

GUIA PER AL DESENVOLUPAMENT DE COMPETÈNCIES SOCIOEMOCIONALS PER A JOVES

ESTRATÈGIES PER A LES FAMÍLIES
Versió pilot

Esther Secanilla
Montserrat Rodríguez

Grup IARS



1. INTRODUCCIÓ

Les competències socioemocionals són molt importants per al desenvolupament sa i equilibrat dels fills. Aquesta guia té la finalitat d'oferir-vos un seguit d'idees per ajudar-vos a treballar les dites competències amb els joves d'entre els 12 i 18 anys a la vostra llar.

El Grup de Recerca IARS (Infància i Adolescència en Risc Social) ha desenvolupat un test situacional que s'ha treballat en el centre escolar on assisteix el vostre fill o filla, així com una guia per al professorat, que els vostres fills treballaran a l'aula, i també el material que ara teniu a les mans. Aquest test recull un seguit de situacions i a través de les seves respostes s'han valorat les següents competències: autoestima/autoconcepte, comportament assertiu, comprensió de les emocions pròpies, autoregulació emocional, comprensió emocional de i regulació emocional de l'altre, que tot seguit us descrivim.

Autoestima/autoconcepte

L'autoconcepte és la construcció mental que es té d'un mateix. És el conjunt de concepcions de quins són els atributs de les diferents dimensions: física, social, emocional, acadèmica, professional, etc. L'autoestima és la valoració emocional envers un mateix, resultat de l'avaluació de l'autoconcepte en relació amb els valors propis o de l'entorn.

En aquesta competència s'inclouen elements com: l'autoconcepte físic, l'autoconcepte social, l'autoconcepte emocional, l'autoconcepte acadèmic, l'autoconcepte professional (autoeficàcia percebuda), l'autoestima social, l'autoestima emocional, l'autoestima física, l'autoestima acadèmica i l'autoestima professional.

Comportament assertiu

És la capacitat per defensar els propis pensaments i interessos respectant els altres.

En aquesta competència es valoren aspectes com: la identificació de les opcions pròpies enfront de les alienes, l'acceptació de la crítica dels altres, el comportament assertiu, el comportament passiu i el comportament agressiu.

Comprensió de les pròpies emocions:

La consciència emocional i la comprensió emocional de les pròpies emocions són la capacitat per detectar les emocions en un mateix, entendre'n les causes i l'evolució i com incideixen aquestes en el nostre comportament i la nostra vida.

En aquesta competència s'inclouen elements com: la consciència d'experimentar una emoció, la identificació de l'emoció, la comprensió de les causes de l'emoció, la comprensió que es poden experimentar dues emocions oposades, la comprensió de com evoluciona l'emoció, la comprensió de com afecten les emocions al nostre comportament i a la nostra vida.

Autoregulació emocional

L'autoregulació és l'habilitat de gestionar les pròpies accions, pensaments i sentiments de manera adaptativa i flexible, tant en contextos físics com socials.

En aquesta competència s'inclouen elements com el coneixement de les estratègies per regular les emocions negatives (temps fora, cerca de tercers, reestructuració cognitiva, etc.), la utilització adequada d'aquestes estratègies, la comprensió de la importància de les emocions positives, el coneixement d'estratègies per generar emocions positives en un mateix, la utilització adequada d'aquestes estratègies.

Comprensió emocional de l'altre

És l'habilitat per comprendre els sentiments dels altres i respondre amb emocions complementàries, per la qual cosa és una habilitat molt vinculada a la conducta altruista.

En aquesta competència s'inclouen elements com: la identificació d'emocions en els altres, la comprensió de les causes de les emocions dels altres, la capacitat per entendre com les emocions afecten el comportament dels altres, la capacitat per comprendre com les emocions d'una altra persona evolucionaran en el temps.

Regulació emocional de l'altre

És l'habilitat per ajudar altres persones a gestionar les seves emocions.

En aquesta competència s'inclouen elements com: el coneixement de les estratègies per regular les emocions negatives en els altres, la utilització adequada d'aquestes estratègies, la comprensió de la importància de les emocions positives, el coneixement d'estratègies per generar emocions positives en els altres, la utilització adequada d'aquestes estratègies.

En l'apartat següent, us proposem tot un seguit d'activitats que us ajudaran a anar potenciant i desenvolupant en els vostres fills les competències socioemocionals que són necessàries en l'àmbit personal, acadèmic, social i emocional. Les propostes que us fem es poden fer de manera informal al domicili, i a partir d'aquestes activitats en podeu anar creant d'altres. Us recomanem que ho feu en un ambient relaxat, no censurable. Es tracta d'anar exercitant les competències a través de les estratègies que us proposem de manera tranquil·la.

2. ACTIVITATS GENERALS

Activitat 1

Comenteu amb el vostre fill o filla l'activitat del test que ha respost al centre educatiu. Es tracta d'establir un diàleg a través de preguntes, com les que us proposem: què li ha semblat, quina opinió en té, com ho ha resolt, amb quines dificultats s'ha trobat, com les ha resolt, com li ha explicat el tutor que ho havia de fer, si li ha donat els resultats i com han anat, com s'ha pres el que li ha explicat el docent i per què, en quines competències és més expert i per què, en quines hauria de millorar i per què, què farà per millorar-les, etc.

L'objectiu d'aquest diàleg és observar com ha afrontat la situació, com ha respost als resultats que li han donat, com s'ha sentit responent el test i després treballant-ho al centre i com s'ha relacionat amb els altres companys. Es tracta d'oferir espais en què el vostre fill pugui expressar les seves emocions, contribuint a ampliar els recursos de llenguatge adequats a la seva expressió.

Activitat 2

A partir de l'activitat anterior –o no–, podeu dir en què consisteix cada una de les competències que s'ha valorat en el test. És una bona opció donar veu als vostres fills i que siguin ells qui ho expliquin. Vosaltres els podeu donar suport en l'explicació, complementant-la.

Després de concretar cada una de les emocions, podríeu buscar, juntament amb els vostres fills, exemples d'activitats de la vida diària en què són competents i en què potser no són tan competents. Les aportacions dels exemples poden venir per part d'ells, del pare o la mare, de germans, d'avis, d'amics, etc.

Per aprofundir en aquesta estratègia podeu implicar-vos tota la família, expressant en què creieu vosaltres que sou més competents (mare, pare, germans, avis i amics) i en què menys. Es tractaria que cada component de la família posi exemples de si mateix, i que el vostre fill o filla també us en doni els exemples. És una activitat en què tots us veureu inclosos.

Una altra possibilitat és discutir com millorar aquestes competències, a través de situacions pràctiques, en què també us involucreu vosaltres.

Una estratègia consisteix a fer una planificació amb aspectes concrets de cada una de les competències, escollida per cada un dels components, i anar-la practicant. En un temps determinat, es revisen les millores i es posen nous objectius. Si no s'ha aconseguit, es fan noves propostes.

També es tracta d'establir un diàleg amb el fill o la filla i d'observar com reacciona, oferint-li la possibilitat d'expressar i compartir les emocions pròpies, així com d'estimular cada una de les competències a partir dels exemples que aneu comentant.

Activitat 3

Joc: El Bingo de les Emocions

Es tractaria de crear un joc de bingo casolà per treballar a la llar les diferents emocions que s'han abordat al test socioemocional.

La dinàmica del joc consisteix a elaborar fitxes numerades (una per cada competència emocional). Es pot utilitzar un bombo d'un bingo d'on s'aniran traient les boles numerades. En cada torn, es comenta amb el fill o la filla l'emoció associada, fent-li preguntes sobre l'emoció, definint els moments quotidians en què s'accentua aquesta emoció i les maneres de poder millorar-les. Es treu una nova bola quan la família i el fill o la filla hagin acordat possibles solucions per poder treballar les emocions que cal millorar.

Activitat 4

Joc: El Diccionari Emocional

Es tractaria de recollir la definició de cada emoció un cop treballada com es proposa en les activitats anteriors i anar ampliant la definició a partir d'exemples concrets de la vida diària sobre la definició de l'emoció. Es faria el mateix amb totes les emocions. Es podria anar ampliant si aquest joc el feu en bloc a manera de diccionari o a l'ordinador, a partir de la creació d'una base de dades (a través d'Excel o qualsevol altre programa) al qual tingueu accés tota la família per anar introduint-hi els exemples.

Aquest joc el podeu ampliar a mesura que cadascú aporta exemples que després es comentaran entre tota la família.

Activitat 5

A partir de les dues activitats anteriors, es podrien crear jocs, com el **Collage de les Emocions entre Pares i Fills**, que consistiria a anar buscant imatges que representin cada una de les emocions treballades.

Un cop recollides les imatges que cada component de la família aporta, es proposa al fill o la filla que relacioni una de les seves imatges amb aquella emoció que li recordi un altre component de la família (pare, mare, germà...). Aquest altre component ha de triar una de les imatges que aporta seguint l'emoció que el fill o la filla ha proposat, després un altre component fa el mateix, aportant una imatge que li recordi aquests dos components, i així en funció de la quantitat de components de la família. El mateix es farà amb la resta d'emocions, fins a treballar-les totes. D'aquesta manera, tindreu tot un recull d'imatges diverses per cada emoció.

Una variant seria escollir una emoció concreta i que cada component porti una imatge que segons ella o ell mostri aquella emoció, fent una explicació del perquè i discutint sobre si els altres components de la família ho veuen així o no, i per què. Cadascú aporta la seva imatge escollida seguint aquests passos fins a formar un collage per cada emoció.

Una altra variant consisteix a recollir totes les imatges en una pila. El fill o la filla proposa una emoció i un altre component de la família escull una imatge que representi aquella emoció. La resta va escollint imatges que segons ells descriuen aquestes emocions, fins a formar un collage per cada emoció. El mateix es farà amb cada emoció i canviant els rols entre la família sobre qui escull la imatge i sobre qui proposa l'emoció.

Activitat 6

Cada noi o noia preguntarà a tots els components de la família com el veieu, en què el considereu millor, quines són les seves habilitats emocionals, quines considereu que són bones i quines es podrien millorar. Es tracta que tots els components de la família feu una llista amb els aspectes positius del vostre fill o filla, que expliqueu el perquè i potser alguna situació concreta. Es pot enregistrar en una llibreta i fer anotacions posteriors sobre aspectes que potser abans no eren tan positius però que, en canvi, ara sí que ho són.

Una variant d'aquesta activitat és que, per exemple, feu una llibreta per a cada component de la família (per al pare, la mare, els germans, els avis...). El vostre fill o filla valorarà les habilitats positives que penseu que té.

Amb aquest exercici de ben segur que l'autoestima us puja a tots. De tant en tant, és molt interessant anar llegint les habilitats emocionals de cadascú conjuntament.

Activitat 7

Elaborar la planificació setmanal de les emocions amb la família i proposar, per exemple:

- Que durant el cap de setmana, la família vagi descrivint els punts forts de la noia o el noi, les seves habilitats, allò en què és més bo o bona i el perquè. Seria interessant que cada component de la família digués alguna cosa sobre l'alumne (pare, mare, germà, germana, avis, amics, veïns...).
- Que la família conjuntament amb el noi o la noia comentin i descriguin alguna situació problemàtica que hagi succeït al llarg de la setmana i explicar com ha estat resolta pels membres de la família
- Que el noi o la noia enregistri en una llibreta els acords adoptats per a la setmana següent.
- Que el cap de setmana següent la família, conjuntament amb el noi o la noia, revisi els acords i es tornarà a iniciar l'activitat proposada.

Activitat 8

Mireu els mitjans de comunicació (diaris, ràdio o TV) i busqueu alguna notícia amb algun succés negatiu o tràgic. Comenteu com us sentiu i fixeu-vos quines emocions sorgeixen en el vostre fill o filla. Parleu-ne. Intenteu posar-vos en

la situació de les persones a qui ha succeït aquell fet i intenteu que el vostre fill també es posi en la seva pell. Comenteu quins sentiments penseu que li sorgeixen.

Activitat 9

Observar com reacciona el vostre fill si quan ell demana quelcom li dieu que no. Per exemple: li proposeu comprar un telèfon mòbil. Com pren la decisió?: compra el primer que veu, no s'acaba de decidir o valora els avantatges i els inconvenients abans de prendre la decisió? Aquestes situacions es poden donar en la compra al supermercat, en decidir quina pizza prefereixen per sopar, o en la decisió de veure una pel·lícula al cinema, etc.

És interessant que també observeu si la seva resposta és fruit de la reflexió o l'ha donada sense pensar-hi (de manera impulsiva). En cas que sigui sense reflexió, valoreu si és agressiva pel que fa al llenguatge (s'expressa amb insults o dóna cops); si no diu res; es queixa però s'enfada per dins, sense expressar el que sent; o bé si ajorna el seu comportament i després us ho retreu; si insisteix o no; etc.

Es tracta de parlar amb ell sobre les seves reaccions després que s'hagin produït, en un moment en què vegeu que tant vosaltres com ell esteu més relaxats i la intensitat emocional ha disminuït.

Activitat 10

La família pot triar un fragment d'un text literari i se li demanarà al noi o la noia que el llegeixi.

Un cop llegit, se li poden formular les preguntes següents:

- Com t'has sentit?
- Fes un resum de la lectura.
- Quina emoció t'ha provocat la lectura? Per què?
- Explica una vivència que t'hagi proporcionat algun tipus d'emoció semblant a la de la lectura.
- Què faries en una situació semblant a la de la lectura?

Es pot afavorir el debat de la lectura amb els diferents membres de la família i parlar de l'emoció que ha despertat.

Igualment la família pot demanar al noi o la noia l'opinió personal del fragment, així com destacar-ne els aspectes positius i negatius.

Activitat 11

- La noia o el noi prendrà notes en una llibreta sobre les qüestions següents: com creus que et veuen els teus pares? Com creus que et veu el teu amic o la teva amiga? Com creus que et veuen els teus companys de classe? Com creus que et veu el teu tutor o la teva tutora? Com creus que et veu el professorat del centre?

- La família conversarà amb el noi o la noia i expressarà quina ha estat la pregunta més difícil de respondre, si n'hi ha hagut alguna que no ha respost i si han sortit moltes coses negatives o positives.
- Se li demanarà al noi o la noia que faci una llista de paraules sobre com es veu (p. ex., tranquil, feliç, agradable...) i una altra sobre com el veuen els altres. Es comentarà amb la família per tal d'establir el diàleg i obtenir-ne conclusions.

Activitat 12

Xerreu amb els vostres fills. Per exemple, alguns temes que us proposem:

- Comenteu algun conflicte que hàgiu tingut en el passat recent o llunyà i que no s'hagi resolt. Valoreu conjuntament què va anar malament, com ho hauríeu pogut resoldre o com hauria pogut canviar la situació.
- Mireu alguna pel·lícula (pot servir de guia el següent enllaç <http://habilidadsocial.com/peliculas-inteligencia-emocional-y-social/>) o sèrie de TV i comenteu durant l'hora de sopar quins sentiments han sorgit en els protagonistes i com us heu sentit. Poseu-vos dins dels personatges i xerreu sobre els sentiments i les emocions que han pogut experimentar.
- Oferiu possibilitats al vostre fill o filla de defensar les seves peticions. Fixeu-vos si: és capaç de fer-ho d'una manera raonada; si exposa els seus arguments; com rep la vostra negativa; si intenta rebatre la negativa i defensa la seva petició de manera assertiva, és a dir, amb respecte per les idees dels altres, etc.
- Pregunteu quines emocions sent la vostra filla o el vostre fill a l'institut amb els seus amics i professors, i compartiu emocions similars que vosaltres vàreu experimentar quan anàveu a l'escola o l'institut amb els vostres amics, o bé les que experimenteu a les vostres feines actualment.
- Pregunteu pels conflictes que el vostre fill o filla experimenta o observa a l'institut i compartiu emocions similars a les que vosaltres o els vostres companys vàreu viure a l'escola o institut, o amb el grup d'amics, i parleu de diferents opcions d'afrontament i de solució.
- Compartiu amb els vostres fills alguns problemes emocionals que avui o fa poc heu tingut i com ho heu intentat solucionar, si ho podríeu haver fet d'una altra manera, què podria haver estat més adient, etc.

Totes aquestes estratègies les podeu anar anotant en una pissarra de la cuina, o a la nevera, mentre valoreu el que s'ha fet i el que manca per fer. També es poden anotar els terminis previstos per aconseguir-les

Altres recursos per treballar les emocions amb les famílies

<http://www.annasoldevilabenet.com/#!bloc/cnni>

<http://familiaiescola.gencat.cat/ca>

<http://www.palabrasaladas.com/emocionario.html>

<http://www.fundacionshe.org/es/>

<https://www.educaixa.com/>

<https://www.pinterest.com/>

<http://habilidadsocial.com/peliculas-inteligencia-emocional-y-social/>

<http://www.edu365.cat/mareipare/index.htm>