

TEST SITUACIONAL DE COMPETÈNCIES SOCIOEMOCIONALS



Josefina Sala, Gemma Filella, Xavier Oriol, Agnès Ros, Esther Secanilla i Montserrat Rodríguez



En aquest test, trobaràs cinc historietes que presenten situacions en què qualsevol noi o noia es podria trobar en la vida quotidiana. A cada historieta es produeixen situacions per a les quals es proposen cinc respostes diferents (*a, b, c, d, e i f*). Posa't a la pell dels personatges i respon amb sinceritat com reaccionaries davant de cadascuna de les situacions. Escull, per a cada situació, la resposta que més s'adeqüi al que tu faries. Recorda que no hi ha respostes bones ni dolentes, només són maneres diferents de reaccionar.

Els resultats que s'obtenen en aquest test serveixen per reflexionar sobre com responem davant de situacions socials i emocionals. Perquè aquest exercici sigui útil és molt important que responguis amb sinceritat a totes les preguntes. Pensa que les respostes es tractaran confidencialment.

Esperem que el test et resulti interessant i ens oferim a fer-te'n arribar els resultats un cop ens l'enviïs contestat.

Per contestar el test necessitaràs entre 15 i 30 minuts.

Recorda de prémer el botó *Enviar* al final, si no, no quedaran registrades les respostes.

Moltes gràcies per la teva col·laboració!

ON ANEM DE VACANCES

Som al juny i has quedat amb els teus amics per acordar on anireu de vacances. Entres al bar on heu quedat i ja hi ha la major part de la colla. Saludes però els teus companys no et fan ni cas. Què penses?

Passen de mi.

M'estan fent una broma.

No volen que vagi amb ells de vacances.

Estan tan entusiasmats que no m'han sentit.

Potser no em volen al grup.

Una de les noies del grup proposa anar a la platja. Diu que els seus pares hi tenen una casa i que us la deixarien durant una setmana. Tu proposes anar de càmping a la muntanya. La noia que havia proposat anar a la platja et diu, despectivament: «Quina proposta més penosa!». Què li respones?

Em sento malament però no dic res.

Li pregunto per què creu que és penosa.

Escolto els seus arguments i torno a defensar la meva proposta.

Li contesto despectivament.

Li dic tranquil·lament: «Per a tu és penós anar a la muntanya i per a mi ho és anar a la platja».

Un dels teus companys li etziba a la noia en qüestió que hi ha coses millors per fer que anar a lluir i a lligar. Com penses que es deu sentir la noia?

Malament.

Se sent avergonyida.

S'enfada.

Li és igual.

No ho sé.

Un altre noi del grup diu que a ell li sembla bé la idea de passar unes vacances de platja, festa i lligar. Comença a produir-se una discussió que puja de to. Com et sents?

Neguitós/osa.

Malament.

Una mica malament per la discussió, però alhora bé perquè veig que a d'altres també els agrada la idea d'anar de càmping.

Atabalat/ada.

No ho sé.

I què fas?

Me'n vaig a casa.

Per no atabalar-me em distrec mirant el mòbil.

Com que estic enfadat també em poso a discutir.

Vaig un moment al lavabo per calmar-me i després intento posar pau.

Respiro profundament i em dic que tot s'arreglarà.

Al final, com que no hi ha acord, decideu separar-vos en dos grups. Surts del bar parlant amb el Joan. Ell està molt alterat, molt enfadat i dolgut que el grup s'hagi acabat separant. Què li dius?

Que no es preocupi perquè s'arreglarà.

«Quins amics que tenim!»

Que hauria estat pitjor forçar algú a anar on no li ve de gust.

El faig riure dient alguna bestiesa.

Que és patètic que, sent amics, no puguem arribar a un acord.

EL TREBALL EN GRUP

Falten dos mesos per acabar el curs i la vostra professora us proposa que la classe participi en l'espectacle que faran els alumnes el dia de portes obertes. Quan demana quins alumnes de la classe estarien disposats a participar-hi, alguns companys comencen a apuntar-s'hi. Tu què fas? T'hi apuntes?

No, perquè segur que ho faig malament.

M'hi apunto, perquè serà divertit.

Hi col·laboraré si és necessari.

Em fa molta vergonya participar en aquestes coses.

Pot sortir bé, m'hi apunto.

A part de l'espectacle, la classe farà una auca per explicar com us ha anat el curs. La Montse, que sap dibuixar molt bé, diu que s'encarregarà de fer tots els dibuixos. L'Anna, a qui també li agrada molt dibuixar, es queda seriosa quan la Montse s'autoatorga aquesta funció. Què sent l'Anna?

Se sent fatal.

S'ha enfadat.

Està dolguda.

Tant li fa.

No ho sé.

La Montse comença a dibuixar el primer esbós i dibuixa el Pere, un dels companys, amb un nas immens. El Pere s'empipa molt i vol trencar l'auca. Tu, que tens el Pere al costat, què li dius?

«D'aquí a un minut se'n riuran d'un altre.»

«La Montse és una imponentable.»

«No n'hi per a tant, que només és un dibuix!»

Li dic alguna cosa graciosa i el faig riure.

«Si no saps acceptar les bromes, és el teu problema.»

En una de les altres vinyetes et toca a tu el rebre. La Montse t'ha dibuixat en l'esbós amb unes orelles d'elefant que fan que tota la classe es posi a riure. Com et sents?

Trist/a.

Malament.

Humiliat/ada.

Avergonyit/ida.

No ho sé.

Veure els teus companys rient-se de les teves orelles et comença a incomodar... Què penses?

Aquesta me l'apunto.

Que se'n vagi a la...

Intento agafar-m'ho com una broma.

No ho ha fet amb mala intenció.

Em distrec pensant en altres coses.

Què li dius?

Protesto dient que les meves no són així.

Quan se'm passa l'empipament vaig a parlar amb ella i li dic que m'ha molestat.

Li dic que em molesta i que les esborri.

Em molesta però no dic res.

L'insulto i li trenco el dibuix.

HE CANVIAT DE CIUTAT I BUSCO NOUS AMICS

La teva família ha de canviar de ciutat. Als teus pares els han ofert una bona feina a una altra ciutat i l'han acceptat. Això vol dir que hauràs d'anar a un nou centre, fer nous amics, etc. Com ho veus?

Penso que em serà molt difícil fer nous amics.

Segur que em sentiré molt sol/a.

Crec que, tot i que em costi, me'n sortiré.

Tinc el convenciment que per mi no serà un problema.

A mi m'és fàcil fer amics.

La teva germana es rebel·la i diu als teus pares que ella no vol marxar, que els seus amics són aquí, que no podrà adaptar-se a un nou centre, que no es veu amb cor de fer nous amics i que es vol quedar a viure amb l'àvia, tot i que és gran i no es pot fer càrrec d'ella. Tu què fas? Li dius alguna cosa a la teva germana?

Li dic que és pel bé de la família i, a més, l'àvia està malalta.

La distrec parlant de com decorarem la nova habitació.

L'abraço i li dic que no és tan greu com sembla.

Li dic que té tota la raó i que és una injustícia.

Li dic que vindrem sovint a veure els amics.

En canvi, el teu germà petit està content. Diu que té moltes ganes d'anar a una nova escola i de marxar de la d'ara. Per què penses que li passa això?

No ho sap ni ell.

Potser per algun motiu no estava bé a l'escola.

Com que és més petit, no li preocupa tant fer nous amics.

Perquè és immadur.

Ho ignoro.

Els teus amics t'han fet un quadre molt gran de comiat que t'ha fet molta il·lusió. Penses penjar-lo a l'habitació perquè cada dia, quan et llevis, et recordis que hi ha amics que t'estimen i estan amb tu. El dia que marxeu el teu pare et diu que no hi ha prou espai al cotxe i que s'ha de quedar a casa de l'àvia. Com et sents?

Malament.

Decebut/uda.

Enrabiad/ada.

Amb ganes de plorar.

No ho sé.

I què li respos al teu pare?

Per a mi és molt important emportar-me el quadre.

Prefereixo deixar roba i endur-me el quadre.

Si el quadre es queda jo també.

Em queixo dient que no és just.

No dic res.

Malgrat les teves insistències, el teu pare decideix deixar el quadre a casa de l'àvia i et diu que el primer dia que l'aneu a visitar recollireu el quadre. Què penses?

D'aquí a quatre setmanes tornarem a veure l'àvia i l'agafaré.

Millor que em posi l'mp3 i comenci a escoltar música.

El meu pare està atabalat i no entén la importància que té el quadre per a mi.

No li parlaré en tot el dia.

Li amargaré tot el viatge.

LA FESTA

Arriba el carnestoltes i a l'institut fan una festa. A classe feu grups per fer disfresses col·lectives. Quedes amb el teu grup quan sortiu de classe per decidir de què us disfressareu. Un dels companys proposa que us disfressieu de pollastres. A tu no t'agrada gens la idea. Què fas?

Li dic que no m'acaba d'agradar i li pregunto si ens podem disfressar d'una altra cosa.

Li dic que és una idea penosa.

No m'atreveixo a dir res.

Li dic que a mi no m'agrada.

Protesto dient que és una disfressa freaky.

Proposes que us disfressieu d'un personatge de la teva sèrie preferida. La proposta et fa molta il·lusió, però ningú no en fa cas. Què penses?

Tenen dret a opinar diferent.

No els agrada la meva idea.

Passen de mi.

Les meves idees no són prou bones.

Els ho tornaré a explicar per convèncer-los.

Finalment, el teu grup aposta per la idea que tant et desagrada, la del pollastre. Com reacciones?

No m'agrada, però no hi ha més remei.

Penso que si la majoria veu bé disfressar-se de pollastre, no és tan mala idea.

M'enfado moltíssim.

Procuro no capficar-m'hi, no val la pena atabalar-se.

No penso disfressar-me amb ells.

Arriba el dia en qüestió i la disfressa del pollastre resulta tot un èxit. Com et sents?

Bé.

Content/a d'haver acceptat la proposta.

Malament.

Sento vergonya.

No ho sé.

A un dels teus companys la disfressa se li va desmuntant, li cau la cresta i la cua, amb prou feines pot caminar. Com penses que se sent?

S'està morint de vergonya.

Jo passo, a mi m'és igual com se senti.

Crec que potser a ell no li importa.

Segurament ho troba divertit.

No ho sé.

El teu company va rondinant perquè li cau la disfressa. Què fas?

Intento tranquil·litzar-lo, dient-li que no passa res.

L'ajudo a arreglar la disfressa.

No faig res.

Me'n ric.

També desmunto la meva disfressa per fer-lo riure.

NO EM COMPREN EL QUE HE DEMANAT

La setmana vinent serà el teu aniversari i vols que els teus pares et comprin una cosa que et fa molta il·lusió. Treus el tema durant el sopar i dius quin regal t'agradaria. El teu germà diu que ets l'ovella negra de la família i que no et mereixes cap regal. Què penses?

Té raó.

Té gelosia de mi.

Certament a casa passen de mi.

No és veritat, a casa em valoren.

Està intentant provocar-me.

Com t'ho prens?

M'enfado i m'hi torno.

Passo d'ell.

Hi trec importància.

Compto fins a deu abans de dir res.

Canvio de tema per no empipar-me.

Els teus pares et diuen que ja t'estàs fent gran i que han pensat regalar-te uns pantalons i una jaqueta, que és el que necessites ara mateix. Què fas?

Els dic que no és el regal que vull.

Protesto dient que no és just.

M'aixeco i me'n vaig.

Poso molt mala cara.

Els dic que no hi estic d'acord, que prefereixo que em donin els diners.

A l'endemà vas a classe amb cara d'empipament i, quan els teus amics et pregunten per què estàs així, els expliques el que t'ha passat. Una de les amigues et diu que ets molt fleuma, que quina barra que tens, que ella quan vol una cosa estalvia i s'ho compra ella en lloc d'anar esperant que l'hi regalin tot. Com et sents?

Enrabiada.

Incomprès/esa.

Malament.

Fatal.

No ho sé.

Un dels teus companys, el Joan, li respon a la noia dient-li que, si a ella els seus pares no li regalen el que li fa il·lusió per l'aniversari, és que són uns garrepes. La noia no li respon. Com creus que se sent la noia?

Dolguda.

Malament.

Avergonyida.

A ella aquestes coses no l'afecten.

No ho sé.

La Rosa, una altra companya, molesta pel comentari del Joan, comença a criticar-lo dient-li que és un antipàtic i ficant-se amb la seva família. L'ambient comença a crispar-se. Què fas?

Li dic alguna cosa per calmar els ànims.

Els dic que tots dos tenen part de raó, que totes les famílies són diferents.

Jo també discuteixo amb ells.

Marxo per no sentir-los.

Canvio de tema.