aixecarem una mica la cama del terra (uns centímetres, pocs). Contracció forta dels múscles de la cama. Mantenim l'aire i la tensió uns segons. Deixem anar l'aire i relaxem la cama, lentament, fins que descansi sobre el terra.
- El mateix amb l'altra cama.
- Les dues cames alhora.
- La cintura.
- Les natges.
- El pit
- Les espatlles.
- El coll.
- La ma dreta.
- La ma esquerra.
- Totes dues.
- Ens concentrem en la boca, llengua, ulls, front. Inhalem i fem una forta contracció amb tots els múscles de la cara, aixequem el cap uns centímetres, mantenim uns segons ... i relaxem lentament mentre deixem anar l'aire.

(això es pot repetir una o dues vegades més si ho creieu interessant, si veieu que els alumnes ho estan passant bé)

(.... quan ho creieu convenient)

- Ara tornem lentament a la realitat: estem bé.
- Ens aixequem a poc a poc. Lentament anem tornant a la classe. Benvinguts!

Nota important: *En els exercicis anterior he seguit el model cognitiu conductual de J. C. Smith esposat per Alberto Amutio Karea en el seu llibre “Nuevas perspectivas sobre la relajación” amb modificacions i variacions personals que he anat introduint en la meva pràctica docent.*

Tenint la idea general clara es poden introduir les modificacions que calgui i que cadascú vegi que l’hi són útils.

Com és natural els exercicis es poden repetir les vegades que un cregui.

AGRAÏMENTS:

Als companys que han portat a la pràctica aquest crèdit, especialment a Na Isabel Sanjurjo i en Diego Murciano .

Als meus fills.

A la meva esposa.

A Teatre Nu.

A l'ICE de la Universitat Autònoma de Barcelona, a les persones que integren l'Equip de Convivència del mateix i, especialment, al seu coordinador, en Cesc Notó.

