



# Breu guia didàctica per desenvolupar competències socioemocionals

Autores:

Nair Zárata i Anna Soldevila



Il·lustrador: Jorge Luis Almendros

*Aquesta guia forma part del projecte EDU2016-77284-R finançat pel Ministerio de Economía y Competitividad y cofinançat amb fons FEDER*



## 1. INTRODUCCIÓ

Aquesta guia pretén ser una ajuda per a aquells professionals que vulguin treballar amb adolescents d'entre 12 i 18 anys amb l'objectiu de desenvolupar-ne les competències socioemocionals per aconseguir un benestar personal i social més gran.

El Grup de Recerca en Infància i Adolescència en Risc Social (IARS) ha construït un test situacional. Les quatre dimensions de competències socioemocionals que recull són: **comprensió de les emocions pròpies, comprensió de les emocions dels altres, regulació de les emocions pròpies i regulació de les emocions dels altres.**

1. **Comprensió de les emocions pròpies.** És la capacitat de percebre i identificar amb exactitud sentiments i emocions. Inclou la capacitat de sentir múltiples emocions i de reconèixer la incapacitat de prendre consciència dels sentiments propis a causa de la inatenció selectiva o la dinàmica inconscient.
2. **Comprensió de les emocions dels altres.** És l'habilitat de percebre amb precisió les emocions i els sentiments dels altres, i d'involucrar-se empàticament en les seves vivències emocionals. Inclou la perícia d'utilitzar les claus situacionals i expressives (comunicació verbal i no verbal) que tenen un cert grau de consens cultural per al significat emocional.
3. **Regulació de les emocions pròpies.** Consisteix en l'habilitat per moderar la nostra reacció emocional davant de situacions intenses a fi d'evitar respostes emocionals descontrolades. Consisteix a no deixar-se

portar per l'emoció, a no romandre'n aclaparats de manera que no enterboleixi la nostra capacitat de raonament. Suposa decidir de manera prudent i conscient què volem fer amb el que sentim d'acord amb el nostre marc sociocultural de referència i sense basar-nos en els impulsos, la ràbia sobtada o la irracionalitat. Suposa la gestió de la impulsivitat, la tolerància a la frustració per prevenir estats emocionals desadaptatius, la perseveració en la motivació per assolir objectius malgrat les dificultats, la capacitat d'ajornar recompenses immediates a favor dels altres, i la capacitat d'autogenerar i sentir emocions.

4. **Regulació de les emocions dels altres.** És la capacitat d'ajudar altres persones a desenvolupar estratègies per gestionar adequadament les seves emocions. Això implica estratègies de regulació per gestionar la intensitat i la durada dels estats emocionals.

Abans de continuar amb les activitats, és important tenir clars els conceptes següents.

## **Emoció**

Kleinginna i Kleinginna (1981) van definir les emocions com patrons específics de resposta que impliquen activació fisiològica, cognitiva i conductual coordinades i que ens ajuden a adaptar-nos a l'ambient i a relacionar-nos amb altres persones.

## **Emocions bàsiques**

1. **Alegria.** També coneguda com “estar content”, “sentir joia”. Generalment és causada per un motiu plaent, i per això és molt agradable.

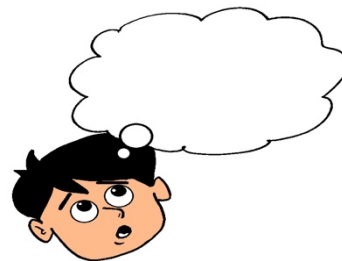
2. **Ira.** També coneguda com *ràbia, còlera o fúria*. Generalment es presenta en situacions en què percebem que alguna cosa és injusta o que s'atempta contra el nostre benestar emocional.
3. **Tristesa.** És una caiguda general de la nostra energia, del nostre estat d'ànim. Generalment sentim tristesa quan ens deceben o quan perdem una cosa que és important per nosaltres. Quan estem tristos perdem la gana, les forces, el desig, l'impuls, les ganes de fer coses que abans ens agradaven i d'estar amb els altres. La tristesa és un vel que ens entela la vida i la percebem de color gris.
4. **Por.** També coneguda com *temor*. Apareix quan creiem que patirem algun mal. Davant de la por tenim tres respostes bàsiques: *a) fugir; b) paraitzar-nos, mostrar submissió i c) atacar i lluitar*. La por ens pot servir per estar alerta davant del perill, però el terror ens paraitza i no ens deixa pensar amb claredat.
5. **Sorpresa.** S'activa quan apareix una novetat, un esdeveniment sobtat i inesperat, ja sigui extern (per exemple, quan ens feliciten per alguna cosa) o intern/cognitiu (per exemple, quan ens adonem d'un oblit que hem tingut). La seva funció és la de preparar la persona perquè dediqui tota la seva atenció a l'objecte de la sorpresa.
6. **Fàstic.** És el sentiment desagradable que ens causa una cosa que considerem repugnant. Tothom sent fàstic cap a alguna cosa, però aquest fàstic és diferent per a cada persona i lloc, perquè l'aprenem dels qui ens envolten.

Ara passarem a explicar les diferents activitats que ens permetran aprendre a desenvolupar les nostres competències socioemocionals respecte a nosaltres mateixos i els altres, centrant-nos en les sis emocions bàsiques: alegria, ira, tristesa, por, sorpresa i fàstic, ja que són les que tenen més consens en l'àmbit acadèmic.



## 2. COMPRENSIÓ DE LES EMOCIONS PRÒPIES I DELS ALTRES

### 1. Identificant les emocions



Objectius

- Percebre la nostra expressió emocional pròpia.
- Discriminar entre diferents estats emocionals i/o emocions en nosaltres mateixos i en els altres.
- Reconèixer les expressions emocionals dels altres.

### **Passos a seguir**

Els participants es faran diferents fotografies expressant diferents emocions. S'imprimiran les fotos i els participants les agruparan en funció de l'emoció que expressen. Es poden fer murals, cartells, exposicions, etc., agrupant les fotografies segons el tipus d'emoció. Finalment es poden guardar en un llaips de memòria per tenir un record dels participants de l'activitat. També es poden penjar a les xarxes socials.

Una variant pot ser que els participants es facin *selfies* en primers plans, amb el telèfon mòbil, en les quals expressin diferents emocions en un termini de temps acordat. Es visionaran les *selfies* per parelles i el company o companya dirà quina emoció li transmet aquella fotografia i en parlaran.

Una altra variant seria utilitzar fotografies que trobem a les xarxes socials, en revistes, premsa, etc., i que els participants identifiquin quina emoció expressen.

### **Recursos**

Ordinador amb connexió a internet, impressora, paper, llaips de memòria, pega, tisores, retoladors...

Crear pàgines a les xarxes socials del grup, ja sigui Facebook, Instagram, un blog, etc., i tenir com a administrador l'educador o educadora.

## **2. La música activa les emocions**



## Objectius

- Identificar diferents estats emocionals i/o emocions en nosaltres mateixos.
- Respectar la subjectivitat emocional davant d'un mateix estímul.

## Passos a seguir

El grup s'asseurà en cercle, ja sigui en cadires o a terra, i la persona que condueix el grup els farà escoltar una melodia. Cada participant podrà dir quines emocions li ha fet sentir.

L'educador o educadora farà èmfasi en la subjectivitat de les emocions davant d'un mateix estímul auditiu. I remarcarà la importància de respectar totes les aportacions, sense jutjar.

## Recursos

Ordinador amb altaveus incorporats i connexió a internet. També es podrien descarregar prèviament les cançons, melodies o bandes sonores, o bé es podria utilitzar el telèfon mòbil.

Com a alternativa, es pot utilitzar un equip d'àudio amb altaveus independent.

## 3. Emocions estètiques: mite o realitat?



## **Objectius**

- Reconèixer diferents estats emocionals i/o emocions en nosaltres mateixos a partir d'un estímul visual o estètic.
- Respectar la subjectivitat emocional davant d'un mateix estímul.

## **Passos a seguir**

L'educador o educadora mostrarà al grup una sèrie de fotografies. Els participants hauran d'anotar en el quadre que es mostra a continuació quina emoció o emocions han sentit.



<b>Fotografia 1</b>	<b>Sí</b>	<b>Neutra</b>	<b>No ho sap</b>
Alegria		No ha sentit cap emoció	No pot etiquetar l'emoció que ha sentit, o bé es limita a dir que era agradable o desagradable.
Tristesa			
Ira			
Por			
Fàstic			
Sorpresa			
Altres (especifiqueu quines)			
<b>Fotografia 2</b>	<b>Sí</b>	<b>Neutra</b>	<b>No ho sap</b>
Alegria		No ha sentit cap emoció	No pot etiquetar l'emoció que ha sentit, o bé es limita a dir que era agradable o desagradable.
Tristesa			
Ira			
Por			
Fàstic			
Sorpresa			
Altres (especifiqueu quines)			

En primer lloc es farà de manera individual, i després en grup posaran en comú quines emocions han sentit.

Els participants s'adonaran que les mateixes imatges poden generar emocions diferents en cada persona i que hi ha persones amb les quals coincidim en allò que sentim i amb d'altres no, però que hem de respectar el que sentin els altres, sense intentar influir-los ni jutjar-los ni voler tenir la raó.

### **Recursos**

Ordinador, projector i pantalla.

Fotocòpies, fulls de registre i llapis o bolígrafs.

#### 4. Ja hi poso jo el text...



##### **Objectius**

- Etiquetar les emocions que sentim.
- Comprovar si valorem de manera apropiada les emocions que els altres volen transmetre.

##### **Passos a seguir**

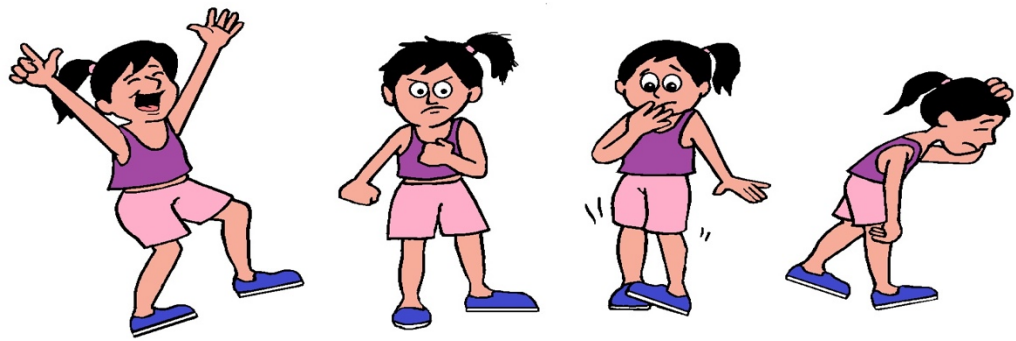
Es visualitza una escena d'una pel·lícula de cinema mut. Els participants escriuen quines emocions han sentit, quin significat atribueixen a l'escena. Es comparteix en grup.

Si s'hi atreueixen, poden subtítular l'escena posant-hi text, emoticones, etc., i després es comparteix el treball fet amb els diferents grups. Finalment es fa una posada en comú sobre quines emocions han sentit, quines pretenien transmetre, quin missatge volien fer arribar i quin missatge han processat els companys.

##### **Recursos**

Ordinador, projector i pantalla. Paper i bolígrafs.

#### 5. Expressió emocional: la caixa petita de les emocions



### **Objectius**

- Expressar emocions pròpies per escrit.
- Compartir amb els altres les nostres emocions i sentiments.

### **Passos a seguir**

S'escriuran en un paper esdeveniments de la vida quotidiana en què s'hagin sentit determinades emocions (por, ira, tristesa, fàstic, alegria, sorpresa...). Els papers es dipositaran en una caixa. No es firmaran els escrits.

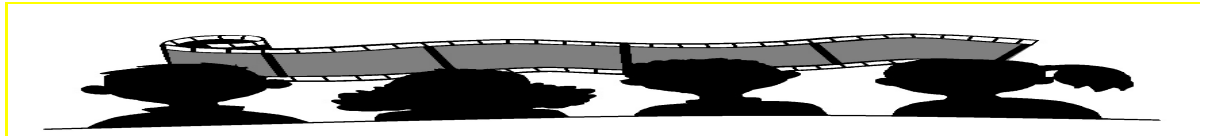
Tot seguit, una persona del grup escollirà un relat i el llegirà en veu alta. La resta del grup dirà quina emoció creuen que volia transmetre l'autor o autora de la nota. A continuació, es preguntarà a l'autor o autora si han encertat l'emoció que volia comunicar.

Es pot fer un mural, penjar-hi els textos i al costat escriure-hi un núvol d'emocions.

### **Recursos**

Paper i bolígrafs. Pissarra, retolador o guix.

## **6. Silenci! Es roda**



## **Objectius**

- Expressar emocions i sentiments davant dels altres participants.
- Escoltar activament les experiències dels companys sense emetre judicis.

## **Passos a seguir**

S'organitzen petits grups, de màxim quatre persones, i cada membre del grup comparteix una experiència personal en la qual hi hagi hagut una càrrega emocional intensa. S'escollirà una de les històries per explicar-la a la resta del gran grup.

Es dramatitzarà l'experiència després que el petit grup l'hagi assajada. Es permetran llicències literàries per emfatitzar allò que vulguin destacar.

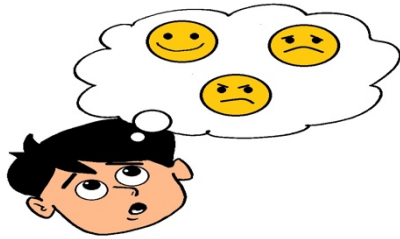
La resta del gran grup identificarà l'emoció, intentarà intuir quins pensaments podia tenir la persona i com va actuar, quines decisions va prendre, etc.

Tot seguit es tornarà a repetir l'escena, però ara en qualsevol moment un membre del gran grup podrà sortir a escena i variar el diàleg, les decisions, etc., i la resta d'actors hauran d'improvisar a partir d'això, i així les vegades que calgui. Ara tots poden fer sentir la seva veu.

## **Recursos**

Paper i llapis. Un bagul ple de disfresses i objectes per inspirar històries.

## **7. Prenc nota de les meves emocions**



## **Objectius**

- Prendre consciència de la resposta fisiològica, del comportament i dels pensaments davant de determinades situacions amb càrrega emocional de la vida quotidiana.
- Reflexionar sobre com les emocions afecten els nostres pensaments i accions i ens influeixen a l'hora de prendre decisions.
- Utilitzar amb precisió el vocabulari emocional més enllà de les emocions bàsiques.

## **Passos a seguir**

Durant uns dies han de portar un registre (un diari emocional, notes de camp, etc.) i anotar moments o esdeveniments en els quals s'hagin sentit sobrepassats per una determinada emoció, ja sigui de manera agradable o desagradable. Han d'identificar i explicar, quan sentin l'emoció, com els reacciona el cos, quins pensaments els genera l'emoció i com actua. També s'han de fixar en la intensitat de l'emoció puntuant-la de l'1 al 10.

Amb l'educador o educadora intentaran esbrinar patrons de conducta, pensaments que es repeteixen, per buscar noves alternatives a les respostes donades, i això els ajudarà a adonar-se de la influència diària de les emocions en els nostres pensaments i accions.

Si hi ha emoció hi ha predisposició a l'acció, a una resposta organitzada, ja sigui plorar, riure, cridar, etc. Identificar les emocions ens permet utilitzar-les per guiar el pensament i les accions futures. Els estats emocionals influeixen a l'hora de fer determinades tasques, i també la intensitat de les emocions en aquell moment.

## **Recursos**

Paper i bolígrafs o llapis. Pissarra, retolador o guix.

## 8. Anem al teatre



### Objectius

— Identificar els pensaments subjacents en diverses situacions emocionals i conductuals de la vida quotidiana.

### Passos a seguir

Mitjançant la tècnica de la dramatització es representaran històries en què l'eix temàtic sigui una determinada emoció (a l'atzar o de manera intencionada es poden escollir les emocions de l'*Emocionari*).

Els participants, en petits grups (de quatre integrants), idearan, assajaran i representaran la situació. Han d'explicar una història amb una certa ambigüïtat, de manera que hi faltin dades, perquè el públic n'extregui conclusions de les quals es puguin identificar possibles prejudicis, pensaments, entre d'altres.

Els altres grups expressaran les seves idees i al final els actors explicaran i argumentaran el que realment volien transmetre.

### Recursos

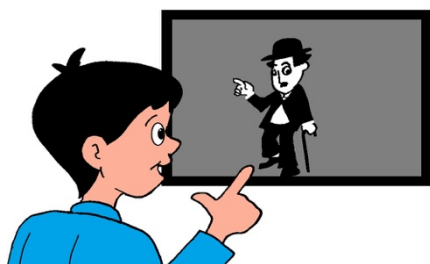
Paper i bolígrafs. Pissarra, retolador o guix.

Bagul amb disfresses i elements diversos per facilitar l'escenificació.



### 3. REGULACIÓ DE LES EMOCIONS PRÒPIES I DELS ALTRES

#### 1. Què faig? Què fan?



#### Objectius

- Respectar i comprendre que una mateixa situació, depenent de cada persona, pot ser percebuda d'una manera diferent.
- Identificar les estratègies pròpies de regulació emocional davant d'un esdeveniment.

#### Passos a seguir

Treball en petits grups (de màxim quatre persones). A cada grup se li planteja una situació i entre tots han de buscar quina és la millor manera de resoldre-la. Vegeu exemples de situacions en els annexos.

Per acabar l'activitat el tutor o tutora convidarà els membres de cada grup a explicar als altres grups la situació plantejada i com l'han resolta. Per fer-ho es poden valdre de la tècnica de dramatització. L'educador o educadora recollirà les aportacions dels diferents grups i canalitzarà la reflexió de les respostes donades. Tres elements per a la reflexió: «De cada situació, explica com et sents, quins pensaments et passen pel cap i com creus que actuaries».

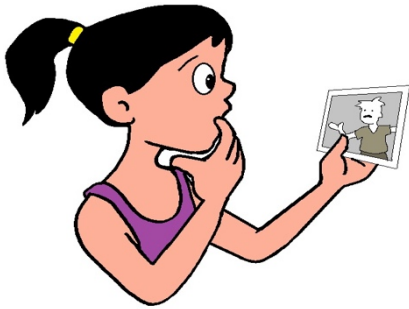
#### Recursos

Paper i bolígrafs. Pissarra, retolador o guix.



Vegeu l'annex amb alguns exemples de situacions plantejades.

## 2. El que jo vaig sentir i el que van sentir els altres...



### Objectius

- Reflexionar sobre la regulació emocional pròpia.
- Analitzar diferents alternatives de resposta i possibles conseqüències de l'ús d'una estratègia o una altra davant d'un mateix esdeveniment.
- Adquirir noves estratègies de regulació emocional.
- Respectar la diversitat d'opinions i valoracions donades pels companys quant a les situacions plantejades i les experiències viscudes compartides.

### Passos a seguir

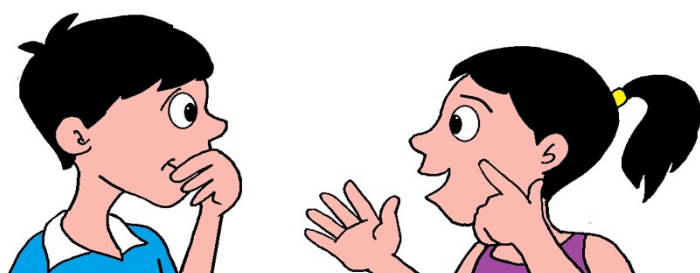
Es treballa en petits grups (de màxim quatre persones). Cada persona del grup explicarà una experiència personal o a través de contes, en què sigui necessària la regulació emocional. S'analitzarà entre tots si la resposta donada és l'adequada o no a la situació plantejada. Posteriorment el grup ha de proposar-hi alternatives i analitzar-ne les possibles conseqüències.

Quan s'acabi, cada petit grup escollirà una de les experiències comentades i la presentarà al gran grup.

## **Recursos**

Bolígrafs i papers.

### **3. El que pensen, senten i fan...**



## **Objectius**

- Identificar les estratègies de regulació emocional.
- Reflexionar sobre la utilitat de les estratègies que utilitzen els protagonistes.

## **Passos a seguir**

A partir de la pel·lícula s'haurà de distingir quines estratègies utilitzen els protagonistes. S'anotaran les estratègies individualment. Posteriorment es posaran en comú amb l'objectiu de reflexionar sobre la utilitat que tenen.

## Recursos

Pel·lícula: *Del revés* o *Inside Out* (2015).

Curt: *El caso de Lorenzo* (2009).

## 4. Em comprenc i comprenc els altres...



## Objectius

- Reflexionar sobre el fet que les persones sentim emocions diferents davant d'una mateixa situació.
- Analitzar com una mateixa resposta es pot interpretar de manera diferent segons el receptor.

## Passos a seguir

Es presentarà la situació següent: el cas de Pippi Calcesllargues (vegeu l'annex).

Es donaran deu respostes, que els alumnes hauran de puntuar de l'1 al 10:

1. Jo crec que la Pippi es comporta bé.
2. Per portar-se d'aquesta manera, tot li sortirà molt malament.
3. Amb el temps s'oblidaran del que ha fet.

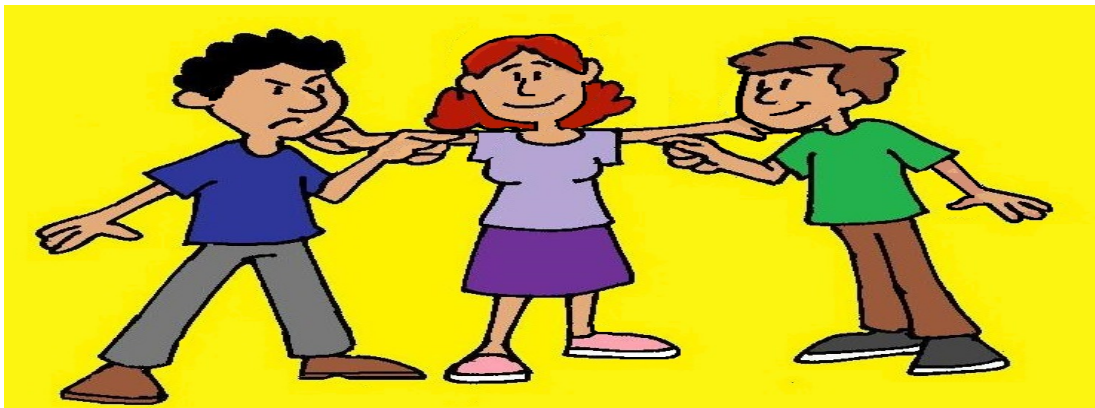
4. Pensa sempre en negatiu i per això es preocupa.
5. No és senzill agradar a tothom.
6. És una nena alegre.
7. És una nena molt mal educada.
8. Té moltes virtuts.
9. Té molts defectes.
10. M'és igual com es comporti la Pippi.

Posteriorment s'anotaran a la pissarra els resultats obtinguts amb l'objectiu d'arribar a la conclusió que no tots puntuem igual la mateixa resposta, però sí que tots necessitem que ens reconeguin que les nostres emocions són vàlides.

### Recursos

Pissarra i guixos.

## 5. Aprenent a relaxar-me i a relaxar els altres...



### Objectius

- Prendre consciència del moment present.
- Parar atenció en cada moment als nostres pensaments, emocions, sensacions corporals i de l'ambient que ens envolta amb acceptació i sense jutjar si són positius o negatius.
- Conèixer els beneficis del *mindfulness* en la reducció de l'estrès i de l'ansietat.

### Passos a seguir

Per fer aquesta activitat podem posar música de fons, per exemple amb sons naturals: pluja, salts d'aigua, ones del mar, entre d'altres.

La posició per al *mindfulness* serà seure còmodament a terra i és molt important que la postura deixi l'esquena en un angle recte per facilitar la respiració. Es pot fer servir un coixí o una manta per estar més còmodes. Les vèrtebres han de romandre en una posició recta, subjectant el pes del tòrax, el coll i el cap. Les cames i els braços han de romandre relaxats, però sense desestabilitzar la línia de la columna. Per exemple, és una bona idea reposar els braços sobre les cames o simplement deixar-los penjant. Si l'actitud assolida ens genera tensió en alguna àrea del cos, caldrà reajustar la posició corporal.

És apropiat centrar la nostra atenció en la respiració, escoltar-la, sentir-la com recorre el cos, però sense pensar-hi. Ens hem de centrar a reconèixer-la i deixar-la fluir pel cos. En el moment en què tota la nostra atenció estigui immersa en la consciència de la respiració, podrem prosseguir emetent un mantra: una paraula o frase curta que, repetida de manera constant, indueix a la relaxació. És habitual utilitzar el so *ohm* o altres fórmules com ara «estic bé» o «sempre aquí». Depenent del lloc on ens trobem, podem emetre'ls en veu alta o mentalment.

Serà necessari crear una imatge relaxant, visualitzar un lloc tranquil i que ens produeixi benestar. Tant pot ser un lloc real com imaginari (els escenaris imaginaris poden ser un capvespre a la platja, una muntanya...).

Havent entrenat la ment a concentrar-se en un aspecte de la percepció o imatge mental, l'haurèm d'exercitar per permetre que es buidi i la puguem tenir en blanc. Cal molta disciplina.

És imprescindible mantenir una actitud neutral davant dels pensaments o imatges, no jutjar-los com a bons o dolents, sinó simplement percebre'ls, observar-los de manera impersonal. És possible que, durant els primers intents, no siguem capaços de mantenir la ment en blanc més d'uns quants segons, però això és habitual i serà el temps el que ens permetrà aconseguir un estat de meditació profunda (10 minuts cada dia són suficients).

Quan s'acabi l'exercici es posarà en comú la vivència experimentada, les sensacions i emocions sobre com s'han sentit i què han après en aquesta activitat.

Es pot acabar la sessió comentant què els ha semblat l'exercici, si ho havien fet anteriorment, si els sembla interessant aquesta estratègia, etc.

### **Recursos**

Una sala espaiosa, si és possible en què es pugui regular la intensitat de la llum, sense sorolls externs i amb ventilació natural.

Mantes a terra (opcional) i roba còmoda.

Músiques relaxants amb cicles repetitius.

## **4. BIBLIOGRAFIA**

Carrier, I. (2009). *El caso de Lorenzo* [vídeo]. Recuperat de: <https://www.youtube.com/watch?v=5pUmAOTQqCg>.

Kleinginna, P. R., i Kleinginna, A. M. (1981). «A categorized list of emotion definitions, with a suggestions for a consensual definition». *Motivation and Emotion*, 5, p. 345-379.

Núñez Pereira, C., i Valcárcel, R. (2013). *Emocionari. Digue el que sents*. Madrid: Palabras Aladas.

Rivera, J. (prod.), i Docter, P. (dir.) (2015). *Del revés* [DVD]. Estats Units: Pixar Animation Studios Walt Disney Pictures.

