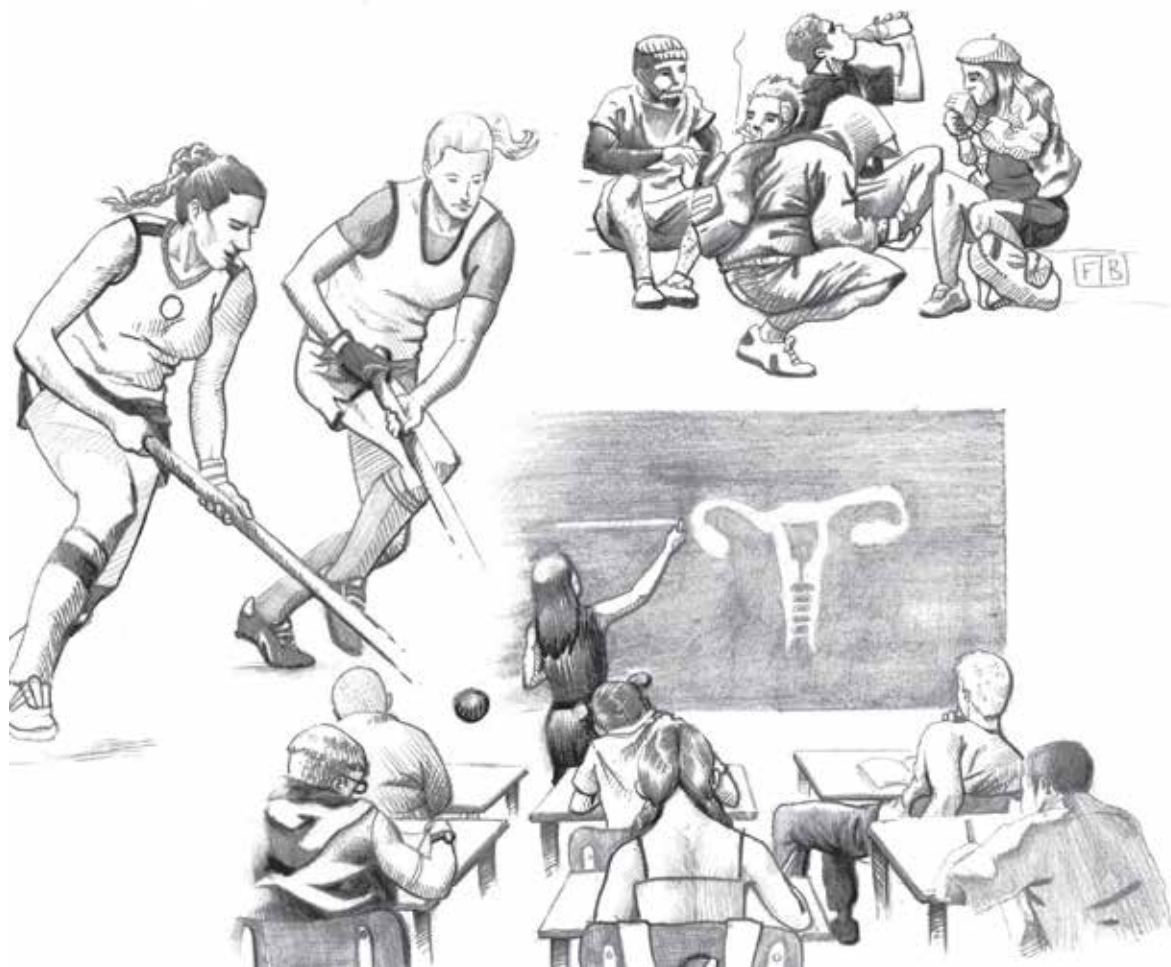


EDUCATRIX

MANUAL DE COMPETÈNCIES PER A LA VIDA ADULTA



COORDINADORS

TERESA RAMOS DÍAZ · LAURA CLADERA BONNÍN
MAGDALENA GELABERT HORRACH

Natzaret
FUNDACIÓ AL SERVEI DELS MENORS



Universitat
de les Illes Balears



Entitat organitzadora:

Fundació Natzaret

President de l'entitat:

Sr. Gabriel Carlos Cortés Cortés

Director de l'entitat:

Guillem Cladera Coll

Fundació Natzaret

Av. Joan Miró, 101.

Palma (Illes Balears)

Telf. 971730606 / Fax: 971284147

www.fundacionnatzaret.org

Coordinació de la publicació EDUCATRIX:

Teresa Ramos Díaz

Laura Cladera Bonnin

Magdalena Gelabert Horrach

Autores del bloc 1: Habilitats socials

Laura Cladera Bonnin

Magdalena Gelabert Horrach

Marta Venini Bauzá

Autores del bloc 2: Educació de gènere i igualtat:

Laura Cladera Bonnin

Teresa Ramos Díaz

Autores del bloc 3: Educació per la salut.

Maria del Mar Benedí Sastre

(Ús de drogues i noves tecnologies)

Iratxe Brenes Almazán (Alimentació i bellesa)

Teresa Ramos Díaz (Sexualitat i prevenció)

Marta Venini Bauzá

(Ús de drogues i noves tecnologies)

Autores del bloc 4: educació emocional.

Laura Cladera Bonnin

Magdalena Gelabert Horrach

Autores del bloc 5: Perspectives de futur.

Laura Cladera Bonnin

Ana Tijeras Rodríguez

Il·lustrador:

Felio D. Brenes

e-mail: fdba81@hotmail.es

telf. 665052173

Correcció: Universitat Illes Balears

Col·laboració correcció bloc 2 i 4:

Mònica Liminyana Pujol

Francesc Nadal Enfedaque

Disseny gràfic:

OMS Comunicacions

Any de publicació: 2014

Dipòsit legal / ISBN:

Índex General

Pròleg.....	6
Agraïments.....	8
Justificació.....	10
Seccions del manual de competències per a la vida adulta	
1. Habilitats socials.....	17
2. Educació de gènere i igualtat.....	79
3. Educació per la salut	131
4. Educació emocional	241
5. Perspectiva de futur	299

PRÓLEG

Presentació

Em plau presentar-vos aquest material didàctic preparat per a donar suport al projecte PER UN FUTUR. Un material engrescador que cobreix de forma sistemàtica el conjunt de necessitats tutorial·s que s'hi plantegen al programa i que ajudarà no només els professionals que treballen en el marc del projecte, sinó també tots els professionals que treballen amb adolescents i joves en processos socioeducatius.

Som conscient que el terme “material didàctic” pot despertar no poques objeccions. Com la tasca socioeducativa, tan complexa, pot ser susceptible de comprimir-se en unes fulles, en ocasions aparentment allunyades de la realitat del dia a dia? És possible comprendre el riquíssim i apassionant món de la socialització dels adolescents i dels joves a través d'un "material didàctic"? Pot la lectura i estudi d'aquestes pàgines arribar a ser útil per ajudar a adolescents i joves a afrontar els seus problemes? Són alguns dels interrogants que pot suscitar el primer acostament a aquest material.

No obstant això, i com que les pròpies autores han volgut fer un material viu, paga la pena aquesta presentació com a reflexió inicial i convidada a la lectura. De cap manera aquest material pretén substituir-la, sens dubte, apassionant experiència diària del treball dels educador i educadores socials.

Coneixent les autores, sé que menys encara aquest material pretén constituir-se en l'única font d'orientació i consulta.

Aquest document no és un llibre acabat que té resposta per a tot. No és tampoc un receptari. Les autores, a partir de la seva llarga experiència, ens aporten els seus treballs per a que siguin un recurs, como ho pot ser una educadora experta a la que un demana ajuda en determinats moments.

He dit que és un material viu i crec que, llegint els texts, comprovareu que ens permeten compartir l'experiència d'ajudar a adolescents i joves a afrontar aquells temes que són crítics i importants per al seu desenvolupament i socialització.

A partir de la seva experiència professional al programa socioeducatiu ALTER, que la Fundació Natzar·et va dur a terme fins l'any 2012, han adaptat aquest material a les accions tutorial·s que es realitzen dins al centre residencial d'alta intensitat educativa pel desenvolupament d'habilitats necessàries cap a la transició a la vida adulta PER UN FUTUR. Les educadores socials autores han tingut ocasió de compartir amb molts altres professionals les seves experiències, moments bons i no tan bons, frustracions i èxits. A través d'aquestes pàgines, mostren la preocupació, l'interès i l'activitat en torn

a aquest objectiu comú: el creixement i desenvolupament de tants adolescents i joves que es veuen exposats amb freqüència a dificultats emocionals i socials.

Aquest llibre podria ser també, per a molts dels educadors i educadores socials, una bona ocasió per continuar reflexionant sobre el treball de cada dia i sobre l'espai i perfil professional que desitgen mostrar davant la comunitat i les institucions. Així mateix, potser pugui ser per a molts un instrument personal o grupal per a la formació continuada.

Ningú ha de pensar que se tracta d'aplegar materials diversos, sense un enfocament comú. Ben al contrari, ens trobam amb un plantejament que des del punt de vista teòric i pràctic és una de les aportacions més interessants i apassionants: el model de competència cognitiu-emocional. Aquest model concep el treball socioeducatiu com un procés orientat al creixement i desenvolupament personal integral, orientat a la plena capacitat i autonomia. En l'horitzó del treball de les autores no està convertir els adolescents i joves en consumidors passius de serveis i programes, sinó més aviat convertir-los en subjectes actius de la comunitat en la qual viuen.

És un llibre obert i que vol aprendre, en certa manera és com un ésser viu, per la qual cosa trobareu en ell espais per a les vostres notes, dubtes, etc. Les autores segueixen amb la voluntat de millora, no per tal de fer un llibre més perfecte i tancat, sinó per millorar la capacitat d'ajuda d'aquest recurs i dels professionals de l'educació social.

És precisament perquè són moltes les dificultats que afronten educadores i educadors en el treball diari, per la qual cosa és necessari millorar constantment la pròpia competència. És perquè són moltes les dificultats dels adolescents i joves amb els quals es treballa que és necessari disposar d'eines com aquesta.

El llibre és fruit d'una iniciativa de les autores, amb la col·laboració de la Fundació Natzaret de Palma. A tots ells els vull expressar el meu reconeixement i el meu agraïment, en nom dels que ens beneficiarem de la seva feina, a la docència universitària per als futurs professionals o a la pràctica quotidiana. És gràcies al seu treball, al seu esforç i a la seva dedicació que avui podem consultar aquesta obra, signada per unes autores, però també obra col·lectiva en la qual els joves i els companys i companyes de Natzaret han fet aportacions rellevants, al llarg dels anys en els quals s'ha anat fent gran i excel·lent aquest text.

Lluís Ballester
Professor de la UIB

Agraïments

La Fundació Natzaret des del 2012 ens hem embarcat a un programa nou. Per un futur (PUF), d'atenció integral de joves d'ambdós sexes entre 13 i 17 anys que requereixen d'una atenció residencial d'alta intensitat educativa pel desenvolupament d'habilitats necessàries per facilitar la seva transició a la vida adulta. La iniciativa d'aquest manual sorgeix d'un equip d'educadores socials amb amplia experiència en educació amb joves de riscos socials dins els centres d'educació secundària que han volgut adaptar la seva experiència als espais tutorialss dels centres residencials, concretament en aquest programa.

Davant la implicació i coratge per dur endavant la iniciativa d'aquest grup d'educadores socials, des de la Fundació Natzaret ens hem esforçat per a fer-ho possible, donant la nostra plena confiança al treball d'un equip professional compromès que, de manera voluntària, decidí crear una peça més per fomentar una adequada intervenció socioeducativa amb menors: Educatrix.

Els entrebancs que ens hem trobat pel camí, no han fet més que reafirmar la constància i convicció que desprèn el col·lectiu d'educadors i educadores socials pel seu ofici, transformant cada experiència del seu treball diari en una energia inspiradora i enriquidora per a les seves intervencions. Una de les fonts principals d'aquesta iniciativa per a l'equip d'educadores socials són els propis joves que, dia a dia, es veuen empesos a anar esquivant les dificultats per tractar de potenciar les seves oportunitats.

Per començar, vull agrair la gran labor que han realitzat les educadores socials que han col·laborat amb la Fundació Natzaret que han fet possible aquesta publicació d'una manera totalment altruista i desinteressada, amb la intenció de compartir les seves metodologies amb la resta de professionals de l'àmbit de Protecció de Menors. Especialment vull agrair la tasca de coordinar aquest manual a na Laura Cladera Bonnin i na Teresa Ramos Díaz, i la inestimable participació de M^a Mar Benedí Sastre, Iratxe Brenes, Magdalena Gelabert Horrach, Ana Tijeras Rodríguez, i Marta Venini Bauzá. A més d'agrar la col·laboració de l'educador social Francisco Javier Caparrós; l'il·lustrador Felio D. Brenes; els correctors lingüístics Francesc Nadal Enfedaque i Mònica Limiñana Pujol i a totes aquelles persones que han participat durant anys amb la seva experiència i aportació de nova documentació i que per extensió no las puc mencionar a totes.

No puc obviar de cap manera l'ajuda constant que sempre han demostrat i mostren tenir per part de la Universitat de les Illes Balears el professor Lluís Ballester Brage i el degà Josep Lluís Oliver Torelló, ja que participen en qualsevol iniciativa, formació i ajuda relacionada amb els joves en risc d'exclusió social. Agrair també el recolzament a aquest tipus de iniciatives de la Presidenta de l'Institut Mallorquí d'Afers Socials,

l'Hble. Sr^a. Catalina Cirer, i la coordinadora de Menors i Família de l'IMAS, Sr^a. Teresa Martorell.

Aquesta és una recopilació d'una sèrie d'instruments de treball que s'han revelat de gran utilitat i que han inspirat, en alguns casos, la creació de propostes de collita pròpia, i en uns altres la simple recopilació, per la seva validesa, d'instruments ja existents. Per aquest motiu, agraïm totes les informacions a les quals hem tingut accés i de les quals hem intentat fer-nos ressò, i si en algun moment hem obviat algunes referències no ha estat de manera deliberada i molt lluny de la nostra intenció, la idea d'apropiar-nos d'autories que no ens corresponen, estant en el nostre ànim esmenar l'error que per endavant lamentem. Agraïm, d'aquesta manera, a tots els legítims autors i autores, l'oportunitat d'incloure'ls en la nostra proposta de treball, aclarint que l'objectiu d'aquesta recopilació és única i exclusivament divulgatiu.

Desitjo que aquests materials els puguem fer servir i siguin de gran utilitat amb l'únic objectiu de millorar la nostra intervenció amb els joves.

Guillem Cladera Coll
Director de la Fundació Natzaret.

Justificació

Fundació Natzaret

La Fundació Natzaret és una organització de caràcter privat constituïda sense ànim de lucre que, per voluntat dels fundadors i des de fa més de 80 anys, treballa per millorar les condicions de vida de menors d'ambdós sexes procedents d'entorns amb greus mancances familiars i socials, l'acolliment temporal i l'educació integral de menors.

El patronat és l'òrgan col·legiat responsable de l'administració i la gerència de la Fundació Natzaret i, per voluntat expressa dels fundadors, n'és president a perpetuïtat el Bisbe de Mallorca.

Actualment, la Fundació Natzaret compta amb diferents projectes socials, i més concretament en l'àmbit de protecció de menors, que disposa de quatre programes residencials:

- Quart Creixent: Residència mixta de 14 places per menors d'edats compreses entre els 6 i 14 anys.
- Llar de Llevant: Residència mixta de 10 places de menors amb edats compreses entre els 3 i els 13 anys ubicada al municipi de Manacor.
- Pista d' Aterratge: Iniciativa per acollir a joves entre 14 i 18 anys.
- Cases del jove: Pisos per a joves entre 18 i 21 anys que han viscut a centres d'acolliment.
- PUF (Per un futur): Atenció integral de joves d'ambdós sexes entre 13 i 17 anys que requereixen d'una atenció residencial d'alta intensitat educativa pel desenvolupament d'habilitats necessàries per facilitar la seva transició a la vida adulta.

Què és PUF?

Per un futur (PUF) és un servei d'acolliment institucional de menors en situació de desprotecció dependents de l'Institut Mallorquí d'Afers Socials (IMAS), destinat a adolescents d'edats compreses entre 13 i 17 anys que es troben en situació de guarda i/o tutela i que requereixen un recurs residencial per iniciar un procés d'autonomia gradual.

Des de l'any 2012, la Fundació Natzaret, s'encarrega de la gestió i execució de PUF, fent-se càrrec de l'educació i formació integral dels adolescents assignats i derivats des del Servei de Protecció al Menor i Atenció a la Família de la comunitat autònoma, adreçant les seves actuacions al retorn dels menors a la família d'origen, a la seva inserció en una família d'acolliment o a la seva emancipació.

El perfil dels menors que trobem en aquest servei són entre 13 i 17 anys d'ambdós sexes, amb discapacitat psíquica o no, amb problemàtica de salut mental de caràcter no greu (ansietat, depressió, alteracions conductuals puntuals), intel·ligència límit o retard mental lleuger, i d'altres dèficits o mancances pròpies d'aquests infants (difi-

cultats de relació interpersonal, manca d'habilitats per resoldre conflictes de manera adaptativa, baixa tolerància a la frustració, dificultats per canalitzar emocions adequadament,...).

La finalitat principal d'aquest recurs és l'atenció integral especialitzada en joves que precisin d'una atenció residencial d'alta intensitat educativa pel desenvolupament de les habilitats necessàries que els facilitin una transició adequada a la vida adulta amb la corresponent emancipació i inserció laboral.

Davant aquesta finalitat, i per tal d'estructurar aquelles sessions tutoritzades individuals i/o grupals que es realitzen entorn al Projecte educatiu del centre, ha sorgit la idea de crear aquest manual dirigit a les educadores i educadors socials d'aquest centre o d'altres centres residencials d'acolliment d'adolescents on s'unifica el temari que pot ser òptim per treballar la capacitació d'aquests, garantint sempre els drets fonamentals que es recullen a la convenció sobre els Drets de l'Infant de Nacions Unides, a la Constitució Espanyola, a la Llei orgànica 1/1996 de 15 de gener de protecció de la infància i l'adolescència de les Illes Balears, i al Reglament que apareix al BOIB núm. 72, (13 de maig de 2010) pel qual s'estableix el règim jurídic dels centres d'acolliment residencial de persones menors d'edat a Mallorca.

EDUCATRIX i la seva finalitat.

Any rere any, les educadores i els educadors socials que han treballat a la Fundació Natzaret i als diferents Programes i serveis que aquesta entitat gestiona, han anat recopilant molt de material didàctic per a treballar amb els menors aquelles àrees transversals que en ocasions obviem, basant-se en una sèrie de temes que permeten als adolescents desenvolupar, sobretot, les seves habilitats socials i aprenentatges bàsics pel desenvolupament en la seva inserció social, tal com apareixen també reflectits als objectius establerts a l'article 30 del decret 67/2008, que apareix al BOIB i pel qual s'estableix l'ordenació general dels ensenyaments de l'educació infantil, l'educació primària i l'educació secundària obligatòria a les Illes Balears. Aquests objectius, es refereixen a les assignatures instrumentals que els joves realitzen als diferents centres educatius, i que hem de complementar des dels centres d'acolliment residencial, com a part fonamental en l'educació dels menors. Aquests objectius són els següents:

- Valorar i respectar la diferència de sexes i la igualtat de drets i oportunitats entre ells. Rebutjar els estereotips que suposen discriminació entre dones i homes.
- Reforçar les capacitats afectives a tots els àmbits de la personalitat i en les relacions amb els altres, així com rebutjar la violència, els prejudicis de qualsevol tipus, els comportaments sexistes i resoldre pacíficament els conflictes.
- Desenvolupar destreses bàsiques en la utilització de les fonts d'informació per adquirir, amb sentit crític, nous coneixements i transmetre'ls als altres de manera organitzada i intel·ligible.
- Desenvolupar l'esperit creatiu i emprenedor i, a la vegada, desenvolupar actituds de confiança en un mateix, de participació, de sentit crític, d'iniciativa personal i la capacitat per aprendre a aprendre, planificar, prendre decisions i assumir respon-

sabilitats.

- Desenvolupar habilitats bàsiques en la utilització de les fonts d’informació per assolir nous coneixements, amb sentit crític. Adquirir una preparació bàsica en el camp de les tecnologies, especialment les de la informació i la comunicació.
- Valorar la diversitat de cultures i societats i desenvolupar actituds de respecte envers la seva llengua, tradicions i costums.
- Valorar, gaudir i respectar la creació artística; identificar i analitzar críticament els missatges explícits i implícits que inclou el llenguatge de les distintes manifestacions artístiques.
- Conèixer i acceptar el funcionament del propi cos i el dels altres, respectar-ne les diferències, afermar els hàbits de cura i salut corporals, i incorporar l’educació física i la pràctica de l’esport per afavorir el desenvolupament personal i social. Conèixer i valorar la dimensió humana de la sexualitat en tota la seva diversitat.
- Valorar críticament els hàbits socials relacionats amb la salut, el consum, la cura dels éssers vius i el medi ambient, i contribuir-ne a la conservació i millora.

Amb la finalitat d’unificar criteris i de proporcionar als adolescents un context on respondre a les seves necessitats bàsiques emocionals, socials i educatives, d’acord amb el seu desenvolupament, l’equip de professionals de la Fundació Natzaret, durant els anys 2011 i 2012, han recopilat tot el material amb el qual comptaven i n’han fet una selecció d’aquell que es creu més adient i adequat al nivell de desenvolupament dels adolescents destinataris.

Com podreu observar a continuació, aquest manual es divideix en una sèrie de blocs que compten amb un recull teòric de la temàtica específica que tracta per al professional, un recull d’activitats amb les seves característiques i els exemples del material que es pugui necessitar, així com un recull de cançons i pel·lícules per a treballar la temàtica que es tracti d’una manera més propera i motivadora.

Els diferents blocs que formen part d’aquest manual són:

Bloc 1: Habilitats socials. En aquest hi apareixen temes com el de l’autoestima, l’empatia, la comunicació, la resolució de conflictes i la gestió de l’estrès.

Bloc 2: Educació de gènere i igualtat. Es tracten les desigualtats entre homes i dones, els mites i estereotips que s’han designat tradicionalment a cada gènere, les relacions de parella i la violència de gènere.

Bloc 3: Educació per la salut. Aquest bloc engloba tres temes principals per a treballar amb els adolescents com són l’educació afectivo-sexual; la prevenció d’addiccions, ja siguin drogues o les noves tecnologies; i, finalment, l’alimentació saludable i la imatge corporal.

Bloc 4: Educació emocional. L’autoconeixement, la influència dels sentits en nosaltres mateixos i l’aprenentatge d’habilitats cognitives i del pensament pro-social són els temes principals que formen aquest bloc.

Bloc 5: Perspectives de futur. És l’últim bloc, però d’una gran importància per el futur dels adolescents. Compta amb temes com les oportunitats que tenen els adolescents en la formació i el d’orientació i informació laboral.

Persones destinatàries

Aquest és un material dirigit als educadors i educadores socials que treballen amb adolescents d'acolliment residencial i que s'adapta amb facilitat a aquelles sessions en les que es vulguin treballar temàtiques transversals per potenciar un desenvolupament integral dels menors. Es tracta d'un material que pot ser utilitzat en qualsevol altre context i per qualsevol altre professional que treballi amb adolescents, en edats compreses entre els 13 i 17 anys podent ampliar-ho a altres nivells, ja sigui dins l'àmbit educatiu formal o no formal.

Ús i estructura

La línia de treball d'aquest manual es basa en l'exposició dels conceptes teòrics i la realització d'activitats pràctiques. Els conceptes teòrics, que s'exposen en cada una de les unitats, són molt concrets, sense estendre's, ja que es suposa que el professional que utilitzi aquest material tindrà les nocions pròpies dels temes desenvolupats per la seva condició de professional de l'àmbit educatiu. Pel que fa a les activitats pràctiques proposades, per tal que fossin més dinàmiques, s'han inclòs a cada bloc una sèrie de manualitats, així com també unes guies de treball de cançons i de pel·lícules, fent l'elecció en base a aquelles que hem utilitzat i han tingut un resultat satisfactori.

L'estructura del manual, tot i que està establerta en aquest ordre, va variant segons les necessitats de les persones participants i la dificultat de les activitats, fins a entrellaçar-les per a que resulti més entenedora i faciliti la tasca de guia del professional que ho posi en pràctica:

Informació prèvia. És un recull d'explicacions dels conceptes teòrics de cada una de les temàtiques que es tracten per a dotar d'eines teòriques als professionals que en facin ús.

Proposta i exposició d'activitats. On s'inclouen els objectius marcats, tant per l'educadora o l'educador social com per a les persones participants, la descripció de la realització de l'activitat i la seva avaluació, així com també la duració i el material necessari. A més, algunes activitats també van acompanyades de plantilles i exemples de materials per a dur a terme les activitats correctament.

L'ordre dels blocs és l'establert anteriorment per diversos motius. Per començar, realitzar activitats d'habilitats socials al començament, permet que es creï un vincle entre l'educadora o l'educador social i les persones participants, així com conèixer-se mútuament i crear cohesió grupal. El bloc d'educació de gènere i igualtat, permet conèixer l'opinió del grup al respecte i instaurar uns certs paràmetres sobre valors com el respecte, la tolerància i la igualtat entre homes i dones. A continuació, el bloc d'educació per la salut i el d'educació emocional, permeten donar eines als adolescents i conscienciar-los de la necessitat de tenir una bona salut física i mental. I, finalment, el bloc de perspectives de futur està pensat per potenciar la finalitat del programa i reconduir als joves cap a la seva formació i/o inserció laboral que els permetin complir amb l'objecte del projecte de capacitació per a la vida adulta i l'emancipació.

Metodologia i temporalització

Davant l'objectiu que els adolescents, amb els quals treballem, adquireixin les eines necessàries i desenvolupin les seves habilitats per a poder fer un bon procés en aquesta etapa, i en les següents, de les seves vides. El manual planteja la utilització d'una sèrie d'estratègies basades en crear experiències d'aprenentatges significatius, útils i reals per a la vida i, d'aquesta manera, motivar als joves a "aprendre a aprendre". Per a dur a terme aquestes estratègies, cal fixar-se en la concepció d'educació desenvolupada per César Muñoz l'any 1988 sobre la pedagogia de la vida quotidiana i, per tant, tenir en compte: la tasca que es proposa per tal que sigui accessible per la seva edat i situació, útil a curt termini, que connecti de manera vital amb les necessitats de cada un o una, que sigui atractiva, es puguin experimentar, se'ls acompanyi durant l'activitat, es reflexioni sobre ella, es reconegui als joves en l'activitat i puguin aconseguir un reconeixement extern, s'utilitzin tots els recursos dels quals es disposa i es potenciï el treball en equip; la relació intra i interpersonal que inevitablement propicia l'aparició del conflicte que s'haurà de treballar potenciant els aspectes sans de les relacions, l'ús del reforçament positiu, les relacions simètriques, les relacions d'autoritat sana i estructurada, les que ajudin a la reflexió, impliquin suport i comunicació recompensant; i, finalment, el grup, el qual pot arribar a tenir un efecte educatiu, sempre i quan es faci una definició clara i comprensible de la seva funció, dels límits per aconseguir els objectius marcats, l'assignació de tasques, horaris, responsabilitats i funcions de cada un dels membres, s'apliqui el consens, la negociació i la flexibilitat per establir les normes, es respecti la diversitat i es realitzi una avaluació en criteris d'igualtat i de diferència.

La metodologia plantejada en les diverses activitats proposades es fonamentarà i es treballarà en dues línies: a partir d'allò particular, de cada persona participant, cap allò més general i, a la inversa, d'allò general cap allò més particular. La utilització d'una o altre dinàmica depèn del tema que es tracti, però en tot moment es pretén que es dugui a terme un procés d'auto-reflexió i crítica constructiva que ajudi a millorar els àmbits en que es desenvolupen els adolescents i a desenvolupar les seves capacitats, per tal que puguin realitzar un bon procés d'ensenyament-aprenentatge.

Les activitats estan dissenyades per a que els adolescents puguin estar actius i deserts a les idees exposades i, a més, cada tema compta amb una sèrie d'activitats manuals que els permetrà, a més de treballar la psicomotricitat fina, desenvolupar la seva creativitat i enginy.

Els diferents blocs estan pensats per desenvolupar-los durant un any en les diferents sessions tutorials que estiguin planificades al centre. Això suposa que es pugui dur a terme una dedicació a cada bloc de 10 setmanes, però també dependrà de les necessitats que observi l'educadora o educador social en el perfil dels adolescents, per la qual cosa, haurà de fer una previsió de la incidència de cada tema.

Referències:

- Díez Gutierrez, Enrique Javier. “Estrategias e intervención socieducativa con alumnos en conflicto en programas de garantía social”. Indivisa,” Boletín de Estudios e investigación del Centro Superior de Estudios Universitarios La Salle” [en línia]. Vol. 1. 30 de novembre del 2000 [Consulta: 10 de febrer del 2012]. Disponible a: <<http://indivisa.lasallecentrouniversitario.es/Volumenes/Paginas/Volumen01.aspx>>. ISSN 1579-3141.
- Illes Balears. Decret 67/2008, de 6 de juny, pel qual s'estableix l'ordenació general dels ensenyaments de l'educació infantil, l'educació primària i l'educació secundària obligatòria a les Illes Balears. *BOIB*, 14 de juny de 2008, 83, p. 5-12.

MANUAL DE COMPETÈNCIES PER A LA VIDA ADULTA

1

Habilitats socials



Índex

INFORMACIÓ PRÈVIA

1. Autoestima.....	19
1.1. L'autoconcepte	19
2. Empatia.....	19
3. Comunicació	20
4. Resolució de conflictes	21
4.1. L'assetjament escolar - bullying	23
5. Gestió de l'estrès:.....	24

PROPOSTES D'ACTIVITATS

Autoestima

La tenda de la personalitat.....	25
Els tres salts.....	27
Et veig així.....	29
El cos.....	30
L'arbre de l'autoestima	32

Empatia

Llenguatge no verbal.....	35
El refugi.....	36
Les tres urnes	38
El meu lloc	39
La persona imaginada	40

Comunicació

La sopa de la comunicació	42
La pista és una imatge?	46
Estils de comunicació	49
Descriure el dibuix.....	51
Com ho faries?	54

Resolució de conflictes

Plouen els conflictes	57
L'efecte mirall	58
Pensa en les alternatives.....	60
Quina va ser la meua ombra?	63

Gestió de l'estrès

Quants de sentits tenim?	65
--------------------------------	----

Proposta d'anàlisi de cançons

Personas.....	68
Ella	69
Nada ni nadie.....	70

Proposta d'anàlisi de pel·lícules

"Cadena de favores"	72
"Mentes peligrosas"	74
"Azul oscuro casi negro"	75

Bibliografia / Articles webs / Recursos web	76
---	----

Informació prèvia

1. AUTOESTIMA

Yagosesky, l'any 1997, apuntà que l'autoestima és “estimar-nos incondicionalment i confiar en nosaltres per aconseguir objectius, independentment de les limitacions que puguem tenir”. L'autoestima es desenvolupa a partir de l'autoconcepte i és la percepció que el subjecte té d'ell mateix i la valoració que fa de les seves característiques personals, que correspondrien a: M'agrada? M'estimo? Com em valoro? (Vallés, 2011).

És important tenir en compte els dos components bàsics de l'autoestima:

L'EFICÀCIA PERSONAL: és la sensació de sentir-se capaç per prendre decisions, aconseguir metes i / o objectius mostrant confiança en un mateix.

EL RESPECTE A UN MATEIX: fa referència a la vàlua personal del subjecte, a la seva autoafirmació i reafirmació com a persona.

1.1. L'AUTOCONCEPTE

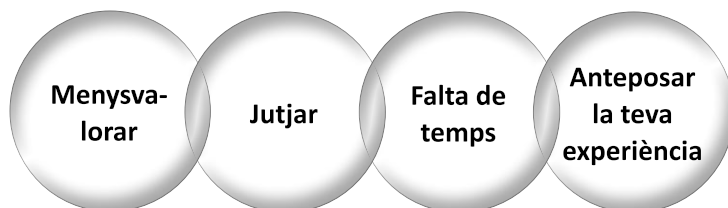
Segons Isabel Luján, catedràtica de psicologia evolutiva de la Universitat de Las Palmas de Gran Canaria, l'autoconcepte és la definició que fem de nosaltres mateixos, *el concepte que tinc i construeixo de mi mateix*. Inclou les creences que el subjecte té de si mateix en relació a la seva identitat personal i valors.

2. EMPATIA

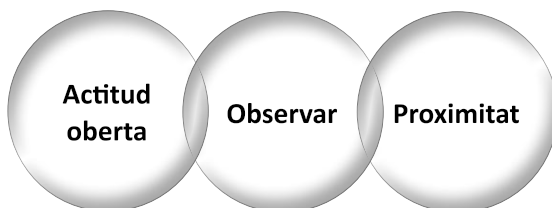
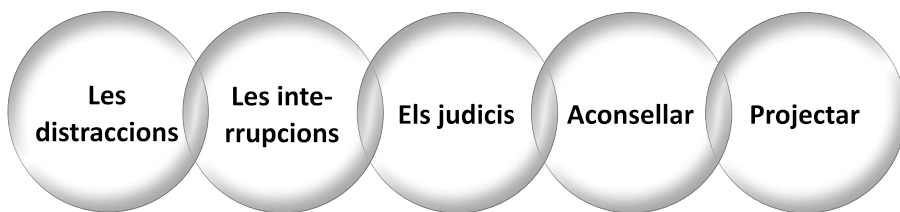
És la capacitat de reconèixer i sintonitzar amb les emocions alienes. No significa sentir el mateix, sinó sentir amb tu, és a dir, sentir com si jo fos l'altre persona.

Un mite de l'empatia és la idea d'haver d'estar d'acord amb la conducta de l'altre. Es tracta d'entendre com se sent l'altre i reflectir sentiments però també comportaments, sense que signifiqui haver de mostrar acord.

BARRERES que impedeixen L'EMPATIA:

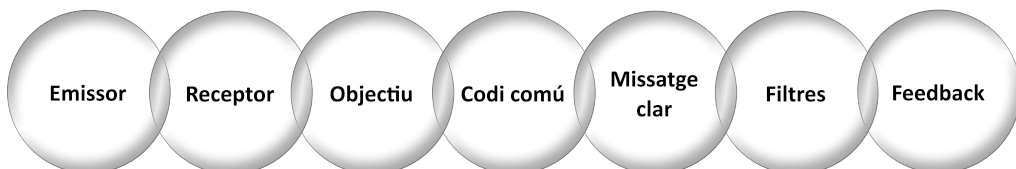


La conducta empàtica forçosament ha d'incloure una actitud d'escoltar activament, és a dir, aquella manera d'atendre i guiar a l'altre explorant el seu punt de vista amb el propòsit de motivar el canvi. D'aquesta manera, demostrem que no només l'entendem, sinó que estem interessats en acompanyar-lo en el seu procés de creixement. Podem afavorir un ambient còmode on es pugui escoltar a ell mateix i reconduir la distorsió que pugui tenir de si mateix, que valori les seves qualitats i èxits anteriors.

Elements que faciliten l'escolta activa:**Elements que dificulten l'escolta activa:**

3. COMUNICACIÓ

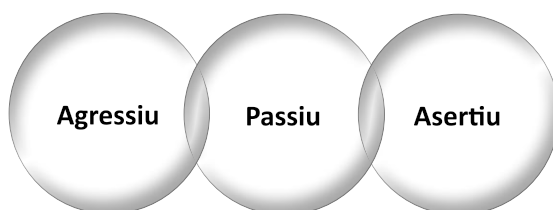
Tots els éssers vius es comuniquen amb el seu entorn i amb altres éssers vius, ja siguin de la mateixa espècie o no. Però en el cas dels humans la comunicació es defineix com un procés complex, en el qual dues o més persones es relacionen i intenten comprendre i influir-se mitjançant l'intercanvi de missatges codificats. I així, s'espera que els objectius siguin acceptats de la manera prevista utilitzant, a més, un canal que actuarà de suport en la transmissió de la informació.

Elements que intervenen en la comunicació:

La comunicació humana, a més, es pot dividir en dues categories: la comunicació verbal i la comunicació no verbal.

COMUNICACIÓ VERBAL	COMUNICACIÓ NO VERBAL
Pot ser: • oral: mitjançant signes orals i paraules parlades (crits, xiulades, plors, rialles, el llenguatge...). • escrita: representació gràfica de signes (ideogrames, jeroglífics, alfabets, sigles, grafit, logotips...)	Pot ser: • llenguatge corporal: gestos, moviments, to de veu, la roba, l'olor corporal, etc. • llenguatge icònic: codis universals (sirenes, Braille, Morse, llenguatge de signes...), codis semi universals (besades, dol, abraçades...) i codis particulars o secrets (senyals dels àrbitres esportius...)

En el procés de comunicació, tant les conductes de l'emissor com les del receptor tenen un pes important i haurem d'identificar tres estils de comunicació que determinaran la presa de decisions:



4. RESOLUCIÓ DE CONFLICTES

Els conflictes són aquelles situacions en les quals dues o més persones, o grups, tenen interessos contraposats i la situació que es presenta discrepa de la situació que es desitjaria.

El procés de resolució de conflictes es defineix per la intenció de trobar una solució mitjançant l'anàlisi de la situació de partida, la recerca d'una millor alternativa i dur a terme el pla d'acció planificat. Però per poder dur a terme aquest procés, ens podem trobar davant una sèrie d'actituds per adoptar, depenent de la manera d'encarar els conflictes que habitualment utilitzem o de la intenció que tinguem. Aquestes actituds són:

ACTITUD	EN QUÈ CONSISTEIX?	REACCIONS
Retirada	Retirar-se física o emocionalment d'un conflicte perdent l'oportunitat de donar la pròpia opinió sobre el que passa. En conseqüència, el conflicte pot engrandir-se desproporcionadament.	Deixar de parlar, anar-se'n, ignorar a l'altre persona, ofendre's, deprimir-se, deixar de preocupar-se per l'altre persona, fer comentaris mordaços sobre l'altre persona, etc.
Supressió	Rebuig a reconèixer el conflicte. Suprimir el conflicte sense parlar del més important d'aquest i sense dir a l'altre persona el que t'està passant.	Actuar com si no passés res, tolerar-ho tot per no tenir conflictes, utilitzar els propis encants per aconseguir el que es vol, no dir res en el moment però després maquinat alguna cosa, guardar-se els sentiments dolents, etc.
"Jo guany / tu perds"	És una lluita pel poder, en la qual una persona s'erigeix com a triomfadora impulsada per la intenció de protegir-se del mal que fa estar equivocat. No es tracta d'una resposta a llarg termini.	Proposar-se provar que l'altre persona està equivocada. Posar-se de mal humor fins que l'altre canvia d'opinió, posar-se violent, fer callar a l'altre persona amb crits, imposar les regles, rebutjar un "NO" per resposta, etc.
Pacte	Es tracta de dividir alguna cosa equitativament, de manera que totes les parts implicades en el conflicte puguin guanyar alguna cosa. És important explorar bé les diferents opcions que es tinguin.	Intentar mantenir l'amistat, identificar el que és just, dividir el premi equitativament, evitar d'imposar la voluntat d'un mateix o fer valer la pròpia posició, intentar guanyar alguna cosa per a un mateix, cedir una mica per poder conservar la relació.
"Tu guanyes / jo guany"	Es tracta de cercar una solució que permeti guanyar a les dues parts. Amb aquest enfocament es descobreixen més solucions i les relacions milloren i s'enforteixen, ja que les parts implicades estan vinculades a la solució.	"Vull guanyar i vull que tu també guanyis"

* Informació extreta de: Helena Cornelius i Shoshana Faire, 1995.

Aquesta última actitud que es planteja en el quadre anterior, “tu guanyes/ jo guanyo”, requereix un tipus de funcionament que no es sol utilitzar davant la resolució de conflictes, però permetrà obtenir major èxit i considerem la millor opció per a treballar. Aquesta consisteix en¹:

- reprendre les necessitats: per què volen allò?, per què necessiten el que necessiten?,
- esbrinar si les diferències entre els interessos i les necessitats de cada part poden encaixar d’alguna manera;
- cercar opcions que puguin convèncer a les parts en conflicte i que els guanys es mantinguin en equilibri;
- i, finalment, cooperar amb les parts implicades en el conflicte per a desenvolupar aquella opció de resolució que es creu més justa per totes les parts.

El conflicte pot ser negatiu o positiu, constructiu o destructiu, depèn de la manera que el vulguem resoldre. Però de totes maneres, és important aprofitar la seva energia i que les parts quedin satisfetes amb la solució aplicada i evitar que reaparegui en el futur.

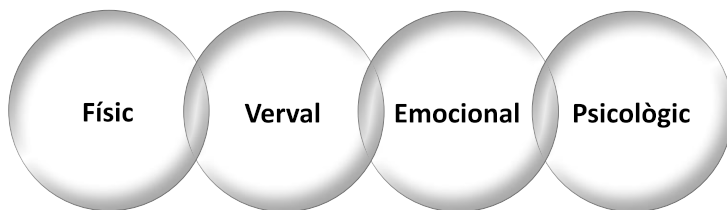
4.1. L’ASSETJAMENT ESCOLAR - BULLYING

En general, una de les característiques reconegudes sobre el *bullying* és que es tracta d’una desigualtat de poder entre iguals, que desemboca en una conducta agressiva orientada de forma sistemàtica contra determinats nois o noies, i que s’allarga durant prolongats períodes de temps.

Per aquest cicle de violència fan falta tres protagonistes imprescindibles: l’agressor o el que agredeix, la víctima o el que rep els maltractaments i els espectadors o els que callen i reforcen la conducta de l’agressor mitjançant l’observació passiva dels fets.

Davant les formes d’assetjament físic, verbal, emocional o psicològic i el d’exclusió social, el qual aquest últim consisteix en l’aïllament deliberat de la víctima, Rosario Ortega diu que és necessari construir un nou model de convivència on es parli obertament sobre la violència i les seves conseqüències mitjançant l’adquisició de competències per a la mediació, el foment de la competència entre iguals, afavorir l’assertivitat i desenvolupar l’empatia “a partir de la consideració que víctimes, agressors i espectadors formen una unitat social problemàtica que s’ha de desestructurar” (Ortega 2010).

MODALITAT D’ASSETJAMENT

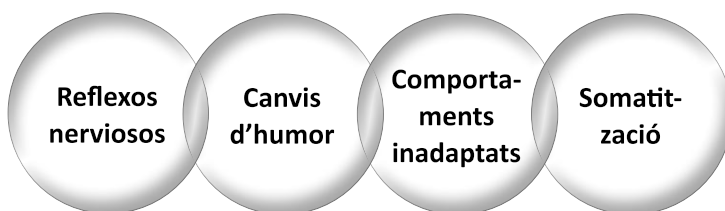


¹ Aquestes fases de l’enfocament “tu guanyes/ jo guany” s’han extret del llibre Tú ganas/ yo gano. Cómo resolver conflictos creativamente. De Helena Cornelius i Shoshana Faire, 1995 (pàgs. 23-25).

5. GESTIÓ DE L'ESTRÈS:

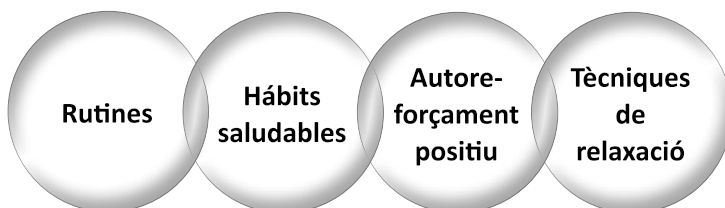
L'estrès és una resposta fisiològica de l'organisme que requereix una readaptació constant al medi per recuperar l'equilibri emocional i fisiològic, i deriva en un problema quan es converteix en una sobrecàrrega, ja que es pot considerar un estímul que agredeix emocionalment i/o físicament al nostre cos. Generalment, provoca tensió, ansietat i diverses reaccions fisiològiques depenent de la persona.

SENYALS D'ESTRÈS



Les causes de l'estrès poden ser molt variades ja que qualsevol fet que generi una resposta emocional en pot ser causa directa. Això inclou tant situacions laborals com extralaborals (mort d'un familiar, discussions tenses, disputes familiars, etc.). Per la qual cosa, hem de tenir en compte algunes mesures per aprendre a controlar aquestes situacions i que no ens afectin més del compte.

ORIENTACIONS GENERALS PER LA GESTIÓ DE L'ESTRÈS



Propostes d'activitats

Autoestima

Nom	La tenda de la personalitat
Objectius per a l'educador o l'educadora social	Potenciar un major autoconeixement. Identificar les qualitats que defineixen la personalitat de cada alumne o alumna.
Objectius per a les persones participants	Aprendre a reflexionar sobre un mateix. Conèixer les qualitats que destaquen en cada alumne o alumna i potenciar aquelles que no es fan servir sovint.
Continguts	Autoestima, autoconcepte, presa de decisions.
Nombre de participants	Individual o grupal.
Descripció de l'activitat	Els expliquem que avui anem de compres i els convidem a comprar qualitats que serveixin per relacionar-se millor amb els altres. Els demanem que pensin quines qualitats posseeixen i quines creuen que haurien de comprar (les que hi falten).
Avaluació de l'activitat:	Definir cada una de les qualitats que apareixen al llistat amb les pròpies paraules i comentar aquelles en les quals han hagut d'invertir més doblers. Reflexionar sobre com poden desenvolupar aquelles qualitats que més els manquen.
Temps	45 minuts.
Materials	Full per a les persones participants amb la graella de treball, bolígraf.

FULL PER A LES PERSONES PARTICIPANTS:

“La tenda de la personalitat”

OFERTA DE QUALITATS	QUANTITAT QUE VULL COMPRAR (de 0 a 10)
Ser més obert	
Simpatia	
Confiança en mi mateix	
Autoestima	
No perdre els nervis (serenitat)	
Decisió	
Pensar abans d’actuar	
Saber escoltar	
Constància	
Voluntat	
Saber reconèixer que m’he equivocat	
Capacitat d’esforç	
Bon humor	
Ser afectuós/a	
Paciència	
Ajudar als altres	
Demandar les coses per favor	
Donar les gràcies	
Elogiar als altres	
Saber demanar ajuda	
Expressar sentiments	
Parlar amb respecte	
Respectar les coses que són de tots	

Nom	Els tres salts ²
Objectius per a l'educador o l'educadora social	Treballar l'autoestima. Reflexionar envers les percepcions i capacitats d'un mateix.
Objectius per a les persones participants	Aprendre a conèixer la percepció i valoració d'ells mateixos. Aprendre a marcar-se objectius realistes.
Continguts	Autoestima, confiança en un mateix, seguretat.
Nombre de participants	Individual i Grupal.
Descripció de l'activitat	Busquem un espai ampli. Demanem que es presentin tres persones voluntàries. Una d'elles es posa dempeus amb els peus junts. Posem un senyal a la punta dels seus peus i li demanem que endevini fins on creu que arribarà donant un salt fort amb els peus junts sense agafar impuls. Posem un senyal en el lloc on ha dit que arribaria. Posem una marca en el lloc a on han arribat les puntes dels seus peus. Analitzem els fets, com ha estat la previsió, analitzem el resultat del salt i el que ha passat mentrestant. Repetim el mateix amb les altres dues persones voluntàries.
Avaluació de l'activitat	Reflexionem sobre: Què hem descobert? Quin concepte tenim de nosaltres mateixos? Quines expectatives? Ens posem metes que potser no podem aconseguir? Trobem alguna relació amb la vida real?
Temps	60 minuts.
Materials	Material per marcar el terra.

2. Idea extreta: www.educarueca.com

FULL PER A L'AVALUACIÓ:

Els tres salts

Respon a les següents qüestions:

- Què heu descobert?
- Quin concepte teniu de vosaltres mateixos?
- Quines expectatives tens de tu mateix?
- Creus que et poses metes que potser no puguis aconseguir?
- Trobes alguna relació amb la vida real?

[illegible]

Nom	Et veig així ³
Objectius per a l'educador o l'educadora social	Treballar la capacitat d'expressar en positiu i amb normalitat les capacitats positives d'un altre. Aprendre a acceptar judicis de valor positius sobre un mateix. Familiaritzar als alumnes amb el vocabulari relacionat amb l'autoestima i autoafirmació.
Objectius per a les persones participants	Saber expressar de forma positiva i amb normalitat els nostres valors, les nostres capacitats, la nostra identitat. Aprendre a acceptar judicis de valor positius.
Continguts	Autoafirmació positiva i autoestima.
Nombre de participants	Individual o grupal.
Descripció de l'activitat	Enganxem un paper gran a la paret. Demanem als participants que escriguin coses positives de la resta de companys (estil pluja d'idees). De moment, avui, no li posarem nom propi a aquestes frases. Amb aquesta activitat es començaran a familiaritzar amb aquest tema. S'ha d'intentar que tots s'impliquin de la mateixa manera.
Avaluació de l'activitat	Demanem als participants que reflexionin personalment envers les seves qualitats. Comentem breument algunes idees que ens ha suggerit la dinàmica.
Temps	60 minuts.
Materials	Paper gros per tal que ocupi tota la paret de l'aula i retoladors.

3. Idea adaptada de: <http://www.msps.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado7.pdf>

Nom	El cos⁴
Objectius per a l'educador o l'educadora social	Treballar amb els i les joves la capacitat de conèixer-se.
Objectius per a les persones participants	Aprendre a ser conscients de les seves accions. Aprendre a conèixer-se a si mateixos. Comprendre la importància de les relacions amb la resta de persones pel seu benestar personal.
Continguts	Autoconeixement, autoconcepte.
Nombre de participants	Individual o grupal.
Descripció de l'activitat	Posem el paper continu a terra i demanem a tots els participants que dibuixin les siluetes del seu cos. En aquest dibuix hi hauran d'escriure a diferents llocs del cos pensaments i emocions que se'ls anirà dient (veure full per a l'educador o l'educadora social).
Avaluació de l'activitat	Per finalitzar l'activitat, cada un dels participants procedirà a realitzar una autoreflexió en la qual es contempli com es sent en realitzar aquest treball?, quines dificultats ha trobat en pensar sobre ell?, per què serveix reflexionar sobre un mateix?
Temps	60 minuts.
Materials	Paper continu, retoladors, llapis, etc.

4. Idea extreta de: <http://mx.groups.yahoo.com/group/dinamicas/message/3074>

FULL PER L'EDUCADOR O L'EDUCADORA SOCIAL:

El cos

PART DEL COS	ESCRIURE
Al cap	Tres pensaments, plans o preocupacions actuals.
Als ulls	Tres coses importants que recordo haver vist a la meva vida.
A la boca	Tres expressions que alguna vegada hagi dit i de les que m' he penedit.
A les orelles	Tres paraules importants que hagi escoltat a la meva vida.
A les mans	Tres bones accions que hagi dut a terme.
Als peus	Tres ficades de pota.
Al cor	Les tres persones més importants per a mi.

Nom	L'arbre de l'autoestima⁵
Objectius per a l'educador o l'educadora social	Explicar i treballar la importància de conèixer les actituds i els valors que orienten la conducta.
Objectius per a les persones participants	Treballar l'autoestima i l'autoconcepte.
Continguts	Metes, objectius, coneixement d'un mateix, autoafirmació.
Nombre de participants	Individual o grupal.
Descripció de l'activitat	S'explica als participants la història de l'arbre de l'autoestima i la semblança de les persones amb els arbres. A partir d'aquest moment, es donen les següents indicacions per realitzar aquesta activitat: - Dibuixa un arbre amb arrels, tronc, copa i fruits. Ha de ser prou gran per continuar amb el següent. - Anota en cadascuna de les arrels les característiques que et defineixen com a persona, les teves formes de pensar, sentir i actuar habitualment, tant si les consideres positives com a negatives. - A continuació, anota en el tronc aquelles coses que has aconseguit en la vida i de les quals et sents especialment orgullós/a. - I, finalment, en la copa i els fruits, anota allò que vols arribar a aconseguir a curt i llarg termini.
Avaluació de l'activitat	Es realitzarà un anàlisi comparatiu entre l'arbre i la persona que l'ha dibuixat. És el seu arbre de l'autoestima i representa una imatge de com es veu a si mateix: el tronc és la persona, les arrels són la base sobre la qual es sustenta i les fulles i els fruits són totes les coses que vol aconseguir gràcies a les característiques que ha anatat a les arrels.
Temps	60 minuts.
Materials	Paper amb la història de l'arbre de l'autoestima, cartolina blanca, retoladors.

5. Idea extreta: <http://crecimientopositivo>.

FULL PER A L'AVALUACIÓ:

L'arbre de l'autoestima

Per finalitzar l'activitat respon a les següents qüestions:

- Et sents identificat amb l'arbre que has dibuixat?
- Quines són les teves arrels?
- I els teus fruits?
- Com creus que els has aconseguit?

FULL PER A L'EDUCADOR O L'EDUCADORA SOCIAL:

L'arbre de l'autoestima

“Hi havia una vegada un arbre enmig d'un paratge meravellós que produïa uns fruits grans, saborosos i admirats per tot aquell que tenia la fortuna de provar-los. El lloc era una aturada gairebé obligatòria per als viatgers que passaven per la zona a provar els seus fruits i on els habitants del poble més proper solien passar el seu temps lliure.

De sobte, durant un temps, una forta sequera va afectar a la població propera a aquest bosc i poc a poc la gent va anar marxant a la recerca d'una oportunitat en un lloc menys hostil. Els arbres del bosc van començar a morir i el paratge va ser abandonat per les persones i pels animals que fins ara havien conviscut allà. Però l'arbre, del qual els fruits van ser en un altre temps admirats, no semblava afectat per aquella terrible sequera. Feia molts anys que l'arbre no creixia, però es mantenia ferm i continuava donant fruits bells i saborosos. Com era possible?

Van passar els mesos i els fruits s'anaven acumulant. Molts d'ells queien a terra secs i eren arrossegats cap al frondós bosc mort per les ràfegues d'aire. Va succeir que aquests saborosos fruits contenien la llavor de l'arbre i s'anaven enterrant poc a poc sota el bosc. Mentrestant, l'arbre seguia el seu procés habitual de vida.

Després d'alguns anys, la vida va començar a florir de nou. Primer va tornar la pluja durant un temps; després, van ser algunes plantes i flors; i van començar a créixer arbres que semblaven fills d'aquell arbre del qual els fruits van ser famosos alguna vegada. I en passar els anys, les persones també van tornar al lloc.

Havien transcorregut ja algunes generacions i ningú trobava una explicació pel que havia succeït. Com era possible que aquell arbre es mantingués viu, sense rendir-se ni queixar-se?

Quan el famós arbre era ja un ancià i tots sabien que la seva mort arribava, el bosc estava envoltat dels seus “fills” i els fruits que donaven eren tan saborosos o més que els seus, garantint la forma de vida de les persones que s'havien traslladat allà. Van decidir trasplantar l'arbre al centre de la ciutat i col·locar al seu costat una placa commemorativa per ser la causa de la prosperitat de la zona. Quan començaven a desenterrar, per conservar les seves arrels, van veure que aquestes no tenien fi i van descobrir així la raó misteriosa per la qual el famós “avi” del bosc havia conservat la vida tot i la sequera. Tant havia desenvolupat les seves arrels, que havia trobat un pou subterrani amb aigua amb la qual alimentar-se durant tot aquell temps, donant l'oportunitat als seus fruits d'expandir la vida pel bosc.

Empatia

Nom	Llenguatge no verbal
Objectius per a l'educador o l'educadora social	Donar a conèixer els factors de la comunicació que fomenten l'escolta activa. Promoure la capacitat d'escoltar.
Objectius per a les persones participants	Adquirir eines per escoltar activament.
Continguts	Llenguatge no verbal: to de veu, mirada, gestos, etc.
Nombre de participants	Individual o grupal.
Descripció de l'activitat	Explicar les diferents maneres de relacionar-nos amb els altres mostrant una actitud d'escolta activa, treballant el llenguatge no verbal.
Avaluació de l'activitat	Analitzar el seu comportament i si mitjançant aquesta dinàmica es senten capaços de canviar-ho.
Temps	30 minuts.
Material	No és necessari.

Nom	El refugi ⁶
Objectius per a l'educador o l'educadora social	Potenciar la capacitat de posar-se al lloc de l'altre.
Objectius per a les persones participants	Experimentar sentiments d'empatia cap a altres persones. Utilitzar estratègies de negociació i presa de decisions.
Continguts	Empatia, negociació.
Nombre de participants	Individual o grupal.
Descripció de l'activitat	Demanam als participants que imaginin que la ciutat està amenaçada per un terratrèmol. S'aproxima una persona i els hi demana que prenguin una decisió immediata. Hauran de triar a aquelles persones que podrien entrar al refugi nuclear i, així, salvar la seva vida. Per tant, han de negociar qui seran aquells que poden entrar al refugi.
Avaluació de l'activitat	Analitzar els següents aspectes: per què s'han elegit uns personatges i s'han eliminat uns altres?, com s'han posat d'acord?, com reaccionen enfront a situacions immediates?, quins han estat els motius per salvar a uns i no a uns altres?.
Temps	Entre 20 i 30 minuts.
Material	Full amb el llistat de persones i bolígraf.

6. Idea extreta: <http://crecimientopositivo>.

FULL PER A LES PERSONES PARTICIPANTS:

El refugi

Consisteix en salvar a sis persones del següent grup:

- Un advocat de 45 anys.
- La dona de l'advocat acabada de sortir del psiquiàtric de 24 anys (la parella va junta, no es pot separar).
- Un sacerdot de 75 anys.
- Una prostituta de 35 anys.
- Un assassí de 25 anys buscat per la policia.
- Un forner de 40 anys.
- Un físic de 28 anys que només accepta entrar al seu refugi si porta pistola.
- Un cantant de rock de 21 anys.
- Una noia de 12 anys amb Síndrome de Down.
- Un homosexual de 47 anys.
- Una dona de 22 anys amb dificultats psíquiques i que pateix atacs epilèptics.

1 -

2 -

3 -

4 -

5 -

6 -

Nom	Les tres urnes ⁷
Objectius per a l'educador o l'educadora social	Promoure l'aprenentatge de l'empatia i l'ajuda mútua.
Objectius per a les persones participants	Aprendre a reconèixer les necessitats i els desitjos dels altres així com el respecte per les normes socials.
Continguts	Autovaloració i satisfacció de necessitats pròpies i dels altres.
Nombre de participants	Individual o grupal.
Descripció de l'activitat	Es posen a la vista dels participants 3 urnes amb les següents etiquetes: M'agradaria superar ..., Em penedeixo de..., Un problema meu és... Es tracta d'escriure en paperets el final de les frases de manera anònima i dipositar-les en les urnes corresponents. Es poden escriure tantes paperetes com es desitgi. Una vegada hagin dipositat totes les paperetes, es procedirà a llegir-les i comentar-les en gran grup, aportant possibles solucions, donant consells, etc.
Avaluació de l'activitat	Valorar a través de l'auto-observació les nostres aptituds empàtiques.
Temps	60 minuts.
Materials	Tres urnes (poden ser caixes de sabates amb la tapa perforada) amb cada una de les etiquetes, tisores i paper.

7. Idea extreta de : <http://www.msps.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado7.pdf>

Nom	El meu lloc ⁸
Objectius per a l'educador o l'educadora social	Generalitzar actituds empàtiques.
Objectius per a les persones participants	Aprendre a acceptar les opinions dels companys. Potenciar la capacitat d'escolta. Aprendre a expressar i defensar les seves opinions.
Continguts	Empatia, habilitats socials.
Nombre de participants	Individual o grupal
Descripció de l'activitat	Els participants s'hauran de situar al lloc de la sala que més els hi agradi, on s'hi hauran de quedar durant trenta segons, posant atenció al seu cos (estan tranquils, nerviosos, no els agrada el lloc que han triat, etc.). Transcorreguts els trenta segons, els demanem que deixin un objecte personal, "senyal d'identitat", en el lloc que ocupaven. Han de canviar-se de lloc, ocupant el lloc on estava un altre company. Se'ls demana que tornin a posar atenció a com es senten en el nou lloc ocupat.
Avaluació de l'activitat	Reflexionar sobre el que han sentit, on i perquè s'han trobat més a gust i perquè s'han sentit diferent en els mateixos llocs.
Temps	60 minuts.
Materials	No és necessari.

8. Idea extreta de: <http://www.educarueca.org/spip.php?article691>.

Nom	La persona imaginada ⁹
Objectius per a l'educador o l'educadora social	Fomentar la capacitat de desenvolupar sentiments d'empatia cap a altres persones.
Objectius per a les persones participants	Experimentar sentiments d'empatia cap a altres persones.
Continguts	Empatia
Nombre de participants	Individual o grupal
Descripció de l'activitat	Es reparteix una cartolina blanca a cada participant. Els hi expliquem que hem d'inventar una persona. Al darrera de la cartolina s'han d'escriure les dades d'una persona imaginària i dibuixar-la: el nom, si és home o dona, l'edat, d'on és, la seva família, l'idioma que parla, a què es dedica, què li agrada fer en el temps lliure, etc. Demanem dos voluntaris que hauran de posar-se un davant de l'altre mirant-se cara a cara i mostrar les cares dibuixades a les cartolines (d'aquesta manera podran llegir les dades que tenen escrits al revers). Cada voluntari explicarà i contestarà en funció de què ha escrit a la cartolina, com si fos la persona inventada. D'aquesta manera, presenciarem un diàleg entre els dos personatges ficticis. Proposta de continuïtat: demanem a altres parelles que facin el diàleg de personatges imaginats.
Avaluació de l'activitat	Reflexionar i observar si s'han experimentat sentiments d'empatia.
Temps	50 minuts
Materials	Cartolines, retoladors, tisores

9. Idea extreta de: <http://www.educarueca.org/spip.php?article691>.

FULL PER A L'AVALUACIÓ:

Els plantegem les següents qüestions:

- Quines dificultats han trobat?
- Quines sensacions han tingut?
- És fàcil posar-se en la pell d'una altra persona?
- Us ha agradat sentir-vos com si fóssiu una altra persona?
- És difícil per a tu posar-se en la pell d'una altra persona?
- Com et sents?

Comunicació

Nom	La sopa de la comunicació
Objectius per a l'educador o l'educadora social	Esbrinar quins coneixements tenen els participants sobre la comunicació i el seu procés.
Objectius per a les persones participants	Identificar i reconèixer els principals elements que intervenen en la comunicació.
Continguts	Els components de la comunicació.
Nombre de participants	Individual
Descripció de l'activitat	L'activitat consisteix en resoldre la sopa de lletres sobre els conceptes principals de la comunicació. L'educador o educadora social explicarà l'activitat i s'encarregarà d'obrir l'anàlisi fent les preguntes pertinents, ja que a partir de cada paraula s'intentarà descobrir què saben els participants de cada concepte i les funcions que realitza.
Avaluació de l'activitat	Es tractarà de trobar totes les paraules a la sopa de lletres i de definir-les adequadament.
Temps	Entre 15 i 25 minuts.
Materials	Full de la sopa de lletres per a les persones participants i per a l'educador o educadora i retoladors.

SOLUCIÓ DE LA SOPA DE LLETRES

- Canal
- Codi
- Comunicació
- Emissor
- Feedback
- Missatge
- Receptor
- Verbal

	C													
		O					F			L				
			M					E			A			
				U					E			N		
					N					D			A	
V						I					B			C
E							C					A		
R				M		E		A					C	
B					I		M		C					K
A						S		I		I				
L							S		S		Ó			
			I	D	O	C		A		S				
									T		O			
										G		R		
	R	E	C	E	P	T	O	R			E			

FULL PER A LES PERSONES PARTICIPANTS:

Sopa de lletres

Resol la sopa de lletres i no t'oblidis d'indicar quina paraula li posa títol:

U	C	J	H	R	M	B	U	D	Z	D	L	W	K	S
B	F	O	W	T	H	J	F	K	I	L	W	S	W	D
K	E	N	M	I	P	I	Z	E	Y	Q	A	J	Q	K
X	L	C	I	U	Z	U	K	P	E	A	D	N	V	T
D	K	K	J	G	N	D	G	M	K	D	C	F	A	Y
V	A	D	M	X	E	I	J	Q	O	N	B	F	P	C
E	G	K	M	W	W	V	C	X	L	I	I	A	X	G
R	M	O	I	M	P	E	U	A	Y	D	U	Y	C	E
B	W	U	F	C	I	O	M	H	C	G	F	V	C	K
A	K	Z	O	B	Z	S	J	I	E	I	M	Q	Q	I
L	C	P	K	C	C	F	S	B	S	F	Ó	J	E	F
P	F	I	I	D	O	C	W	A	L	S	E	A	Y	Y
E	A	G	M	A	M	W	C	B	T	U	O	G	I	T
R	K	U	Y	Z	L	Q	D	M	G	G	K	R	S	P
U	R	E	C	E	P	T	O	R	T	J	E	Z	M	S

A continuació, defineix cada un dels conceptes:

- Canal

- Codi

- Comunicació

- Emissor

- Feedback

- Missatge

- Receptor

- Verbal

Nom	La pista és una imatge?
Objectius per a l'educador o l'educadora social	Permetre que els participants es puguin expressar segons la seva experiència. Conscienciar als participants que una imatge no és suficient per saber què ha passat.
Objectius per a les persones participants	- Aprendre a seqüenciar hipotèticament una situació a partir d'una sola imatge. - Expressar els seus pensaments i sentiments envers una situació que no han protagonitzat. - Desenvolupar la creativitat i imaginació.
Continguts	La seqüència situacional, la informació de les imatges.
Nombre de participants	Individual.
Descripció de l'activitat	L'activitat consisteix en desenvolupar una història a partir del que es pot observar en una imatge. Aquesta imatge representa una situació que pot tenir moltes causes i finals. Per tant, els participants han de desenvolupar els fets que suposadament han pogut ocórrer abans del moment concret de la imatge i el que ha pogut esdevenir després d'aquell moment. Al finalitzar la proposta de suposicions, podran visionar què és el que havia succeït abans i després de l'escena que mostra la imatge.
Avaluació de l'activitat	A partir de l'activitat, es realitzarà una reflexió a mode d'avaluació sobre la importància de tenir tota la informació per conèixer la realitat i com influeixen les nostres experiències.
Temps	Entre 20 i 40 minuts.
Materials	Full de la imatge, full de l'activitat, full d'avaluació.

FULL PER A LES PERSONES PARTICIPANTS:

La pista és la imatge?



A partir de la imatge que es presenta anteriorment, explica a quin moment pertany la situació que representa la imatge:

Què ha passat abans?

Què creus que passarà després?

FULL PER A L'AVALUACIÓ:

Respon a les següents qüestions de manera reflexiva:

- Creus que et faltava informació per a poder saber què estava passant en el moment concret de la imatge?

- Com podries obtenir més informació?

- Quines preguntes faries als personatges per saber quina és la seva història?

- Creus que la teva experiència influeix a l'hora de suposar els fets que han ocorregut en aquesta situació?

Nom	Estils de comunicació
Objectius per a l'educador o l'educadora social	Conèixer els estils propis de comunicació. Incidir en la importància de l'ús d'un estil de comunicació assertiu.
Objectius per a les persones participants	Conèixer diferents estils de comunicació. Esbrinar quin és l'estil de comunicació que habitualment utilitzem.
Continguts	Estils de comunicació (passiu, agressiu, assertiu).
Nombre de participants	Individual.
Descripció de l'activitat	L'activitat consisteix en emplenar un formulari amb diferents imatges que representin el seu estil de comunicació en cada situació i amb les persones que s'indiquen en cada cas. Aquesta primera part de l'activitat, s'ha de realitzar de manera individual per poder realitzar una segona activitat. Aquesta consisteix en una valoració dels canvis que cada participant considera que hauria de fer respecte a l'estil comunicacional que utilitza i de com s'han sentit a l'hora d'analitzar la seva comunicació en cada situació.
Avaluació de l'activitat	L'avaluació es farà a partir de les reflexions sobre els diferents estils i les conseqüències de cadascun.
Temps	Entre 15 i 30 minuts.
Materials	Full del qüestionari d'estils de comunicació, imatges de resposta.

FULL PER A LES PERSONES PARTICIPANTS:

Qüestionari d'estils de comunicació

1. Selecciona els dibuixos que expressen el teu estil de comunicació amb la teva família:

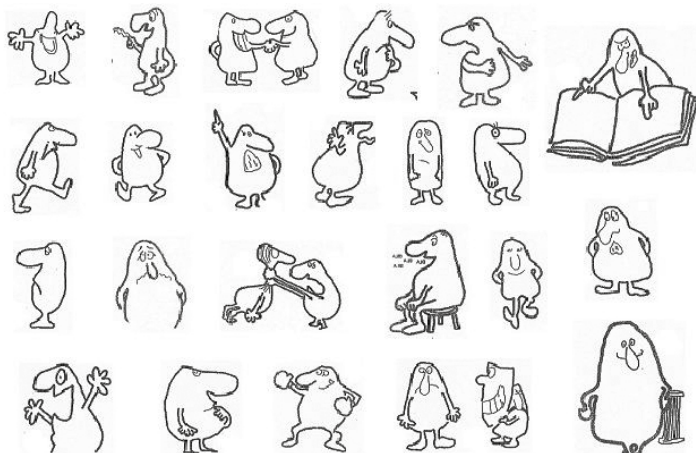
2. Selecciona els dibuixos que expressen el teu estil de comunicació amb els teus amics:

3. Selecciona els dibuixos que expressen el teu estil de comunicació al centre educatiu:

4. Selecciona els dibuixos que expressin el teu estil de comunicació al centre residencial:

5. Selecciona els dibuixos que expressen el teu estil de comunicació amb tu mateix:

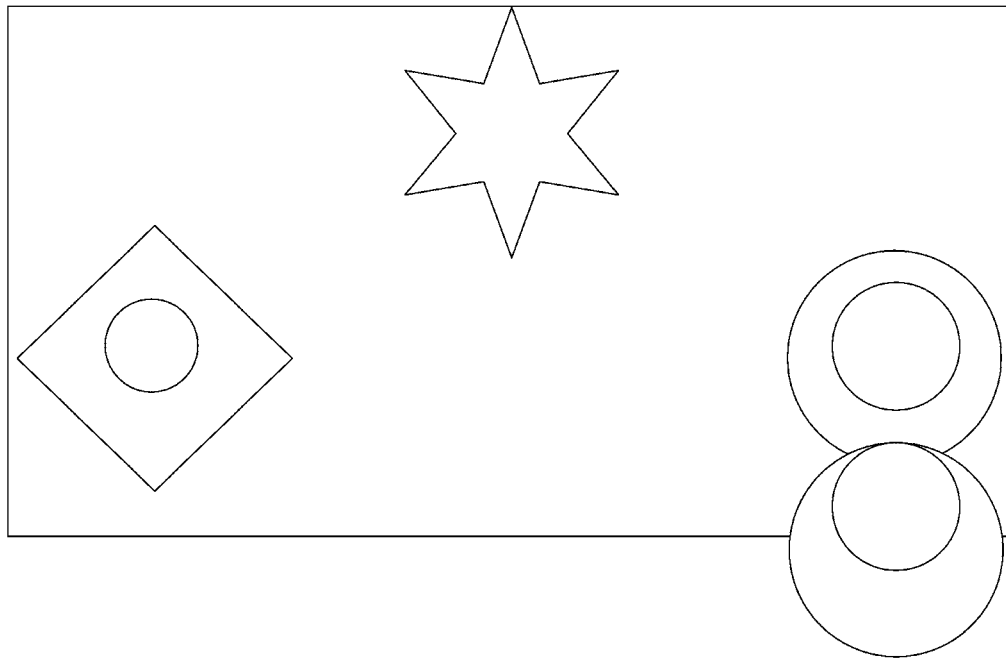
Les imatges



Nom	Descriure el dibuix
Objectius per a l'educador o l'educadora social	Conscienciar de la importància tant de la comunicació verbal com la no verbal. Motivar a fer preguntes per obtenir tota la informació que volen en qualsevol situació.
Objectius per a les persones participants	Destriar entre comunicació verbal i comunicació no verbal. Aprendre a buscar informació.
Continguts	Comunicació verbal i no verbal, estratègies per obtenir i destriar la informació.
Nombre de participants	Grup al.
Descripció de l'activitat	L'activitat consisteix en descriure un dibuix on hi apareixen figures col·locades sense cap tipus de sentit de dues maneres diferents, amb la intenció que els participants el pugui dibuixar. La primera vegada es descriurà el dibuix sense mirar als companys i sense que aquests puguin fer preguntes al respecte. La segona vegada es tornarà a descriure el mateix dibuix, però en aquesta ocasió els participants podran fer totes les preguntes que vulguin, de tal manera que el dibuix que facin a partir de la descripció s'ajusti al dibuix real.
Avaluació de l'activitat	L'avaluació consistirà en respondre les qüestions per reflexionar sobre la importància de poder obtenir tota la informació per conèixer la realitat de les coses.
Temps	Entre 15 i 40 minuts.
Materials	Fulls en blanc, llapis, full amb el dibuix, full d'avaluació.

MATERIAL PER A L'EDUCADOR O L'EDUCADORA SOCIAL:

Dibuix



FULL PER A L'AVALUACIÓ:

Respon a les següents qüestions de manera reflexiva:

- Quina importància creus que té la comunicació?

- Creus que és el mateix informar que comunicar? Per què?

- Ha estat important la comunicació no verbal per entendre el dibuix? En quin sentit?

- Quan et comuniqués, fas servir la comunicació no verbal més que la verbal? O a l'inrevés?

- Tu, informes o et comuniqués?

Nom	Com ho faries?
Objectius per a l'educador o l'educadora social	Descobrir quin és el nostre estil comunicatiu. Conscienciar de la importància de comunicar-se adequadament.
Objectius per a les persones participants	Identificar les formes de comunicació verbal i no verbal. Assajar estils de comunicació en situacions hipotètiques. Aprendre a adequar el nostre estil a diferents situacions i contextos.
Continguts:	Comunicació verbal i no verbal, estils de comunicació.
Nombre de participants	Individual.
Descripció de l'activitat	L'activitat consisteix en situar als participants davant una sèrie de situacions en les quals han de decidir de quina manera expressarien els seus sentiments i dirien el que pensen. En cada cas han de pensar i escriure quins gestos, conductes o paraules utilitzarien. A continuació, cada un representarà per a la resta de companys el que ha decidit fer o dir en cada situació.
Avaluació de l'activitat	Aquesta consistirà en respondre una sèrie de preguntes individualment que després es posaran en comú amb la resta de companys i l'educadora o l'educador social.
Temps	Entre 10 i 20 minuts.
Materials	Full per a les persones participants de les situacions i full d'avaluació.

FULL PER A LES PERSONES PARTICIPANTS:

Com ho faries?

descriu com diries o expressaries el que penses o sents en cada situació:

- Dir al teu germà o germana que l'estimes.

- Expressar el teu amor als teus pares.

- Demostrar la teva amistat a algú.

- Dir a una amiga que l'aprecies molt.

- Expressar al teu professor que hi estàs d'acord.

- Demostrar a algú que el que t'està explicant t'interessa.

- Dir a un amic que no t'agrada el que fa.

- Mostrar desacord amb una persona que no coneixes.

FULL PER A L'AVALUACIÓ:

Respon a les següents qüestions de manera reflexiva:

- En quines situacions ha estat més fàcil decidir què faries per expressar el que sents o penses? I en quines ha estat més complicat?

- T'has trobat en alguna situació de les comentades abans? I com vares reaccionar?

- Què t'ha costat més, escriure el que faries o representar-ho?

- Què creus que és més important, un gest o una paraula? Per què?

- Pensa en la gent del teu entorn. Què utilitza més, la comunicació verbal o la no verbal? Per què creus que és així?

- Et costa adequar el tipus de comunicació a la situació/ context? Per què?

Resolució de conflictes

Nom	Plouen els conflictes
Objectius per a l'educador o l'educadora social	Engrescar a practicar la identificació de conflictes.
Objectius per a les persones participants	Aprendre a identificar els conflictes. Distingir entre el que pot ser un conflicte i la manera d'afrontar-lo.
Continguts	Conflictes i formes d'enfrontar-se a ells.
Nombre de participants	Grupal.
Descripció de l'activitat	A partir de l'explicació de què és realment un conflicte, l'educador o l'educadora social proposarà fer una pluja d'idees sobre diferents conflictes que poden haver viscut o que poden haver observat en el seu entorn. Una vegada s'ha fet un llistat dels possibles conflictes, els participants, en grup, hauran de destriar si les situacions exposades responen al concepte de conflicte o són maneres d'enfrontar-se a ells.
Avaluació de l'activitat	Es reflexionarà sobre les situacions que han anat sorgint i les maneres d'enfrontar-se als conflictes, a més d'identificar les situacions conflictives més habituals en les seves vides.
Temps	Entre 20 i 30 minuts.
Materials	Pissarra, guix.

Nom	L'efecte mirall
Objectius per a l'educador o l'educadora social	Explicar la importància d'una bona comunicació per a poder resoldre satisfactòriament els nostres conflictes.
Objectius per a les persones participants	Conèixer com es transmet la informació i la importància d'assegurar la bona recepció. Buscar estratègies per fer més intel·ligible la informació que rebem.
Continguts	Interferències comunicatives, estratègies de resolució de conflictes.
Nombre de participants	Individual i/o grupal.
Descripció de l'activitat	Hauran d'esbrinar les paraules que s'amaguen en les següents caselles, utilitzant la tècnica que creguin més convenient per resoldre el problema, i, a continuació, donar un significat a cada una.
Avaluació de l'activitat	Es comprovarà si s'han trobat les paraules correctament i es debatrà en gran grup sobre els significats donats a cada una.
Temps	20 minuts.
Materials	Full per a les persones participants amb les paraules amagades.

FULL PER A LES PERSONES PARTICIPANTS:

PARAULES AMAGADES	PARAULES TROBADES	SIGNIFICAT
PACIÈNCIA TATIOSERNEC ALTREIUME PERDONAR EAPQNEPQA ACOMPANYAR HUMOR COMPARMOD NECOCIAR COOPERAR	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
	9	
	10	
	11	

Nom	Pensa en les alternatives ¹⁰
Objectius per a l'educador o l'educadora social	Conèixer com actuem en situacions de la vida diària. Conscienciar-nos que, per tenir conseqüències favorables, es necessari actuar adequadament.
Objectius per a les persones participants	Reflexionar sobre les conseqüències dels seus actes. Substituir els seus actes per altres més adequats, experimentant sensació de control i satisfacció. Desenvolupar un auto-concepte competent.
Continguts	Enfocament acte-conseqüència, modificació d'actes, buscar l'alternativa.
Nombre de participants	Individual.
Descripció de l'activitat	L'activitat consisteix en que els participants descriguin algunes situacions que li hagin succeït durant uns dies. Al full apuntarà com va actuar en cada situació i les conseqüències que va tenir la seva actuació. A continuació, pensarà en una conseqüència que li hagués agradat obtenir i l'acte que possiblement li hauria fet aconseguir-ho.
Avaluació de l'activitat	Es realitzarà una reflexió sobre la manera d'actuar i la recerca d'alternatives.
Temps	Entre 20 i 40 minuts.
Materials	Full per a les persones participants i full d'avaluació.

10. Idea extreta de Castañer, 1998.

FULL PER A LES PERSONES PARTICIPANTS:

ACTES	CONSEQÜÈNCIES	ACTES ALTERNATIU
No vaig a classe perquè no em ve de gust.	Em perdré el que facin a classe, els meus pares ho sabran i tindrè una falta injustificada.	
Contesto malament i cridant a la meva mare.	...	

FULL PER A L'AVALUACIÓ:

Respon a les següents qüestions de manera reflexiva:

- Com creus que és la teva manera d'actuar? Per què creus que és d'aquesta manera?

- És possible canviar la manera d'actuar d'una persona?

- Creus que si les conseqüències que obtens pels teus actes t'agradessin, canviaria alguna cosa de tu?

- Com et sent després d'haver trobat una conducta alternativa? Per què?

Nom	Quina va ser la meva ombra? ¹¹
Objectius per a l'educador o l'educadora social	Conèixer com actuem i els motius dels nostres comportaments.
Objectius per a les persones participants	Ser conscients de com actuem en cada situació i a qui imitem. Distingir entre uns comportaments adequats i altres no adequats.
Continguts	Orígens dels nostres comportaments.
Nombre de participants	Individual.
Descripció de l'activitat	A través de la manera d'actuar de cada persona podem saber si ens assemblem més a unes o altres persones del nostre entorn, per la qual cosa es proposarà que cada participant elegeixi quines són les dues figures de referència més importants de les seves vides. A partir d'aquest moment, faran un anàlisi de com es comporten ells i la relació que té el seu comportament amb el que normalment tenen les persones de referència davant certs sentiments que poden provocar els conflictes i la resolució d'aquests.
Avaluació de l'activitat	Reflexionar sobre com hem adquirit els models amb els quals responem a les nostres actuacions, si en som conscients i si es possible modificar-los a partir de les següents frases: - Sabem com actuem, però moltes vegades no som conscients de perquè fem el que fem. - Som el resultat de les experiències que hem viscut. - Actuem per imitació, elegim un model i responem com ell. Aquest model el podem trobar en els pares, els avis... - Si haguéssim tingut un altre model, seriem diferents? Actuem tal i com hem après?
Temps	Entre 20 i 40 minuts.
Materials	Full per a les persones participants.

11. Idea adaptada del Taller emocional. Volver a empezar. Técnicas para transitar el duelo y las pérdidas y recuperar la ilusión. 2009.

FULL PER A LES PERSONES PARTICIPANTS:

Com superar la que va ser la meva ombra?

ELS MEUS SENTIMENTS	COM EM COM- PORTO?	COM ES COM- PORTAVA (figura de referència més important)?	COM ES COM- PORTAVA (segona figura de referència)?
POR			
RÀBIA			
ALEGRIA			
TRISTESA			

Gestió de l'estrès

Nom	Quants de sentits tenim?
Objectius per a l'educador o l'educadora social	Dotar d'estratègies i eines per a sentir-nos bé. Ensenyar a cuidar-nos a nosaltres mateixos sensorialment.
Objectius per a les persones participants	Conèixer quins sentits tenim realment i quines són les seves funcions. Incidir en el bon ús dels nostres sentits i prendre consciència del món que ens envolta a través dels nostres sentits. Aprendre a tranquil·litzar-nos incidint en els sentits.
Continguts	Percepció dels sentits, sistemes sensorials.
Nombre de participants	Individual i/o grupal.
Descripció de l'activitat	L'activitat consisteix en realitzar una sèrie d'exercicis per a relaxar el cos i entrar en contacte amb els nostres sentits. D'aquesta manera, els participants podran experimentar com interpreten la realitat que els envolta a partir del que perceben sensorialment. L'activitat tindrà diferents fases, les quals seran guiades per l'educador o l'educadora social.
Avaluació de l'activitat	L'activitat s'avaluarà a partir de la reflexió posterior a l'exercici sobre com s'han sentit en cada moment i com la percepció sensorial de l'entorn els pot influir en la gestió del seu comportament.
Temps	Entre 25 i 50 minuts.
Materials	Una sala ampla, una cadira per cada participant, fulls d'avaluació.

FULL PER A L'EDUCADOR O L'EDUCADORA SOCIAL:

Fases per a l'activitat

- **Fase 1:** Asseguts en una cadira amb l'esquena subjectada al respall, tancarem els ulls i deixarem caure el cap una mica cap a baix. Situem els braços i les mans relaxades damunt les cuixes i a la vegada tindrem les cames una mica obertes. La postura ha de resultar còmode.
- **Fase 2:** Per treballar la sensació de pes, ens centrarem en tot ell. Posteriorment, ens centrarem en el pes del nostre braç i ens concentrarem en notar-ho.
- **Fase 3:** Per treballar amb la sensació de calor, seguirem parant atenció al nostre braç i repetirem dues vegades “el meu braç dret està calent, molt calent”. A continuació, repetirem dues vegades “sent que el meu braç dret està fred, molt fred”, per tal de treballar la sensació de fred.
- **Fase 4:** Ara, ens centrarem primer en la nostra respiració. Per això, ens hem d'imaginar que som molt petits, tant que podem entrar pels forats del nostre nas i veure i sentir com entra i surt l'aire. A continuació, ens imaginarem que hem entrat dins el nostre cos i, davant el cor, veiem i sentim com batega. Notarem la circulació sanguínia.
- **Fase 5:** Finalment, l'educador o l'educadora social proposarà que una vegada hagi comptat fins a 3 tots començaran a obrir els ulls i a reactivar-se.

FULL PER A L'AVALUACIÓ:

Respon a les següents qüestions de manera reflexiva:

- Com et sents?

- Haves intentat relaxar-te d'aquesta manera abans?

- Has sentit el teu cos? Que has sentit?

- Sabies que podies sentir tantes coses del teu cos?

- Quin valor donés als teus sentits després d'experimentar aquestes sensacions?

Quin benefici en treus d'aquesta activitat? Et servirà en altres ocasions de la teva vida diària?

Proposta d'anàlisi de cançons

Títol	Personas	
Grup	EL CANTO DEL LOCO	
Any	2008	
Disc	PERSONAS	
Gènere	Pop	
Cançó	Miro ahora a mi alrededor veo miles de vidas que no sé como son cada uno su historia, cada unos su Rol SOMOS SOLO PERSONAS !!! Unos que viven mejor porque usan el afecto como el primer valor otros que andan a golpes con su corazón y no cuidan su vida !! Solo quiero regalar un trocito de mi verdad Solo quiero entregar todo lo que he pasado, lo que llevo guardado en mí !!! Somos un trozo de vida la parte más viva del gran universo y también lo peor virtud y caída verdad y mentira con capacidad de dar amor eso es lo que quedara Somos un trozo de amor como un saco de llanto, de risa y temor Somos muchas películas, distinto guión somos solo personas !!! Unos que quieren ser dios otros viven contentos sien- do lo que son otros luchan su trozo, otros lloran su horror que somos solo personas ESTRIBILLO	
Reflexiona...	Quin és el tema principal de la cançó? Quins valors es ressalten en la cançó? Quin és el sentit de la cançó? Quines emocions i sentiments s'han despertat en tu després d'es- coltar la cançó? Tria tres paraules de la cançó i explica quin significat tenen per a tu i per què les has triades. Com interpretes la frase: "somos solo personas"?	

Títol	Ella
Grup	BEBE
Any	2004
Disc	Pa' fuera telarañas
Gènere	Pop
Cançó	Ella sa cansao de tirar la toalla se va quitando poco a poco telarañas no ha dormido esta noche pero no esta cansada no mira ningún espejo pero se siente to' guapa Hoy ella sa puesto color en las pestañas hoy le gusta su sonrisa, no se siente una extraña hoy sueña lo que quiere sin preocuparse por nada hoy es una mujé que se da cuenta de su alma Hoy vas a descubrir que el mundo es solo para ti que nadie puede hacerte daño, nadie puede hacerte daño hoy vas a comprender que el miedo se puede romper con un solo portazo. hoy vas a hacer reir porque tus ojos se han cansado de ser llanto, de ser llanto... hoy vas a conseguir reirte hasta de ti y ver que lo has logrado que... Hoy vas a ser la mujé que te dé la gana de ser hoy te vas a querer como nadie ta sabio queré hoy vas a mirar pa'lante que pa atrás ya te dolió bastante una mujé valiente, una mujé sonriente mira como pasa... Hoy nació la mujé perfecta que esperaban ha roto sin pudore las reglas marcadas hoy ha calzado tacone para hacer sonar sus pasos hoy sabe que su vida nunca mas será un fracaso Hoy vas a descubrir que el mundo es solo para ti que nadie puede hacerte daño, nadie puede hacerte daño hoy vas conquistar el cielo sin mirar lo alto que queda del suelo hoy vas a ser feliz aunque el invierno sea frio y sea largo, y sea largo... hoy vas a conseguir reirte hasta de ti y ver que lo has logrado...
Reflexiona...	Quin és el tema principal de la cançó? Quins valors es ressalten en la cançó? Quin és el sentit de la cançó? Quines emocions i sentiments s'han despertat en tu després d'escoltar la cançó? Assenyala dues frases en les que es vegi reflectida l'autoestima de la jove. Quina importància creus que té el fet de creure en un mateix i marcar-se metas?

Títol	Nada ni nadie	
Grup	Nach Scratch	
Any	2008	
Disc	Un día en suburbia	
Gènere	Hip Hop	
Cançó	La atmósfera aquí no es fiable quiero estar solo si solo todo estará bien que nadie me hable, que no rompan este silencio, es mío hoy quiero sentir el frío Vértigo que el mundo pare y me separe del cansancio de vivir así Harto de fingir excusas musas siento huir de mi Cosas que viví, esta cicatriz de traumas desangra versos, desarma el alma Es mi verdad maldita, mitad genio, mitad flor marchita que apaga por que haga lo que haga, el premio no cambiara mi estado de ánimo Es este sentimiento pésimo que me tiene páli- do, Con mis colegas no soy cálido ya no hay remedio, preguntan qué sucede y me limito a mirar se- rio mi amada siente el tedio, dice que estoy dis- tante me mira y sé que ve una decepción constante Y si la vida es un instante, hoy quiero olvidar que existo, quiero escapar a mi desierto sin ser visto salir de este círculo, volar a otro lugar, quedarme quieto... Allí la soledad es mi amuleto... Nada ni nadie hoy me acompaña en este baile, quiero estar solo si solo todo estará bien que nadie hable, me falta el aire, por una vez que el mundo calle [x2] Me importa una mierda lo que el resto diga, que se alegren o que me envidien por todo lo que consiga mi única enemiga es esta mente rota des- de crío, abre puertas prohibidas empujándome al va- cío sonrío por compromiso y casi no veo a los míos,	mi familia, la gente que mas me quiso, Con mi rap estoy de luto, no disfruto, es mi veneno ver que escriba lo que escriba, pienso que no soy tan bueno Y si pierdo confianza, atado a la circunstan- cias vago igual que un zombi, temores nun- ca los vencí Y con Dios mantuve un pacto demasia- do triste, el jamás habla conmigo y yo no digo que él no existe Perdiste el norte? Yo lo perdí al jugar con miedo al sentir nervios traicioneros tensando mis dedos puedo soportarlo y se esquivarlo y nada cambia ahora mi corazón es como un invierno en Finlandia No queda rabia, solo pena, una gangrena que mis venas pudre pieza perdida del puzzle que nació un 1 de octubre y desde enton- ces vive, condenada y loca, rosa espinada, sangra quien la toca. Quise compañía y obtuve un monólogo, quise un final feliz y me quede en el prólo- go, La droga es el peor psicólogo, nunca curo mi ahogo solo quiero correr a otro horizonte y es- tar solo... Estrillo [x2] Para todo aquel que se ha sentido solo, va- cío, vagando extraño entre océanos de cráne- os... Para todo aquel que no sabe escapar al daño, Nach, mis males contemporáneos Nada ni nadie... Que el mundo calle.

Reflexiona...

Quin és el tema principal de la cançó?; Quins valors es ressalten en la cançó?
Quin és el sentit de la cançó?
Com se sent el protagonista d'aquesta cançó?
T'has sentit alguna vegada com el protagonista? Per què ho creus?
Quines emocions i sentiments s'han despertat en tu després d'escoltar la cançó?
Pensa en l'estat d'ànim en què et trobes o un sentiment amb el qual t'identifiquis en aquests moments. Ara intenta explicar-ho amb el mateix ritme de la cançó.

Proposta d'anàlisi de pel·lícules

Títol	"Cadena de favores"
Direcció	Mimi Leder
Any	2000
Duració	122 minuts
Gènere	Drama
Argument	Trevor McKinney és un noi d' 11 anys que es proposa desenvolupar el seu treball de classe per a millorar el món. Aquest consistirà en: fer un favor a tres persones i com a agraïment aquestes persones hauran de fer un favor a tres persones més i així successivament. Però l'experiment no surt com ell voldria i Trevor es troba amb un món en que l'egoisme, els prejudicis i la por dificultaran el seu intent. Tot i així, Trevor manté la seva il·lusió i intenta ajudar a aquelles persones més properes a ell (la seva mare, el seu amic i el seu professor), sense saber l'extensió de les conseqüències dels seus actes.
Finalitats	Tractar de conscienciar als adolescents que mitjançant un petit canvi en cada un de nosaltres podem arribar a canviar tota una comunitat, és una tasca difícil a causa dels prejudicis, l'egocentrisme i la por als canvis que es presenten en la societat. El fet d'arribar a saber com és la societat també ens pot donar eines per a millorar-la, a més de ser conscients del que realment necessitem les persones per viure.
Activitats en valors	– Quin és el tema principal de la pel·lícula? – Quins valors es ressalten en la pel·lícula? – Amb quins personatges podem identificar-nos? Per què? – Quin és el sentit de la vida que reflecteix el protagonista? – Quin paper juga la família en la pel·lícula? – Quines emocions i sentiments reconeixes en la pel·lícula? – Quines són les imatges que més t'han impactat? Per què? – Quin sentit de la vida mostra la pel·lícula? Per què?

**Activitats
d'habilitats
socials.**

- Descriu les següents paraules: altruisme, utopia i prejudicis. Relaciona-les amb situacions que es produeixen en la pel·lícula i en el teu entorn.
- Com creus que reacciona la nostra societat davant problemes com els que apareixen a la pel·lícula: alcoholisme, drogoaddicció, rebuig social, violència...?
- Series capaç d'emprendre una "cadena" similar a la de la pel·lícula per tal d'intentar formar un món millor? Com ho faries?
- En quins moments t'has sentit identificat amb la pel·lícula?
- Quina importància té creure en un mateix i amb les pròpies idees i conviccions tot i que puguin semblar impossibles?
- Davant la proposta del professor Simonet "pensa una idea per canviar el nostre món i posa-la en pràctica". Quina proposta faries?

Títol	"Mentes peligrosas"
Direcció	John N. Smith.
Any	1995
Duració	96 minuts
Gènere	Drama
Argument	Una inexperta professora, ex-militar de la marina d'Estats Units, és contractada com a professora d'un grup nois i noies rebels, cadascun dels quals és un problema social en si mateix. Però encara que la tasca és complicada i la rigidesa de la direcció del centre no ajuda, aconseguirà que els i les joves aconseguixin graduar-se.
Finalitats	Ser conscients dels objectius vitals de cada un i saber on es vol arribar són els objectius principals que ens marquen al llarg de la nostra vida. Transmetre apoderament per identificar i superar els obstacles, ja siguin per qüestions socials i/o econòmiques perquè tots tenim capacitats per aconseguir el que vulguem, encara que només sigui superar el proper curs. La motivació per ser allò que volem ser, la perseverança per no abandonar quan les coses no van tan bé i deixar-nos guiar per seguir el millor camí són pilars importants.
Activitats en valors	– Quin és el tema principal de la pel·lícula? – Quins valors es ressalten en la pel·lícula? – Amb quins personatges podem identificar-nos? Per què? – Quin és el sentit de la vida que reflecteixen els protagonistes? – Quin paper juga la família en la pel·lícula? – Quines emocions i sentiments reconeixes en la pel·lícula? – Quines són les imatges que més t'han impactat? Per què? – Quin sentit de la vida mostra la pel·lícula? Per què?
Activitats d'habilitats socials.	– Quins valors per la vida i la lluita apareixen en la pel·lícula? – Tria un personatge de la pel·lícula i intenta posar-te al seu lloc. Què faries i com et sentiries? – Quina importància creus que té el fet de creure i estimar-se a un mateix? Creus que et pot ajudar a creure i a estimar als altres? – Què es podria canviar per millorar la convivència entre tots, dins l'aula, al centre educatiu, a casa, etc.? Què estaries disposat a fer tu per a col·laborar? – Quin significat té la frase "aprendre és la recompensa. Ser més àgils, més forts, més brillants, seran les armes per enfrontar-se al món"?

Títol	"Azul oscuro casi negro"
Direcció	Daniel Sánchez Arévalo
Any	2006
Duració	105 minuts
Gènere	Drama
Argument	Jorge ha heretat el treball del seu pare després que aquest patís un infart cerebral. Mentre s'ha esforçat per canviar el seu destí i mentre cuidava al seu pare i alhora treballava, ha estudiat una carrera. Ara vol aconseguir una altra feina, però li resultarà difícil. A través del seu germà coneixerà a Paula, amb qui tindrà una estranya relació que l'ajudarà a deixar de sentir-se responsable de tot i a tenir en compte els seus propis desitjos. A partir d'aquí tot pot canviar o no ja que "azul oscuro casi negro" és un estat d'ànim, un futur incert, un color que, depèn de com es miri, canvia.
Finalitats	Es tracta de mostrar la visió pessimista que apareix quan els propis desitjos estan lluny de les expectatives reals que ens marquem. D'aquesta manera es poden observar com influeixen les expectatives que ens marquem a la vida en la interrelació amb les persones del nostre entorn. És necessari ser conscients d'allò que podem aconseguir cada un de nosaltres i com pot canviar la nostra vida aprofitant el que ens envolta, partint de concepcions com la resiliència, la responsabilitat, l'acceptació de les adversitats, l'assertivitat.
Activitats en valors	– Quin és el tema principal de la pel·lícula? – Quins valors es ressalten en la pel·lícula? – Amb quins personatges podem identificar-nos? Per què? – Quin és el sentit de la vida que reflecteix el protagonista? – Quin paper juga la família en la pel·lícula? – Quines emocions i sentiments reconeixes en la pel·lícula? – Quines són les imatges que més t'han impactat? Per què? – Quin sentit de la vida mostra la pel·lícula? Per què?
Activitats d'habilitats socials.	Has identificat alguna vegada de la teva vida el teu estat d'ànim amb el color que descriu el títol de la pel·lícula? Quan? Què creus que hauries de canviar de tu per aconseguir les teves metes en el futur? I què hauries de canviar del món que t'envolta? T'has sentit alguna vegada com el protagonista? Amb quin moment ho compararies? Describeix amb les teves paraules el concepte pessimisme. Què creus que és més important seguir els teus objectius o intentar aconseguir el que els altres esperen de tu? Per què? Què vols fer amb la teva vida? I com ho vols aconseguir? Si en aquests moments haguessis de comparar el teu estat d'ànim amb un color, quin seria?

BIBLIOGRAFIA

- ARRANZ, V; Aguado, D; Lucia, B . *Programa de entrenamiento en habilidades. Autogestión*. 2ª edición, 1ª impresión. Madrid: Ediciones Universidad Autonoma de Madrid, 2009.
- BERLO, David K. *El proceso de la comunicación: introducción a la teoría y a la práctica*. Buenos aires: Editorial El Ateneo, 1987.
- BRANDEN, N. *Cómo mejorar su autoestima*. Primera edición 1987. Ediciones Paidós Ibérica. 1990
- CASTAÑER, O. *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Desclee de brouwer, 1998.
- Círculo de lectores. Taller emocional. Volver a empezar. Técnicas para transitar el duelo y las pérdidas y recuperar la ilusión. Barcelona, 2009.
- CORNELIUS, Helena; FAIRE, Shosana. *Tu ganas, yo gano. Como resolver conflictos creativamente*. Sexta edición. Madrid: Gaia Ediciones, 1995.
- MENDIETA, Carles; VELA, Olga. *Ni tu ni jo: com arribar als acords*. Barcelona: Editorial Graó, 2005.
- ORTEGA, R. [Coord]. *Agresividad injustificada, bullying y violencia escolar*. Madrid: Alianza Editorial, 2010.
- VALLES Herrero, Josep. *Manual del educador social: intervención en los servicios sociales*. Madrid: Pirámide, 2009.
- YAGOSSESKY, R. Autoestima, en palabras sencillas. Venezuela: Ganesha, 2000.

ARTICLES WEBS

LUJÁN Henríquez, Isabel. Autoconcepto y conflictos en la construcción de la identidad adolescente en una sociedad cambiante. *Revista Psicosocial*. [en línia]. Núm. 2 [Consulta: 5 d'octubre de 2011]. Disponible a: < http://www.webs.ulpgc.es/revipsicoso/WEB/Numero_2/Lujan.pdf>. ISSN-1576- 7795.

RECURSOS WEB

- Educarueca. Activitat “Los tres saltos. [en línia]. [Consulta: 12 de juny de 2011]. Disponible a : <<http://www.educarueca.org/spip.php?article78>>
- *Dinámica de autoconocimiento: el cuerpo* [en línia]. [Consulta: 26 de juny del 2011]. Disponible a: < <http://mx.groups.yahoo.com/group/dinamicas/message/3074>>
- Crecimiento positivo. Psicología positiva aplicada. *El árbol de la autoestima* [en línia]. [Consulta: 26 de juny del 2011]. Disponible a: < <http://crecimentopositivo.es/blog/?p=7> >
- Dinámicas de autodescubrimiento. *El refugio subterráneo* [en línia]. [Consulta: 26 de juny del 2011]. Disponible a:<<http://www.redconsultoras.com/dinamicagrupos/valores2.htm>>
- Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes. Activitat “Las 3 urnas” i “Cómo nos ven” [en línia]. [Consulta: 26 d'agost del 2011]. Disponible a: <<http://www.msps.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado7.pdf> >
- Educarueca. Actividades para mejorar la convivencia y los conflictos interpersonales. Activitats “El meu lloc” i “ la persona imaginada”. [en línia]. [Consulta: 30 d'agost del 2011]. Disponible a: < <http://www.educarueca.org/spip.php?article691>. >

2

Educació de gènere i igualtat



Índex

INFORMACIÓ PRÈVIA

1. HOMES I DONES: DIFERENTS PERÒ IGUALS EN DRETS	82
2. UNA MICA D'ANTECEDENTS HISTÒRICS	83
3. VIOLÈNCIA DE GÈNERE: RELACIONS DE PARELLA.....	84

PROPOSTES D'ACTIVITATS

Les dones

La meva padrina.....	87
Algunes dones de la història	88
El 8 de març	92
La situació de la dona, ara!	93

Mites i estereotips de ser home o don

Jo he de ser així!	96
Mirem els còmics.....	98
Què en diuen les revistes?	102
Per cada dona hi ha un home que.....	106
Les meves tasques quotidianes i les teves!	111

Relacions de parella i violència de gènere

Violència de gènere a la premsa!	115
El 25 de novembre	117
La recepta de l'amor	118
Ideal romàntic de la meva parella.....	121

Proposta d'anàlisi de cançons

Y en tu ventana	122
Negra historia	123
La mujer que mueve el mundo	124

Proposta d'anàlisi de pel·lícules

"Princesas"	125
"Solás"	126
"Yo soy la juani"	127
"La fuente de las mujeres (La source des femmes)"	128
"El juego del ahorcado"	128

Bibliografia / Articles webs / Recursos web	129
---	-----

Informació prèvia

1. HOMES I DONES: DIFERENTS PERÒ IGUALS EN DRETS¹

Quantes vegades hem sentit dir: ‘els nins són més bruts però més nobles’ o bé ‘les nines són més llestes però més dolentes’?

Missatges d’aquest tipus són la base d’un sistema de valors i creences sobre el qual construïm les nostres identitats com a homes i dones.

El nostre model de societat es transmet de generació en generació mitjançant el procés de socialització, en el qual, les persones assimilen i fan seus els elements culturals i socials que afavoreixen i garanteixen l’adaptació i integració en la societat.

Aquest procés de socialització és diferent segons el sexe de les persones i s’assignen models diferents per a les dones i per als homes en funció d’allò tradicionalment establert per a uns i altres. El conjunt de qualitats i característiques psicològiques i físiques que una societat assigna a homes i dones constitueix el que es diuen estereotips de gènere que són com a etiquetes que ens posen en néixer. Per exemple: les al·lotes són més sensibles que els al·lots; els al·lots són més durs que les al·lotes.

Aquests estereotips impulsen a les persones a exercir tasques i funcions així com a tenir comportaments considerats propis d’homes o de dones pel simple fet de pertànyer a un o un altre sexe. És el que anomenem rols de gènere que, per exemple, ens fan veure com a sorprenent que l’home agafi permís laboral per cuidar de la seva criatura nounada en comptes de la dona.

Aquests estereotips i rols de gènere fan que les expectatives de futur de les persones, és a dir, les perspectives vitals en el plànol professional, sentimental o econòmic que la persona va construint es vegin determinats pels models que ens imposen i no del que seríem capaços de fer o, moltes vegades, desitjaríem fer. Per exemple, a l’hora de triar una carrera és poc freqüent que una al·lota esculli una enginyeria, ja que es considera que són els al·lots els que serveixen per a professions científiques. D’aquesta manera ens trobem, que en aquest tipus de professions hi ha majoria de al·lots, mentre que les al·lotes solen optar per estudis i carreres relacionades amb les ciències socials, la sanitat o les humanitats, considerades més “apropiades” per a les dones.

Al llarg de la història de la humanitat, les diferències biològiques entre els sexes s’han traduït en desigualtats entre homes i dones a l’hora de participar en la societat, resultant les dones les més desfavorides ja que, en general, se li concedeix un valor més alt al que tradicionalment “ha de fer” un home que el que “ha de fer” una dona.

Les dones tenen menys independència econòmica, ja que participen menys o en pitjors condicions que els homes en el mercat laboral; no obstant això, treballen tenint cura de les persones de la seva família i realitzant les tasques domèstiques. Sí, a més, treballen fora de casa, han d’assumir les dues feines perquè encara els homes no com-

1.- Guia de sensibilització i Formació en Igualtat d’Oportunitats entre Dones i Homes. Ed. Institut de la Dona.

parteixen el treball familiar i domèstic.

Tampoc participen d'igual manera que els homes en la vida social i política on es prenen les decisions sobre el futur i l'evolució de la nostra societat. Si observem al nostre voltant, podem veure que, en general, les dones participen menys en totes aquelles activitats relacionades amb l'esfera pública però porten tot el pes del treball domèstic i de la cura familiar.

Per explicar les raons per les quals les diferències biològiques entre els sexes es transformen en desigualtats s'utilitzen dos conceptes bàsics: el sexe i el gènere. Mentre que el sexe es refereix a les diferències biològiques entre dones i homes, el gènere explica que les desigualtats entre les dones i els homes es construeix socialment, varia segons les cultures i els temps històrics i, per tant, podem modificar-la.

Només les dones poden donar a llum i això és un fet biològic, però... i cuidar a les criatures? Es poden compartir aquestes tasques entre homes i dones? Perquè dones i homes puguem desenvolupar-nos com a persones lliures i independents, hem de compartir obligacions i drets. Les desigualtats entre dones i homes no resulten beneficioses per a ningú perquè dificulten el desenvolupament de les qualitats de les persones i, per tant, mantenen una situació injusta i frenen el desenvolupament de la nostra societat.

2. UNA MICA D'ANTECEDENTS HISTÒRICS²

No sempre hem viscut en un model de domini discriminatori. Segons investigacions al voltant de 25.000 anys abans de la nostra era, les societats es basaven en la solidaritat i la cooperació. Va ser, aproximadament, l'any 3.000 abans de la nostra era, quan es va produir un llarg procés de canvis que implicaren el pas d'un model en què s'adorava a la Deessa (basat en un poder creador i dador de vida), a un model d'adoració als déus (basat en el poder de domini i la guerra). Es va passar d'una societat fonamentalment recol·lectora a una societat fonamentalment ramadera; d'un model solidari a un model de domini; del matriarcat al patriarcat. Les dones van passar de tenir un paper actiu i fonamental a exercir tasques socials que les releguen a l'àmbit exclusivament reproductiu.

Amb l'aparició de la propietat privada va sorgir la necessitat de controlar la sexualitat femenina. Els homes, amos d'aquesta propietat, van necessitar assegurar l'herència a la descendència "legítima", perpetuant així el llinatge i la propietat en mans dels fills (homes).

Es va establir una escala de jerarquies basada en els sexes i, per rendibilitzar esforços, es va fer una selecció que es va tornar de discriminatòria a excloent sobre la base de les característiques físiques de la força de treball. Aquesta força de treball la componien dones i homes i, segons en quin lloc del món, també nins i nines o nuclis familiars sencers.

² Olmeda Valle, A; Fruits, I (2001): Teoria i Anàlisi de Gènere. Guia metodològica per treballar amb grups. Ed: Dones Joves. Madrid. Pàg. 33-34.

Ja en l'època moderna, la Revolució Industrial va suposar un altre moment de canvi en la configuració de la societat que va tenir conseqüències greus per a les dones. Abans de la industrialització, la família formava una unitat productiva en què aquells que la componien produïen, és a dir, treballaven. La producció, el consum i la reproducció estaven units i tenien com a base la unitat familiar.

Va ser amb la implantació generalitzada del model de producció capitalista quan es va començar a distingir entre les activitats relacionades amb la producció mercantil i les activitats de subsistència, és a dir, de treball remunerat (considerat productiu) i treball domèstic (considerat reproductiu). Es va distingir també entre el treball intel·lectual i el manual i varen fer aquest primer treball més valorat que el segon. Aquest últim es va atribuir a les dones.

El sorgiment de la fàbrica, encara que va permetre una major eficàcia en la producció i una millora de l'organització de la força del treball, va fer difícil que les dones poguessin coordinar treball domèstic i assalariat.

A partir d'aquest moment, les dones foren relegades exclusivament al treball domèstic i a la cura de filles i fills, és a dir, a l'esfera domèstica. D'aquesta manera el treball remunerat es va convertir en la prerrogativa masculina, en àrees de producció que pertanyien tradicionalment a les dones. Al treball remunerat, a part d'estar reconegut socialment, és al que s'atorga categoria d'ocupació.

3. VIOLÈNCIA DE GÈNERE: RELACIONS DE PARELLA

La violència conjugal o de parella³ és un terme que es va aplicar inicialment i única a les relacions matrimonials, per això es denominava violència conjugal. Actualment es tendeix a substituir aquest terme pel de violència en la parella amb la finalitat d'ampliar el concepte a tots els tipus de parelles possibles amb independència del nivell de compromís públic (relacions de festeig, convivència, matrimoni, ex parelles) o de l'orientació sexual dels seus membres (parelles heterosexuales o homosexuals). També s'ha utilitzat fonamentalment en l'entorn anglosaxó el terme violència de parella o entre íntims com a forma d'al·ludir de manera més àmplia els casos en què la violència sorgeix dins d'una relació sentimental entesa com "un patró de conductes abusives que inclou un ampli rang de maltractament físic, sexual i psicològic, usat per una persona contra una altra en una relació íntima, per guanyar poder o per mantenir l'abús de poder, el control i l'autoritat sobre aquella persona".

Tradicionalment, dins de la violència en la parella s'ha distingit al seu torn, la violència exercida per l'home envers la dona, per la dona cap a l'home i també els casos de violència creuada. Per poder classificar un tipus de violència com a creuada o recíproca és necessari que hi hagi simetria en els atacs i paritat de forces físiques i psicològiques en els dos membres de la parella i no es poden classificar així els casos en què la violència de la dona es produeix com a resposta a l'agressió de la seva parella en

3 Patró Hernández, Rosa (2007): Programa de prevenció de la violència de gènere. Ed. Caja Mediterránea. Pàg.: 24-28

una situació de desequilibri de poder. En aquest sentit, s'afirma que en la majoria dels casos l'agressió física de la dona al seu company, en general, sol produir-se en resposta als seus maltractaments repetits o, en casos extrems, de defensa pròpia.

La violència contra la dona en les relacions de parella pot exercir-se de moltes i variades maneres encara que, a efectes pràctics, en el seu estudi i descripció es distingeix usualment entre els tipus següents:

- **Maltractament físic:** Comprèn conductes intencionades com ara cops de puny, bufetades, empentes, puntades, mossegades, cremades, estrangulacions, cops amb objectes o contra objectes o la utilització d'armes blanques o de foc. Poden donar lloc a dolor sense lesions, lesions físiques de severitat variable, lesions físiques amb seqüeles permanents o irreversibles o, fins i tot, i en molts casos, la mort. A més, pel fet de constituir una forma d'humiliació, també impliquen l'aparició d'un dany psicològic.
- **Maltractament psicològic:** S'hi inclouen insults, ridiculitzacions, desvaloritzacions, humiliacions, amenaces, control dels doblers, de les activitats quotidianes, de l'activitat laboral o l'aïllament d'amics o familiars, destrucció de documents o objectes personals, etc. Les seves conseqüències abasten un ampli ventall de simptomatologia psicològica, entre la qual cal destacar sentiments de desesperança, tristesa, fatiga permanent, pèrdua d'autoestima, ansietat, queixes somàtiques, dificultats de concentració o insomni que poden derivar en diferents trastorns psicològics.
- **Maltractament sexual:** Es considera com a tal qualsevol acte que impliqui la imposició o el manteniment de relacions sexuals o la realització d'actes durant la relació en contra de la voluntat de la dona, ja sigui mitjançant la força física o sota l'amenaça directa o indirecta, davant del temor directe o la por a les represàlies. La repercussió d'aquest maltractament inclou danys físics i psicològics de gravetat variable.

A la pràctica, en la majoria dels casos de maltractament, sobretot si són de llarga durada, la violència exercida contra la dona comprèn una combinació d'alguns o de tots els tipus de maltractament.

Característiques de les relacions de parella amb violència i sense violència

A partir dels treballs i dels projectes del model Duluth (Domestic Abuse Intervention Project) s'ha descrit una sèrie de característiques, de gran difusió i acceptació, que poden servir per il·lustrar les característiques diferencials que poden observar-se en relacions de parella amb violència i sense violència i que es van basar en la construcció de la ruleta de poder i el control i de la ruleta de la igualtat.

AMB violència “Poder i control”	SENSE violència “Igualtat”
ÚS DE COERCICIÓ I AMENACES Et fa por que et faci mal. Amenaça de deixar-te, suïcidar-se o denunciar-te falsament. T’obliga a retirar les denúncies efectuades. T’obliga a obeir fins a la submissió total.	CONDUCTA NO AMENÇADORA Actua i parla de manera que et sents segura i còmoda per fer les teves coses personals. Pots expressar-te lliurement sense por de represàlies.
INTIMIDACIÓ Et causa por amb mirades, accions o gestos. Destrossa objectes. T’intimida trencant les teves coses personals o maltractant els animals de la casa. Et fa xantatge. Utilitza armes.	NEGOCIACIÓ JUSTA Té en compte el teu punt de vista. Davant d’un problema cerca solucions convenients per ambdues parts. Està disposat a fer canvis i arribar a un acord.
ABÚS EMOCIONAL Et fa sentir inferior, dolenta o culpable. Et fa befa, t’insulta i t’ofèn. Et crida amb paraulotes. Et confon, t’humilia. Et vigila. Et fa creure que estàs boja. T’ignora, no et contesta.	RESPECTE T’escolta sense jutjar-te, et dona suport i et comprèn. Reconeix i valora les teves opinions, decisions, el teu espai, el teu temps, les teves habilitats, esforços i el teu treball.
AÏLLAMENT Controla el que fas, a qui veus, amb qui parles, què llegeixes i on vas. Amb l’excusa de ser gelós, t’impedeix sortir. Aconsegueix que ningú et visiti i et deixa sense contactes socials i familiars.	CONFIANÇA I SUPORT Et dona suport en els teus projectes. Respecta els teus sentiments, les teves activitats, les teves amistats i creences. Mai et desautoritza davant els teus fills i filles.
DESVALORITZAR, NEGAR, CULPAR No es creu que t’estigui maltractant. Nega els abusos que hi ha hagut. Et culpa de “provocar” la seva conducta violenta. Et tracta com a ignorant. T’usa com a objecte sexual.	HONESTITAT I RESPONSABILITAT Accepta la responsabilitat per les conseqüències de les seves accions. Reconeix quan actua amb violència. Reconeix els seus errors. Accepta una comunicació oberta i veritable.
MANIPULACIÓ DE LES FILLES I FILLS Et fa sentir culpable per la conducta de les filles i fills, els usa com a ostatges per mantenir el control. Maltracta les filles i els fills o n’abusa. Usa el règim de visites per acorralar-te o molestar-te.	ASSUMIR LA RESPONSABILITAT PATERNA Comparteix les responsabilitats cap a les filles i els fills de grat i amb efecte. És un model de conducta per a les filles i fills i actua de forma positiva i sense violència.
ABÚS ECONÒMIC No et deixa treballar o et fa perdre el lloc de treball. T’obliga a demanar els doblers com una almoïna. No et dona el necessari per als fills. Et lleva els doblers que guanyes. No t’informa dels ingressos familiars o t’impedeix que hi accedeixis.	ECONOMIA COMPARTIDA Pren amb tu les decisions sobre els doblers comuns. S’asseguren que els acords econòmics beneficiïn als dos. Parla i actua amb claredat i amb honestat.
PRIVILEGI MASCULÍ Et tracta com una serventa. No et deixa prendre decisions importants. Actua com l’amo de la casa. Indica el que pot fer l’home i la dona. No participa en les tasques de la casa o la cura dels fills.	RESPONSABILITAT COMPARTIDA Arriba a un acord per una distribució justa de les tasques domèstiques. Preneu junts les decisions familiars orientades a l’equitat.

Propostes d'activitats

Les dones

Nom	La meva padrina
Objectius per a l'educador o l'educadora social	- Donar a conèixer a la persona participant la influència dels fets històrics en les vides de les persones. - Apropar a les persones participants a la vida de les seves padrines, com a dones de la història.
Objectius per a les persones participants	- Conèixer la història de vida d'una de les dones de la seva família: la padrina. - Analitzar les experiències vitals de les seves padrines i comparar-les amb la seves.
Continguts	Història de vida: la padrina com a dona.
Nombre de persones participants	Individual.
Descripció de l'activitat	L'activitat consisteix en la investigació de la vida de les padrines de la persona participant a partir d'entrevistes amb les padrines o amb els familiars més pròxims. Es pretén que la persona participant recopili tota aquella informació que li sembli important per explicar la història de la vida de la seva padrina. També haurà d'analitzar com hauria estat la vida de les padrines si haguessin nascut en l'actualitat i com seria la seva pròpia vida si haguessin nascut a l'època de les seves padrines. Finalment, la persona participant haurà d'exposar a la resta de participants i a l'educador o l'educadora social el treball realitzat. Aquesta exposició es podrà realitzar mitjançant el format que la persona participant consideri més adequat.
Avaluació de l'activitat	S'avaluarà el treball realitzat per a la recopilació de la informació, així com la capacitat d'ordenar els fets i l'exposició de la història de la vida de la padrina a la resta dels participants.
Temps	Entre 2 i 4 hores. A més del temps individual de recopilació d'informació.
Materials	Ordinador, impressora i tinta, folis, cartolines, bolígrafs, retoladors, pintures, projector i pantalla i altres materials que la persona participant pugui utilitzar.

Nom	Algunes dones de la història
Objectius per a les persones participants	- Conèixer algunes de les figures femenines més destacades de la història. - Conscienciar-se que en la història també hi participaven les dones.
Continguts	Dones destacades de la història.
Nombre de persones participants	Individual o grupal.
Descripció de l'activitat	L'activitat consisteix en conèixer algunes de les dones que han anat destacant al llarg de la història, per la qual cosa es tractarà d'unir les fotografies dels personatges amb les seves biografies. Per realitzar l'activitat, la persona participant haurà d'analitzar i identificar característiques, que puguin ser importants de cada una de les fotografies i que els puguin donar algunes pistes per endevinar quina podria ser la història de la vida de cada una. Per donar més motivació a les persones participants, si comptem amb un grup nombrós, es podrien fer diferents grups i proposar el repte de quin grup aconsegueix més encerts en les unions. En aquesta activitat, l'educadora o l'educador social farà les funcions de guia en l'anàlisi de les fotografies.
Avaluació de l'activitat	La comprovació dels encerts i els errors i una explicació d'aquests últims serà l'avaluació principal, però a més, de manera grupal, hauran de respondre una sèrie de qüestions.
Temps	Entre 20 i 40 minuts.
Materials	Les targetes de les fotografies i de les biografies (se'n proposen algunes com a exemple, però poden variar). Qüestionari d'avaluació.
Objectius per a l'educador o l'educadora social	- Conscienciar les persones participants que en la història també han existit dones importants que han destacat. - Donar a conèixer figures femenines de la història que han tingut rellevància en la situació actual de la dona.

FULL PER A L'AVALUACIÓ:

Algunes dones de la història

Qüestionari d'avaluació

Responen de manera grupal les diferents qüestions que es proposen a continuació com a reflexió de l'activitat realitzada:

- Coneixíeu algun dels personatges que han aparegut en l'activitat?
- Quines característiques han estat més fàcils d'identificar? I quines més difícils?
- De tots els personatges femenins que hem vist, quin t'ha cridat més l'atenció? Per què?
- Saps el nom d'alguns homes que hagin aconseguit reconeixements semblants al llarg de la seva vida? Quins i per què són reconeguts?
- Per què creus que en la història apareixen més els noms dels homes que els de les dones?

EXEMPLE DE TARGETES PER REALITZAR L'ACTIVITAT

Algunes dones de la història⁴



Marie Gouze (1748-1793), més coneguda com Olympe de Gouges, fou una escriptora francesa, autora de la Declaració dels Drets de la Dona i de la Ciutadana l'any 1791.



Clara Campoamor (1888-1972) mare del moviment feminista i sufragista a Espanya. Fou defensora de la igualtat de drets de la dona, impulsora de l'aprovació del vot femení en les primeres eleccions republicanes i de la primera llei del divorci.



Marie Curie (1867-1934) també coneguda com a Marja Skłodowska-Curie, fou una química i física polonesa pionera en el camp de la radioactivitat. Passà a la història per ser la primera persona en rebre dos premis Nobel. També fou la primera dona en convertir-se en professora de la universitat de París.



Simone de Beauvoir (1908-1986) fou una filòsofa i novel·lista francesa. Els seus primers escrits tractaven sobre els dilemes existencialistes de la llibertat, l'acció i la responsabilitat. Però obres posteriors com "El segon sexe" la situen com a una de les fundadores dels moviments feministes per la igualtat.



Flora Tristan (1803-1844) fou una pensadora feminista francesa. Fundadora del feminisme modern i àvia de Paul Gauguin. Emprengué una campanya a favor de l'emancipació de la dona, els drets dels treballadors i en contra de la pena de mort.



Ada Lovelace (1815-1852), filla legítima del poeta anglès Lord Byron, és coneguda per ser pionera en el camp de la programació i computació gràcies als seus escrits sobre la manipulació dels símbols. Fou l'única en preveure que la capacitat de les computadores podria anar més enllà dels càlculs numèrics.

4. Les imatges i les biografies de les dones que apareixen com a exemples de targetes s'han extret de les pàgines web Recursos de Pandora i Viquipèdia, a més del cercador del Google.



Lucila de María del Perpetuo Socorro Godoy Alcayaga (1889-1957) fou poetessa, diplomàtica i pedagoga xilena, més coneguda com a Gabriela Mistral. Primera llatinoamericana en guanyar el Premi Nobel de

Literatura al 1945.



Virginia Woolf (1882-1941) va ser una escriptora anglesa que s'introduí en el món de la literatura gràcies al seu pare Sir Leslie Stephen. Mai va anar a l'escola ja que els estudis els va fer a casa seva. Tot i escriure diverses novel·les, també va ser una destacada defensora dels drets de la dona amb obres com *Una habitació pròpia*. Patí un trastorn bipolar i se suïcidà el 28 de març de 1941.

criure diverses novel·les, també va ser una destacada defensora dels drets de la dona amb obres com *Una habitació pròpia*. Patí un trastorn bipolar i se suïcidà el 28 de març de 1941.



Irena Sendler (1910-2008), coneguda com "l'àngel del gueto de Varsòvia", va ser una infermera polonesa que durant la Segona Guerra Mundial va ajudar i va salvar a més de dos mil cinc-cents infants jueus en risc.

L'any 2007, el govern de Polònia la va presentar com a candidata al Premi Nobel de la Pau, però finalment no se li concedí.



Benazir Bhutto (1953-2007) fou una política que dirigí el partit de centre esquerra pakistanès afiliat a la Internacional Socialista, el Partit Popular del Pakistan. Va ser la primera dona a ocupar el càrrec de Primera Ministra a un país musulmà, a més de dirigir el Pakistan durant dues legislatures. Fou assassinada al 2007 al Pakistan mentre lluitava per reinstaurar la democràcia al seu país.



Susan B. Anthony (1820-1906) fou una líder del moviment nord-americà dels drets civils dels treballadors i una lluitadora pels drets de la dona. Al llarg de la seva vida promulgà la necessitat del dret al vot de la dona.



Valentina Vladimirovna Tereshkova (1937-1999) fou una cosmonauta soviètica i la primera dona en viatjar a l'espai a bord del Vostok 6 el 1963.

Nom	El 8 de març
Objectius per a l'educador o l'educadora social	- Donar a conèixer a les persones participants la història de la celebració del 8 de març com a Dia Internacional de la Dona. - Conscienciar a les persones participants de l'efecte i el suport que poden aportar a les diferents campanyes reivindicatives.
Objectius per a les persones participants	- Conèixer què es commemora el 8 de març i quins orígens té. - Conèixer les diferents accions que es desenvolupen entorn a aquest dia.
Continguts	Història de la dona, feminisme.
Nombre de persones participants	Grup al.
Descripció de l'activitat	L'activitat consisteix en la creació d'una campanya per donar suport a la celebració del Dia Internacional de la Dona. Per grups i prèvia recerca d'informació, la persona participant realitzarà una campanya sobre la igualtat entre homes i dones que després haurà d'explicar a la resta de participants.
Avaluació de l'activitat	S'avaluarà el nivell d'informació i coneixements adquirits sobre la temàtica i els resultats, en forma de pòster de la campanya planificada, a partir de l'exposició feta a la resta de participants.
Temps	Entre 2 i 4 hores.
Materials	Ordinadors amb accés a Internet, impressora, cartolines, estisores, cola, llapis de colors i retoladors.

Nom	La situació de la dona, ara!
Objectius per a l'educador o l'educadora social	-Conscienciar a les persones participants de la situació de desigualtat que viuen les dones respecte dels homes en la vida diària. -Reflexionar amb les persones participants sobre aquells aspectes que en destaquen les desigualtats.
Objectius per a les persones participants	- Identificar els àmbits on es fan més presents les desigualtats entre homes i dones. - Reflexionar sobre la necessitat de la igualtat d'oportunitats entre homes i dones per a la consecució d'un món més just.
Continguts	Desigualtats i igualtats entre homes i dones.
Nombre de participants	Individual o grupal.
Descripció de l'activitat	L'activitat consisteix a fer un anàlisi de les desigualtats que, encara ara, són presents a la societat entre homes i dones. Per realitzar aquesta anàlisi, la persona participant, ja sigui en grups o de manera individual, durà a terme una recerca, sobretot a la premsa, d'aquelles notícies en les quals es destaca la figura d'un home, i es plantejarà si la situació seria diferent si l'hagués protagonitzada una dona. I d'aquelles notícies en les quals apareixen principalment les dones, diferenciaren els àmbits en els quals les dones són les protagonistes. A continuació, s'exposaran els resultats de la recerca en gran grup.
Avaluació de l'activitat	De manera individual hauran d'expressar la seva opinió sobre el tema de la situació de la dona en l'actualitat reflectida a la premsa.
Temps	Entre una hora i una hora i mitja.
Materials	Full per a participant per poder realitzar l'anàlisi de premsa, diferents diaris, bolígrafs.

FULL PER A LA PERSONA PARTICIPANT:

La situació de la dona, ara!

La següent graella és un exemple per facilitar-te la tasca de resumir sintèticament tota la informació destacada que surt a la premsa sobre la situació de la dona per fer l'activitat.

Titular de la noticia

Protagonista

Si l'hagués protagonitzada una dona?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Mites i estereotips de ser home o dona

Nom	Jo he de ser així!
Objectius per a l'educador o l'educadora social	- Conèixer quins estereotips utilitzen les persones participants i els prejudicis que tenen davant el gènere de les persones. - Desmitificar el gènere de les persones.
Objectius per a les persones participants	- Conèixer les característiques dels homes i les dones. - Distingir estereotips socials i característiques reals de les persones.
Continguts	Característiques personals, estereotips socials.
Nombre de participants	Grup al.
Descripció de l'activitat	Davant una pissarra dividida en dues parts, hauran de col·locar les diverses targetes on es descriuen estereotips que es solen relacionar amb un dels dos gèneres i enraonar per què l'han col·locada a la banda de les dones o a la part dels homes. Si qualche company o companya no hi està d'acord, ha d'intentar argumentar per què la col·locaria a l'altra part o a les dues. Una vegada col·locats tots els estereotips, per grups de màxim tres persones, hauran d'escriure en diferents targetes què creuen que la societat demana a l'home i a la dona (valors, característiques, conducta...) i enganxar-les a les dues columnes.
Avaluació de l'activitat	Definir-se de manera individual utilitzant els estereotips treballats i explicar per què creuen que són d'aquesta manera. Per finalitzar, es compararan les eleccions fetes i el gènere de cada un d'ells o elles.
Temps	Entre 20 i 40 minuts.
Materials	Pissarra o cartolina plastificada amb dues separacions (veure exemple), targetes dels estereotips, paper i bolígrafs.

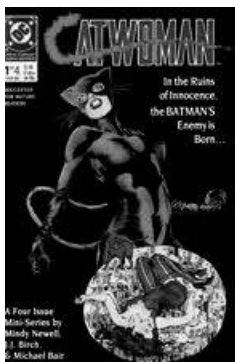
EXEMPLE PEL DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

Aquesta taula pot ser un exemple de graella per fer a la pissarra o a una cartolina.

LES DONES SÓN...	ELS HOMES SÓN...
<i>Ex: Sensibles, carinyoses...</i>	Ex: Forts, infidels...

Possibles paraules per a les etiquetes dels estereotips: tendresa, agressivitat, seguretat, eficàcia, independència, frivolitat, esperit emprenedor, feblesa, superficialitat, racionalitat, afectivitat, materialisme, intel·ligència, dependència, empatia, ambició, docilitat, valentia, impulsivitat, negociació.

Nom	Mirem els còmics
Objectius per a l'educador o l'educadora social	- Conèixer quines característiques s'hi atribueixen a les dones i als homes. - Saber com les persones participants distingeix les dones dels homes.
Objectius per a les persones participants	- Discernir entre les característiques i valors que s'atribueixen als herois i a les heroïnes. - Conèixer la concepció de la dona a través del còmic. - Avaluar el tractament social de ser dona o home.
Continguts	Característiques femenines i masculines, estereotips i imatge social de les dones i dels homes.
Nombre de persones participants	Individual o grupal.
Descripció de l'activitat	L'activitat consisteix a realitzar una anàlisi sobre la qüestió de gènere en el còmic a través de la lectura d'algunes tires còmiques i el qüestionari que la persona participant ha de respondre de manera individual per poder treballar-ho en grup i fer-ne un debat que haurà de conduir l'educador o educadora social.
Avaluació de l'activitat	Per avaluar l'activitat, cada participant redactarà un text sobre l'opinió que tenia abans de l'activitat i la que té després de realitzar-la. Reflexionarà sobre: les heroïnes i les seves característiques i poders respecte dels herois, com considera que ha de ser una heroïna pel fet de ser dona i com ha de ser un heroi pel fet de ser home.
Temps	Entre 30 i 50 minuts.
Materials	Full per a cada persona participant del qüestionari de l'activitat.



FULL PER A LA PERSONA PARTICIPANT:

Mirem els còmics

Personatges de còmic⁵

QÜESTIONARI DE L'ACTIVITAT

- 1. Què significa ser un heroi o una heroïna?

5 Imatges extrems de <http://www.comicvine.com/>

- 2. Qui són els herois i heroïnes de cada un d'aquests còmics? Quines característiques se li atribueixen a cada un? Expliqueu-ho fent servir el quadre següent:

NOM DE L'HEROI O L'HEROÏNA:	CARACTERÍSTIQUES:	PODERS:
1.		
2.		
3.		
4.		

- 3. Quin heroi o heroïna t'agradaria poder ser ? Per què?

- 4. Creus que tens algun poder? Quins t'agradaria tenir?

- 5. Per què faries servir els teus poders?

- 6. Es pot considerar que els herois tenen més poders que les heroïnes? Per què?

- 7. Entre un heroi i una heroïna, qui creus que té més possibilitats d'aconseguir l'èxit en la seva missió? Per què?

Nom	Què en diuen les revistes?
Objectius per a l'educador o l'educadora social	- Conèixer quines característiques s'atribueixen a les dones i als homes. - Saber com les persones participants distingeix les dones dels homes.
Objectius per a les persones participants	- Distingir entre les característiques i valors que s'atribueixen als homes i a les dones. - Conèixer la concepció de la dona a través dels mitjans de comunicació. - Avaluar el tractament social de ser dona o home.
Continguts	Característiques considerades femenines i masculines, estereotips i imatge social de les dones i dels homes.
Nombre de persones participants	Individual o grupal.
Descripció de l'activitat	L'activitat consisteix a realitzar una anàlisi sobre el tractament de la qüestió de gènere en la premsa escrita, però sobretot, com apareix el paper de la dona a través de la visualització de diverses portades de revistes i el comentari en grup de cada un dels detalls que les persones participants considerin importants.
Avaluació de l'activitat	La persona participant redactarà un text sobre l'opinió que tenia abans de l'activitat i la que té ara, reflexionant sobre : com diu la societat que ha de ser una dona i com creu que és una dona i quines coses diferencien les dones dels homes.
Temps	Entre 30 i 50 minuts.
Materials	Imatges de les diferents revistes, full per analitzar-les, bolígrafs.

FULL PER A LA PERSONA PARTICIPANT

Analitzant les revistes?



- 1. Com són les dones que apareixen en aquestes imatges?

- 2. Creus que són iguals en la seva vida real o aquesta és la imatge que volen donar d'elles a la revista?

- 3. Són dones com les que pots trobar passejant pel carrer? Si creus que no, explica com són les dones que pots trobar pel carrer.

- 4. Si encara no haguessis nascut i et diguessin que series home o dona, com voldries ser?

Si pogués ser home seria...	Si pogués ser dona seria...
Característiques: 	Característiques:
Habilitats: 	Habilitats:
Nom d'una persona que coneixes i t'agradaria semblar-t'hi: 	Nom d'una persona que coneixes i t'agradaria semblar-t'hi:

- 5. Que distingeix els homes de les dones que apareixen en les revistes?

- 6. Creus que les diferències que es poden observar entre els homes que apareixen a les revistes o les dones, són les diferències reals entre els homes i les dones?

- 7. Si poguessis sortir a una revista, com t'agradaria fer-ho?

Nom	Per cada dona hi ha un home que...
Objectius per a l'educador o l'educadora social	- Mostrar els estereotips socials que existeixen entorn al sexe de les persones. - Conscienciar a les persones participants de la importància de no mitificar les persones pel fet de pertànyer a un sexe o un l'altre.
Objectius per a les persones participants	- Aprendre a reconèixer els estereotips de gènere quan es parla de ser home o de ser dona. - Aprendre a veure les diferències de les persones en lloc de les diferències entre els homes i les dones.
Continguts	Estereotips i característiques dels homes i les dones.
Nombre de persones participants	Individual o grupal.
Descripció de l'activitat	La activitat consistirà en la lectura del text de l'activitat, a partir del qual es resoldran una sèrie d'exercicis que permetran reflexionar sobre les característiques d'ambdós sexes, així com de les experiències, pensaments i emocions que socialment es defineixen per un sexe o per l'altre.
Avaluació de l'activitat	Consistirà a crear un personatge, definint les característiques físiques, intel·lectuals i emocionals, els interessos, les habilitats, etc. però sense definir si és un home o una dona. Finalment, s'exposarà a la resta de companys i companyes, i a l'educadora o a l'educador social el perfil creat.
Temps	Entre 30 i 45 minuts.
Materials	Full d'estereotips, full per a cada persona participant amb els exercicis a resoldre i full d'avaluació.

FULL PER A LA PERSONA PARTICIPANT:

Per cada dona hi ha un home que...⁶

- Per cada dona forta cansada d'aparentar debilitat, hi ha un home dèbil cansat de semblar fort.
- Per cada dona cansada d'haver d'actuar com una ximple, hi ha un home aclaparat per haver d'aparentar que ho sap tot.
- Per cada dona cansada de ser qualificada com a "femella emocional", hi ha un home a que se li ha negat el dret a plorar i ser delicat.
- Per cada dona catalogada com a poc femenina quan competeix, hi ha un home obligat a competir per tal que no es dubti de la seva masculinitat.
- Per cada dona cansada de ser un objecte sexual, hi ha un home preocupat per la seva potència sexual.
- Per cada dona que se sent lligada pels seus fills, hi ha un home a qui se li ha negat el plaer de la paternitat.
- Per cada dona que no ha tingut accés a un treball o a un salari satisfactori, hi ha un home que ha d'assumir la responsabilitat econòmica d'un altre ésser humà.
- Per cada dona que desconeix els mecanismes de l'automòbil, hi ha un home que no ha après els secrets de l'art de cuinar.
- Per cada dona que dóna un pas endavant cap al seu propi alliberament, hi ha un home que descobreix el camí cap a la llibertat.
- Per cada dona cansada d'haver d'aparentar debilitat, hi ha un home que gaudeix de protegir-la esperant-ne submissió.
- Per cada dona cansada d'haver d'actuar com una ximple, hi ha un home que aparenta saber-ho tot perquè això li dóna poder.
- Per cada dona cansada de ser qualificada com a "femella emocional" hi ha un home que aparenta ser fort i fred per mantenir els seus privilegis.
- Per cada dona catalogada de poc femenina quan competeix, hi ha un home a qui no li importa trepitjar a qui sigui per ser el primer.
- Per cada dona cansada de sentir-se un objecte sexual, hi ha un home que gaudeix utilitzant a les dones per el seu plaer.
- Per cada dona que se sent lligada pels seus fills o les seves filles, hi ha un home que gaudeix de temps lliure a costa seva.
- Per cada dona que no ha tingut accés a un treball o a un salari satisfactori, hi ha un home que s'aprofita del treball gratuït fet a casa i que no mou un dit per reivindicar la igualtat de drets laborals de la dona.
- Per cada dona que desconeix els mecanismes d'un automòbil, hi ha un home que quan arriba amb cotxe a casa té taula i esvalles posades.
- Per cada dona que fa un pas cap al seu propi alliberament, hi ha un home que té por de perdre el seu lloc privilegiat davant ella.
- Per cada dona que és víctima de violència en la llar, hi ha un home que l'exerceix i ho nega, presentant-se com a víctima de les "provocacions" o "l'abús psicològic" femenins i molts altres que miren cap a un altre costat en un silenci còmplice.
- Per cada dona que confia que els homes volen la plena igualtat de drets, hi ha centenars d'homes confiant que "tot canviï una mica perquè tot segueixi igual".

⁶ Text extret de Luis Bonino, Dani Leal, José Ángel Lozoya, Péter Szil. Publicat a http://www.hom-bresigualdad.com/por_%20cada_mujer_un_hombre.htm i inclòs a Varela, N. (2005).

4. Creus que un dels dos gèneres té avantatges per sobre de l'altre? Explica-ho a partir de la següent graella.

DONA	HOME
AVANTATGES:	AVANTATGES:
INCONVENIENTS:	INCONVENIENTS:

FULL PER A L'AVALUACIÓ:

A partir del que has après sobre els estereotips que socialment s'estableixen pels homes i per les dones, crea un perfil (inventat o no) sobre una persona sense definir si és un home o una dona:

PERFIL D'UN PERSONATGE	
CARACTERÍSTIQUES:	Físiques: _____ _____
	Intel·lectuals: _____ _____
	Emocionals: _____ _____
HABILITATS: _____ _____	
CAPACITATS: _____ _____	
ACTITUDS: _____ _____	
INTERESSOS: _____ _____	
ESTILS DE VIDA: _____ _____	
PROFESSIÓ: _____ _____	
ALTRES ASPECTES: _____ _____ _____	

Nom	Les meves tasques quotidianes i les teves!
Objectius per a l'educador o l'educadora social	- Mostrar a les persones participants les desigualtats existents en el desenvolupament de les tasques de la llar. - Conscienciar a les persones participants sobre la càrrega que suposa el treball domèstic per una dona.
Objectius per a les persones participants	- Conèixer les desigualtats existents en el temps de dedicació a les tasques domèstiques entre homes i dones. - Identificar la divisió sexual del treball i les conseqüències que suposa per cada gènere.
Continguts	La divisió sexual del treball, desigualtats entre homes i dones, estereotips.
Nombre de participants	Individual o grupal.
Descripció de l'activitat	La persona participant ha d'omplir la graella de tasques fent una creu a allò que consideri que han de fer les dones o els homes i indicar-hi el temps que creu que s'ha de dedicar a cada tasca. Una vegada han omplert tota la graella, comptaran quant de temps els correspon a les dones i quant de temps els correspon als homes, tenint en compte que ambdós gèneres realitzen una jornada laboral de 8 hores al dia. Posteriorment, l'educador o l'educadora social podrà obrir el debat i la reflexió entre les persones participants, comparant el temps de dedicació i el temps lliure que han calculat que podrien tenir cada un.
Avaluació de l'activitat	A partir de la reflexió oberta al final de l'activitat, les persones participants, juntament amb l'educadora o l'educador social, hauran de compondre un horari de 24 hores en el qual repartiran les tasques domèstiques equitativament segons el gènere.
Temps	Entre 40 i 60 minuts.
Materials	Full per a cada participant amb el llistat de tasques, bolígrafs, cartolina (A3) amb l'horari.

FULL PER A LA PERSONA PARTICIPANT:

Les meves tasques quotidianes i les teves!

TASQUES	DONA	HOME	TEMPS DE DEDICACIÓ
Fer els llits			
Preparar el berenar			
Vestir els fills o filles.			
Acompanyar els fills o filles a l'escola.			
Posar la rentadora.			
Estendre la roba i recollir-la.			
Pensar què necessitaran.			
Anar a comprar.			
Ecurar.			
Treure la pols.			
Escombrar la casa.			
Fregar el terra.			
Netejar els vidres.			
Netejar la cuina.			
Netejar el bany.			
Ordenar i desfer embulls.			
Pensar què dinaran o soparan.			
Fer el dinar.			
Acompanyar els fills o filles al metge.			
Parar taula i recollir-la.			
Pagar les factures.			
Fer encàrrecs fora de casa.			
Preparar el cafè.			
Instal·lar un endoll.			

Canviar una bombeta.			
Recollir els fills o filles de l'escola.			
Penjar un quadre.			
Cosir un botó.			
Planxar la roba.			
Preparar el sopar.			
Treure el fems.			
Tenir cura dels familiars malalts.			
Fer les maletes per anar de viatge.			
Guardar i treure la roba de temporada.			
TOTALS		D:	H:

FULL PER A L'AVALUACIÓ:

Distribueix de manera equitativa les tasques anteriors que podrien correspondre a un home i a una dona durant un dia qualsevol de les seves vides. Recorda que els temps de dedicació de cada un d'ells ha de ser el mateix al final del dia i que ambdós treballen una jornada de 8 hores fora de casa.

HORA	TASQUES DONA	TASQUES HOME	DEDICACIÓ
00:00			
01:00			
02:00			
03:00			
04:00			
05:00			
06:00			
07:00			
08:00			
09:00			
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			

Relacions de parella i violència de gènere

Nom	Violència de gènere a la premsa!
Objectius per a l'educador o l'educadora social	- Donar a conèixer a les persones participants què és la violència de gènere. - Conscienciar a les persones participants de la importància de la lluita contra aquest tipus de violència. - Capacitar a les persones participants per a la lectura crítica i analítica de notícies sobre violència de gènere a la premsa.
Objectius per a les persones participants	- Distingir la violència de gènere d'entre tots els tipus de violència. - Conèixer el treball entorn a la lluita que es fa per eradicar-la o minvar-ne la presència. - Adquirir eines per analitzar críticament les notícies que surten a la premsa entorn a aquesta temàtica.
Continguts	Tipus de violències, característiques i motius de la violència de gènere, accions de lluita, el tractament que la premsa en fa.
Nombre de participants	Individual o grupal.
Descripció de l'activitat	Abans de començar l'activitat, es durà a terme una pluja d'idees entorn a la temàtica que es tracta per esbrinar quins coneixements té la persona participant. A continuació, es procedirà a la lectura de la notícia que els proporcionarà l'educador o l'educadora social i persona participant, subratllarà aquelles paraules que no entengui o que no sap què volen dir. En grup, amb l'ajuda d'un diccionari i de l'educador o l'educadora social, resoldran tots els dubtes que tinguin i passaran a la fase d'anàlisi de la notícia i respondran una sèrie de qüestions (què explica la notícia, com ho fa, etc.).
Avaluació de l'activitat	A partir de la notícia que s'ha treballat sobre el tema i tenint en compte tots els aspectes analitzats, la persona participant s'haurà d'inventar i escriure una notícia en què explicarà la seva visió i opinió sobre el tema i el tractament que es realitza des dels mitjans de comunicació.
Temps	Entre 40 i 60 minuts.
Materials	Pissarra i guix, fotocòpies de la notícia, diccionaris, folis en blanc i bolígrafs.

FULL PER A LA PERSONA PARTICIPANT:

Ànlisi crítica de la notícia⁷

Exemple de notícia 1:

Detenido un hombre por matar a su pareja en Vielha.

El arrestado fue hallado por la policía catalana en estado grave en el hospital donde había ingresado tras sufrir un accidente de tráfico.

LLUÍS VISA - Lleida - 03/11/2011

Los Mossos d'Esquadra han detenido esta mañana a un hombre como presunto autor de la muerte de su excompañera sentimental en Vielha (Lleida). La detención se ha producido a las 11.00 horas después de descubrirse el cadáver de la mujer en una vivienda de Vielha con signos evidentes de violencia. El homicida, que ya no compartía con ella el domicilio, ha sido localizado en el hospital de Vielha, donde había ingresado horas antes en estado grave tras sufrir un accidente de tráfico.

El presunto agresor, cuya identidad no ha sido facilitada, huyó del lugar de los hechos en coche tras cometer presuntamente el crimen y sobre las 7.00 horas chocó contra un camión en el kilómetro 170 de la carretera N-230, a la altura de la localidad leridana de Es Bòrdes.

El herido ha sido trasladado al hospital de Vielha, mientras que el conductor del camión ha resultado ileso. En el siniestro, que ha obligado a cortar la vía, han intervenido tres dotaciones de los Bomberos de la Generalitat.

Exemple de notícia 2:

Un hombre golpea con un martillo a su pareja y después se suicida.

La mujer ingresó en el hospital con varias heridas en la cabeza y el cuerpo.

AGENCIAS - Murcia - 18/10/2011

Un hombre de 57 años golpeó en la cabeza con un martillo a la mujer con la que convivía en compañía de sus tres hijos y después se suicidó en Espinardo (Murcia), ha informado un portavoz de la Policía Nacional. Los hechos ocurrieron sobre la una de la madrugada cuando el '091' recibió la llamada de los hijos adolescentes de la mujer, de entre 13 y 17 años, que alertaban de un episodio de violencia doméstica. El 112 alertó a la Policía Nacional y una unidad se desplazó a una calle céntrica del barrio de Espinardo, donde encontraron a la víctima, herida y consciente. La mujer, de 36 años, identificó al agresor para facilitar su localización pero, antes de que pudieran comenzar a buscarlo, un familiar llamó sobre las 08.00 a la vivienda para informar de que "se había colgado" en otro domicilio de su propiedad. Una ambulancia trasladó a la agredida en estado grave al hospital Virgen de la Arrixaca de Murcia. La mujer entró en el hospital con una herida inciso-ontusa en la zona parietal y con otras en el cuerpo. Ahora la víctima se encuentra en observación en la puerta de Urgencias, donde está ingresada con pronóstico reservado. Según fuentes policiales, no había denuncias previas por malos tratos.

Després de la lectura de la notícia, respon a les següents preguntes:

- Què explica la notícia?
- Com ho explica?
- En descriu els motius o com es va produir?
- Qui és el protagonista?
- Quin paper té la violència domèstica en aquesta notícia?
- Hi apareixen arguments estereotipats?
- Com definiries el grau de detall de les descripcions?
- Quines accions es descriuen?

Nom	El 25 de novembre
Objectius per a l'educador o l'educadora social	- Donar a conèixer a les persones participants la història de la celebració del 25 de novembre com a Dia Internacional de Lluita contra la violència de gènere. - Conscienciar a les persones participants de l'efecte que poden causar i el suport que poden aportar a les diferents campanyes reivindicatives.
Objectius per a les persones participants	- Conèixer què és el 25 de novembre i quins orígens té. - Conèixer les diferents accions que es desenvolupen entorn a aquest dia.
Continguts	Violència de gènere, celebració del 25 de novembre.
Nombre de participants	Grup al.
Descripció de l'activitat	L'activitat consisteix en la creació d'una campanya per donar suport a la celebració del Dia Internacional de Lluita contra la violència de gènere. Per grups i prèvia recerca d'informació, la persona participant realitzarà una campanya sobre la temàtica que després haurà d'explicar a la resta de companys i companyes.
Avaluació de l'activitat	S'avaluarà el nivell d'informació i coneixements adquirits sobre la temàtica i els resultats en forma de pòster de la campanya planificada a partir de l'exposició feta a la resta de companys.
Temps	Entre 2 i 4 hores.
Materials	Ordinadors amb accés a Internet, impressora, cartolines, estisores, cola, llapis de colors i retoladors.

Nom	La recepta de l'amor
Objectius per a l'educador o l'educadora social	- Treballar amb les persones participants els tipus de relacions positives i sanes. - Conscienciar a les persones participants de la importància de mantenir uns valors positius entorn a les relacions personals.
Objectius per a les persones participants	- Conèixer com es poden crear relacions personals positives i sanes. - Distingir aquelles qualitats que formen part del concepte amor i conèixer els significats de cada una.
Continguts	Els valors, les relacions de parella, l'amor.
Nombre de persones participants	Individual o grupal.
Descripció de l'activitat	Després de la lectura de la recepta que s'adjunta i de la pluja d'idees sobre el que els recorda o els fa sentir, la persona participant analitzarà una sèrie de paraules que hi apareixen i respondrà a les qüestions que es proposen.
Avaluació de l'activitat	Fer un dibuix que representi el que els suggereix i com ho fa la recepta analitzada. (Per exemple, si els suggerís un pastís, haurien de dibuixar com seria aquest pastís). És important que pensin què significa l'amor per a ells, quin color li adjudicarien i quines qualitats li adjudicarien.
Temps	Entre 30 i 50 minuts.
Materials	Fulls per a cada persona participant (el de la recepta i el qüestionari) i el full per l'avaluació.

FULL PER A LA PERSONA PARTICIPANT:

Recepta de l'amor⁸

**Ingredients:****400gr. de respecte****500gr. de confiança****1 litre de comunicació****Cullerades soperes d'atracció****Un núvol d'imaginació****Un doll constant de passió, afecte i comprensió.****Elaboració:**

Es barregen tots els ingredients, deixant reservades la imaginació i la passió. Es remou fins que quedi una massa fluida però amb textura. S'afegeix la imaginació per airejar-la una mica i es fica al forn a 200°C els primers moments. La massa començarà a pujar, es revisa cada deu minuts per veure si tot marxa bé i quan ja està al gust es treu del forn. Es deixa reposar a temperatura ambient i es reparteix per sobre la passió. És deliciós!

Nota: quan s'acaba, o els ingredients no han estat els adequats, el millor que es pot fer és acceptar que no va sortir la recepta.

Saps? Hi ha qui opina que és necessari afegir-li alguna cullerada de gelosia, però t'asseguro que amarga amb prou feines t'ho fiques a la boca. Hi ha vegades que fins i tot ens obstinem a menjar, malgrat que sabem que la confiança estava caducada, o que la comunicació era en gra i la necessitàvem en pols, o que en el pot de la passió no en quedava ni una gota. En aquests casos el plat ens pot caure malament i fer mal a l'estómac. No cal seguir menjant d'un plat que no ens cau bé.

QUESTIONARI D'ANÀLISI

Respon a les següents qüestions:

- 1.- Defineix, com les entens tu, les següents paraules: respecte, confiança, comunicació, atracció, imaginació, passió, afecte, comprensió, gelosia
- 2.- Quin d'aquests ingredients creus que és més important perquè la recepta surti bé? Per què?
- 3.- Quin concepte de l'amor es transmet en aquesta recepta?

8 Extret de Vida sin violencia. Información para jóvenes y adolescentes:
<http://www.guiaviolenciadegenero.com/jovenes.php#receta>

- 4.- Posa un exemple d'una situació inventada o que hagi viscut en què trobessis a faltar algun d'aquests ingredients:

INGREDIENT	SITUACIÓ
respecte	
comunicació	
afecte	
imaginació	
gelosia	

Nom	Ideal romàntic de la meva parella⁹
Objectius per a l'educador o l'educadora social	- Conscienciar a les persones participants de com influeixen els mitjans de comunicació en la construcció mental d'una parella ideal. - Donar a conèixer a les persones participants els tipus de relacions que es poden formar.
Objectius per a les persones participants	- Conèixer què és l'amor romàntic i els mites creats al seu voltant. - Apreciar quines característiques ideals de parella són reflex del que poden veure a la televisió o al cinema. - Distingir una relació de parella sana d'una que no ho és.
Continguts	Relacions de parella, característiques ideals de parella, mitjans de comunicació i influències socials, l'amor romàntic.
Nombre de participants	Grupal
Descripció de l'activitat	Es fan els grups intentant que hi hagi un grup d'al·lotes, un altre grup d'al·lots i un mixt. L'activitat que es proposa és la de crear un anunci de televisió en què les persones participants desenvolupin l'idea que té cada grup sobre el que considera amor romàntic i l'ideal de parella. Per aquest motiu, cada un dels grups haurà de treballar de forma autònoma els dos conceptes i plantejar un anunci de televisió que després representaran a la resta de companys. Cada vegada que un grup acabi de representar el seu anunci, la resta de companys i/o companyes en farà una avaluació criticant o elogiant els significats desenvolupats i la imatge que han volgut donar dels conceptes
Avaluació de l'activitat	A més de considerar la participació i la implicació en el desenvolupament de l'activitat, a partir de l'acord en el grup, hauran de definir l'amor romàntic i l'ideal de parella.
Temps	Entre 1 i 2 hores.
Materials	Folis, bolígrafs. (Opcional: càmera de vídeo per enregistrar les representacions dels anuncis).

Proposta d'anàlisi de cançons

Títol	Y en tu ventana
Grup	Andy y Lucas
Any	2003
Disc	Andy y Lucas
Gènere	Pop flamenc
Cançó	Y es que ella no sabe lo que es el amor solo sabe de golpes y de desolación. en su cara refleja la pena y el dolor y es que ella, ella ... no conoce aquel hombre que un día la enamoro duele mas el sufrimiento que cualquier moratón. se refugia en su alma de cualquier chaparrón y es que ella, ella... y en tu cocina tan prisionera de tu casa en la cocina donde los días pasarán como rutina donde su siesta es la paz de tu armonia y en tu ventana gritas al cielo pero lo dices callada no vaya a ser que se despierte el que maltrata cada sentido y cada gesto de tu alma. Lo que daría yo por cambiar su temor por una estrella donde sin golpes viviera ella sola lo que daría yo por parar su reloj en madrugada pa' que durmiera tranquila y sola. De verse sola perdía en el infierno con lo calentito que se está allí en invierno pero prefiere mil veces sus sueños antes de verse sola en sus adentros.
Reflexiona...	– Quin és el tema principal de la cançó? – Quins valors es ressalten en la cançó? – Quin és el sentit de la cançó? – Quines emocions i sentiments s'han despertat en tu en escoltar la cançó? – Queda clar que en la cançó es parla d'una parella, creus que s'estimen? Explica les raons que t'han portat a pensar això. – Per què creus que la protagonista de la cançó prefereix viure els seus somnis que veure's sola? Quins creus que són els seus somnis?

Títol	Negra historia	
Grup	Ana Belén	
Any	1993	
Disc	Veneno en el corazón	
Gènere	Balada	
Cançó	Negra historia la del corazón la ruina en casa se instalo, cuando el consuelo es que se puede estar peor, dije apaga y vámonos, el tiempo no vuelve atrás, no te puedo soportar, déjame ir. Esta víbora fiel no te pudo hacer fe- liz, déjame ir. No he podido alcanzar para ti ni una estrella, nunca he conseguido darte esa sorpresa, como aquella vez que me corte las venas. Déjame ir. Casi no hay luz en este oscuro calle- jón donde mi vida fue a parar. Cargo esta cruz, cuando caigo me levanto, no se puede pedir más. claro que no soy tan feliz como lo son otras, viendo a la gente como se acomoda, rompo a llorar como una gilipollas, déjame ir. (ESTRIBILLO)	nunca me dijo que tal al volver de trabajar, para no hablar, no saco ni una vez nuestro perro a pasear, puedo jurar, que aunque tuve ocasión no conté mis penas, que tipo de sangre corre por sus ve- nas, que soltó un eructo al verme las maletas, déjame ir. Supe como era el infierno hasta el momento en que le pude acuchillar, son tantos años soportando imper- turbable, toda su brutalidad. Me fui a entregar, sin entrarme di media vuelta, es primavera y esta luna llena, me ha desatado sin que- rer la lengua. Dejadme ir.
Reflexiona...	– Quin és el tema principal de la cançó? – Quins valors es ressalten en la cançó? – Quin és el sentit de la cançó? – Quines emocions i sentiments s'han despertat en tu en escoltar la cançó? – Continuament es repeteix la frase “deixa'm anar”, per què creus que se'n vol anar i ell no li deixa fer-ho? – Al final de la cançó, la protagonista confessa que va matar la seva parella, per què creus que ho ha fet? És justificada la seva actuació?	

Títol	La mujer que mueve el mundo
Grup	Presuntos implicados
Any	2001
Disc	Gente
Gènere	Pop
Cançó	La mujer que mueve el mundo con sus manos no descansa, no tiene calendario y hace girar el día a su compás, y hace feliz de tanto como da. La mujer que mueve el mundo con su cuerpo es tan joven que no entiende de sexo y tiene mil colores en la piel, y tiene mil dolores en su ser y tiene mil deseos por cumplir, por ejemplo ser feliz. La mujer que mueve el mundo con su boca no se deja amilanar por la derrota y habla y tiene tanto que decir y habla hasta encontrar la solución confiesa su temor y su pasión para sobrevivir. La mujer que mueve el mundo con sus ojos ve tan sólo la vida de reajo y quiere ser la novia en el altar y quiere ser el pobre en el portal. La mujer que mueve el mundo con sus sueños de ilusiones va pintando los empeños y sueña con llegar a ser mejor y sueña con un mundo sin verdad y cree que algo se puede cambiar de esta realidad por ejemplo ser feliz para sobrevivir. La mujer que mueve el mundo con sus manos.
Reflexiona...	– Quin és el tema principal de la cançó? – Quins valors es ressalten en la cançó? – Quin és el sentit de la cançó? – Quines emocions i sentiments s'han despertat en tu en escoltar la cançó? – Pensa en totes les dones que t'envolten diàriament, coneixes alguna dona que mogui el món? Com ho fa? – Què pot significar la frase “la dona que mou el món”? Per què creus que no és un home?

Proposta d'anàlisi de pel·lícules

Títol	"Princesas"
Direcció	Fernando León de Aranoa
Any	2005
Duració	113 minuts
Gènere	Drama
Argument	Conta la història d'amistat de dues prostitutes. Una d'elles es diu Caye, té trenta anys, un serrell de perruqueria i un atractiu de barri. L'altra és Zulema, una princesa dominicana desterrada, dolça i fosca, que viu l'exili forçós de la pobresa i la desesperació. Quan es coneixen són a llocs diferents, enfrontats. Però, Caye i Zule, aviat comprenen que les dues caminen per la mateixa corda fluixa.
Finalitats	La finalitat d'aquesta sessió consisteix a realitzar una crítica constructiva de la realitat de les dones en un context diferent al que la societat considera com a normalitzat i afavorir que la persona participant aprengui a parar esment a les situacions i vivències que tenen les persones del seu entorn. A més, a partir de l'argument d'aquesta pel·lícula, també es pot tractar el tema de la prostitució com un clar exemple del significat que tenen les dones en alguns sectors de la societat, així com el tracte que reben i la situació en la qual són obligades a viure les dones.
Activitats en valors	– Quin és el tema principal de la pel·lícula? – Quins valors es ressalten en la pel·lícula? – Amb quins personatges t'identifiques? Per què? – Quin personatge marca la vida de Caye? Per què? – Quin és el sentit de la vida que reflecteixen les protagonistes? Per què? – Quin paper juga la família en la pel·lícula? – Quines emocions i sentiments reconeixes en la pel·lícula? – Quines són les imatges que més t'han impactat? Per què?
Activitats d'educació de gènere i igualtat.	– Analitza les vides de les protagonistes i el seu entorn més immediat (situació i classe social, relació amb la família, problemàtica, evolució). – Quina relació es crea entre les dues protagonistes? – Per què penses que les dues protagonistes es dediquen a la prostitució? A què creus que es dedicarien si haguessin estat homes? – En un moment de la pel·lícula Caye diu que "l'amor és que et vagin a cercar a la sortida de la feina". Què creus tu que és l'amor? – Què creus que significa la frase de Caye "les coses no són importants perquè existeixin sinó perquè algú pensa en elles. Existim perquè algú pensa en nosaltres"?

Títol	"Solas"
Direcció	Benito Zambrano
Any	1999
Duració	95 minuts
Gènere	Drama
Argument	María és una dona soltera, de mal caràcter i amb un treball precari que ha d'enfrontar un embaràs no desitjat i està sumida en un alcoholisme que l'ajuda a suportar una vida sense sentit. A causa de l'hospitalització del seu pare, la seva mare, una dona soferta i afectuosa viu uns dies amb ella. A l'apartament de sota hi viu un veí, un ancià asturià que també viu sol. A poc a poc, els personatges es barregen i la història avança quan la mare va desbaratant, amb la seva presència i manera de ser, la duresa de María i la solitud del veí.
Finalitats	La finalitat d'aquesta sessió consisteix en abordar algunes qüestions de gènere i sexualitat que afecten directament a les dones en una societat masclista i que enalteix el domini que poden exercir alguns homes sobre les dones. S'analitzarà l'efecte que provoca en les persones la necessitat d'afecte, la construcció social del gènere i els models vitals que implica, així com les diverses formes de violència contra les dones. A més de debatre la importància d'actuar de manera responsable quant a la sexualitat i assumir-ne les conseqüències.
Activitats en valors	– Quin és el tema principal de la pel·lícula? – Quins valors es ressalten en la pel·lícula? – Amb quins personatges t'identifiques? Per què? – Quin personatge marca la vida de María? Per què? – Quin és el sentit de la vida que reflecteixen les protagonistes? – Quin paper juga la família en la pel·lícula? – Quines emocions i sentiments reconeixes en la pel·lícula? – Quines són les imatges que més t'han impactat? Per què?
Activitats d'educació de gènere i igualtat.	– Analitza les vides de les protagonistes i el seu entorn més immediat (situació i classe social, relació amb la família, problemàtica, evolució). – Com és la relació mare i filla? Per què creus que és així? – Com afronten la necessitat d'afecte els diferents personatges de la pel·lícula? – A la pel·lícula podem observar diferents tipus de violència, quins? – Per què creus que es produeixen aquests tipus de violències? – Has viscut en la teva vida diària situacions similars a les de la pel·lícula? Com t'has sentit? – Creus que a la pel·lícula apareix alguna relació de parella sana i d'iguals? Com hauria de ser una relació de parella sana?

Títol	"Yo soy la juani"
Director	Bigas Luna
Any	2006
Duració	90 minuts
Gènere	Comèdia dramàtica
Argument	Juani té problemes a casa i discuteix amb el seu al·lot. Estan junts des dels quinze anys i la seva gelosia i les seves indecisions són insuportables. Juani explota, acaba amb aquesta relació i decideix fer tot el que no ha fet mentre perdia el temps amb ell. Farta de conformar-se i de tanta ximpleria, el que ella vol és anar endavant i triomfar en aquesta vida. Està decidida a ser actriu encara que li costi tota la vida aconseguir aquest somni.
Finalitats	La finalitat és abordar algunes qüestions sobre les relacions de parella i les relacions sexuals i què impliquen, així com les relacions afectives i d'amistat. Comprendre com afecta la construcció de gènere en la societat i com s'han de trencar aquestes estructures rígides que suggereixen com han de ser les persones, pel simple fet de ser homes o ser dones. Ens ajuda a analitzar les vivències que es plantegen en la pel·lícula al voltant de l'amor i els diferents tipus que se'n poden donar, les característiques de les relacions de parella sanes i insanes, la independència afectiva i econòmica de les persones i la realitat en la qual tots hem de perseguir el nostre somni encara que això signifiqui perdre l'ésser estimat.
Activitats en valors	– Quin és el tema principal de la pel·lícula? – Quins valors es ressalten en la pel·lícula? – Amb quins personatges t'identifiques? Per què? – Quin personatge marca la vida de La Juani? Per què? – Quin és el sentit de la vida que reflecteixen cadascun dels protagonistes? – Quin paper juga la família en la pel·lícula? – Quines emocions i sentiments reconeixes en la pel·lícula? – Quines són les imatges que més t'han impactat? Per què?

Activitats d'educació de gènere i igualtat.	– Analitza les vides de cada personatge i el seu entorn més immediat (situació i classe social, relació amb la família, problemàtica, evolució). – Quin tipus de relació té La Juani amb el seu pare? I amb el seu al·lot? – Què significa i com hauria de ser l'amor per La Juani? I per a la seva amiga Vane? I per a Jonah? – En quines situacions creus que el sexe és més important que els sentiments? Com es veu a les dones en aquestes situacions? – En la pel·lícula podem observar diferents tipus de violència de gènere, quins i en quins moments? – T'agradaria ser com algun dels protagonistes? I com alguna de les al·lotes protagonistes? Per què? – Després de conèixer els tipus de relacions de parella que tenen cadascun dels protagonistes, com seran les seves vides, en aquest sentit, a partir d'ara? – Continua la història de La Juani. Creus que aconseguirà el seu somni? Per què?
--	--

Altres recomanacions

Títol	"La fuente de las mujeres (La source des femmes)"
Direcció	Radu Mihaileanu
Any	2011
Duració	135 minuts
Gènere	Drama

Títol	"El juego del ahorcado"
Direcció	Manuel Gómez Pereira
Any	2008
Duració	113 minuts
Gènere	Drama

BIBLIOGRAFIA I PÀGINES WEB

- Guia de sensibilització i formació en igualtat d'oportunitats entre dones i homes. Ed. Institut de la dona.
- *Guia Didàctica: Las relaciones de género en los anuncios de TV. (2002). Campaña para la prevención de la violencia de género. Madrid: Asociación de Mujeres Jóvenes.*
- Olmeda Valle, A; Fruits Fruits, I. (2001) . *Teoria i anàlisi de gènere. Guia metodològica per treballar amb grups.* Madrid: Dones Joves.
- Patró Hernández, Rosa .(2007). Programa de prevenció de la violència de gènere. Caja Mediterrànea. P 24-28.
- Varela, N. (2005). *Feminismo para principiantes.* Barcelona: Ediciones B.

RECURSOS WEBS:

- Recursos de pandora. Mujeres que marcaron la historia. Recuperat el 09/01/12, de <http://recuerdosdepandora.com/historia/mujeres-que-marcaron-la-historia/>
- Google imatges. Cercador d'imatges a la xarxa. Recuperat el 09/01/12, de <http://www.google.es/imghp?hl=ca&tab=wi>
- Periódico el PAÍS. Noticias sobre violencia de género. Recuperat el 04/11/11, de http://www.elpais.com/articulo/sociedad/Detenido/hombre/matar/pareja/Vielha/elpepusoc/20111103elpepusoc_18/Tes
- Periódico el PAÍS. Noticias sobre violencia de género. Recuperat el 04/11/11, de http://www.elpais.com/articulo/sociedad/hombre/golpea/martillo/pareja/despues/suicida/elpepusoc/20111018elpepusoc_3/Tes
- Comic Vine. Revista de comics, noticias i fòrum - PERIÓDICO EL PAÍS. Noticias sobre violencia de género. Recuperat el 02/01/12, de <http://www.comicvine.com>
- Bonino, Luis; Leal, Dani; Lozoya, José Ángel; Szil, Peter. Por cada mujer hay un hombre que... periódico el PAÍS. Noticias sobre violencia de género. Recuperat el 02/12/12, de http://www.hombresigualdad.com/por%20cada_mujer_un_hombre.htm
- *Vida sin violencia. información para jóvenes y adolescentes. Text extret del conte "Amor" de la Campaña de Prevenció de Violència de Gènere de la Federació de Dones Joves.* Recuperat el 04/11/11, de <http://www.guiaviolenciadegenere.com/jovenes.php#receta>
- Viquipèdia. L'enciclopèdia lliure. Recuperat el 03/05/12, de <http://ca.wikipedia.org/wiki/Portada>

MANUAL DE COMPETÈNCIES PER A LA VIDA ADULTA

3

Educació per la salut



EDUCACIÓ PER LA SALUT

Aquest bloc està compost per tres apartats ben diferents, però que tenen a veure amb l'àmbit de l'educació per a la salut. Aquests tres apartats són:

- **Sexualitat i prevenció**
- **Ús de drogues i noves tecnologies**
- **Alimentació i bellesa**

Els tres apartats compten amb informació teòrica prèvia per a situar la temàtica i per a reforçar els continguts de les activitats proposades, així com també d'unes propostes d'anàlisi de cançons i pel·lícules. A continuació es pot veure en més detall a l'índex.

Índex

EDUCACIÓ PER LA SALUT

SEXUALITAT I PREVENCIÓ

INFORMACIÓ PRÈVIA

1. Què és la sexualitat?.....	139
2. Canvis en l'adolescència	141
2.1. Canvis en els nois.....	141
2.2. Canvis en les noies.....	141
3. Primeres vegades. Amor, desig, plaer, curiositat, inquietud.....	143
4. Identitat sexual i orientació del desig sexual	144
5. Preocupacions o dificultats en les relacions sexuals.....	145

Propostes d'activitats

Els genitals	146
Imagina la teva relació sexual ideal	151
Mites i realitats sobre la sexualitat	152
Els mètodes anticonceptius	157
El món a l'inrevés	165

Proposta d'anàlisi de cançons

Bicho malo pillé.....	168
El fallo positivo.....	169
Stereosexual.....	170

Proposta d'anàlisi de pel·lícules

Todo sobre mi madre	171
El diario de Carlota.....	173

ÚS DE DROGUES I NOVES TECNOLOGIES

INFORMACIÓ PRÈVIA

1. Les drogues	177
1.1. Tipus de consum: maneres de relacionar-se amb les drogues.....	179
1.2. Consells per a la reducció de riscos.....	179
3. Les noves tecnologies i les addiccions.....	180
3.1. Internet, xarxes socials i la privacitat.....	180

PROPOSTES D'ACTIVITATS

Les drogues

El crucidroques.....	182
Tu si que en saps	185
"El que la veritat amaga".....	189

Les noves tecnologies	
"El cercador"	195
Cerca les teves raons	197
Proposta d'anàlisi de cançons	
Mary Jane.....	199
Balantains	200
Redes Sociales	203
Proposta d'anàlisi de pel·lícules	
"Thirteen"	205
"Réquiem por un sueño"	206
"Historias del Kronen"	207

ALIMENTACIÓ I BELLESA

INFORMACIÓ PRÈVIA

1. Nutrició i hàbits saludables	213
1.1 Els aliments i una dieta saludable	213
2. Trastorns de l'alimentació	215
3. Cànon de bellesa	217
3.1. El cànon de bellesa en la història	217
3.2. El cànon de bellesa actual	217
3.3. La influència de la publicitat	218

PROPOSTES D'ACTIVITATS

Alimentació	
Construïm piràmides!.....	220
Veritats o mentides sobre l'alimentació.....	224
Cànon de bellesa	
Bellesa en la història.....	226
Sobre gustos no hi ha res escrit.....	228
Proposta d'anàlisi de cançons	
Cuerpo	229
Dieciséis	233
Proposta d'anàlisi de pel·lícules	
"21 Días sin comer"	234
"Super size me"	235
"Pequeña miss sunshine"	236
Bibliografia / Articles webs / Recursos web.....	237

SEXUALITAT I PREVENCIÓ

INFORMACIÓ PRÈVIA

1. QUÈ ÉS LA SEXUALITAT?¹

Tots sabem que és la sexualitat, però no arribem a definir-la. La vivim, la sentim, hi reflexionem i, a la vegada, influeix en les nostres relacions amb els altres.

Malauradament, poques vegades ens parem a parlar-ne. La sexualitat, l'afectivitat, l'amor, el desig... incideixen d'una manera molt important en el nostre creixement com a persones, i el seu desenvolupament afecta l'equilibri psicològic, afectiu i emocional de cadascun de nosaltres.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix el concepte de salut sexual com *"la integració dels elements somàtics, emocionals, intel·lectuals i socials de l'ésser humà amb mitjans positivament enriquidors que contribueixen a potenciar la personalitat, la comunicació i l'amor"*.

Per tant, és important remarcar que quan parlem de sexualitat, no només ens referim a un instint biològic que serveix per a la reproducció o la unió sexual mitjançant el coït, sinó a una gran varietat de sensacions que estan integrades en la globalitat de la persona.

La sexualitat és, bàsicament, la recerca de plaer a través del cos i de tota la personalitat. Per tant, és un mitjà d'aproximació a una altra persona; és, en una paraula, comunicació. Comunicació gestual mitjançant les carícies, els petons, el contacte sensual. És el mitjà que proporciona una intensa unió psíquica i física entre dues persones, la qual els permet gaudir i compartir emocions i sensacions.

Des de que naixem tenim sexualitat. Ja hem vist que la sexualitat té un paper essencial en el desenvolupament com a persones, i s'anirà construint al llarg de tota la vida. Com se sent, com es viu i com s'expressa és fruit d'un procés evolutiu.

En resum, l'elaboració del que significa per a cadascú el plaer i el desig sexual són fonamentalment, un procés d'aprenentatge i socialització, condicionat per les experiències de la infància. Els principals agents en aquest procés són la família, l'escola, el grup d'amics i els mitjans de comunicació.

Per tant, la realitat sexual de cada persona permet la reproducció, però també l'obtenció de plaer amb el contacte corporal, la satisfacció del desig i del impuls sexual, l'enamorament cap a una altra persona, la tendresa, l'afecte...és a dir, desitjar i ser desitjat, estimar i ser estimat, donar i rebre, sentir plaer i fer sentir plaer. Tot això és molt important per al nostre creixement i la nostra maduresa personal.

A partir de l'adolescència es succeeixen importants canvis personals i interpersonals: en aquest període les sensacions sexuals s'expressen amb tot el seu potencial.

En aquest moment hi ha la ruptura amb el món de la infància i apareix el desig de compartir, d'experimentar la pròpia sexualitat amb una altra persona, l'elecció de

1 Font: <http://www.centrejove.org> / (11/02/2011, a las 8:30h).

amb qui fer l'amor (heterosexualitat o homosexualitat), les identifications i, també, els dubtes i les pors davant el que no coneixem.

La masturbació i les fantasies en solitari, que són molt importants per a conèixer la resposta del nostre cos a la força de l'energia sexual (libido), per a la relaxació del desig sexual i el plaer, ja no responen del tot a les nostres inquietuds quan volem compartir la sexualitat amb una altra persona.

Però aquest nou món de la sexualitat pot ser descobert per l'adolescent de moltes maneres. L'educació sexual rebuda al llarg de la infància tindrà una influència decisiva en les relacions sexuals posteriors.

Les primeres relacions sexuals compartides no sempre respondran a les expectatives que en tenim, i en aquestes primeres experiències s'hi veuran reflectides les pors, les identifications i la influència dels estereotips socials. Sovint, poden comportar una sensació de conflicte o confusió.

És en aquest moment que s'ha d'agrair el suport i la confiança que ens puguin aportar els amics i les amigues, la família, l'ambient escolar o algun professional expert. Si els sentiments i les vivències entorn la sexualitat ens fan patir més del compte, no hem de dubtar en demanar ajuda.

2. CANVIS EN L'ADOLESCÈNCIA

2.1. CANVIS EN ELS NOIS

Durant l'etapa que anomenem pubertat-adolescència els nois experimenten canvis en el cos, en la manera de ser, en els interessos,... L'edat en que s'iniciïn aquests canvis és molt variable, està determinada per diversos factors (herència, alimentació, clima,...). Són canvis que es van produint al llarg d'un temps, la majoria tenen lloc entre els 13 i els 15 anys.

Dintre d'aquests canvis, es produeix la maduració dels òrgans genitals i del procés hormonal i, per tant, la resposta de l'energia sexual pren un nou significat.

En aquest context, l'autoestimulació o masturbació permet conèixer la nostra resposta fisiològica genital davant de diferents estímuls sexuals i també la relaxació de la força del desig sexual.

L'erecció del penis, que ja es produeix en la infància per estímuls en els jocs, en la cura,...etc., és deguda a la seva fisiologia. La seva part interna té un teixit esponjós que permet un major flux de sang que canvia el gruix i la mida, quan hi ha un estímul afectiu.

Les ereccions es poden produir per una masturbació, per altres estimulacions sexuals o, de vegades, per altres causes diferents com, viatjar en moto, un bany amb aigua calenta, durant els somnis... En l'erecció, el penis es torna més gruixut, llarg i rígid com a conseqüència que flueix més sang pel seu interior. La mida i la forma del penis poden ser variables (més amples o estrets, llargs o curts,...), però aquestes diferències no estan relacionades amb el plaer que es pot obtenir o donar en les relacions sexuals.

Per ejaculació entenem l'expulsió del semen a través de la uretra. Habitualment té lloc en el moment de l'orgasme, produït per una masturbació o en una relació amb una altra persona. També es pot produir una ejaculació mentre es dorm; aleshores parlem de pol·lució nocturna. La freqüència de les pol·lucions nocturnes és molt variable i depèn de molts factors, com les vivències del dia anterior, les fantasies que s'han tingut durant les converses amb els amics o amigues, la lectura d'un llibre o observant imatges eròtiques en revistes o pel·lícules, els somnis... entre altres.

2.2. CANVIS EN LES NOIES

Durant l'etapa que anomenem pubertat-adolescència les noies experimenten canvis en el cos, en la manera de ser, en els interessos,... L'edat en què s'iniciïn aquests canvis físics pot ser molt variable. Acostumen a començar entre els 9 i els 12 anys i duraran un temps, fins que en tinguin 16 o 18. Cada persona creix a un ritme diferent; la maduració dels nois i de les noies no es produeix al mateix temps i, generalment, les noies maduren abans que els nois. Però el procés de creixement entre persones d'un mateix sexe també pot ser força diferent. Si et fixes en els teus amics o amigues podràs comprovar-ho.

El que t'està passant és motivat pels canvis hormonals que necessiten un temps

per donar l'aspecte definitiu al teu cos. Són transformacions físiques que s'acompanyen de canvis en la manera de pensar i d'actuar.

Aquests canvis afecten també els teus genitals. Els genitals externs són una part més del teu cos i reben globalment el nom de vulva. A la vulva tenim els llavis menors i majors. Just on s'ajunten, per la part de dalt, els llavis menors tenim el clítoris, que és un petit òrgan molt sensible a l'estimulació. Queda amagat pels llavis i encara que és molt petit és una de les parts més sensibles del nostre cos. La seva estimulació, en general, ens proporcionarà sensacions plaents i excitants, tant en la masturbació com en les relacions compartides.

L'entrada de la vagina està parcialment coberta per una membrana elàstica de teixit mucós que s'anomena himen. L'himen és de mida i consistència diferents d'una dona a una altra. Es pensa que té la funció de protegir la vagina de possibles infeccions per gèrmens de l'exterior, fins que l'aparell genital que està madurant sigui capaç de defensar-se. Durant molt de temps s'ha dit que l'existència de l'himen demostrava que una dona no havia tingut relacions sexuals amb penetració (ser verge) . En realitat, la presència de l'himen no assegura res; algunes dones tenen l'himen molt elàstic i continua igual després de tenir relacions sexuals coitals. Altres poden trencar-se durant les relacions coitals, amb l'ús de tampons, etc. Quan l'himen es trenca en les primeres relacions sexuals amb penetració és possible que sentis algunes molèsties i/o una petita pèrdua de sang; altres vegades no hi ha cap símptoma.

3.PRIMERES VEGADES. Amor, desig, plaer, curiositat, inquietud...

En l'adolescència apareix la necessitat de compartir, de provar, de canviar el tarannà de les nostres relacions. L'impuls sexual es manifesta amb força, ens sentim atrets sexualment per altres persones i nosaltres també ens convertim en objecte de desig de qualcú.

Però, és el moment? Això caldrà descobrir-ho un/a mateix/a, valorant si ho desitges realment i si et sents preparat o preparada. No hi ha normes sobre l'edat per començar o la manera de compartir la nostra sexualitat.

Potser l'amistat, l'amor i el respecte mutus poden ajudar a prendre aquesta decisió i conèixer si realment es desitja. No cal "demanar permís" als pares ni als amics, tot i que estarà bé comentar-ho amb algú amb qui tingueu confiança, si teniu el costum de parlar-hi de les vostres coses.

En les primeres relacions sexuals compartides, sovint els sentiments i les vivències són contradictòries, i poques vegades responen a les nostres expectatives. Molts cops fer l'amor es relaciona amb imatges que representen grans plaers i resultats amorosos i sexuals impressionants.

Normalment, fa falta algun temps per aprendre a fer millor l'amor, a estimar millor, a donar i a rebre amb més intensitat. De fet, en la sexualitat i en les relacions sexuals l'aprenentatge no s'acaba mai.

Per tant, si tens clar que ja ha arribat el moment de compartir la teva sexualitat, endavant. Només cal escollir el moment- tenint en compte el desig de la parella i prendre algunes precaucions.

Tot serà més fàcil si es dóna espai a la comunicació. Qui estima voldrà protegir l'altre/a. Parlar sense por del risc d'un embaràs o de qüestions com la sida pot augmentar la confiança mútua i us permetrà gaudir de les vostres relacions sense angoixa.

4. IDENTITAT SEXUAL I ORIENTACIÓ DEL DESIG SEXUAL

La sexualitat, en el sentit més ampli, i l'orientació del desig sexual, s'aniran configurant des del naixement de la persona, formant part d'un procés d'aprenentatge i socialització. Passarem d'una sexualitat infantil autoeròtica a una sexualitat genital, la qual implica una altra persona.

En aquest procés d'aprenentatge, a més de les característiques personals i de les experiències afectives de la infantesa, hi intervenen factors externs com la família, l'escola, el grup d'amics, els mitjans de comunicació, etc.; en resum, hi prenen part tots aquells aspectes culturals de la societat a la qual es pertany.

En aquesta etapa del creixement, l'adolescència, estan en joc la constitució psíquica de la identitat sexual i l'elecció amorosa.

Fruit d'aquest recorregut, podem tenir sentiments d'amor o bé el desig de compartir la nostra sexualitat amb persones de diferent sexe (**heterosexualitat**) o amb persones del mateix sexe (**homosexualitat**).

Però, no sempre tenir fantasies o una pràctica homosexual o heterosexual determina la identitat sexual. Pot ser només un període d'indecisió, d'incertesa i d'experimentació personal i també social.

El fet de tenir un determinat tipus de "cromosomes", que es corresponen amb un cos i uns òrgans genitals, no vol dir que la persona tingui obligadament una sexualitat definida en correspondència (identitat sexual). No existeix base científica per pensar que el desig sexual de l'ésser humà està determinat "biològicament" cap a l'heterosexualitat o cap a l'homosexualitat.

Per tant, l'orientació del desig sexual que, com ja hem dit, ve determinada principalment per l'experiència afectiva personal tindrà un recorregut particular per a cada persona i, fins i tot, serà diferent pels als nois i per a les noies.

La masculinitat i la femineïtat, com a conceptes globals del comportament i de la identitat social, seran fites a assolir que ens portaran a la concreció de la nostra identitat sexual i de l'orientació del desig sexual (homosexualitat o heterosexualitat).

La confirmació i/o acceptació de l'orientació del desig sexual, de vegades és complex i es necessita algú per compartir-ho.

Però, més que mai, en les primeres experiències sexuals, hem de prendre mesures preventives per evitar l'embaràs, la infecció de la SIDA i altres malalties de transmissió sexual també a les relacions amb persones del mateix sexe.

Com en altres aspectes del creixement, cal prendre's un temps per sentir-se tranquil o tranquil·la amb els sentiments que es viuen.

5. PREOCUPACIONS O DIFICULTATS EN LES RELACIONS SEXUALS

Com ja hem dit, quan ens enamorem o sentim atracció cap a una altra persona, hi ha un moment que tenim ganes de compartir quelcom més que mirades, carícies i jocs de seducció; és el moment en què el desig i l'energia sexual demanen ser expressats i satisfets amb més intensitat i íntimament.

La veritat és que tots tenim ganes, un dia o un altre, de compartir la nostra sexualitat i de gaudir-ne. Els missatges que hem rebut al llarg del nostre creixement (família, escola, amics, pel·lícules, televisió, revistes, etc.) i les vivències més properes de la sexualitat dels adults incidiran força en les nostres decisions i experiències en el moment de començar les relacions sexuals.

En l'expressió de l'afectivitat i la sexualitat, en les primeres relacions sexuals, s'hi barregen sentiments, emocions, expectatives, fantasies, etc. i sovint sorgeixen dubtes i també dificultats. De vegades tenim vergonya, altres ens falta atreviment o també podem mostrar-nos molt decidits per no haver de pensar gaire. Alguns/es de nosaltres podem tenir fantasies o sentir atracció per persones del mateix sexe.

Sovint, l'angúnia davant la sexualitat o una mala experiència ens porta a buscar efectes desinhibidors amb substàncies com l'alcohol, l'haixix, les "pastilles" o altres productes. Tot i que en un principi pot semblar un ajut, el resultat final sol ser que s'afegeixen dificultats a les que ja hi havia. La dificultat està en veure o acceptar el "què és normal" en el procés de creixement i aprenentatge i on són els límits.

Si aquestes dificultats van creixent, i no permeten poder gaudir de les relacions personals amb els amics i la família, ni de la sexualitat, és important reconèixer i acceptar que necessitem ajuda. Hi ha professionals experts que ens poden donar suport. Cal prendre la decisió i demanar consell.

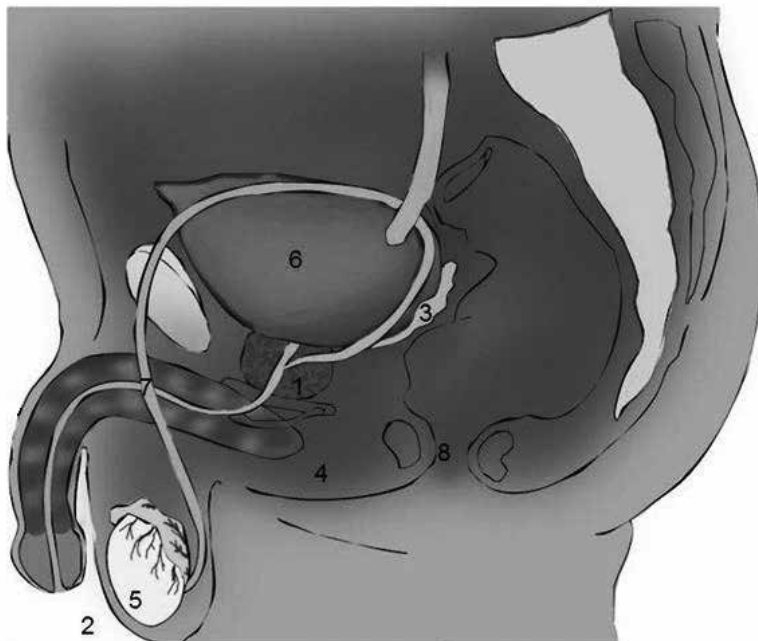
Propostes d'activitats

Nom	Els genitals ²										
Objectius per a l'educador o l'educadora social	- Conèixer el nivell de coneixement de les paraules relacionades amb els genitals i la sexualitat de les persones participants. - Conscienciar la idea que existeixen paraules vulgars i pròpies per parlar dels genitals masculins i femenins. - Establir un diàleg sobre com s'anomenen els genitals en el seu barri.										
Objectius per a les persones participants.	- Conèixer paraules pròpies del cos humà. - Reconèixer els genitals masculins i femenins, interns i externs. - Investigar com es diuen als genitals en altres ciutats.										
Continguts	Els genitals, les paraules vulgars i les pròpies.										
Nombre de persones participants	Individual i/o grupal										
Descripció de l'activitat	Es planteja una pluja d'idees amb les persones participants per saber com li diuen a les paraules "penis" i "vulva" en el seu barri, ciutat i país. Es fan dues columnes a la pissarra o se'ls hi dóna un full i es comenta. ¿Quins noms li donen en el teu barri a...? <table border="1"> <thead> <tr> <th>PENIS</th><th>VULVA</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Exemple: pito</td><td>Exemple: contxa</td></tr> <tr> <td></td><td></td></tr> <tr> <td></td><td></td></tr> <tr> <td>...</td><td>...</td></tr> </tbody> </table> Una vegada finalitzades les dues columnes l'educador o educadora social pot suggerir preguntes per induir al debat: ¿Per què creus tu que aquestes parts del cos tenen tants noms? Saps realment el seu significat? Comprovem amb el diccionari què signifiquen? Quines paraules creus que són més pejoratives, les quals es refereixen a les dones o als homes? Utilitzar tants noms distints, facilita o dificulta la comunicació? Per què? Quins noms creus que hem d'utilitzar? Per què? Una vegada finalitzada aquesta l'activitat es passen els dibuixos muts dels òrgans reproductius masculins i femenins i es debaten si coneixen el nom de les paraules enumerades. A continuació es passa l'encreuat per a que el completin. Una vegada finalitzat es comenta.	PENIS	VULVA	Exemple: pito	Exemple: contxa					...	...
PENIS	VULVA										
Exemple: pito	Exemple: contxa										
...	...										

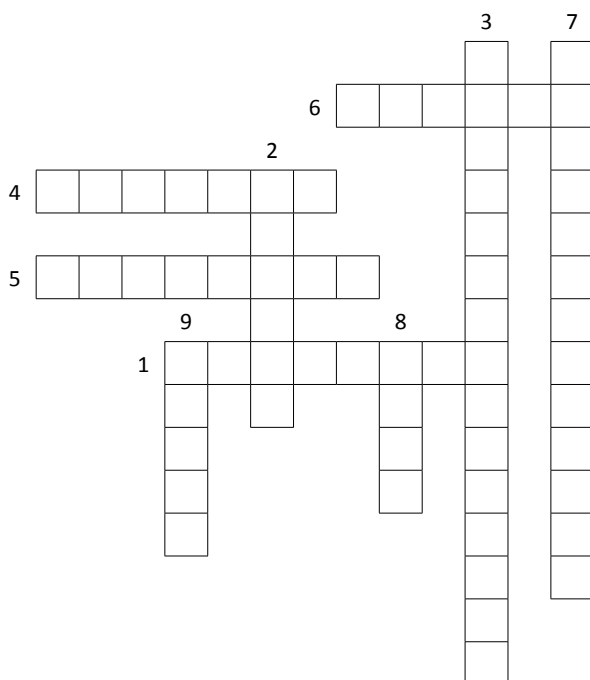
² Activitat adaptada de VV.AA: Educación Afectivo-Sexual en la Educación Primaria. Material Didáctico B. Edita: JUNTA DE ANDALUCÍA. Consejería de Educación y Ciencia. 1999.

Avaluació de l'activitat	Ha estat fàcil o difícil realitzar l'activitat? Quines paraules has après noves? Ha estat més fàcil el masculí o el femení? Una vegada realitzada aquesta activitat, per a que t'ha servit aquesta activitat?
Temps	Entre 55 i 110 min.
Materials	Folis, llapis, làmina dels òrgans reproductors masculins i femenins, fotocòpia de l'encreuat per emplenar.

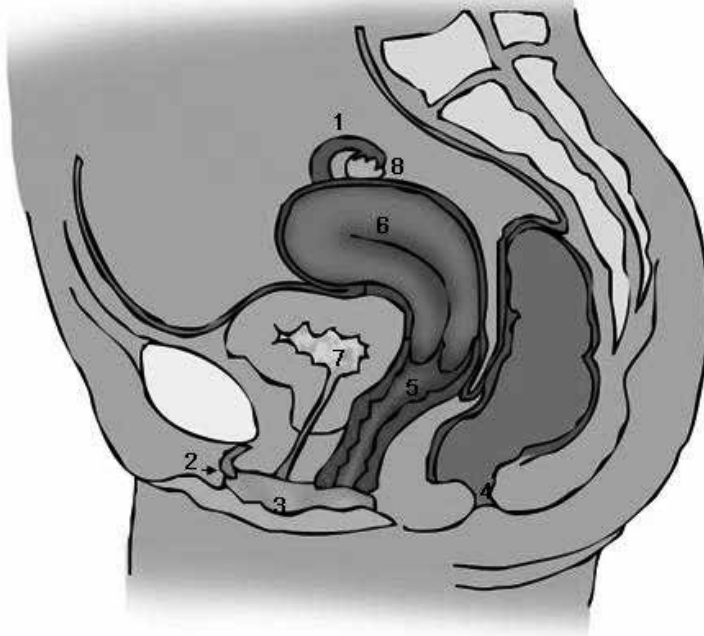
Anatomia de l'aparell reproductor masculí³



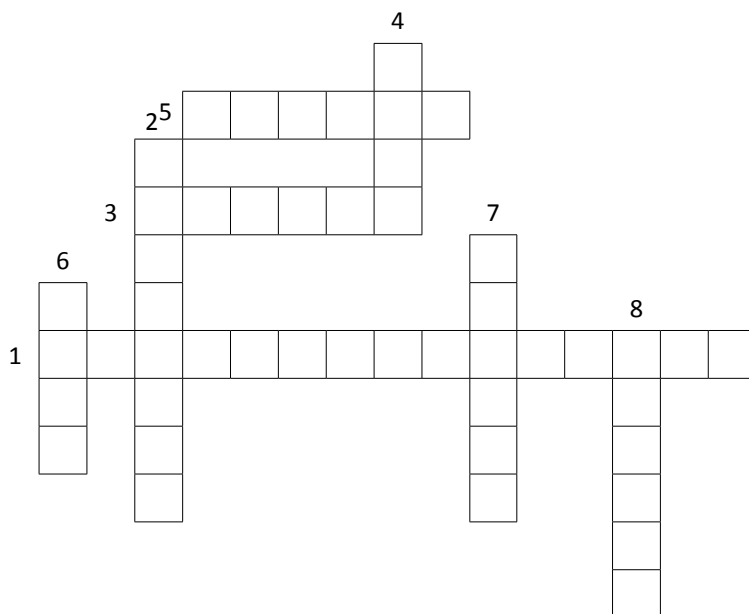
- Construeix l'encreuat de l'aparell reproductor masculí⁴:



Anatomia de l'aparell reproductor femení³



- Construeix l'encreuat de l'aparell reproductor femení⁴:



3 Làmines adaptades de: <http://contenidos.educarex.es/>

4 Encreuats creats mitjançant la pàgina web: <http://www.genempire.com/> (04/02/2012, 0:25)

Nom	Imagina la teva relació sexual ideal⁵
Objectius per a l'educador o l'educadora social	- Afavorir la reflexió entorn a les possibles formes d'introduir el preservatiu en les relacions sexuals a través de la fantasia sexual. - Possibilitar l'anàlisi de les condicions que haurien d'estar presents i absents per a les relacions sexuals coitals.
Objectius per a les persones participants	- Fantasiar sobre les relacions sexuals. - Incloure l'ús de la prevenció com saludable i que provoca plaer en les relacions sexuals amb penetració. - Valorar la diferència entre "relació sexual" i "relació sexual amb penetració".
Continguts	Fantasia, relacions sexuals, relacions sexuals amb penetració i prevenció.
Nombre de persones participants	Individual i/o grupal
Descripció de l'activitat	Cada persona participant escriurà com li agradaria que fos la seva "relació sexual ideal", és igual si ja ha tingut o no relacions sexuals prèvies. S'insistirà en que deixin volar la imaginació de les seves fantasies. Després es llegiran les històries en veu alta o s'intercanviaran. Després del debat, l'educador o educadora social proposarà que tornin a escriure les històries, introduint, ara sí, el preservatiu en les seves fantasies de manera que també resulti "romàntic", "amb plaer" i "divertit".
Avaluació de l'activitat	Normalment hi ha una confusió entre el que és una relació sexual o relació sexuada i el que és una relació sexual amb penetració. A més, normalment ningú sol introduir el preservatiu en les històries ideals. L'educador o educadora social haurà de comentar això amb el grup i analitzar perquè solem prescindir d'aquest quan fantasiegem sobre la nostra "relació sexual ideal". Es comentarà i s'analitzarà perquè es produeix.
Temps	55 minuts.
Materials	Folis i bolígrafs.

⁵ Adaptada de: Guía de prevención de la transmisión del VIH/SIDA y otras infecciones de transmisión sexual y sexualidad. Campaña 2005-2006. Edita. Consejo de la Juventud.

Nom	Mites i realitats sobre la sexualitat
Objectius per a l'educador o l'educadora social	- Desmitificar conceptes erronis sobre la sexualitat. - Donar a conèixer una sexualitat saludable i fiable.
Objectius per a les persones participants.	- Conèixer algunes de les veritats i mentides sobre alguns aspectes de la sexualitat. - Reflexionar sobre el que realment saben sobre sexualitat.
Continguts	Sexualitat, mites, fal·làcies i realitats.
Nombre de persones participants	Individual i/o grupal
Descripció de l'activitat	Es repartiran targetes amb frases sobre sexualitat. La persona participant haurà de decidir si la frase és veritat o mentida i ho argumentarà. La persona participant juntament amb l'educador o educadora social debatrà sobre la frase i s'aclarirà finalment amb la resposta adequada.
Avaluació de l'activitat	De manera reflexiva, els participants, hauran de contestar a les següents preguntes: Coneixies aquestes frases?; Quin mite t'ha cridat més l'atenció?; Què podem fer per a que aquests mites no es siguin creient com a reals?
Temps	55 min.
Materials	Fitxes de les frases

MATERIAL PER RETALLAR:

Mites i realitats sobre la sexualitat

1. La dona mai es queda embarassada en la primera relació sexual.	2. Tenir relacions sexuals dempeus evita l'embaràs.
3. Els barons, per ser més homes, necessiten tenir moltes relacions sexuals.	4. A les dones que han tingut relacions sexuals se'ls hi arquegen les cames.
5. Els homes poden expressar les seves emocions i afectes davant els altres.	6. El rentat vaginal després de la relació sexual és un mètode eficaç per a evitar l'embaràs.
7. El mètode del calendari no és recomanable per evitar l'embaràs.	8. Durant la menstruació la dona no ha de practicar esports, o rentar-se el cabell perquè si ho fa pot tallar-se la regla.
9. Les ejaculacions o emissions nocturnes són absolutament normals en els barons.	10. La manca d'himen en la dona és la prova que ella ja no és verge.
11. Si la dona no sagna en la seva primera relació sexual, vol dir que no és verge.	12. L'embaràs precoç afecta la possibilitat dels adolescents de millorar les seves condicions educativa, econòmica i social.
13. És comú que durant l'adolescència s'accedeixi a "donar la prova d'amor", per por a ser abandonats per la parella.	14. Tot contacte físic amb la parella du necessàriament a la relació sexual.
15. L'embaràs no serveix per millorar la relació de parella.	16. El VIH-SIDA es transmet només si es tenen relacions sexuals amb homosexuals o prostitutes.

SOLUCIONS PER A L'EDUCADORA SOCIAL O L'EDUCADOR SOCIAL⁶:
1. La dona mai es queda embarassada en la primera relació sexual.

Mite: Si durant la relació sexual la dona està en un moment fèrtil, pot produir-se l'embaràs sense importar que sigui la primera, la segona o la darrera relació sexual.

2. Tenir relacions sexuals dempeus evita l'embaràs.

Mite: La posició en que es tingui la relació sexual no afecta a les possibilitats de no quedar-se embarassada. . Basta que la dona estigui en el seu període fèrtil perquè la possibilitat de quedar-se embarassada si té relacions sexuals, estigui present.

3. Els barons, per ser més homes, necessiten tenir moltes relacions sexuals.

Mite: L'homenia no ve donada per la quantitat de vegades que s'ha ficat al llit amb una dona, ni per la quantitat de dones que tingui "disponibles". L'homenia es mesura per la responsabilitat i respecte amb la qual un home viu la seva sexualitat, reconeixent en ella un valor i aconseguint una actitud de cura i valoració d' ella. Un "vertader home" és qui és capaç de respectar a la dona i respectar-se a si mateix entenent la relació sexual com un acte d'intimitat, amor i respecte mutu.

4. A les dones que han tingut relacions sexuals se li arquegen les cames.

Mite: haver tingut relacions sexuals no provoca cap canvi físic en la dona, ni en l'home. Per tant, no és possible "saber" si una dona ha tingut o no relacions sexuals a través de la seva estructura física.

5. Els homes poden expressar les seves emocions i afectes davant els altres.

Realitat: els homes no només tenen el dret, sinó que són capaços d'expressar i manifestar les seves emocions i afectes amb naturalitat. Ells, igual que les dones, tenen capacitat de ser sensibles i afectuosos. Moltes vegades ells reben missatges de la família, l'escola, els mitjans de comunicació, que els impedeix desenvolupar aquesta capacitat. És necessari superar aquests missatges per a poder desenvolupar totes les capacitats que tenen com a éssers humans.

6. El rentat vaginal després de la relació sexual és un mètode eficaç per evitar l'embaràs.

Mite: rentar-se després d'haver tingut relacions sexuals o prendre infusions d'herbes no evita la possibilitat que ocorri un embaràs. Els mètodes efectius per evitar l'embaràs es basen en dades i tècniques científicament provades i que la parella deu conèixer abans de tenir la relació sexual.

7. El mètode del calendari no és recomanable per evitar l'embaràs.

Realitat: donat que la dona pot tenir cicles més llargs o més curts, el mètode del calendari es considera molt arriscat ja que ella no pot anticipar si el seu cicle serà regular i exacte de 28 dies. Qualsevol variació en ell, romp tots els càlculs de dates que s'hagin pogut fer.

8. Durant la menstruació la dona no ha de practicar esports, o rentar-se el cabell, perquè si ho fa se li pot tallar la regla.

6 Font: Julia Marfán (2000) Manual de educadores juveniles. Edicions CIDE

Mite: durant la seva menstruació, o regla, la dona pot realitzar totes les activitats que desitgi de forma natural i normal. Les cures que ella haurà de tenir tenen a veure amb mantenir la seva higiene personal, i per tant haurà de banyar-se, rentar-se el cabell, etc. Durant la regla són accions recomanables. Només en cas que senti molèsties específiques, pot disminuir l'activitat esportiva i prendre algun analgèsic.

9. Les ejaculacions o emissions nocturnes són absolutament normals en els barons.

Realitat: A partir de la pubertat (13-14 anys aproximadament) és natural que els joves tinguin ejaculacions espontànies durant els somnis. Això és un signe que parla de la maduració sexual-biològica que estan experimentant. Aquesta experiència es relaciona amb l'inici de la menstruació, en el cas de les joves. Ambdues situacions indiquen que els i les joves han aconseguit un desenvolupament biològic que els hi dona la capacitat de reproduir-se.

Encara així, cal aclarir que la capacitat per fer-se responsables, de poder procrear no es limita només a allò biològic, sinó que requereix d'una maduració psicològica, social i de valors que permeti assumir la responsabilitat que implica la maternitat i la paternitat.

10. La manca d'himen en la dona és la prova que ella ja no és verge.

Mite: L'himen és una membrana molt prima i fràgil que es troba a l'entrada de la vagina de la dona. Que una dona no la tenguí o se li hagi perforat no és un signe que ella ja hagi tingut relacions sexuals. Un exercici físic, una maniobra brusca o un accident poden fer que es trenqui; també hi ha dones que tenen l'himen perforat des del seu naixement i mai han tingut relacions sexuals. La dona ha de valorar i cuidar la seva sexualitat més enllà dels mites que existeixin entorn a ella.

11. Si la dona no sagna en la seva primera relació sexual, vol dir que no és verge.

Mite: el sagnat durant la primera relació sexual tampoc és un signe de virginitat. Si hi ha hagut una bona estimulació i lubricació vaginal en els moments previs de la penetració no hauria perquè haver sagnat ni mal de cap tipus. Això podria arribar a ocórrer quan no hi ha hagut una bona preparació i estimulació, produint-se algun tipus de sagnat o dolor producte del fregament o de la tensió amb que s'estigui vivint la relació sexual.

12. L'embaràs precoç afecta la possibilitat dels adolescents de millorar les seves condicions educativa, econòmica i social.

Realitat: està comprovat que un embaràs durant l'adolescència afecta a les possibilitats que tenen la dona i el baró quan ho assumeixen, per aconseguir desenvolupar totes les seves potencialitats en l'àmbit educatiu, del desenvolupament social i la seva capacitat per aconseguir la independència econòmica.

Això implica la interrupció d'un procés de creixement i desenvolupament i el poder projectar-se en la vida, posant-se metes, apropiades a l'edat, que els permetin realitzar-se a la vida adulta. Està clar que, des de tot punt de vista, no és recomanable l'experiència d'un embaràs durant l'adolescència, no obstant això, si això ocorre s'haurà de vetllar per acollir la vida del nin o nina que està per néixer i procurar que els pares

adolescents contin amb el suport econòmic i afectiu per poder assumir amb responsabilitat la seva maternitat i paternitat.

13. És comú que durant l'adolescència s'accedeixi a "donar la prova d'amor" per por a ser abandonats per la parella.

Realitat: amb freqüència els adolescents declaren haver tingut relacions sexuals perquè "si no ho feia la meua parella em deixaria" o bé perquè els altres anaven a pensar que no era suficientment home o dona, o perquè tots en el meu grup ho han fet "i no podia quedar-me enrere".

Totes aquestes són idees que lluny de permetre que els adolescents puguin valorar i viure la seva sexualitat de forma integral, els empenyen a respondre a les pors i les pressions d'altres.

El més recomanable és que ells puguin viure la sexualitat amb la parella dins un procés de coneixement i comunicació mútua sobre les inquietuds, les sensacions i expressions d'afecte i amor que es tenen, juntament amb els seus valors i decisions sobre com enfrontar el tema de les relacions sexuals.

14. Tot contacte físic amb la parella du necessàriament a la relació sexual

Mite: el contacte físic és essencial entre els éssers humans. besar, abraçar, etc. formen part de la relació normal de qualsevol parella i no necessàriament provocador d'una relació sexual. La possibilitat de tenir una relació sexual està donada per la intenció o desig d'un o ambdós membres de la parella, quan es dona un ambient més íntim que propicia el desig sexual. Si la parella és conscient d'això, podrà adonar-se'n de quins són els moments, llocs o situacions en les quals ells estan més proclius a que es doni la relació sexual i quins no. D'aquesta manera podran manejar la situació.

15. L'embaràs no serveix per millorar la relació de parella.

Realitat: moltes vegades les adolescents creuen que si es queden embarassades la parella no els deixarà, o serà més afectuós i atent amb elles, etc. La veritat és que no és mitjançant un embaràs que la relació vagi a millorar o es puguin aconseguir els canvis que es desitgen en l'altre. Per això es necessita que la parella parli sobre les seves necessitats d'afecte, de les formes de demostrar afecte i afronti les dificultats que puguin estar vivint, encara que suposi acabar amb la relació. En aquest cas, l'embaràs, lluny d'unir a una parella, pot transformar-se en una situació d'angoixa i dolor que provoqui l'efecte que es desitja evitar i involucrí injustament a un tercer - el fill o filla que estaria per venir - en un ambient de patiment i tensió.

16. El VIH-SIDA es transmet només si es tenen relacions sexuals amb homosexuals o prostitutes.

Mite: qualsevol persona que sigui portadora del VIH (virus d'immunodeficiència humana) el pot transmetre a una altra a través de la relació sexual, a través de l'intercanvi de sang per mitjà d'una xeringa que conté sang d'un portador o portadora, a través de la placenta de la mare portadora, etc. La possibilitat de transmetre el virus no té res a veure amb la condició social, la situació econòmica, l'orientació sexual o un altre; basta que la persona tingui alguna pràctica de risc perquè la transmissió pugui ocórrer.

Nom	Els mètodes anticonceptius
Objectius per a l'educador o l'educadora social	- Posar en comú tots els mètodes anticonceptius més utilitzats en l'adolescència. - Contrastar els avantatges i inconvenients dels mètodes anticonceptius en relació amb les malalties de transmissió sexual. - Explicar la diferència dels mètodes d'abstinència periòdica, els de bartera, hormonals, mètodes químics i d'esterilització.
Objectius per a les persones participants	- Conèixer els mètodes anticonceptius. - Valorar els avantatges i inconvenients de cadascun d'ells pel seu ús. - Distingir aquells mètodes únicament de prevenció d'embarassos no planificats i aquells que també fan prevenció de malalties de transmissió sexual.
Continguts	Mètodes anticonceptius, descripció d'aquests i avantatges i inconvenients del seu ús.
Nombre de persones participants	Individual i/o grupal
Descripció de l'activitat	L'educadora o l'educador social donarà, a les persones participants, un quadre amb les caselles en blanc. Aquestes hauran d'anar emplenant cadascuna de les caselles en referència als mètodes anticonceptius. Inicialment, ho anirà emplenant amb la informació que ja sap a priori. Si hi hagués caselles que no sap contestar, no passa res, es deixaran en blanc i després l'educadora o l'educador social li ajudarà a emplenar la resta. Al costat de cada mètode anticonceptiu també es pot fer un dibuix significatiu o aferrar una imatge. En el cas que la persona participant tingués nul·la informació sobre el tema es pot emplenar amb fulletons publicats per la Conselleria de Sanitat o per associacions no governamentals que treballen per la prevenció de l'VIH, webs d'interès, etc. i així es pot anar emplenant per facilitar l'aprenentatge. Al final d'aquesta unitat podrem trobar una fitxa ja emplenada per facilitar la tasca de l'educadora o de l'educador social.
Avaluació de l'activitat	Coneixies tots aquests mètodes anticonceptius? Quin mètode coneixes més? Quin ha estat nou per tu? T'ha quedat clarit realment quins prevenen específicament embarassos no planificats i quins prevenen malalties de transmissió sexual? Quins mètodes t'han semblat més fàcil d'usar? A partir d'aquest exercici, quins mètodes creus que utilitzaràs en les teves relacions sexuals coitals?
Temps	Entre 55 i 110 min.
Materials	Full per a les persones participants i bolígrafs o llapis. Com a material optatiu també es poden tenir fulletons explicatius de mètodes anticonceptius o guies didàctiques.

FULLS PER A LES PERSONES PARTICIPANTS:

Els mètodes anticonceptius

MÈTODES D'ABSTINÈNCIA PERIÒDICA				
Mètode (foto o dibuix)	Descripció	Eficàcia	Avantatges	Inconvenients
<i>Calendari o mètode Ogino.</i> <i>Moc cervical.</i> <i>Temperatura basal.</i>				
MÈTODES DE BARRERA				
Mètode	Descripció	Eficàcia	Avantatges	Inconvenients
<i>Diafragma.</i>				
<i>Preservatiu masculí.</i>				
<i>Preservatiu femení.</i>				
<i>Dispositiu intrauterí (DIU).</i>				
MÈTODES QUÍMICS				
Mètode (foto o dibuix)	Descripció	Eficàcia	Avantatges	Inconvenients
<i>Píndola.</i>				
<i>Píndola postcoital.</i>				
<i>Espermicides.</i>				
<i>Implants</i>				
<i>Pegats anticonceptius.</i>				
<i>Anell vaginal.</i>				
MÈTODES D'ESTERILITZACIÓ				
Mètode (foto o dibuix)	Descripció	Eficàcia	Avantatges	Inconvenients
<i>Vasectomia.</i>				
<i>Lligam de trompes.</i>				

QUADRES D'ORIENTACIÓ PER A L'EDUCADOR SOCIAL O EDUCADORA SOCIAL⁷:

Els mètodes anticonceptius

MÈTODES D'ABSTINÈNCIA PERIÒDICA				
Mètode	Descripció	Eficàcia	Avantatges	Inconvenients
 Mètodes naturals (Ogino, Temperatura Basal, Billings, Bioself)	Ogino, basat en la regularitat dels cicles. Temperatura basal, basat en el descens de la temperatura vaginal que precedeix a l'ovulació i en el posterior augment de la mateixa. Billings, basat en els canvis que experimenta el flux vaginal durant l'ovulació. Bioself, aparell que controla els períodes fèrtils. Calcular el període fèrtil del cicle, i durant aquest no es realitzarà l'acte sexual.	Molt baixa -sobre un 60%-. El més eficaç de tots és el de la temperatura basal.	Mètodes barats i completament innocus.	Necessitat d'un seguiment constant i de càlculs precisos que no sempre donen resultat. Produeix inseguetat. No protegeix o evita les malalties de transmissió sexual. Insatisfacció sexual per l'obligada abstinència sexual durant determinats períodes.

⁷ Teoria complementada mitjançant les següents pàgines webs:

<http://www.aorana.com/info/mejora-tu-sexualidad/tabla-de-metodos-anticonceptivos> (04/2/2012, 16:00h) i <http://recursos.cnice.mec.es/biosfera/alumno/3ESO/apararep/aparep.htm> (09/11/2011, 18:07).

MÈTODES DE BARRERA				
Mètode	Descripció	Eficàcia	Avantatges	Inconvenients
<i>Diafragma.</i>	Per a la dona. Caputxó o dispositiu semiesfèric de goma amb anell elàstic. S'adapta al coll de l'úter i evita el pas de l'espermatozoide. El seu ús deu ser prescrit per professionals de ginecologia per evitar complicacions.	Mitja. Depèn de la seva correcta col·locació. L'eficàcia augmenta en combinació amb espermicides.	Sense efectes secundaris o contraindicacions.	Imprescindible la visita al ginecòleg. Pot ser causa d'infeccions. No protegeix o evita les malalties de transmissió sexual. Dificultat a l'hora de col·locar-ho.
 <i>Preservatiu masculí</i>	Funda de goma elàstica que recobreix el penis i evita l'entrada dels espermatozoides a l'úter.	Alta, quan s'utilitza correctament i en combinació amb espermicides. Baix nombre d'errades.	Sense efectes secundaris o contraindicacions. Molt recomanable per evitar malalties de transmissió sexual. Es ven en farmàcies.	Pot reduir la sensibilitat durant l'acte sexual. S'ha de retirar el penis de la vagina immediatament després de l'ejaculació.

 <i>Preservatiu femení</i>	Per a la dona. Mètode de barriera que evita penetrar els espermatozoides a l'úter.	És elevada sempre que s'utilitzi de la forma correcta.	Protegeix contra les malalties de transmissió sexual, incloent la SIDA. No és necessari acudir a professionals de ginecologia.	Pot disminuir la sensibilitat i la satisfacció sexual. Pot causar irritació, al·lèrgia o hipersensibilitat al material o lubricants amb els quals estan fabricats.
 <i>Dispositiu intrauterí (DIU).</i>	Dispositiu que es col·loca a l'interior de l'úter, dificulta la fecundació i evita la implantació de l'embrió. Du un fil en el seu extrem que surt per la vagina. Deu ser col·locat per professionals de la ginecologia.	Alta, encara que és més recomanable per dones que ja han tingut embarassos.	Pot romandre varis anys sempre que es realitzin revisions periòdiques.	Pot ser causa d'infeccions. No protegeix o evita les malalties de transmissió sexual.

MÈTODES QUÍMICS				
Mètode	Descripció	Eficàcia	Avantatges	Inconvenients
 Píndola.	Hormones o composts sintètics que eviten l'ovulació. Es prenen per la via oral. Deu ser receptada per professionals.	Molt alta.	Són molt segures per evitar embarassos.	Imprescindible la visita a professionals de ginecologia i controls periòdics. Efectes secundaris en el sistema circulatori. No protegeix o evita les malalties de transmissió sexual.
 Píndola postcoital	Per a la dona. Administració d'un preparat hormonal abans de les 72 hores següents a la relació sexual mantinguda amb risc.	Alta eficàcia que supera el 98%.	Evita haver de sotmetre's a una posterior interrupció voluntària de l'embaràs.	Pot tenir molts efectes secundaris: vòmits, etc. Les elevades dosis hormonals administrades en un curt espai de temps tenen moltes contraindicacions. No protegeix o evita les malalties de transmissió sexual.
 Espermicides.	Cremes, gels... Contenen productes químics que destrueixen els espermatozoides. S'apliquen a la vagina abans de l'acte coital.	Baixa. Augmenta si s'utilitza en combinació amb un preservatiu o amb el diafragma.	Sense efectes secundaris o contraindicacions. Poden ajudar a prevenir algunes infeccions.	Poden ser causa de reaccions al·lèrgiques. No protegeix o evita malalties de transmissió sexual.
 Implants	Per a la dona. Implantació que es realitza baix la pell del braç, de petites càpsules de silicona que contenen un preparat hormonal que anul·la l'ovulació.	Molt alta, propera al 100%.	La fertilitat es recupera immediatament després de l'extracció dels implants. Tenen menys contraindicacions que la píndola, ja que allibera poques hormones.	Els implants es col·loquen en el braç, a nivell subdèrmic, amb anestèsia local. Provoca irregularitats en el cicle menstrual, augment de pes i mal de cap. No protegeix o evita les malalties de transmissió sexual. A Espanya pocs centres l'apliquen.

 <i>Pegat anti-conceptiu</i>	Per a la dona. L'anticonceptiu té una vida útil de set dies i ha de ser renovat durant tres setmanes consecutives.	Molt alta, propera al 100%	Millora els símptomes relacionats amb el síndrome premens-trual.	Presenta un risc similar als anticonceptius orals. Efectes secundaris en el sistema circulatori. No protegeix o evita les malalties de transmissió sexual.
 Anell Vaginal	Per a la dona. L'anell s'introdueix en la vagina i es deixa actuar durant 21 dies. Allibera hormones de forma lenta durant tot el procés d'aplicació directament als vasos sanguinis de l'úter i no en tot el cos.	Molt alta.	Té menys contraindicacions que la píndola. És d'un sol ús i permet oblidar-se de les tomes diàries. De fàcil utilització.	Poden presentar-se alguns efectes secundaris similars als de la píndola. No protegeix o evita les malalties de transmissió sexual.

MÈTODES D'ESTERILITZACIÓ				
Mètode	Descripció	Eficàcia	Avantatges	Inconvenients
 Vasectomia.	Per a l'home. Mètode quirúrgic irreversible que consisteix en obstaculitzar els canals deferents per impedir la sortida dels espermatozoides.	Molt alta, al voltant del 99,9%.	No afecta a l'equilibri hormonal. Mètode eficaç i permanent. No afecta al desig sexual.	La intervenció no resulta eficaç fins alguns mesos després, pel que mentre tant s'ha d'utilitzar un altre mètode complementari. No és un mètode immediat, s'han d'esperar 3 mesos per la seva eficàcia total. No s'aconsella en barons molt joves. Pràcticament irreversible.
 Lligam de trompes.	Per a la dona. Mètode quirúrgic irreversible que consisteix en la inutilització definitiva de les trompes.	Molt alta. Per damunt del 99,6%.	No afecta a l'equilibri hormonal. Lligam de trompes. No interfereix en la libido. Una vegada realitzada, la parella pot tenir relacions sexuals completes sense risc d'embaràs.	És pràcticament irreversible, encara que algunes formes quirúrgiques poden oferir algunes possibilitats de reversió. No s'aconsella en dones molt joves.

Nom	El món a l'inrevés ⁸
Objectius per a l'educador o l'educadora social	- Explicar a les persones participants la importància de la "normalitat" de tots els aspectes de la sexualitat en relació a l'homosexualitat. - Compartir els sentiments que s'originen quan se'ns tracta des de "l'anormalitat". - Transmetre amb l'anàlisi, l'estrany de l'enquesta i com s'han sentit.
Objectius per a les persones participants.	- Intentar analitzar amb les persones participants els diferents punts de vista d'un mateix tema. - Empatitzar amb situacions on ens podem sentir discriminats.
Continguts	Normalitat, anormalitat, sentiments.
Nombre de persones participants	Individual i/o grupal
Descripció de l'activitat	Sense explicar preàmbuls sobre l'activitat se li diu a la persona participant que empleni el següent qüestionari i li garantirem que és anònim i que ningú més ho llegirà. Aquesta enquesta, que es troba després de la fitxa, no pretén ser-ho en realitat. No requereix ni comprovar les respostes ni posteriors comentaris. L'objectiu és sorprendre al jove o la jove que amb freqüència viu en un món en el qual es dona per suposat que tot és blanc, sense deixar lloc a altres colors o matisos. Amb aquesta enquesta se'ls hi posa per un moment en l'altre punt de vista en el qual el que es considera "normal" i fins i tot únic, es passa a veure com estrany.
Avaluació de l'activitat	Prèviament a l'anàlisi del que s'entén per "normal, natural..." deixarem un espai per a que expressin com s'han sentit quan responien a l'enquesta. Aquesta enquesta intenta apropar-nos a una realitat que viuen la gran majoria de les persones homosexuals (gays i lesbianes), que veuen contínuament qüestionada la seva forma de ser, comportament, relacionar...Per suposat, ningú veu com traumàtic el fet de ser heterosexual. La societat dona per suposat que ser-ho representa la "normalitat" i la "generalitat".
Temps	55 min.
Materials	Full per a les persones participants i un llapis.

8 Adaptat de: Fundación Triángulo. DOSSIER EDUCATIVO 1998: UNIDAD DIDÁCTICA SOBRE HOMOSEXUALIDAD (05/09/2011, 18:00h).

FULL PER A LES PERSONS PARTICIPANTS:
Enquesta

Per favor, respon a aquesta enquesta: ET GARANTIM ABSOLUT ANONIMAT. NINGÚ SE N'ADONARÀ...

1. Quan vas descobrir la teva heterossexualitat?

De sempre

☐

En la meua adolescència

☐

Fa poc

☐

Encara m'ho plantejo

☐
2. Et va costar molt acceptar el que ets?

Sí, encara em costa

☐

Un poc

☐

En realitat estic encantat

☐
3. Coneixes casos similars?

Sí

☐

No

☐

No ho sé. La gent no parla d'aquestes coses

☐
4. Penses contar-li als teus pares?

Sí, suposo, i crec que m'entendran.

Són molt oberts

☐

No, mai els hi contaria una cosa així

☐

Crec que els hi costaria molt acceptar-ho. La seva educació és molt tradicional

☐

Ja ho he fet

☐
5. I als teus amics?

Sí, suposo i crec que ho entendran, ja que alguns d'ells també són heterossexuals

☐

No, mai els hi contaria una cosa així

☐

Suposo que els hi costaria acceptar-ho

☐

Ja ho he compartit amb ells

☐

6. T'has sentit alguna vegada discriminat/da per ser heterosexual?

Algunes vegades

☐

Sí, contínuament

☐

No

☐

No, perquè oculto el que sóc

☐**7. Quantes vegades has anat a un psicòleg/a perquè t'ajudi a acceptar-te o per deixar de ser heterosexual?**

Moltes

☐

Estic en tractament

☐

Tinc por a que fins i tot ell no m'entengui

☐

No, no hi he anat per aquest "problema"

☐**8. Creus que una parella de distint sexe pot formar una família i educar fills sense que sigui un trauma per ells?**

Sí

☐

No

☐

Depèn, perquè hi ha cada pare i mare!

☐**9. Què sents quan escoltes l'expressió: "heterosexual de merda" o les contínues bromes i acudits gratuïts al respecte?**

Em fa mal i m'agradaria desaparèixer

☐

Mentre no ho diguin per mi

☐

És que realment els heterosexuals som així

☐

Obertament em defenso i defenso als que són com jo

☐

Proposta d'anàlisi de cançons

Títol	Bicho malo pillé	
Grup	La banda del capitán canalla	
Any	2002	
Disc	Capítulo primero	
Gènere	Pop	
Cançó	Chingaré Chingaré yo Chingaré Chingaré Chingaré Chinga chinga a pelo piqué Bicho malo pillé Minga chungo ladilla pillé Chichi chungo trinqué Iba bolinga capucha no usé Chati mangui pringué Pica pica cocos y minga Lavo nabo con gel TORNADA: Hey hey a pelo piqué Hey hey bicho malo pillé Hey hey a pelo piqué Hey hey bicho malo pillé Quite tanga panty bajé Sin goma empujé Con banana un kiki pegué Ñaca ñaca gozé Con ungüento pupita curé Minga chachi dejé Palmo visto bonita brilló Mi manguito chingó TORNADA Trinqué pillé chingué Chingué lavé curé Halé iamalé Halé iamalé Halé ia Halé ia Halé iamalé TORNADA (X2)	
Reflexiona...	- Quin és el tema principal de la cançó? - Quins valors es ressalten en la cançó? - Quin és el sentit de la cançó? - Quines emocions i sentiments s'han despertat en tu en escoltar la cançó? - Quin és el principal anticonceptiu per no poder agafar cap malaltia de transmissió sexual? - Per què creus que el protagonista no utilitza cap mètode anticonceptiu segur? - Si tu coneguessis a una noia o noi una nit i et fiquessis al llit amb ell o ella, utilitzaries algun mètode preventiu? Quin? Per què?	

Títol	El fallo positivo	
Grup	Mecano	
Any	1991	
Disc	Aidalai	
Gènere	Pop	
Cançó	El fallo positivo anunció que el virus que navega en el amor avanza soltando velas aplastando las defensas por tus venas. Me prohibiste toda pasión sin dar ninguna clase de razón porque sabías que yo no haría caso alguno de la precaución TORNADA: Pesando en la balanza del amor la ciencia y la conciencia, fue tu condena un nudo de dolor, estúpida sentencia, y es que tú eres lo que más quiero y sin ti la vida es un cero.	La ignorancia de los demás vestida de puritana y de santa moral hablaba de divino castigo, y la vergüenza al que dirán te empujó hasta que colgabas al final tu cuerpo de una cuerda en el desván ahogando los sentimientos y muchos momentos más de amar.¹⁰ TORNADA
Reflexiona...	- Quin és el tema principal de la cançó? - Quins valors es ressalten en la cançó? - Quin és el sentit de la cançó? - Quines emocions i sentiments s'han despertat en tu en escoltar la cançó? - Creus que la gent té la suficient informació sobre aquesta malaltia? Per què? - Per què creus que el protagonista es suïcida? - Si tu et trobessis en la mateixa situació que el protagonista, l'hi contaries a la teva noia o noi? Per què? Quins efectes podria tenir no explicar-li?	

¹⁰ Lletra extreta de

<http://www.quedelettras.com/letra-cancion-el-fallo-positivo-bajar-8028/disco-mecano/mecano-el-fallo-positivo.html>

Títol	Stereosexual¹¹	
Grup	Mecano	
Any	1998	
Disc	Ana, Jose, Nacho	
Gènere	Pop	
Cançó	Cuando me desperté Y vi a otro tío acostao De espaldas a mi lao Me dije: ¿El pavo éste? ¿Quién es?. Luego ya razoné La culpa es del alcohol Debí mezclar ayer Hasta volverme maricón TORNADA: ¿ Y qué dirán de mí ? (Dirán que eres gay) Lo tendré que asumir (No te apures rey) Me aceptarán tal cual (Verás como si) Stereosexual Con mi novia no sé Creo que se lo diré De forma gradual Para que no le siente mal Pero por el Squash.	Es mejor no volver No sea que un día en las duc- has No me pueda contener. (TORNADA) Y por otro lao (Por el lao de atrás) No debe estar tan mal (Pero si es lo más) Si hay un tanto personal (Pruébalo y verás) Stereosexual Cuando me había hecho a la idea El maromo despertó Y resultó ser una tía Con el pelo a lo Grace Jones Y aunque ya se fotocopie Por delante y por detrás A mi me sale más a cuenta Por un lado nada más (TORNADA)
Reflexiona...	- Quin és el tema principal de la cançó? - Quins valors es ressalten en la cançó? - Quin és el sentit de la cançó? - Quines emocions i sentiments s'han despertat en tu en escoltar la cançó? - Creus que és important el que pensi la gent de la teva orientació sexual? - Què pot significar la frase “a mi me sale más a cuenta por un lado nada más”? - Si tu et trobessis en la mateixa situació que el protagonista, l'hi contaries a la teva noia o noi? Per què? Com reaccionaries si la teva parella t'expliqués aquesta situació?	

11 Lletra extreta de http://www.letrasmania.com/letras/letras_de_canciones_mecano_2344_letras_ana_jose_nacho_-_disk2_6557_letras_stereosexual_77585.html

Proposta d'anàlisi de pel·lícules

Títol	Todo sobre mi madre	
Director	Pedro Almodóvar	
Any	1999	
Duració	101 minuts	
Gènere	Drama social.	
Argument	¹² Manuela, una mare soltera, veu com el seu fill mor el dia en què compleix 17 anys, per córrer per aconseguir l'autògraf de la seva actriu preferida. Decideix llavors viatjar a Barcelona a la recerca del pare del seu fill, un transvestit anomenat Lola, que ignorava que tenia un fill. Troba també al seu amic Agrado, un altre transvestit, i a través d' ell coneix a Rosa, una monja espanyola i, per pura casualitat, Manuela acaba convertint-se en l'assistent de Huma Rojo, l'actriu que admirava el seu fill.	
Finalitats	La finalitat de la pel·lícula és la de centrar-se al món de les dones i d'allò femení per poder reflexionar sobre ell i realitzar una crítica constructiva sobre la consideració que té en la societat aquest món real. L'objectiu principal és el de reflexionar sobre les maneres de ser, de relacionar-se i afrontar-se i resoldre els problemes associats a les dones. A més, tracta el tema de la necessitat d'afecte i cura de les persones, promovent actituds de responsabilitat i compromís personal en qüestions relacionades amb la sexualitat i l'afecte, analitzant també la problemàtica del VIH/ SIDA i el tracte que reben les persones seropositives de la societat general.	

12 Sinopsi extreta de <http://www.filmaffinity.com/es/film374559.html>

Activitats en valors:	- Quin és el tema principal de la pel·lícula? - Quins valors es ressalten en la pel·lícula? - Amb quins personatges t'identifiques? Per què? - Quin personatge marca la vida de la protagonista? Per què? - Quin és el sentit de la vida que reflecteixen les protagonistes? I els protagonistes? - Quin paper juga la família en la pel·lícula? - Quines emocions i sentiments reconeixes en la pel·lícula? - Quines són les imatges que més t'han impactat? Per què? - Quin sentit de la vida mostra la pel·lícula? Per què?
Activitats educació afectivo-sexual:	Quina sensació et deixa la pel·lícula sobre la vida d'aquestes dones? Pots identificar els diferents mecanismes que les dones engeguen per afrontar les difícils situacions que els toca viure? Quin tipus de relacions estableixen les dones de la pel·lícula entre si? Et sembla que en la vida quotidiana del teu entorn les dones, com a col·lectiu, fan les coses i es relacionen d'una determinada manera? Com la descriuries? Quin paper poden jugar els homes en les relacions que s'estableixen entre les dones? Com es contagia del VIH/SIDA la Rosa? Creus que no sabia res sobre la malaltia i de les situacions de risc? Quines altres vies de contagi existeixen? Què et sembla que pensa la gent del teu entorn sobre el VIH/SIDA en la seva vida? I què en penses tu?

Títol	El diario de Carlota
Director/ Directora:	Jose Manuel Carrasco
Any	2010
Duració	110 minuts
Gènere	Comèdia
Argument	Carlota té 16 anys i el seu cap està ple de preguntes sense resposta. Sobretot, després que el noi que més li ha agradat en tota la seva vida, acabi de deixar-la sense cap explicació. Per això decideix escriure un diari on anotar les seves experiències i les de les seves amigues, per veure si així troba alguna solució a tot el que li ocorre. Les seves millors amigues són Elisa i Mireia. Elisa no ha tingut molta sort amb els nois, però acaba de conèixer a Lucas, un jugador de bàsquet ben plantat, i es ficarà en un bon embolic per conquerir-lo. Mireia és la més experimentada del grup. D'altra banda, estan els pares de Carlota, que han decidit separar-se. Ara, Carlota i el seu germà Marcos viuen amb el seu pare, que és un desastre. Enmig d'aquest caos, Carlota comptarà amb el suport de Sergio¹², un noi fanàtic del cinema que s'enamorarà perdudament d'ella.
Finalitats	Aquesta pel·lícula, basada en el llibre <i>El diari vermell de Carlota</i>, té la finalitat d'apropar les idees, creences i actituds que tenen els adolescents sobre el sexe i les relacions de parella. Com viuen les relacions de parella i els fracassos en elles, l'atracció física i sexual cap a altres persones i les frustracions que experimenten davant situacions noves i que no saben com gestionar, són algunes de les situacions que es poden visionar en la pel·lícula. A més, encara que algunes situacions són un poc exagerades, en general tenen molta similitud amb el que experimenten els adolescents en la seva vida diària, per la qual cosa permetrà fer una reflexió i crítica de com viuen aquestes experiències.

12 Sinopsi extreta de <http://www.filmaffinity.com/es/film374559.html>

Activitats en valors	- Quin és el tema principal de la pel·lícula? - Quins valors es ressalten en la pel·lícula? - Amb quins personatges t'identifiques? Per què? - Quin personatge marca la vida de Carlota? Per què? - Quin és el sentit de la vida que reflecteixen les protagonistes? - Quin paper juga la família en la pel·lícula? - Quines emocions i sentiments reconeixes en la pel·lícula? - Quines són les imatges que més t'han impactat? Per què? - Quin sentit de la vida mostra la pel·lícula? Per què?
Activitats educació afectivo-sexual	Describeu a la protagonista, Carlota: com és la seva vida, quins interessos té, quins són els seus somnis, etc. Explica com viuen la seva sexualitat cadascuna de les noies. Per què Carlota decideix escriure un diari? Creus que pot ajudar-la a resoldre els seus dubtes? Com? Quines preguntes es fa Carlota? Quin paper juguen els nois en els dubtes que li sorgeixen a Carlota? Creus que els nois poden tenir els mateixos dubtes? Fes un llistat sobre els dubtes que tens tu en referència al tema que tracta la pel·lícula. Després ho pots debatre a classe amb els teus companys.

ÚS DE DROGUES I NOVES TECNOLOGIES

INFORMACIÓ PRÈVIA

1. LES DROGUES

L'ús experimental de drogues sol produir-se en l'adolescència, moment de grans canvis durant el qual l'adolescent és més propens a la recerca de sensacions noves. Aquest consum s'engloba dins un conjunt de conductes-problema (Jessor i Jessor, 1991) que tenen una funcionalitat per al jove, ja que l'ajuden a aconseguir metes personals que de manera normalitzada es sent incapaç d'aconseguir: expressar independència del control dels pares, reforçar la seva integració en el grup d'iguals, assolir estatus en el mateix, rebutjar les normes socials, etc. Davant tota la realitat que viu l'adolescent en aquesta etapa evolutiva, és important en el treball preventiu, oferir una educació integral la qual generi factors de protecció bàsics i rellevants davant el consum de drogues.

Informar als adolescents és fonamental a l'hora de fer prevenció amb ells, amb l'objectiu d'aclarir els conceptes que puguin tenir desajustats. Per dur a terme una bona acció preventiva amb els joves, és convenient tenir en compte els següents aspectes:

- No apel·lar a la por.
- No centrar la informació en el prohibit, ni en els perills ni en els riscos. Aquests són els valors en l'adolescència.
- Ressaltar els aspectes positius del NO consum.
- La informació ha d'estar adaptada a l'edat, al coneixement i petició dels joves.
- A l'hora de treballar els efectes a curt termini, incidir en els valors importants per a ells: estètica, moda, economia, etc, i no tant en els valors més prevalents en els adults.

Cal considerar el CONSUM de drogues com la interacció permanent d'aquests tres factors:

SUBSTÀNCIA, INDIVIDU I ENTORN

A més, també és necessari que coneguïn alguns conceptes bàsics sobre el tema. A continuació, apareixen les definicions més importants:

→ **DROGA:** Qualsevol substància que quan interactua amb el cos altera el funcionament normal d'aquest. Cada droga provoca uns o uns altres efectes segons el cos.

→ **SÍNDROME D'ABSTINÈNCIA:** És el conjunt de reaccions físiques o corporals que ocorren quan una persona amb addicció a una substància deixa de consumir-la. El síndrome d'abstinència depèn de la droga consumida i pot ser des de lleu (consum de cànnabis) a molt greu (consum d'alcohol).

→ **UNA ADDICCIÓ** és el conjunt de trastorns psíquics caracteritzats per:

- Un impuls que no es pot autocontrolar.

- Tendència a la reiteració.
- Implicació nociva per al subjecte.

Les addiccions més conegudes són aquelles relacionades amb les drogues legals i il·legals, però també hi ha addiccions sense droga a diverses activitats legals: al joc, al sexe, treball, televisió, noves tecnologies, a les compres, etc .

→ **ÚS:** tipus de relació amb les drogues en les quals la persona regula la quantitat i la freqüència del consum . El subjecte és capaç de subordinar el consum a altres prioritats de la seva vida.

→ **ABÚS:** és la situació contrària a l'ús. La persona no regula la quantitat ni la freqüència del consum. Es dona molta més prioritat a l'ús d'una droga que a altres aspectes que alguna vegada van tenir més valor (família, treball, estudis, etc).

→ **Dependència:** Necessitat que viu el consumidor de prendre una substància de manera continuada, o bé, la pèrdua de la llibertat de decisió de prendre-la. Apareix sempre, després d'un període en què s'ha usat freqüentment una droga.

TIPUS DE DEPENDÈNCIA:

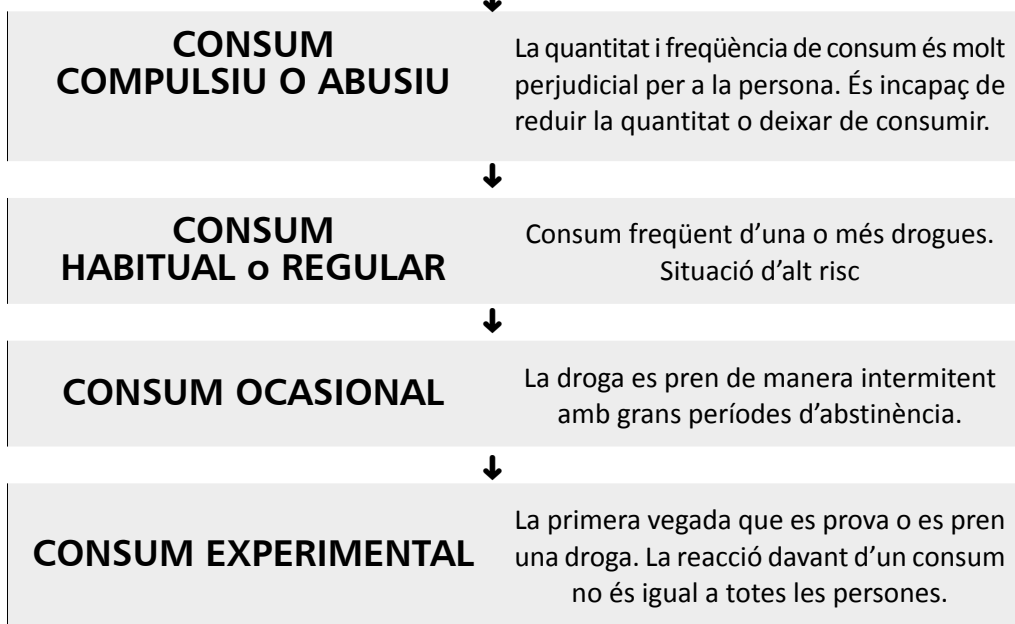
- **FÍSICA** (addicció): l'organisme necessita un nivell de presència de la droga per funcionar normalment. Apareixen trastorns físics quan es deixa de prendre habitualment.
- **PSICOLÒGICA** (hàbit): suposa la incapacitat de la persona per aconseguir estats emocionals agradables sense la presència de les drogues, i / o afrontar problemes i dificultats sense recórrer a les mateixes.

→ **Abstinència:** es refereix a no consumir o deixar de consumir, ja sigui a curt o a llarg termini. L'abstinència és el contrari a l'ús d'una droga.

→ **Tolerància:** és el mecanisme pel qual cal augmentar la dosi de la droga consumida per obtenir els mateixos efectes que tenia a l' inici del consum.

→ **DROGODEPENDÈNCIA:** Abús de drogues. Per poder parlar de dependència s'han de presentar tres o més dels següents criteris en un període de 12 mesos:

- Fort desig de consumir la substància.
- Dificultats per controlar el consum.
- Síndrome d'abstinència quan s'interromp o redueix el consum.
- Tolerància.
- Abandonament progressiu d'interessos externs al consum de la substància. Inversió cada vegada major de temps en activitats relacionades amb l'obtenció de la substància o amb la recuperació dels seus efectes.
- Persistència en l'ús de la substància encara que es percebi de forma clara els seus efectes perjudicials.

1.1. TIPUS DE CONSUM: MANERES DE RELACIONAR-SE AMB LES DROGUES**DROGODEPENDÈNCIA****1.2. CONSELLS PER A LA REDUCCIÓ DE RISCOS**

Moltes vegades ens trobem amb població que ja consumeix alguna substància. Encara així, existeixen molts consells sobre com reduir els riscos d'aquest consum aplicables a qualsevol tipus de substància. Alguns d'aquests són:

Consumir sempre acompanyat, sobretot amb les drogues que no tan sols afecten físicament (tabac). Planificar el consum i decidir abans de sortir quin i com serà aquest. Espaiar el consum entre dosi i dosi.

Evitar mesclar diferents drogues i sobretot quan es tracta de tipus de drogues diferents (estimulants – depressores – al·lucinògenes)

Les drogues poden afectar de manera diferent a cada persona. Inclús un mateix pot notar efectes diferents segons la situació en la qual les prengui. És important conèixer-se i escollir el que es pren, on, quan, amb qui, etc ¹⁴.

Evitar la pressió dels teus companys i companyes o amics i amigues. Assajar formes de dir no.

Recordar que els efectes d'algunes substàncies són extremadament variables, com és el cas del LSD, per exemple, i depenen de: la dosi consumida, l'entorn en el qual s'utilitzi la substància i la personalitat, l'estat d'ànim i les expectatives de l'usuari o usuària ¹⁵.

¹⁴ Informació extreta d'Energy Control: <http://energycontrol.org/files/pdfs/Folleto+Responsabilidad+y+Consumo+II.pdf> (23.10.11,11:47)

¹⁵ (<http://energycontrol.org/infodrogas/lsd.html> , 02.11.11, 13:56)

3. LES NOVES TECNOLOGIES I LES ADDICCIONS

Tal com es posa de manifest a Protégeles.com¹⁶, en els últims anys, les noves tecnologies (Internet, telefonia mòbil, videojocs...) s'han instal·lat de forma ràpida a les nostres vides. L'abaratiment dels costos dels aparells i de les connexions ha afavorit la seva generalització.

Les tecnoaddiccions (o ciberaddiccions) inclouen tots aquells fenòmens o problemes d'abús de les NTICs (Noves Tecnologies de la Informació i la Comunicació) i es refereixen freqüentment a l'addicció a Internet, als telèfons mòbils (incloent p.ex. l'addicció als SMSs o a altres aplicacions com Whatsapp, etc.) i a l'addicció als videojocs (incloent cada vegada més els videojocs online). Segons un recent estudi d'INTECO, quasi 3 de cada 10 menors han realitzat un ús abusiu de les TIC¹⁷.

3.1. INTERNET, XARXES SOCIALS I LA PRIVACITAT

Si ens centrem en l'ús d'Internet i en concret en l'ús de les xarxes socials¹⁸ per part dels i les adolescents, Jorge Flores Fernández¹⁹, afirma que aquestes suposen dues aportacions noves al panorama *online*: la pèrdua de privacitat i una major exigència per a la ciberconvivència.

Precisament per a protegir la privacitat dels i les adolescents, l'autor aconsella:

- Conèixer i configurar de manera detallada les opcions de privacitat.
- Identificar les funcions i els efectes de cada acció.
- Protegir les dades personals.
- Protegir personalment les dades (fotos, informació que donem...)
- Mantenir una actitud proactiva en la defensa de les dades pròpies, és a dir, informar als altres sobre el nostre criteri al respecte, supervisar el que es publica sobre nosaltres i exercir, si es precisa, el nostre dret a eliminar-ho.
- Avaluar les actituds i les condicions de privacitat dels contactes. Un contacte que pogués ser considerat i respectuós pot afectar de manera involuntària la nostra privacitat amb una configuració i/o acció inadequada.

A més, la importància d'Internet i les xarxes socials no només es limita a l'ús de l'ordinador, sinó que també s'han d'assenyalar les aplicacions que estan integrades en altres suports com els mòbils d'última generació.

Com es manifesta a *La telefonía móvil en la infancia y la adolescencia. Usos, influencias y responsabilidades*²⁰: “en l'actualitat, el 80% dels menors té un telèfon mòbil a la seva butxaca i a més, ho considera com una necessitat per la seva vida. De fet, la immensa majoria manifesta que també el du al centre educatiu. Pels menors, el mòbil s'ha convertit en una senya d'identitat que determina o pot determinar, la seva posició en el seu grup d'iguals.

La conjunció de telefonia mòbil i Internet ha obert el camí per un estil “nòmada” de comunicació amb les seves amistats, que no estava disponible per a les generacions anteriors: la possibilitat d’estar “connectats en qualsevol temps i lloc”.

Juntament amb la telefonia mòbil i Internet, els videojocs també poden suposar un risc d’addicció a aquests²¹.

16 Informació extreta de la pàgina Tecnoadicciones.com: <http://www.tecnoadicciones.com/index.php> (23.10.11, 19:35)

17 Informació extreta de Páginas Amigas: <http://www.tecnoadiccion.es/> (23.10.11, 20:11)

18 Les xarxes socials són estructures socials compostes de grups de persones, les quals estan connectades per un o diversos tipus de relacions, tals com amistat, parentesc, interessos comuns o que comparteixen coneixements. Wikipedia, (23.10.11, 20:23)

19 Informació extreta de l’article “Seis recomendaciones para la protección de la privacidad de los adolescentes en las redes sociales”: <http://www.pantallasamigas.net/proteccion-infancia-consejos-articulos/seis-recomendaciones-para-la-proteccion-de-la-privacidad-de-los-adolescentes-en-las-redes-sociales.shtml> (23.10.11, 20:25)

20 Estudi d’investigació *La Telefonía móvil en la infancia y la adolescencia. Usos, influencias y responsabilidades*. 2008, Madrid. Directora de la investigació: María del Carmen García Galera.

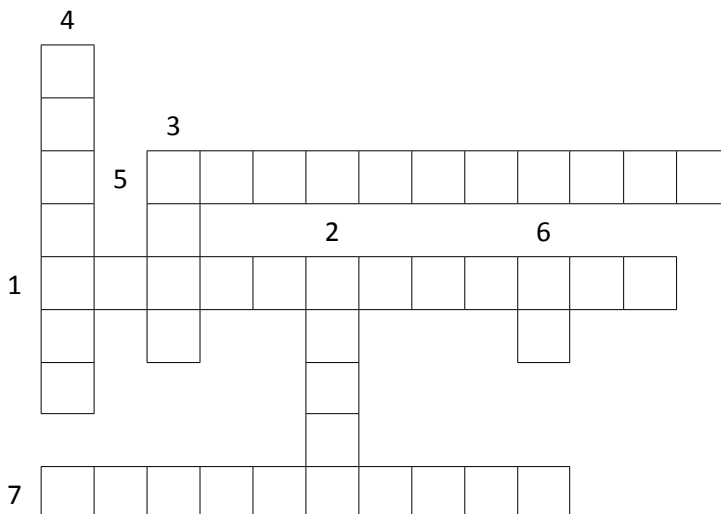
21 En las activitats, es treballen conceptes i problemàtiques relacionades amb l’ús d’Internet, telefonia mòbil i videojocs.

Propostes d'activitats

Les drogues

Nom	El crucidrogues
Objectius per a l'educador o l'educadora social	Donar a conèixer els conceptes clau en relació a les drogues.
Objectius per a les persones participants.	Treballar els conceptes clau d'una manera entretinguda. Aprendre a diferenciar els conceptes de droga, tolerància i dependència.
Continguts	Conceptes clau sobre drogues, tolerància i dependència.
Nombre de persones participants	Individual i/o grupal
Descripció de l'activitat	Després d'haver explicat el significat de tots els conceptes, les persones participants han de col·locar-los a l'encreuat. Si es considera difícil sense cap tipus d'ajuda, es poden anotar els conceptes desordenats a la pissarra i que les persones participants degui relacionar-los amb la seva definició i després completar l'encreuat.
Avaluació de l'activitat	L'avaluació es basa en les preguntes que han de contestar després de l'activitat i en la quantitat d'encerts que han tingut.
Temps	30-45 min.
Materials	Llapis o bolígraf Fulla per a la persona participant

El crucidrogues²²



Endevina:

1.- Com es diu aquesta activitat?

2.- Qualsevol substància que quan interactua amb el cos altera el funcionament normal d'aquest. Cada una d'elles provoca uns o uns altres efectes sobre el cos.

3.- És la situació contrària a l'ús. Quan una persona no pot regular el consum ni la freqüència en que consumeix, es diu que aquesta persona fa de la droga un...

4.- Es diu de la persona que no pot controlar el consum d'una droga i això li afecta negativament.

5.- Temps en el qual la persona no consumeix.

6.- Quan una persona és capaç de controlar la quantitat i freqüència del consum d'una droga. No anteposa el consum a altres activitats, es diu que fa un...

7.- Com anomenem al procés pel qual cada vegada és necessària més dosi d'una droga per obtenir els mateixos efectes que quan comencem a consumir?

²² Encreuat creat mitjançant la pàgina web: <http://www.genempire.com/generador-de-crucigramas> (07/05/12, 14:19)

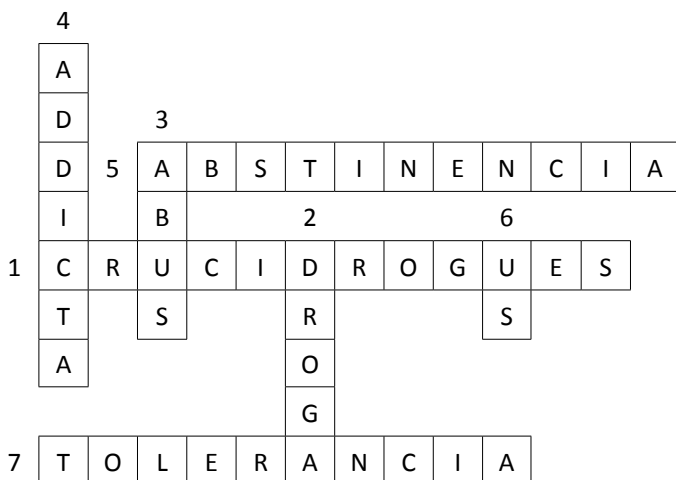
Després de realitzar l'activitat, contesta:

1. T'ha semblat difícil?

2. Quantes definicions has encertat?

3. Has entès tots els conceptes? Anota quins no.

Solució per a l'educador o l'educadora social:



Nom	Tu si que en saps
Objectius per a l'educador o l'educadora social	Presentar a distintes situacions habituals relacionades amb el consum. Treballar distintes estratègies per dir no al consum.
Objectius per a les persones participants	Aprendre a dir no quan no es vol consumir. Treballar l'assertivitat. Conèixer la pressió que sol exercir el grup d'iguals en quant al consum de drogues.
Continguts	Estratègies per dir no al consum de drogues.
Nombre de persones participants	Grupal
Descripció de l'activitat	L'activitat consisteix en crear un <i>role-playing</i> basat en situacions habituals que poden viure les persones participants entorn al consum de drogues i les maneres que existeixen de dir no. Per això, contem amb un dau (es pot tallar i aferrar abans o que ho facin entre ells i elles) on apareixen les situacions i les fitxes en cadascuna de les quals hi ha una manera distinta de dir no. La persona participant tira el dau i un altre agafa una fitxa de dir no. La persona que ha tirat el dau li explica la situació que hauran de representar entre els dos. Es fa el <i>role-playing</i> i la persona que ha agafat la fitxa ha de respondre a la situació utilitzant l'estratègia per a dir no que hi ha a la seva fitxa. L'altra part de participants fa de jurat i haurà d'aprovar o suspendre el grau d'assertivitat de la persona que diu que no. Com que existeixen 6 situacions diferents, poden participar diferents persones en cada situació.
Avaluació de l'activitat	L'avaluació consisteix en realitzar l'exercici que es proposa de manera individual. Aquest també es pot utilitzar com avaluació prèvia dels coneixements de l'activitat conjunta.
Temps	60-90 min.
Materials	Dau de les situacions, fitxes per a dir NO, estisores, aferament.

FULL PER A LES PERSONES PARTICIPANTS:

Fitxes per dir no²³

DONAR ALTERNATIVES

Ex: jo crec que seria millor anar a fer una altra cosa...

DISC RATLLAT

Ex: "sí, ho entenc, però no en vull, que no, no, gràcies..."

EXCUSES

Ex: "he de fer moltes coses avui"

ENS ANEM

Ex: "jo me'n vaig, ens veiem un altre dia"

RETORNAR-HO

Ex: "si tens tantes ganes, feu-ho tu"

INSISTIR

Ex: "d'acord, tu em dius això, però per què ho hauria de fer?"

DONAR LLARGUES

Ex: "Que sí, que és el millor...però pas"

CANVIAR DE TEMA

HUMOR

Ex: Fer una broma

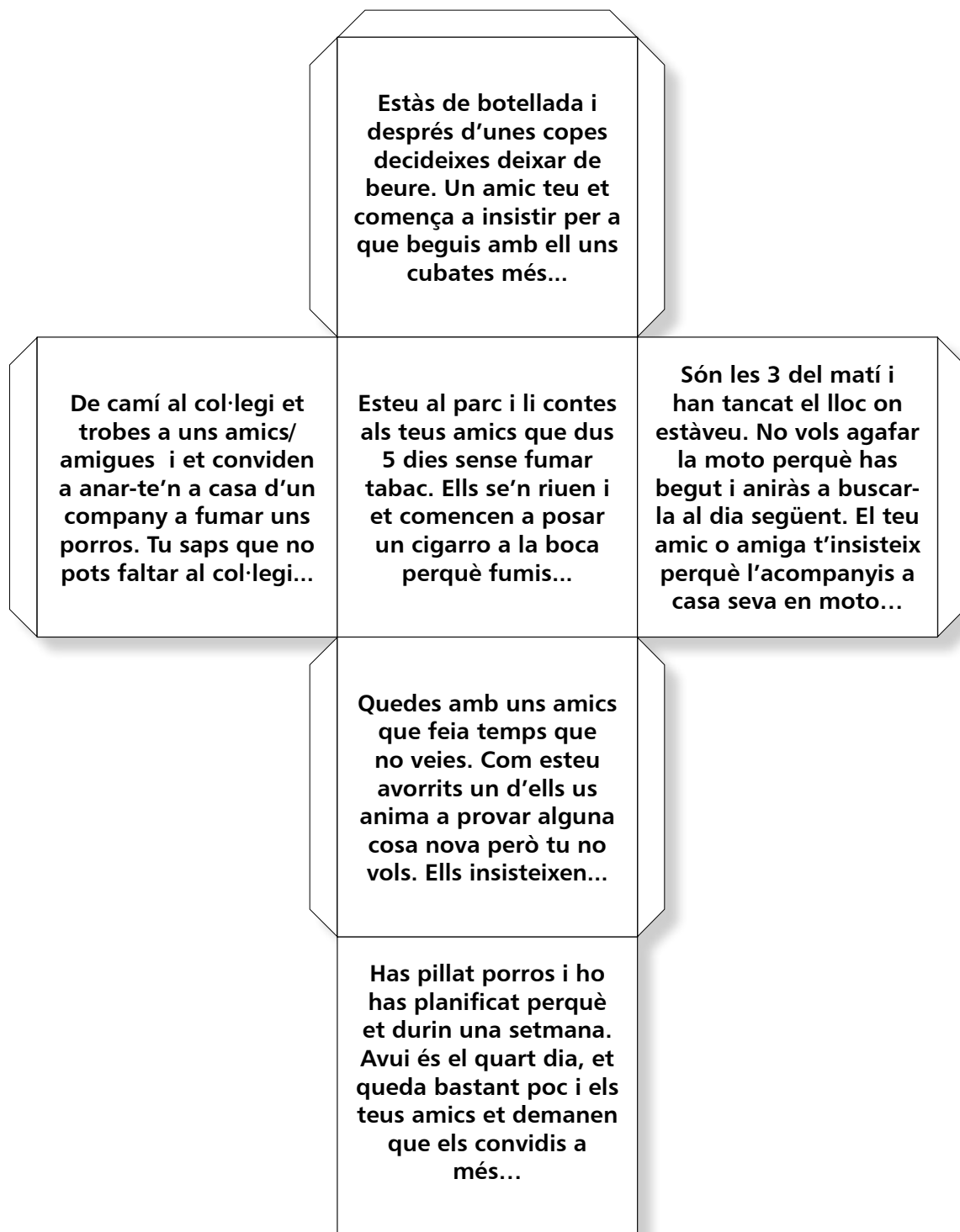
SENZILLAMENT DI NO, AMB EDUCACIÓ

Ex: "No, moltes gràcies, però no en vull"

DIR EL QUE PENSES

Ex: "No necessito fer-ho per divertir-me"

²³ Material Proyecto Home. ROMPECABEZAS. Programa de prevención selectiva en centros educativos y prelaborales. Guía de actividades.



FULL PER A L'AVALUACIÓ:

Nom:

Llegeix el relat i contesta a les preguntes:

Na Maria té 14 anys recent complits. Quan s'apropava el seu aniversari decidí parlar amb els seus pares per demanar si podia celebrar-ho a casa. Ja ho havia pensat tot: els seus pares solien sortir a sopar els dissabtes i ella es quedava a casa de la seva cosina, solien veure pelis i estar fins les tantes parlant de les seves coses.

Així doncs, va pensar que no seria mala idea celebrar el seu aniversari a casa, aprofitant la sortida dels seus pares. Després que aquests acceptessin, Maria va decidir convidar als seus amics i amigues del barri.

Va arribar el dissabte i na Maria estava molt contenta, era la seva primera festa a casa. Així, poc a poc, van arribar els seus amics i amigues. Després de sopar unes pizzes i mentre jugaven a la wii, en Carles, un amic amb el qual passava les tardes a la plaça on s'ajuntaven, va treure de la seva motxilla dues botelles de vodka i uns quants porros per compartir. A na Maria no li feia gràcia, però no va dir res, al cap i a la fi, era una festa.

Després d'una estona, na Maria estava que trinava. Na Juana i n'Andrés havien begut massa i no paraven de cridar i ballar. Encara així, en Carles seguia insistint a na Maria perquè es fumés un porro amb ell. Ella, nerviosa, no sabia que fer. En el fons, era el noi que li agradava d'ençà que començà a sortir pel barri i encara que no volia fumar, no sabia com dir-li que no.

- Busca un final per la festa de na Maria.
 - En Carles vol que na Maria fumi amb ell però ella no vol. Inventa un diàleg on apareguin estratègies de com dir no.
 - Com podia haver evitat na Maria que els seus amics acabessin bevent tant?
 - Si tu fossis na Maria, què faries en una situació així?
-
-
-
-
-
-
-
-

Nom	“El que la veritat amaga”²⁴
Objectius per a l'educador o l'educadora social	Informar sobre les diferents substàncies partint dels coneixements previs per les persones participants.
Objectius per a les persones participants	Treballar mites i realitats sobre el consum de substàncies.
Continguts	Mites i realitats sobre el tabac, l'alcohol, el cànnabis i la cocaïna.
Nombre de les persones participants	Individual i/o grupal
Descripció de l'activitat	S'explica que una persona que ha d'escollir una de les targetes que estan esteses sobre la taula, ha de llegir en veu alta i explicar si és vertadera o falsa la informació escrita a les targetes. Quan acaba amb una, en tria una altra, i així successivament. Els demanem que les vagin separant en funció de si són veritat o no. Les targetes dels mites i veritats estaran barrejades, d'aquesta manera pot tocar-lis una targeta de mite o de realitat. Per finalitzar l'exercici, es desvela i explica quins són mites i quins realitats.
Avaluació	Reflexionar sobre el concepte de mite com falsa creença que es comença a divulgar i acaben convertint la informació en veritable.
Temps	Entre 45 i 50 minuts.
Materials	Targetes amb els mites

²⁴ Idea extreta de: *Guia sobre Drogues* Ministeri de Sanitat i Consum. Delegació del Govern per al Pla Nacional sobre Drogues.

FULL PER A LES PERSONES PARTICIPANTS:

Targetes mites i realitats²⁵

Fumar-se una cigarreta relaxa i alleuja l'estrès.	Els cigarrets baixos en nicotina no són cancerigens.
Jo no depenc del tabac, puc deixar de fumar quan vulgui.	El consum d'altres drogues és un problema més gran que el consum d'alcohol.
Beure alcohol només els caps de setmana no produeix danys en l'organisme.	El consum d'alcohol ajuda a sortir de les hores baixes, a superar el cansament, estar més animat i en forma.
Beure alcohol ajuda a entrar en calor i treure't el fred.	L'alcohol facilita les relacions sexuals.
Els joves consumeixen cànnabis perquè està prohibit, si es legalitzés es consumiria menys.	És un producte inofensiu per a la salut perquè és natural. És una droga ecològica.
El cànnabis té efectes terapèutics, per la qual cosa no ha de ser dolent fumar-se un porro de tant en tant.	Fumar cànnabis resulta menys perjudicial que fumar tabac.
El consum de cànnabis es pot controlar ja que no produeix addicció.	Si consumeixo durant el cap de setmana, el dilluns ja no ho notaré.
La cocaïna dona marxa.	Les relacions sexuals sota els efectes de la coca són més satisfactoris.
La coca ajuda a relacionar-se amb els altres, coneixes més gent i lligues més.	El tabac no té propietats relaxants ja que és un estimulants. Es sent alleujament a causa de la supressió dels símptomes d'abstinència.
Deixar de fumar té les seves dificultats, com qualsevol altra addicció, però és possible. Hi ha molts tractaments farmacològics i psicològics que ens ajudaran a deixar de fumar.	El nombre de morts a causa de la ingestió d'alcohol o per causes lligades a aquesta supera en escriu als morts per consum de cocaïna.

25 TRENACLOSQUES. Programa de prevenció selectiva en centres educatius i pre-laborals. Guia d'activitats.

La mateixa quantitat concentrada en poc temps és més perjudicial. També existeix el risc que es converteixi en un hàbit.	El consum abusiu d'alcohol distorsiona la realitat. Després d'una breu sensació de benestar, si aquesta és trista, aquesta sensació s'aguditza, augmenta la sensació de son. És una droga depressora.
La reacció a l'alcohol depèn de diversos factors: l'edat, el pes, el sexe, l'estat d'ànim, hora del dia, etc	El tabac també és natural i ningú dubta dels seus riscos. El consum de cànnabis provoca alteracions en el funcionament normal del cervell, de manera que no és gens ecològic.
L'ús metge del cànnabis és en pastilles, les quals només contenen 1 dels 400 components perjudicials que té el cànnabis fumats. Supervisat pel metge.	El cànnabis conté moltes de les substàncies cancerígenes del tabac.
L'efecte del consum de cànnabis pot durar més de tres dies. La substància apareixerà en l'organisme al llarg de diverses setmanes.	La cocaïna té un efecte estimulants passatger (dura entre 30 i 60 min) després del qual es produeix una baixada intensa que causa cansament, decaïment, depressió.

FULL PER A L'EDUCADOR O L'EDUCADORA SOCIAL:

En aquesta taula es troben resolts els mites i realitats amb els quals es treballaran els riscos i danys del consum de drogues

TABAC

MITE	REALITAT
Fumar una cigarreta relaxa i alleuja l'estrès.	El tabac no té propietats relaxants ja que és un estimulant. Es sent alleujament a causa de la supressió dels símptomes d'abstinència.
Els cigarrets baixos en nicotina no són cancerigens.	Els cigarrets baixos en nicotina són menys nocius però es solen fumar en major quantitat per aconseguir la mateixa concentració de nicotina que una cigarreta normal.
Jo no depenc del tabac, puc deixar de fumar quan vulgui.	Deixar de fumar té les seves dificultats, com qualsevol altra addicció, però és possible. Hi ha molts tractaments farmacològics i psicològics que ens ajudaran a deixar de fumar.

COCAÏNA

MITE	REALITAT
La cocaïna dóna marxa.	La cocaïna té un efecte estimulant passatger (dura entre 30 i 60 min) després del qual es produeix una baixa intensa que causa cansament, decaïment, depressió.
La cocaïna ajuda a relacionar-se amb els altres, coneixes més gent i lligues més.	El consum abusiu de cocaïna provoca irritabilitat i agressivitat per la qual cosa les relacions socials del consumidor es deterioren.
Les relacions sexuals sota els efectes de la cocaïna són més satisfactoris.	El consum habitual de cocaïna disminueix el desig sexual i ocasiona problemes d'erecció i ejaculació en els homes.

ALCOHOL

MITE	REALITAT
El consum d'altres drogues és un problema més gran que el consum d'alcohol.	El nombre de morts a causa de la seva ingestió o per causes lligades a aquesta supera en escreix als morts per consum de cocaïna.
Beure alcohol només els caps de setmana no produeix danys en l'organisme.	La mateixa quantitat concentrada en poc temps és més perjudicial. També existeix el risc que es converteixi en un hàbit.
El consum d'alcohol ajuda a sortir de les hores baixes, a superar el cansament, estar més animat i en forma.	El consum abusiu d'alcohol distorsiona la realitat. Després d'una breu sensació de benestar, si aquesta és trista, aquesta sensació s'aguditza, augmenta la sensació de son. És una droga depressora.
Beure alcohol ajuda a entrar en calor i treure't el fred.	L'alcohol produeix una sensació momentània de calor ja que dilata els vasos sanguinis, però en poc temps la temperatura interior del cos disminueix i es sent més fred.
L'alcohol facilita les relacions sexuals.	El consum abusiu d'alcohol dificulta o impedeix les relacions sexuals plenes provocant a vegades impotència .
Tothom reacciona igual a l'alcohol.	La reacció a l'alcohol depèn de diversos factors: l'edat, el pes, el sexe, l'estat d'ànim, hora del dia, etc.

CÀNNABIS

MITE	REALITAT
Els joves consumeixen cànnabis perquè està prohibit, si es legalitzés es consumiria menys.	Les drogues que més es consumeixen entre els joves són l'alcohol i el tabac, i són legals.
És un producte inofensiu per a la salut perquè és natural. És una droga ecològica.	El tabac també és natural i ningú dubta dels seus riscos. El consum de cànnabis provoca alteracions en el funcionament normal del cervell, de manera que no és gens ecològic.
El cànnabis té efectes terapèutics, per la qual cosa no ha de ser dolent fumar-se un porro de tant en tant.	El seu ús és en pastilles, les quals només contenen 1 dels 400 components perjudicials que té el cànnabis fumat. Supervisat pel metge.
Fumar cànnabis resulta menys perjudicial que fumar tabac.	El cànnabis conté moltes de les substàncies cancerígenes del tabac. La forma de consumir (fumada, sense filtre i amb aspiracions profundes) augmenta els riscos de patir càncer.
El consum de cànnabis es pot controlar ja que no produeix addicció.	El consum continuat de cànnabis pot produir addicció, sobretot quan es consumeix en l'adolescència.
Si consumeixo durant el cap de setmana, el dilluns ja no ho notaré.	L'efecte del consum pot durar més de tres dies .La substància apareixerà en l'organisme al llarg de diverses setmanes.

AVALUACIÓ DE L'ACTIVITAT

1. Cerca informació envers la paraula MITE.
2. Com pots assegurar-te que la informació que saps sobre les drogues és certa?

Les noves tecnologies

Nom	"El cercador"
Objectius per a l'educador o l'educadora social	Fer conscients a les persones participants dels riscos derivats de les anomenades Noves Tecnologies (NNTT)
Objectius per a les persones participants.	Prendre consciència de la informació personal que circula a Internet.
Continguts	Privacitat, Internet, bon ús de la xarxa.
Nombre de persones participants	Individual i/o grupal
Descripció de l'activitat	Convidem, a les persones participants, a que amb l'ajuda de la fitxa que els anem a proporcionar, vagin a la seva xarxa social (<i>facebook o tuenti</i>) i assenyalin els ítems que apareixen en el seu perfil. Després comentarem el concepte de privacitat a les xarxes socials.
Avaluació	Reflexionar envers quina informació es fa visible a la xarxa com també els perills que implica. Es respondran a les següents preguntes: T'havies plantejat en alguna ocasió la manca d'intimitat que hi ha a Internet?; Quina és la teva opinió?; Creus que és positiu o negatiu l'ús de xarxes socials?
Temps	30 – 60 minuts
Materials	Ordinador, full per a les persones participants ²⁶ i bolígrafs.

²⁶ Per fer el qüestionari de l'activitat s'ha utilitzat la informació que es sol demanar a l'usuari o usuària a la xarxa social de Facebook

"El cercador"

FULL PER A LES PERSONES PARTICIPANTS:

NOM:

IES:

Assenyala amb una creu totes les dades que apareguin al teu PERFIL.

INFORMACIÓ BÀSICA

☐ Nom
☐ Cognoms
☐ Direcció
☐ Edat
☐ Sexe
☐ Data de naixement
☐ Lloc on vius
☐ Situació sentimental
☐ Direcció de correu electrònic
☐ Número de telèfon

FORMACIÓ I FEINA

☐ Idiomes que parles
☐ Estudis
☐ Professió
☐ Lloc on estudies
☐ Lloc on fas feina

ART I OCI

☐ Esport preferit
☐ Esportista preferit
☐ Música preferida
☐ Cantant o grup musical preferit
☐ Programes de televisió preferits
☐ Pel·lícules
☐ Les teves aficions
☐ Els teus interessos
☐ Fotos (quantitat, temes, amb qui surts en elles, etc.):
☐ *Sols llegir les condicions de privacitat abans d'acceptar-les?

Nom	Cerca les teves raons
Objectius per a l'educador o l'educadora social	Conscienciar a les persones participants dels beneficis i perjudicis que pot tenir l'ús dels videojocs. Oferir consells de bon ús dels videojocs d'una manera pràctica.
Objectius per a les persones participants.	Treballar els <i>pros</i> i <i>contres</i> de l'ús dels videojocs.
Continguts	Beneficis, perjudicis i consells sobre l'ús dels videojocs ²⁷ .
Nombre de persones participants	Individual/ grupal.
Descripció de l'activitat	Es repartirà una fitxa de l'activitat a cada participant i l'hauran de col·locar les característiques contemplades, a la columna que cada persona decideixi. Quan acabin, s'hauran de posar en comú i treballar cada benefici i perjudici. Aquestes només són un exemple, ja que es podrien incloure més característiques.
Avaluació de l'activitat	Es reflexionarà de manera individual i/o conjunta sobre les qüestions següents: creus que fas un bon ús dels videojocs?, podries incloure més característiques o efectes que tinguin a veure amb l'ús dels videojocs o de com tu els utilitzes?, quins consells li donaries a algú sobre l'ús dels videojocs?, estàs d'acord amb els <i>pros</i> i <i>contres</i> dels videojocs que apareixen a l'activitat?
Temps	30 - 60 min.
Materials	Llapis o bolígraf, full per a les persones participants amb la graella.

²⁷ Alguns dels beneficis, perjudicis i consells de bon ús que s'assenyalen a l'activitat han estat extrets de la següent publicació: ALONSO-FERNÁNDEZ, Francisco: Las nuevas adicciones. TEA Ediciones, 2003. Págs. 219 -220

Proposta d'anàlisi de cançons²⁸

Títol	Mary Jane	
Grup	O'Funk'illo	
Any	2005	
Disc	No te Cabe Na'	
Gènere	Funk rock/metal	
Cançó	Tú eres la que me saca de los embrollos ¡la que me quiere y me cuida! Una razón pa' seguir adelante en mi vida... No se que pasaría si tu no existieras igual nada sería ¡tal vez no estaría siquiera! ¡¡Eres el humo de mi chimenea!! Tú a mi me haces fuerte, la que me mece y me duerme por eso cuando despierto, corro a cogerte ¡y a olerte y a hacerte! La tierra es sabia, regala lo bueno entra en mis labios y recorre mi cuerpo cada vez que me faltas me muero ¡nubla mi mente y temple mis nervios! —maryjane(x2)	Saborearte es un arte, que a mi me enloquece ven a mis manos que yo te moldee tu maleable postura, que me enciende las sienes. Tú a mi me haces fuerte la que me mece y me duerme por eso cuando despierto corro a cogerte ¡Y a olerte y a hacerte! La tierra es sabia, regala lo bueno entra en mis labios y recorre mi cuerpo cada vez que me faltas me muero ¡Nubla mi mente y temple mis nervios! —marijane(x) Es tu color el que me convence es tu sabor el que "enganchao" me tiene eres la fiesta en tiempos de guerra ¡Das paz absoluta! y busco dinero aunque sea debajo de las piedras pa' pagar mi musa...no hay excusas...
Reflexiona...	Quin és el tema principal de la cançó? Quins valors es ressalten en la cançó? Quin és el sentit de la cançó? Quines emocions i sentiments s'han despertat en tu després d'escoltar la cançó? De quina droga parla la cançó? Diries que l'autor és addicte? Subratlla les frases que et semblin exagerades en quant als beneficis del cànnabis.	

28 Lletres extretes de: Musica.com <http://www.musica.com/letras.asp?letra=964717> (27.06.11, 20:38)

Títol	Balantains
Grup	Violadores del verso
Any	2001
Disc	Violadores del verso + KASE.O MIERDA (reedición)
Gènere	Hip Hop
Cançó	Sentado en el borde de la cama vomitando, gritándole a mi madre, que en el marco de la puerta está llorando, joder chaval, vas como una cuba, tu padre ha ido a buscarte, espérate a que suba "Estoy borracho mama, déjame en paz, déjame acariciar la almohada, no puedo mas, mucho Pollo Bravo y demasiado Balantains, Pollo Bravo que ves en el suelo, junto a mis lagrimas" Balantains como forma de vida, vida perdida por la mujer y la bebida, he perdido el rumbo pero soy feliz con soledad, jazz y whisky, pienso si alguna vez llegué a tener amigos, sólo Jesucristo con el Diablo se peleaban por hablar conmigo, tu escucha lo que es aún más triste, soy un poeta y para mi la primavera no existe, yo y mi Balantains tu y tus historias, yo fui al que amaste y ahora yo soy al que odias, mmmmm, envidias a mis dos locos amantes, whisky y en cafeterías elegantes, mi futuro depende de un tubo con cubos de hielo, mírate, mírame, mi límite es el cielo, hablas mucho y yo no digo nada, tu novio bebe rubia, tu chica Vega Verde. TORNADA: Y yo con mi Balantains, yo y mi yo y mi Balantains yo y mi yo y mi Balantains, yo y mi yo y mi Balantains, ¿qué vas a hacer tú?, Yo soy el semen, tu el amor, yo la música de fondo, tu la habitación para dos, yo el champán, tu los condones, yo uno más, tu otra más, tu, el placer, tu la cama, yo el frenesí, tu, protagonista de un blues, yo al que llaman Mc, tu, la aventura, yo el aventurero, cuando escribes con carmín en el espejo te quiero, tu el escote yo la mirada,

tu eres la cintura y yo la goma de tus bragas,
 yo la materia, tu el espíritu,
 yo Zeus, tu cualquier diosa parecida a Venus,
 yo el whisky tu esta noche, serás la blusa yo el que la desabroche,
 yo la mentira tu la mentirosa,
 tu serás la chica y yo el chino que te venda rosas,
 tu la chula yo el tuyo puto,
 tu la prisa, yo el que pierde el último minuto,
 tu las lágrimas, yo las sonrisas,
 tu el bungalow yo el mar, y en tu cara mi brisa,
 mira chica eres mi vida,
 vida perdida por la mujer y la bebida,
 tu miras que hablas mucho que yo no digo nada,
 tu novio bebe rubia, tu cerda Vega Verde

[Estribillo]

Muchos amigos y pocos verdaderos,
 las borracheras no me ayudan a olvidar,non,
 ahora no puedo pero luego quiero veros,
 chicas podemos brindar en cuantos bares soy cliente de honor,a cuantos no
 puedo entrar,
 cuantas esquinas en El Rollo me han visto vomitar, cuantos estilos, cuantos
 cojones le estoy echando misión, dejaré micrófono temblando,
 siempre en estado de alerta, siempre arenas movedizas, y la ilusión echa tri-
 zas, [Liriko: un día mas]

(Kase-o desmoralizas),

si, impongo un ritmo demasiado fuerte
 hoy solo me puede parar la muerte,
 por eso vine como estrella de cine,
 sólo me dejo ver de lejos para que se me imagine,
 ultra bueno, soy la manzana con veneno,
 el fenómeno nena nominado a sucesor del trueno,
 soy chico tope hip hop,
 traigo materias para pajas como en un sex-shop,
 vivir la vida como en una película,
 eyacular, esdrújulas, mira tu yugular com Dracula,
 whisky, sexo, jazz, tabaco,
 vidas de escándalos como en Mónaco,
 Violadores Del Verso buscan gloria,
 tu y tus historias.

Change,ch-ch-change, change,change,
 a la mierda change,change,change
 no pienso cambiar desgracias,
 que coño queréis engañar
 con la mierda de Plan Nacional Antidrogas,
 que tenéis mi ciudad plagada,
 de vallas publicitarias anunciando alcohol y tabaco,
 a mi, a mi no me podéis aconsejar mi caso
 ya esta archivado desde hace tiempo,
 pero a los críos, hostia!,
 a los críos les estáis metiendo esa mierda por los ojos, joder,
 ¿Que clase de dirigentes de la patria estáis creando?

	En colegios privados rellenos de lujo y a los pobres no le dais oportunidades, ¿Que coño, a quien queréis engañar?, si sacáis la pasta de ahí, del alcohol y del tabaco, ¿Que coño es eso de Plan Nacional Antidrogas? Si sacáis la pasta de ahí para meter a vuestros hijos a los coles privados, a la mierda change,change,change, no pienso cambiar, borrachera, si, borrachera, a la mierda, si, a la mierda Felipe, a la mierda José María, si, no me mola ese rollo, a la mierda Felipe baja del árbol, hostia!
Reflexiona...	Quin és el tema principal de la cançó? Quins valors es ressalten en la cançó? Quin és el sentit de la cançó? Quines emocions i sentiments s'han despertat en tu després d'escoltar la cançó? De quina droga parla la cançó? Què explica sobre l'alcohol? La cançó diu: "Molts amics i pocs vertaders, les borratxeres no m'ajuden a oblidar".Què opines sobre aquesta frase?

Títol	Redes Sociales
Grup	Tote King
Any	2010
Disc	El lado oscuro de Gandhi
Gènere	Hip Hop
Cançó	¿“Stais” listos? Aha ahaa Wooooo ¡Todos os lo habéis “buscao”! ¡Todos nos lo hemos “buscao”! ¡Clínicas de desintoxicación “pa” Internet por favor, rápido, urgentemente!! ow TORNADA: ¡Cierra el puto Facebook ya! Wooo Wooo ¡Cierra el puto Tuenti ya! Wooo Wooo ¡Cierra el puto Twitter ya! Woo Woo ¡Redees sociaales! ¡Redees Socialees! Yo no se, donde veis, donde está la diversión, de enseñar a todos tu careto, hacer la exhibición. ¡Y es que a noche te pegaste un fiestón, y tienes que subir las fotos porque es tu religión! Debes de colgar las pruebas donde salgas sexy, morritos en las fotos de tu puto Tuenti. Hoy en día, por culpa de toda esta porquería, más parejas lo dejan por saber más de lo que deberían. Un solo click, y entrada a otro mundo. Facebook, Twitter, Tuenti ¡Lo más profundo! Venga, dame datos, suma puntos, ¡El dominio público es dueño de tus asuntos! Que si nena, te quiero coño, ¡¿Que no lo ves?! Lo que no quiero ver yo ¡Es la foto de tu ex! ¡“Pa” estar conmigo al menos tienes que quitarla! Corre, que tengo 31 ¡Y sigo sin ser progre! Redes sociales, motivos principales, de separaciones hasta en cuarentones, “pa” todas las edades, valee Deja un comentario divertido, etiqueta-me, agrega-me, quiero ser tu amigo :) Cuantos amigos, y que originales, ¡Todos con cubatas y cigarritos en los bares!

Y es que las fotos ya no son ni “pa” lucir,
son “pa” decir: ¡Yo estuve en ese fiestón! ¡No me lo perdí.
(TORNADA)

Oh, Quiero “star en tos laos! ¡Toos laos!”
Mamáaaaa
Quiero “star en tos laos! ¡Toos laos!”
Papáaaaa
Quiero “star en tos laos! Toos laos!”
¡Y poner mi foto en grande y mi estado de animoo!
(x2)
!Y sacarme 4 fotos y subirlas rápido!
¡Al Tote no consigues que lo callen!
¿! “Pa”; que quieres un Twitter si tu no eres nadie?!
Puro ego es lo que veo,
el top de amigos, ¡Que resucite tu autoestima por los suelos!
¡Ponme comentarios que sienten bien!,
tengo un tema nuevo, ¡Escúchalo men!
Noooo! Yo no pienso irme a buscar, ¡Porque la mierda buena viene sola
a mi auricular!
Yo soy el T, O, T, E.
Sólo hay un amigo en mi top,
y en la vida dos o tres.
Problemas tienen lo juro.
Si no han dado la cara, la darán ¡Seguroo!
Estás todo el día “conectao”, ¡Chico no puede seer!
Con las fotos ordenadas, en tu carpeta del mes.
Yo también fuí así, pero rehabilité, mi cabeza, ¡¡Y flipée!! Cuando supe
usar la reeed.
Yo no se, donde veis, donde está la diversión.
¡Todos con cubatas y cigarritos en los bares!
Yo no se, donde veis, donde está la diversión.
¡Etiqueta-me, agrega-me!
Debes de colgar las pruebas donde salgas sexy.
Debes de colgar las pruebas donde salgas sex.
¡Morritos en las fotos de tu puto Tuenti!

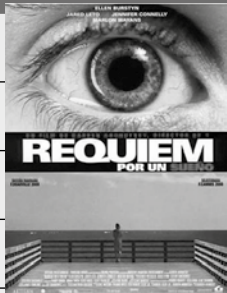
Reflexiona...

Quin és el tema principal de la cançó?
Quins valors es ressalten en la cançó?
Quin és el sentit de la cançó?
Quines emocions i sentiments s’han despertat en tu després d’es-
coltar la cançó?
Et sents identificat amb el que diu sobre el Tuenti o Facebook?
Estàs d’acord amb la seva crítica?

Proposta d'anàlisi de pel·lícules²⁹

Títol	"Thirteen"	
Director / a	Catherine Hardwicke	
Any	2003	
Duració	100 min.	
Gènere	Drama	
Argument	Tracy, una jove de 13 anys de Los Ángeles, queda fascinada per Evvie, la jove més popular de l' institut. Després de fer-se molt amigues i degut a la perillosa influència de la "cool" Evvie, la innocent Tracy es veurà poc a poc atrapada en un trepidant ritme que res té a veure amb la seva anterior vida sedentària. Tracy s'embarca en un món salvatge sobre el qual no té control. Mentrestant, Mel, la mare de Tracy, tracta desesperadament de comprendre la radical transformació que està patint la seva filla.	
Finalitats	Amb aquest visionat es pretén que la persona participant sigui capaç d'identificar pràctiques de risc per a la salut en diferents situacions quotidianes. A més, es pretén treballar la influència grupal en l'adolescència i la importància dels diferents contextos: família, escola, amics, etc.	
Activitats en valors	- Quin és el tema principal de la pel·lícula? - Quins valors es ressalten en la pel·lícula? - Amb quins personatges t'identifiques? Per què? - Quin personatge marca la vida de la protagonista? Per què? - Quin és el sentit de la vida que reflecteixen les protagonistes? - Quin paper juga la família en la pel·lícula? - Quines emocions i sentiments reconeixes en la pel·lícula? - Quines són les imatges que més t'han impactat? Per què? - Quin sentit de la vida mostra la pel·lícula? Per què?	
Activitats prevenció de drogues	Defineix als personatges principals: Tracy, Evvie i Mel. Què opines de com la mare, Mel, es relaciona amb Tracy i amb Evvie? Explica quins canvis es produeixen en la conducta de Tracy des de que comença a ser amiga d'Evvie. Compara la situació familiar de Tracy amb la d'Evvie i la influència que aquesta pot tenir en el consum de drogues. Creus que Evvie té una bona autoestima? Argumenta la teva opinió. Quines pràctiques de risc per a la salut apareixen en la pel·lícula? Reflexiona sobre l'amistat de Tracy i Evvie. Coneixes algun cas semblant en la vida real?	

29 Informació de les sinopsis extreta de: FILMAFFINITY <http://www.filmaffinity.com/es/main.html>, (08/11/11, 11:36)

Títol	"Réquiem por un sueño"		
Director/ a	Darren Aronofsky		
Any	2000		
Duració	102 min.		
Gènere	Drama		
Argument	Harry i la seva mare tenen somnis molt distints: ella està permanentment a dieta esperant el dia en que pugui participar en el seu concurs televisiu preferit; l'ambició de Harry i la seva novia Marion és fer-se ric venent droga i utilitzar els guanys per obrir un negoci propi, però mai tenen els diners suficients per tal cosa. Encara així, Harry i Marion no es resignen i faran coses inimaginables per aconseguir la vida que desitgen. (FILMAFFINITY, 22/12/11, 19:40)		
Finalitats	Amb el visionat d'aquesta pel·lícula es pretén treballar el fet que les addiccions no tan sols es pateixen degut a les substàncies i presentar les addiccions a les noves tecnologies (en aquest cas, a la televisió); a més, d'exposar visualment els efectes tan físics com psicològics de les addiccions dels personatges.		
Activitats en valors	- Quin és el tema principal de la pel·lícula? - Quins valors es ressalten en la pel·lícula? - Amb quins personatges t'identifiques? Per què? - Quin personatge marca la vida del protagonista? Per què? - Quin és el sentit de la vida que reflecteixen els protagonistes? - Quin paper juga la família en la pel·lícula? - Quines emocions i sentiments reconeixes en la pel·lícula? - Quines són les imatges que més t'han impactat? Per què? - Quin sentit de la vida mostra la pel·lícula? Per què?		
Activitats prevenció de drogues i NNTT	Enumera totes les addiccions que apareixen en la pel·lícula. Explica com evoluciona la relació entre Harry i Marion. Com es la relació de la mare amb les seves amigues? Amb què somnia la mare? Creus que l'entorn d'una persona addicta pot no saber que ho és? Creus que algun dels personatges és conscient de la seva addicció? Argumenta la teva opinió. Què passa amb els personatges al final de la pel·lícula? Aconsegueixen els seus objectius? De les substàncies o productes que apareixen, quins són legals? Creus que per què una substància sigui legal, l'addicció és menys important? Per què? Coneixes en el teu dia a dia casos d'addicció com els que apareixen a la pel·lícula?		

Títol	“Historias del Kronen”	
Director/ a	Montxo Armendáriz	
Any	1995	
Duració	91 min.	
Gènere	Drama	
Argument	Sexe, drogues i mort als carrers de Madrid. “Kronen” és la cerveseria on es reuneix un grup de joves amb poques expectatives, que aprofita la nit per viure les seves aventures. Qualsevol plaer, la velocitat, el sexe o les drogues poden dur-los al límit fins que una dramàtica nit la tragèdia canvia les seves vides.	
Finalitats	Mitjançant la visualització de la pel·lícula es pretén reflexionar sobre els riscos i els perills que suposen les drogues en un ambient d'oci i com aquestes poden afectar als distints membres d'un grup d'amics i amigues.	
Activitats en valors	Quin és el tema principal de la pel·lícula? Quins valors es ressalten en la pel·lícula? Amb quins personatges t'identifiques? Per què? Quin personatge marca la vida del protagonista? Per què? Quin és el sentit de la vida que reflecteixen els protagonistes? Quin paper juga la família en la pel·lícula? Quines emocions i sentiments reconeixes en la pel·lícula? Quines són les imatges que més t'han impactat? Per què? Quin sentit de la vida mostra la pel·lícula? Per què?	
Activitats prevenció de drogues	Per què creus que en Carlos actua d'aquesta forma transgressora i rebel? T'has sentit alguna vegada com ell? Què pretén tenint sempre aquesta actitud provocadora? Com veus la relació de Carlos amb els seus amics? Per què segueixen el ritme que ell marca? Descric breument les situacions que suposen un risc per la salut dels protagonistes, sobretot les relacionades amb el consum de drogues. Què opines del que passa al final? Coneixes casos propers a tu semblants a l'accident d'un dels protagonistes? Com es podria haver evitat que passés? Enumera les substàncies que apareixen en la pel·lícula. Quina es repeteix més? És legal o il·legal?	

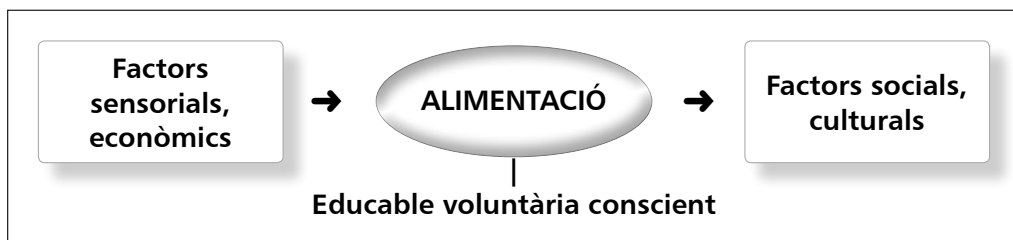
ALIMENTACIÓ I BELLESA

Informació prèvia

Per poder entendre perquè és imprescindible, quan parlem d'educació per la salut, treballar, amb els i les adolescents, aspectes relacionats amb l'alimentació, nutrició i bellesa, és necessari fer una aproximació teòrica als distints conceptes i elements claus d'aquesta temàtica.

Segons la Organització Mundial de la Salut³⁰, la nutrició és *“la ingesta d'aliments en relació a les necessitats dietètiques de l'organisme. Una bona nutrició (una dieta suficient i equilibrada combinada amb l'exercici físic regular) és un element fonamental d'una bona salut. En canvi, una mala nutrició pot reduir la immunitat, augmentar la vulnerabilitat a les malalties, alterar el desenvolupament físic i mental, i reduir la productivitat”*. A més, consisteix en una sèrie de processos que realitza l'organisme després d'ingerir els aliments, per transformar-los en nutrients, que són els que reparen els continus desgasts de matèria i energia que pateix el nostre cos³¹.

Però cal realitzar una diferenciació entre el concepte de nutrició i alimentació encara que siguin conceptes que van relacionats. L'alimentació *“compre un conjunt d'actes voluntaris i conscients que van dirigits a l'elecció, preparació i ingestió dels aliments, fenòmens molt relacionats amb el medi sociocultural i econòmic i que determinen, almenys en gran part, els hàbits dietètics i estils de vida”*³².



Per tant, podem trobar persones molt ben alimentades però mal nodrides, quan els aliments que consumeixen no aporten els nutrients suficients o són de baixa qualitat.

En relació a l'alimentació, cal assenyalar que els comportaments i estils de vida no són assumptes exclusivament individuals i íntims. Els estils de vida depenen dels límits imposats per l'entorn físic, socio-cultural i influenciats directament pels seus mitjans econòmics.

³⁰ Informació extreta de la web de la OMS: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/> (07/05/12, 19:47)

³¹ Informació extreta de l'article Alimentación Sana, de Joana Zambrana <http://www.adolescenciaalape.org/sites/www.adolescenciaalape.org/files/Alimentacion%20Sana.pdf> (09/05/12, 20:41)

³² Concepte extret de <http://es.wikipedia.org/wiki/Nutrici%C3%B3n> (07/05/12, 19:57)

El comportament alimentari està influït per factors que van més enllà dels nutricionals. L'individu es troba influenciat per condicionaments que van des dels purament biològics, fins els ecològics, econòmics, polítics, ideològics i és per això que el plantejament de qualsevol campanya d'educació nutricional suposa tenir en compte tots aquests àmbits. D'aquesta manera, la informació nutricional transmesa ha d'anar acompanyada d'una sèrie de tècniques i mètodes que facilitin el canvi d'actitud en els joves, tenint en compte tots els condicionaments que intervenen en les seves eleccions alimentàries. Així doncs, l'abordatge de l'educació nutricional en aquest col·lectiu, implica la contribució tant dels educadors i educadores com de la família i també, en el cas dels i les adolescents, la col·laboració del seu grup d'iguals³³.

Per aquest motiu, en aquest bloc, es fa referència a com treballar la nutrició i uns hàbits saludables en quant a l'alimentació; però també es treballen els trastorns de l'alimentació i els canons de bellesa al llarg de la història.

33 Informació extreta de l'article La educación nutricional: una herramienta imprescindible, de la Dra. Julia Navas López. <http://www.educaweb.com/noticia/2005/10/10/educacion-nutricional-herramienta-imprescindible-1698.html> (09/05/12, 20:08)

1. NUTRICIÓ I HÀBITS SALUDABLES

L'adolescència és una etapa del creixement molt important ja que les persones creixen entre 20 i 22 cm, el que suposa un 25% de l'estatura total. A més, també s'adquireix el 50% de la massa esquelètica i el 50% del pes definitiu. Per tots aquests fets, l'adolescència es considera com una etapa de gran interès nutricional.

Aquest procés de creixent està íntimament relacionat amb l'alimentació degut a que els materials que necessita el nostre cos per desenvolupar-se (calci pels ossos, proteïnes pels músculs...) s'obtidran directament dels aliments ingerits. Per aquest motiu és necessari conèixer, quins són els aliments que s'han d'ingerir per tal de portar una dieta i hàbits saludables³⁴.

1.1 ELS ALIMENTS I UNA DIETA SALUDABLE

Un aliment és tot el que mengem o bevem, prescindint del seu valor nutritiu, ja que vendrà determinat per la quantitat i la qualitat dels nutrients que contengui l'aliment.

Els aliments s'agrupen en:

- **Energètics:** aporten l'energia necessària per realitzar les activitats diàries. Hidrats de carboni i greixos. Cereals, sucres i pastes.
- **Plàstics:** necessaris per formar els teixits del nostre cos, formant l'estructura de l'organisme: ossos, músculs, vísceres... Són les proteïnes i es troben en els lactis, aliments d'origen animal com els ous, la carn, el peix o d'origen vegetal com el tofu, el seità, els bolets, alguns fruits secs...
- **Reguladors:** afavoreixen el mecanisme d'absorció i utilització d'altres aliments. Ajuden també a formar algunes hormones i ferments imprescindibles per al bon funcionament de l'organisme. Vitamines i sals minerals en fruites, hortalisses i les algues.

Una alimentació adequada suposa ingerir de manera equilibrada els diferents nutrients. La proporció de nutrients recomanada és:

- 55- 60 % d'hidrats de carboni (fonamentalment complexos i per sota del 8-10% els sucres refinats)
- 30 % de greixos (no sobrepassar el 10% d'àcids grassos saturats)
- 12 – 15 % de proteïnes (dues terceres parts d'origen animal i una tercera part d'origen vegetal)
- Consells per una bona alimentació i viure amb salut³⁵
- Consumir amb moderació i incloure aliments variats en tots els àpats.
- Preparar els menjars amb oli cru, preferentment, i evitar el greix per cuinar.

³⁴ Informació extreta de l'article *La alimentación sana*, de Joana Zambrana. <http://www.adolescenciaalape.org/sites/www.adolescenciaalape.org/files/Alimentacion%20Sana.pdf> (09/05/12, 21:44)

³⁵ Informació extreta de la publicació *Educación Alimentaria y Nutricional*. Libro para el docente. <http://www.educ.ar/educar/site/educar/Recursos%20Educativos/index.html>

- Disminuir el consum de sucre i sal.
- Consumir varietat de pa, cereals, pastes, farines, fècules i llegums.
- Prendre la quantitat d'aigua recomanada diàriament.
- Aprofitar els moments dels àpats per l'encontre i diàleg amb els altres.
- Evitar el consum de begudes alcohòliques.

FACTORS QUE NO AJUDEN A SEGUIR UNA DIETA SALUDABLE³⁶

A continuació, s'exposen alguns factors que provoquen que la dieta es vegi alterada i no sigui saludable per a la nostra salut:

- Dejunis prolongats.
- Saltar-se menjades.
- El menjar ràpid, també denominat, *fast food*.
- Les ingestes hipocalòriques.
- No menjar verdures i fruites.
- No desdejunar al matí o berenar a la tarda.
- L'excés d'alcohol.
- Els afartaments.
- Ingerir una excessiva quantitat de sal, grasses saturades i colesterol mitjançant menjars elaborats.
- Consumir gran quantitat d'aliments rics en sucres refinats (dolços, refrescs...)

Però a més de seguir una dieta saludable, realitzar una activitat física a un nivell suficient i una intensitat apropiada proporciona avantatges i beneficis per a la nostra salut. A més dels beneficis físics com la millora del rendiment del cor o la prevenció de l'obesitat, la pràctica d'activitats físiques incrementa el rendiment acadèmic, la confiança, l'estabilitat emocional, estats d'ànim bons, memòria, percepció, imatge corporal positiva i autocontrol entre d'altres. Al mateix temps disminueix l'ansietat, la depressió, l'hostilitat, la tensió, les conseqüències de l'estrès o el tabaquisme.

Per portar una vida saludable és important portar un estil de vida actiu realitzant activitats de diferent intensitat. Tenint això en compte es recomana :

TIPUS D'ACTIVITAT	EXEMPLE D'ACTIVITAT	FREQÜÈNCIA D'ACTIVITAT
Intensitat Moderada	Caminar de pressa, pujar escales, tasques domèstiques actives	Tots o gairebé tots els dies
Activitats de major intensitat	Patinar, córrer, muntar en bicicleta	De tres a sis dies a la setmana
Activitats de força i flexibilitat	loga, pilates, fitness	Dos o tres dies a la setmana

³⁶ Informació extreta de l'article *Los adolescentes comen mal*, de Lila Chiappara. <http://www.adolescenciaalape.org/sites/www.adolescenciaalape.org/files/Los%20adolescentes%20comen%20mal.pdf> (09/05/12, 21:53)

2. TRASTORNS DE L'ALIMENTACIÓ³⁷

Els trastorns de l'alimentació són aquells en els quals es desenvolupa un comportament anormal amb l'alimentació. Poden afectar a persones de qualsevol edat encara que la possibilitat de patir-los augmenta en l'adolescència per les característiques especials d'aquesta etapa vital. Tot i que les dones són les principals afectades, també els pateixen els homes. És necessari tractar el trastorn sol·licitant ajuda a algun professional ja que ocasionen problemes de salut, tant físics com psicològics i, en molts casos, pot suposar la defunció de la persona.

Senyals d'alerta que s'han de tenir en compte:

- Actituds d'aïllament: el jove o la jove va tancant cada vegada més el seu cercle d'amics, amb tendència a la solitud, la tristesa i la malenconia. Solen augmentar obsessivament les hores d'estudi i d'altres activitats "útils".
- Canvien els seus hàbits en relació al menjar: aquests canvis es produeixen de forma rígida i continuada (per exemple, procuren no coincidir amb la família a l'hora de menjar, menjant cada vegada menys) i s'obsessionen amb contar calories.
- Augmenten de forma exagerada la pràctica d'exercici físic: l'única finalitat d'aquest exercici és perdre pes.
- Es queixen del seu aspecte físic: es mostren exageradament disconformes amb alguna part del seu cos (especialment, malucs i cuixes les noies, i "panxa" els nois).
- Mostren un canvi de caràcter cridaner: trobem als joves i les joves rars, diferents, com si no fossin els de sempre.

Anorèxia:

L'anorèxia nerviosa és un trastorn de l'alimentació que provoca una distorsió de la imatge corporal pel qual les persones que ho pateixen es veuen grasses encara quan estan extremadament primes. Pateixen una por obsessiva a engreixar pel que aprimen de manera voluntària disminuint la ingesta d'aliments. Comencen excloent de la dieta els aliments amb major contingut calòric però la majoria acaba per limitar la seva dieta a molts pocs aliments i a més, en moltes ocasions, realitzen molt exercici físic.

L'anorèxia pot portar associades algunes complicacions físiques:

- Cardiovasculars: arítmies, batecs lents i baixa pressió sanguínia que, juntament amb els vòmits repetits, poden danyar el múscul del cor i posar en perill la vida.
- Hematològiques: problemes d'anèmia i leucopènia (recompte baix de glòbuls blancs).
- Gastrointestinals: el moviment normal del tracte intestinal disminueix a causa d'una dieta molt restringida i a la pèrdua severa de pes.
- Renals: orina molt concentrada a causa de la deshidratació associada a l'anorèxia; també poliúria (augment en la producció d'orina) quan disminueix la capacitat dels

³⁷ Extret de: *Anorexia y Bulimia, información y prevención*. Generalitat Valenciana. Conselleria de sanitat. <http://es.salut.conecta.it/pdf/valencia.pdf>

ronyons de concentrar orina.

- Endocrines: amenorrea, això és la suspensió del cicle menstrual. A més, s'han trobat nivells baixos de l'hormona del creixement en persones amb anorèxia el que provoca retards del creixement.
- Esquelètiques: major risc de trencaments d'ossos; risc d'osteopènia (disminució del teixit ossi) o osteoporosi (pèrdua òssia).

Bulímia:

Trastorn de l'alimentació que es caracteritza per alteracions en la ingesta d'aliments, la causa dels quals sol ser l'ansietat i l'excessiva preocupació per l'aspecte físic. Es caracteritza per l'aparició d'episodis de consum compulsiu i massiu de gran quantitat de menjar seguit d'un sentiment de culpa pel qual es realitzen purgues mitjançant dejunis, vòmits i fins i tot l'ús de laxants o diürètics. Aquestes persones posseeixen una baixa autoestima i sentiments d'autorebutjament i sensació de depressió, mengen sense apetit i generalment sense companyia i d'amagat i presenten oscil·lacions brusques de pes.

Obesitat:

L'obesitat és una acumulació anormal o excessiva de greix que pot perjudicar la salut. No existeix només una raó que expliqui l'aparició d'aquest trastorn que pot ser provocat a més de per uns mals hàbits d'alimentació, per la falta d'activitat física, per factors genètics, familiars, etc.

Per tractar l'obesitat és important realitzar una dieta adequada a les necessitats nutricionals de cada individu sense realitzar dietes molt restrictives.

Així mateix cal adquirir uns bons hàbits d'alimentació que ens permetin escollir els aliments més apropiats i realitzar algun tipus d'exercici físic assíduament. Les conseqüències d'aquest trastorn a mitjà i curt termini poden ser complicacions cardiovasculars, respiratòries, de l'aparell locomotor, etc. I també pot provocar problemes psicològics i socials.

Vigorèxia:

Trastorn que produeix una preocupació obsessiva pel físic i una distorsió de la imatge corporal, com succeeix amb una persona amb anorèxia, però a l'inrevés. Solen ser els homes els més afectats i es caracteritza per una excessiva realització d'exercici físic per aconseguir major musculatura. Redueixen el consum de lípids i augmenten la ingesta de proteïnes i carbohidrats i poden arribar a consumir també anabolitzants i esteroides. Les persones que pateixen aquest trastorn tenen risc de patir diferents malalties, lesions hepàtiques, cardíques, disfunció erèctil i també veuen afectat el seu estat d'ànim que pateix alts i baixos.

3. CÀNONS DE BELLESA

El cànon de bellesa pot definir-se com el conjunt de característiques considerades atractives i desitjables per una societat, varia d'una societat a una altra i canvia al llarg del temps. No existeix, doncs, un criteri universal de bellesa sinó que per a cada persona, grup social o època, existeix una manera particular i diferent de percepció estètica. Per exemple en algunes tribus africanes es considera bell el pit tou i caigut gairebé fins a la cintura en la dona; a Xina els peus petits femenins són símbol de bellesa; i a Japó ho és la blancor de la pell.

3.1. EL CÀNON DE BELLESA EN LA HISTÒRIA:

Al llarg de la història han existit diferents cànons de bellesa producte de la cultura i la societat del moment que responien a motius socials i econòmics. Els diferents prototips de bellesa responen a diferents maneres de pensar i veure la vida. Per aquest motiu cada època té un ideal de bellesa propi que respon als seus gustos i necessitats. Repassant els cànons de bellesa de diverses èpoques podem veure com canvien els ideals:

- **Prehistòria:** dona grassoneta amb gran ostentació de la seva nutrició, de la seva feminitat i de la seva capacitat procreadora, considerades protectores i de bon auguri, amb grans pits i malucs.
- **Grècia:** l'ideal de bellesa es basava en la simetria i els cossos eren bells quan totes les seves parts estaven ben proporcionades. L'ideal femení estava representat per dones robustes i sense sensualitat mentre que l'ideal masculí es basava en els atletes i gimnastes que posseïen qualitats com equilibri, voluntat, valor i bellesa.
- **Edat Mitjana:** La dona medieval ideal es representava amb una imatge virginal, de pell blanca, cabell ros i llarg, pits petits i fermes i mancada de sexualitat. Per la seva banda l'ideal d'home era el del cavaller guerrer, de cabell llarg indicant força i virilitat, un home fort i vigorós amb mans grans i generoses com a símbol de masculinitat.

3.2. EL CÀNON DE BELLESA ACTUAL:

En l'actualitat, l'ideal de bellesa es basa en els cossos prims, àgils i esvelts que demostrin als altres que poden consumir aliments escollits i tenen temps suficient per anar al gimnàs o fer esport. El psiquiatre Luis Rojas Marcos assenyala que el prototip de bellesa de la dona prima, causant dels trastorns de l'anorèxia i la bulímia, està promogut per la indústria de la bellesa, que genera milions d'euros i, a més, la controlen els homes. També assenyala que els cànons de bellesa de les dones, han estat, en la seva majoria, imposats pels homes, que van dissenyar la seva estètica i el seu comportament, lloant el seu aspecte físic i no el seu intel·lecte.

Es converteix, així, el físic femení, en un objecte més i la dona es torna esclava de la bellesa a la recerca d'un ideal que, actualment, es tracta d'una figura esvelta,

alta, d'aparença esportiva sense incórrer en allò atlètic, pell estirada i bronzjada, ulls grans, nas petit, boca gran i llavis gruixuts, mesures publicitàries (90-60-90), pits fermes, simètrics i sòlids, ventre llis, cames llargues i tornejades i, sobretot, tenir menys de trenta anys.

3.3. LA INFLUÈNCIA DE LA PUBLICITAT³⁸

Els mitjans de comunicació i, específicament, la publicitat és una forma rellevant de comunicació social, la qual transmet informació alimentària i difon, a més, imatges culturals. La publicitat ens mostra o ressalta aquelles qüestions que considerem agradables i que ens mobilitzen afectivament ja que el seu propòsit és augmentar el consum dels productes que presenta. Per aconseguir aquest objectiu, utilitza recursos culturals que posseeixen significat i ho aconsegueix a partir de discursos de diferents tipus. El discurs en els anuncis publicitaris d'aliments està ajustat a les persones a les quals va dirigit. Una estratègia molt utilitzada en les publicitats, per exemple, és la reiteració permanent del nom del producte.

Però la publicitat no només adquireix una influència damunt el consumidor perquè compri un determinat producte alimentari. Al llarg dels anys s'han realitzat una gran quantitat d'estudis i investigacions que relacionen la publicitat i la influència dels mitjans de comunicació en general amb els trastorns de conducta alimentària i els canons de bellesa. Encara que no es pot determinar en exactitud si la influència és molt gran, ja que hi ha estudis que ho corroboren però també n'hi ha d'altres que desmenteixen la importància d'aquesta. En quant als efectes en els i les adolescents i joves, es poden fer les següents afirmacions, entre d'altres³⁹:

- S'observa en la publicitat destinada als i a les joves, una tendència cap a l'hedonisme individualista, mentre que són deficitaris els valors que fomenten l'esforç i el compromís social.
- Les enquestes mostren que bona part dels i les adolescents no es consideren agust amb la seva imatge. El 50% d'ells i elles es consideren grassos, sent les adolescents i les joves les més afectades per aquesta imatge negativa encara que el nombre de joves de sexe masculí que tenen aquesta visió va en augment.

La publicitat és un reflex de la societat on es manifesta. És una manifestació del sistema de mercat i tal com s'expressa: consumir més, tenir més, gaudir més, competir

³⁸ Informació extreta de la publicació *Educación Alimentaria y Nutricional*. Libro para el docente.

<http://www.educ.ar/educar/site/educar/Recursos%20Educativos/index.html>

³⁹ Informació extreta de *La Publicidad y los Jóvenes*. Ministerio de Educación y Ciencia. http://tv_mav.cnice.mec.es/Ciencias%20sociales/Profesores/unidad17.html (09/05/2012, 23:27) *El poder de la Publicidad*. http://ntic.educacion.es/w3/recursos2/estudiantes/jovenes/op_21.htm (09/05/12, 23:39)

més, guanyar més... Els anuncis no tan sols promocionen productes, són o intenten ser, un reflex de la situació actual. A més, els anuncis publicitaris actuen, porten i difonen idees econòmiques, polítiques i educatives. Aparentment, la publicitat mostra de manera directa la realitat. Però la ressalta o l'emmarca segons el tipus de consumidor al qual es dirigeix.

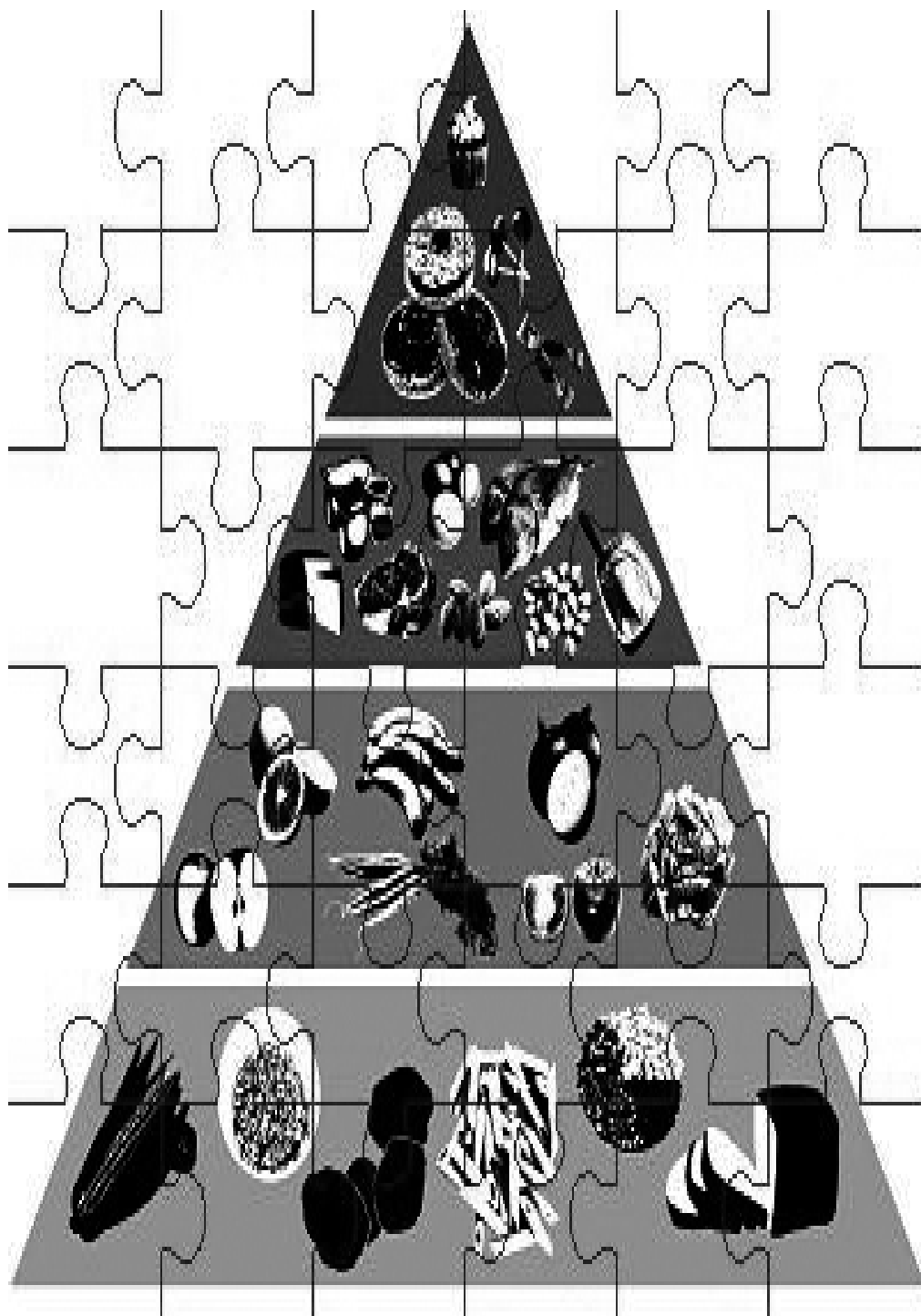
Per tant, no s'ha de perdre de vista la importància de la publicitat i la influència que pot arribar a exercir en quant als valors relacionats amb l'educació per a la salut i en concret, a tot el relacionat amb l'alimentació i els canons de bellesa establerts.

Propostes d'activitats

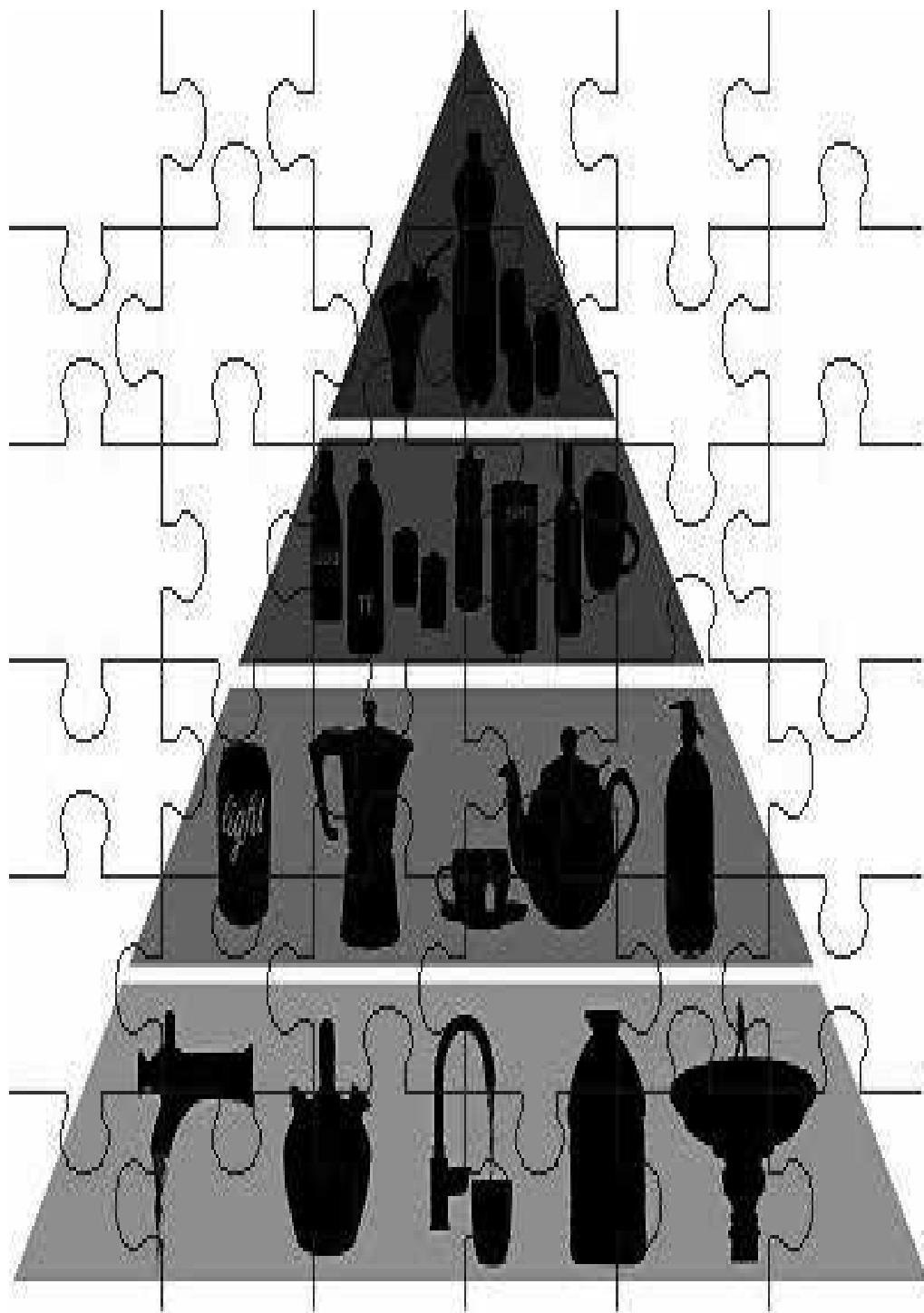
Alimentació

Nom	Construïm piràmides!
Objectius per a l'educador o educadora social	- Reforçar l'aprenentatge dels continguts del tema. - Conèixer els hàbits i estils de vida de les persones participants.
Objectius per a les persones participants.	- Conèixer tipus d'aliments, begudes i la freqüència de consum. - Conèixer quines són les activitats físiques recomanades per dur una vida saludable. - Prendre consciència de la pròpia situació en quant a hàbits alimentaris i exercici físic.
Continguts	Alimentació equilibrada, la hidratació recomanada i l'activitat física adequada.
Nombre de persones participants	Individual i/o grupal
Descripció de l'activitat	L'educador o educadora social repartirà les peces de puzzle de les tres piràmides que es volen treballar per a que les persones participants, per grups, les ordenin i obtinguin la figura de les piràmides (nutricional, d'hidratació i d'exercici físic). L'educador o educadora social els guiarà i corregirà si és necessari. Quan es finalitzi, les persones participants, comentaran en quina mesura creuen que els seus hàbits alimentaris i d'exercici físic s'apropen al que s'aconsella en les piràmides.
Avaluació de l'activitat	Es realitzarà un col·loqui entre els participants a partir de les següents preguntes: - Creus que els teus hàbits segueixen les recomanacions de les piràmides? - T'ha costat realitzar les piràmides? - Coneixies els aliments que has utilitzat?
Temps	120 min.
Materials	- Aferrament, estisores i les peces del puzzle de cada piràmide.

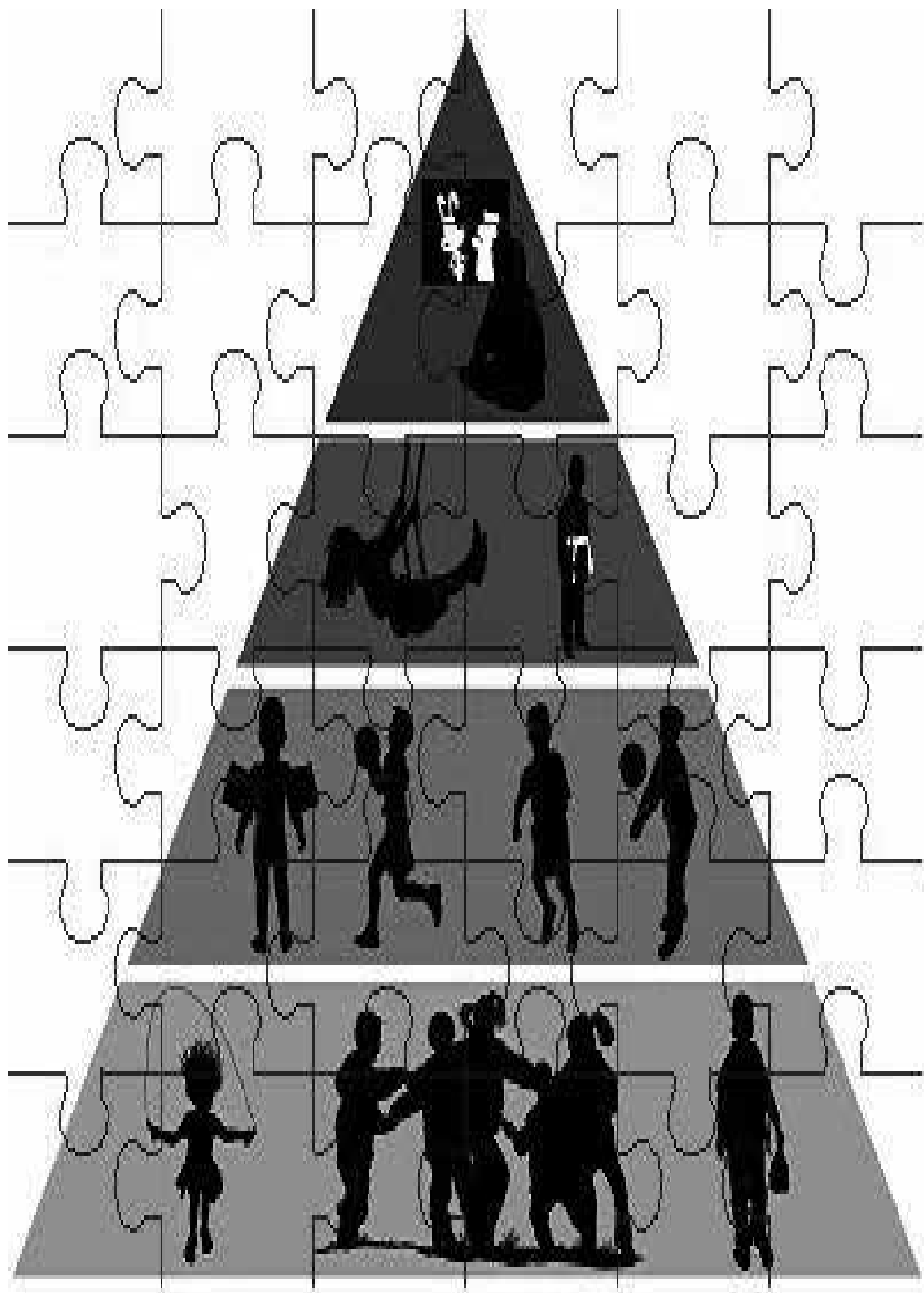
Piràmide d'alimentació:



Piràmide d'hidratació:



Piràmide de l'exercici físic:



Nom	Veritats o mentides sobre l'alimentació ⁴⁰
Objectius per a l'educador o l'educadora social	Donar a conèixer algunes creences errònies sobre alimentació. Potenciar els bons hàbits en la dieta dels participants.
Objectius per a les persones participants.	- Conèixer la realitat sobre algunes pràctiques alimentàries. - Aprendre sobre alguns aliments i el seu consum.
Continguts	- Aliments i begudes.
Nombre de persones participants	Individual i/o grupal
Descripció de l'activitat	Es repartiran les fitxes amb les una sèrie d'afirmacions de les quals, cada participant haurà d'assenyalar si creu que són vertaderes o falses. Compartiran en veu alta les seves respostes creant un debat que permeti arribar a conclusions sobre els mites que existeixen en relació a l'alimentació.
Avaluació de l'activitat	Comprovar si ha quedat clar que existeixen moltes idees errònies sobre el que és una alimentació correcta, mitjançant el debat en grup i l'expressió de les opinions que aportin els participants.
Temps	45 minuts
Materials	Full per a les persones participants amb cada un dels mites i quadre amb les solucions per a l'educador o l'educadora social.

40 Activitat adaptada del Llibre "Educación para la salud – Materiales didácticos"

FULL PER A LES PERSONES PARTICIPANTS:

Mites i veritats sobre l'alimentació

- 1- Els brous són un bon aliment.
- 2- La taronja no s'ha de prendre a la vegada que la llet, perquè la talla.
- 3- Els nins i nines, i les persones majors no han de menjar res més que carn i peix blanc.
- 4- El vi dona força i obre l'apetit.
- 5- S'ha de menjar carn tots els dies.
- 6- Les verdures i amanides són pel bestiar.
- 7- Alimenta més el peix fresc que el congelat.
- 8- Una barra de xocolata amb llet alimenta igual que un tassó de llet.
- 9- El peix alimenta igual que la carn.
- 10- És el mateix prendre un suc de taronja natural que un refresc de taronja.
- 11- És bo desdejunar poc.
- 12- Els iogurts i/o el formatge poden substituir a la llet.
- 13- És convenient menjar un ou al dia.
- 14- S'ha de menjar fetge una vegada a la setmana.
- 15- S'ha de menjar peix tres o quatre vegades a la setmana.
- 16- És bo menjar fruita de temporada.
- 17- Els dolços alimenten molt.
- 18- Les aigües minerals aprimen.

SOL·LUCIONS PER A L'EDUCADOR O L'EDUCADORA SOCIAL:

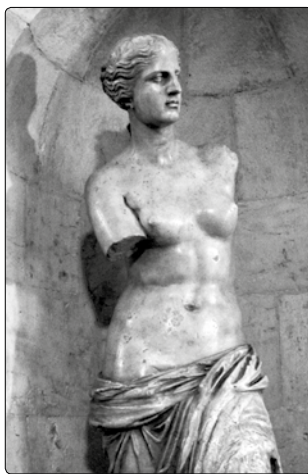
1. Vertader	2. Fals	3. Fals	4. Fals	5. Fals	6. Fals
7. Fals	8. Fals	9. Vertader	10. Fals	11. Fals	12. Vertader
13. Fals	14. Fals	15. Vertader	16. Vertader	17. Fals	18. Fals

Cànons de bellesa

Nom	Bellesa en la història
Objectius per a l'educador o l'educadora social	- Mostrar els diferents conceptes de bellesa durant la història. - Conèixer què pensen les persones participants sobre el tema.
Objectius per a les persones participants.	- Conèixer l'existència de diferents ideals de bellesa. - Entendre perquè han anat canviant els cànons de bellesa.
Continguts	Cànons de bellesa de la història i actual.
Nombre de persones participants	Individual i/o grupal
Descripció de l'activitat	Es disposaran una sèrie d'imatges de diferents èpoques en les quals es reflecteixi l'ideal de bellesa del moment històric, per tal que cada participant pugui observar a que ens referim amb els canvis dels ideals. A continuació, es crearà el debat perquè les persones participants opinin sobre les fotografies i els diferents ideals de bellesa que representen, guiant-los segons aquestes qüestions: Què opines de les fotografies? Què creus que representen? Penses que si visquessis en una altra època tindries el mateix concepte de bellesa que tens ara? Per què creus que són tan diferents els cànons de bellesa d'una època a una altra?
Avaluació de l'activitat	Comprovar mitjançant les reflexions del debat del grup ha entès el tema exposat.
Temps	60 minuts.
Materials	Targetes de les fotografies.

EXEMPLES DE FOTOGRAFIES PER A TREBALLAR:

Bellesa en la història



Nom	Sobre gustos no hi ha res escrit⁴¹
Objectius per a l'educador o l'educadora social	– Mostrar les diferències entre les persones en quant als gustos. – Ensenyar a acceptar que no tenim tots els mateixos gustos i a respectar-ho.
Objectius per a les persones participants.	– Entendre que el concepte de bellesa no és el mateix per tot el món. – Reflexionar sobre el perquè dels nostres gustos.
Continguts	Ideal de bellesa
Nombre de persones participants	Individual i/o grupal
Descripció de l'activitat	Les persones participants buscaran en les revistes, fotografies de persones que els hi resultin atractives. Les aferraran en els folis i les compartiran amb la resta del grup, comparant-les i reflexionant sobre les diferències entre les fotografies seleccionades.
Avaluació de la activitat	Es reflexionarà en gran grup sobre les següents preguntes: heu seleccionat les mateixes persones?, quines diferències hi ha entre les fotografies?, creus que els gustos són apresos?, creus que els gustos responen a una moda?
Temps	50 minuts
Materials	Revistes amb fotografies, estisores, aferrament, cartolines Din A3.

41 Activitat adaptada de http://www.transversalia.net/index.php?option=com_content&task=view&id=12 (21/12/2011, 20:00)

Proposta d'anàlisi de cançons

Títol	Cuerpo
Grup	Pedro Guerra
Any	2003
Disc	Hijas de Eva
Gènere	Cançó d'autor
Cançó	Lo que ves en el espejo no te gusta. Tus labios no te gustan, es grande tu nariz. El espejo son los otros que te miran. Habras el espejo y él decide por ti. Lo que muestras no eres tú ni lo que eres, nos muestras lo que piensas que otro espera de ti y no das nunca la talla que te piden y el espejo se rompe y te vuelve a pedir. Y al fin lo que ves ya no dice de ti. Te buscas y no llegas. No sabes al fin si eres tú la que ves. Te miras y no encuentras. Lo que ves en el espejo es lo que piensas que quieren los que miran, lo que esperan de ti. Y te miras al espejo y no te encuentras. El espejo es la cárcel que te vuelve infeliz.
Reflexiona...	Quin és el tema principal de la cançó? Quins valors es ressalten en la cançó? Quin és el sentit de la cançó? Quines emocions i sentiments s'han despertat en tu després d'escoltar la cançó? Què creus que vol dir la frase "El espejo son los otros que te miran"? Com et sents tu quan et mires al mirall? Creus que la imatge que donem als altres reflecteix com som realment?

Títol	Espejismos
Grup	PORTA
Any	2009
Disc	Transtorno bipolar
Gènere	Rap
Cançó	-Joder estoy super gorda -tia pero que te ha dao con tu físico si tu nunca te habias rallao por eso -coño mirame, bueno mira da igual tu no lo entiendes. -¿pero que estas haciendo? TORNADA (X2) Mirate al espejo y dime si el ojo te engaña, es un espejismo tan solo el que te hara daño mira tu reflejo en el agua cuando te bañas, mira tu peso en la bascula al cabo de un año. Gorda, se que te hace daño pero es que la solucion no es encerrarse en el baño yo se lo que piensas cuando observas tu reflejo pero tu enemigo son las personas no el espejo ese complejo es el objeto de burla meterse los dedos en la garganta no sirve de ayuda si te hacen daño los demas?porque tu tambien te lo haces es darle la razon a los mas tontos de la clase Son espejismos fuera del realismo, lucha por quererte a ti mismo o caeras en el abismo eres el hazmerreir cuando sales de fiesta la gente te observa por la calle y eso te molesta sientes verguenza y al provarte vestidos te rallas, ¡HARTA! de tener que pedir otra talla en la playa no expones tu cuerpo por que te deprimes tiras la toalla al ver esos cuerpos de cine quieres perder peso a cualquier precio se oyen las arcadas por el hueco de la puerta si estan en silencio tu madre se preocupa y a ti te da igual sientes que va en decadencia tu paciencia para adelgazar no puedes parar de vomitar te sientes guapa ves en la revistas los cuerpos que quieres y te atrapan pero no eres tu, es solo lo que quieres ser para que los demas muestren un poco mas de interes en ti, pero es que la sociedad es asi es triste no confies en tu reflejo ni en lo que viste

acomplejada, lo veo en tu mirada
 quererlo todo, todo sin tener que hacer nada
 buscas una forma facil
 dentro de ese cuerpo se esconde un corazon fragil
 se que es facil de decir para el que no lo sufre y el que no lo siente
 pero el ojo crea un espejismo que te miente.

TORNADA (X2)

(-no se, pienso que no deberias, hay otras maneras
 -callate de una puta vez vale tu no estas en mi piel)
 Rozarte la campanilla es mas atractivo para ti
 mucho mas sencillo y rapido que decidir
 si hacer regimen o hacer deporte porque eso es duro
 y ademas no te atreves a apostar si no es sobreseguro
 solo quieres un cuerpo bonito
 que te vean con otros ojos y reconozcan tu tipo
 pero la belleza esta en el interior
 aunque no te satisface que te digan que como persona eres mejor
 te valoras poco y tu autoestima roza el suelo
 la moda es el señuelo y yo el pez que muerdo el anzuelo
 la imagen no lo es todo para todos
 existen otros metodos pa adelgazar existen otros modos
 tienes un apodo que no nombran cuando estas presente
 haces como que no te importa lo que comenten
 pero quieres demostrar algo que no deberias
 pero entiendo tu impotencia al ser solo una cria.
 Los chicos te rechazan por que no eres guapa
 los dias de llanto tu diario lo relatan
 una forma mas cercana de la que pueda entender
 cualquiera de nosotros al ver lagrimas caer
 quieres saciarte y comer y devolver las calorias
 te obsesionas con tu fisico y te pesas cada dia
 cada hora notas sientes poca evolucion
 tu amiga llora por que no se puede creer tu situacion
 no piensas detenerte hasta estar por fin contenta
 y eso que tu peso deve rondar los cincuenta
 autoestima baja y la confianza no la sientes
 cero de personalidad y eso es deprimente
 no es necesario destacar esteticamente
 siempre has sido totalmente dependiente
 del pensamiento que tienen los demas hacia ella
 su mente es debil TAN SOLO QUIERE SER BELLA.

TORNADA (X2)

Cada de dia que pasa se te ve mas delgada
 sigues viendote igual aunque estas mas desmejorada
 tu amiga te aconsejaba y no la quisiste escuchar
 pides poca comida y dejas mas de la mitad(ahora)

pesas cuarenta kilos y te sigues viendo gorda
pero no es el espejo es tu mente que deforma
la que le da forma a esa falsa imagen que ves
espejismos es lo que tu mente se quiere creer.
Quien decide y quien le da significado a lo perfecto
si ser superficial para mi es solo otro defecto
el imperfecto ser humano
la maquina que destruya este mundo con sus propias manos.

Reflexiona...

Quin és el tema principal de la cançó?
Quins valors es ressalten a la cançó?
Quin és el sentit de la cançó?
Quines emocions i sentiments s'han despertat en tu quan escoltaves la cançó?
Creus que la bellesa està a l'interior com diu la cançó?
Què en penses de les persones que s'obsessionen amb el seu físic?
Com reaccionaries si fossis l'amiga de la noia de la cançó?

Títol	Dieciséis	
Grup	Chenoa	
Any	2007	
Disc	Absurda cenicienta	
Gènere	Pop	
Cançó	(Hay que ser muy cruel) Tiene dieciséis Y un gran porvenir La guapa de clase Ejemplo a seguir Pero nadie se lo espera Su cuerpo perfecto Cambia por momentos Belleza por huesos infierno Que la arrastra hasta morir No somos perfectos Ni estamos solos Venciendo complejos Que te vendieron Hay que ser muy cruel Para hacer creer Que no hay que comer para ser mujer Hay que ser muy cruel Para hacer creer Que vale la pena dejar de comer ¿Y es que no te ves?	
	A los dieciséis comenzó a mentir Salió de sus planes luchar por vivir Y llego la primavera que sirva de ejemplo Su corta carrera, las flores más bellas se secan Si se empeñan en partir No somos perfectos Ni estamos solos Venciendo complejos Que te vendieron Hay que ser muy cruel Para hacer creer Que no hay que comer para ser mujer Hay que ser muy cruel Para hacer creer Que vale la pena dejar de comer ¿Es que no te ves? (¿Es que no te ves?) Oh, ¿es que no te ves? (¿Es que no te ves?) Oh, ¿es que no te ves? (¿Es que no te ves?) No, ¿es que no te ves? (¿Es que no te ves?) ¿Es que no te ves	
Reflexion	Quin és el tema principal de la cançó? Quins valors es ressalten en la cançó? Quin és el sentit de la cançó? Quines emocions i sentiments s'han despertat en tu quan escoltaves la cançó? Què opines de la frase "no s'ha de menjar per ser dona"? Creus que el més important és ser perfectes físicament? Creus que val la pena deixar de menjar per tenir millor cos?	

Proposta d'anàlisi de pel·lícules

Títol	"21 Días sin comer"
Direcció	David F. Miralles
Any	2009
Duració	60 minuts
Gènere	Documental
Argument	Samanta viurà en la seva pròpia pell la realitat de les persones que pateixen algun trastorn lligat a la conducta alimentària. Samanta deixa de menjar durant 21 dies – sempre baix un estricte seguiment mèdic – per explorar els canvis físics i psíquics que pateix l'organisme. A més, conviu amb persones que pateixen malalties com l'anorèxia i la bulímia. La doctora que li fa el seguiment a Samanta l'avisava de la perillositat de la seva experiència: el risc és molt alt, perquè podria canviar alguna cosa al seu cervell i desenvolupar en una anorèxia nerviosa. És més, uns dies després de finalitzar el reportatge, la reportera comença a desenvolupar conductes associades a la malaltia: es mareja, s'espanta i acaba plorant sense saber molt bé perquè. Els resultats després de la brutal experiència són greus: obsessió i distorsió de la seva pròpia imatge, falsa seguretat en si mateixa, alts nivells d'ansietat i incapacitat per reconèixer els símptomes de l'inici d'un trastorn, el qual de no tractar-se de forma adequada podria derivar en molt greu⁴².
Finalitats	- Conèixer part de la realitat dels trastorns alimentaris a partir de casos reals. - Reflexionar sobre els trastorns alimentaris i les persones que els pateixen.
Activitats en valors	- Quin és el tema principal de la pel·lícula? - Quins valors es ressalten en la pel·lícula? - Amb quins personatges t'identifiques? Per què? - Quin personatge marca la vida de la protagonista? Per què? - Quin és el sentit de la vida que reflecteixen les protagonistes? - Quin paper juga la família en la pel·lícula? - Quines emocions i sentiments reconeixes en la pel·lícula? - Quines són les imatges que més t'han impactat? Per què? - Quin sentit de la vida mostra la pel·lícula? Per què?
Activitats educació nutricional	Què és el que més t'ha impactat del documental? Què li ocorre a la protagonista quan deixa de menjar? T'imaginaves que li podria passar això? Què has sentit quan veies el documental? Ha canviat la teva idea sobre els trastorns d'alimentació?



⁴² Sinopsi extreta de <http://www.teledocumentales.com/21-dias-sin-comer/>

Títol	"Super Size Me"
Direcció	Morgan Spurlock
Any	2004
Duració	96 minuts
Gènere	Documental
Argument	Spurlock s'embarca en un experiment de característiques excepcionals: prova en la seva pell els efectes del menjar ràpid sobre l'organisme. Durant 30 dies, Spurlock s'alimenta a base de Cheeseburgers, Big Macs i McNuggets, subsistint exclusivament amb productes del McDonalds. Degut al consum de fregits i aliments rics en sodi augmenta el seu nivell de colesterol i sodi, i el que començà sent un experiment divertit es converteix en un greu problema d'estat de salut del protagonista. Apart d'aquest experiment, el documental ve acompanyat d'una sèrie de sinceres entrevistes amb els millors professionals mèdics i sanitaris, amb executius de publicitat i màrqueting i amb adolescents americans. Els resultats són impactants.
Finalitats	Amb la pel·lícula es pretén reflexionar sobre les conseqüències de portar una mala alimentació i la importància de tenir cura de la dieta. A més, d'aquesta manera es posen de manifest els efectes del menjar ràpid sobre l'organisme i treballarem la importància de comprendre la relació entre el que mengem i la salut.
Activitats educació en valors	- Quin és el tema principal de la pel·lícula? - Quins valors es ressalten en la pel·lícula? - Amb quins personatges t'identifiques? Per què? - Quin personatge marca la vida del protagonista? Per què? - Quin és el sentit de la vida que reflecteixen els protagonistes? - Quin paper juga la família en la pel·lícula? - Quines emocions i sentiments reconeixes en la pel·lícula? - Quines són les imatges que més t'han impactat? Per què? - Quin sentit de la vida mostra la pel·lícula? Per què?
Activitats educació nutricional	Quin país és el que té més nombre de persones que pateixen sobrepès? Només estan en perill de patir sobrepès les persones d'aquest país? Per què? A quina experiència s'aventura el protagonista? Quines conseqüències pateix el protagonista? Qui són els culpables d'aquestes dietes poc saludables? Què has pensat mentre visualitzaves el documental? T'has sentit representat o hi ha alguna cosa que t'hagi recordat a tu? El que apareix al documental, té relació amb les persones de la teva edat? Què opines del que es tracta al documental?



Títol	"Pequeña Miss Sunshine"	
Direcció	Jonathan Dayton i Valerie Faris	
Any	2006	
Duració	101 minuts	
Gènere	Comèdia dramàtica	
Argument	La pel·lícula ens introdueix en el si d'una família nord-americana, els Hoover, que no acaben d'aconseguir organitzar la seva vida. Richard, el pare, intenta vendre sense èxit el seu programa d'autoajuda per executius "Nou passes cap a l'èxit"; Dwayne, el fill gran, ha fet vot de silenci mentre no aconsegueixi entrar en l'acadèmia d'aviació; Olive, la petita, està obsessionada amb els concursos de bellesa; al padrí l'han expulsat de la residència geriàtrica per mala conducta; el tiet Frank, especialista en Proust ha intentat suïcidar-se degut a un desengany amorós...mentre que la mare, Sheryl, es veu desbordada per afrontar tots els problemes que té.	
Finalitats	Després de la visualització de la pel·lícula es pretén reflexionar sobre el valor de la bellesa a la nostra societat i en nosaltres mateixos.	
Activitats educació en valors	- Quin és el tema principal de la pel·lícula? - Quins valors es ressalten en la pel·lícula? - Amb quins personatges t'identifiques? Per què? - Quin personatge marca la vida de la protagonista? Per què? - Quin és el sentit de la vida que reflecteixen els protagonistes? - Quin paper juga la família en la pel·lícula? - Quines emocions i sentiments reconeixes en la pel·lícula? - Quines són les imatges que més t'han impactat? Per què? - Quin sentit de la vida mostra la pel·lícula? Per què?	
Activitats educació nutricional	Què es valora en els certàmens de bellesa? Creus que hi ha persones que només valoren en els i les altres el mateix que es valora en els certàmens? Què li diries a algú així? En la pel·lícula, es critiquen diferents aspectes de la vida de la classe mitja nord-americana, quines són? Què pretén Richard, el pare, durant bona part de la pel·lícula? En que consisteix el seu mètode? A ell li funciona? Què es critica amb aquest aspecte del guió? El concurs de bellesa on participa Olive és abominable. Richard, el pare ho diu: "Aquest lloc fa fàstic". Creus que la nina protagonista se n'adona? I els organitzadors? Penses que aquests certàmens vulnereu algun dret de les nines participants? Què opines dels concursos que surten els nins i les nines ballant, cantant...etc.?	

BIBLIOGRAFIA

- Alonso, F. (2003). Las nuevas adicciones. TEA Ediciones, 219-220.
- Asociación Proyecto Hombre (España). (2008). Rompecabezas. Programa de prevención
- Chiappara, L. (2002). Los adolescentes comen mal. Recuperat el 09/05/12 de, <http://www.adolescenciaalape.org/sites/www.adolescenciaalape.org/files/Los%20adolescentes%20comen%20mal.pdf>
- Consejo de la Juventud. Guía de prevención de la transmisión del VIH/SIDA y otras infecciones de transmisión sexual y sexualidad. Campaña 2005-2006. Edita Consejo de la Juventud.
- Flores, J. (2011). Seis recomendaciones para la protección de la privacidad de los adolescentes en las redes sociales. Recuperat el 23/10/11 de, <http://www.pantallasamigas.net/proteccion-infancia-consejos-articulos/seis-recomendaciones-para-la-proteccion-de-la-privacidad-de-los-adolescentes-en-las-redes-sociales.shtm>
- García, M. (2008). Estudi d'investigació. La Telefonía móvil en la infancia y la adolescencia. Usos, influencias y responsabilidades. Recuperta el 23/10/11 de, http://www.defensordelmenor.org/upload/documentacion/interes/Telefonia_Movil_en_la_Infancia_y_Adolescencia.pdf
- Marfán, J. (2000). Manual de educadores juveniles. Santiago de Chile: Edicions CIDE.
- Ministerio de Sanidad y Consumo (2007). Plan Nacional sobre Drogas. Guía sobre Drogas. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Navas, J. (2005). La educación nutricional: una herramienta imprescindible. Recuperta el 09/05/12, de <http://www.educaweb.com/noticia/2005/10/10/educacion-nutricional-herramienta-imprescindible-1698.html>
- Proyecto Hombre. Rompecabezas. Material y guía de actividades de prevención selectiva en centros educativos y prelaborales. Madrid: Asociación Proyecto Hombre. Recuperat 09/10/11 de <http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/centro/pdf/boletin33.pdf>
- Secretaría de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentos. Argentina. (2008). Educación Alimentaria y Nutricional. Libro para el docente. Recuperado el 05/03/11 de, <http://coleccion.educ.ar/coleccion/CD23/contenidos/escuela/textos/pdf/docente1.pdf>
- VV.AA (1999). Educación Afectivo-Sexual en la Educación Primaria. Material Didáctico B. Edita: JUNTA DE ANDALUCÍA. Consejería de Educación y Ciencia.
- Zambrana, J. (2001). La alimentación sana. Recuperat el 09/05/12 de, <http://www.adolescenciaalape.org/sites/www.adolescenciaalape.org/files/Alimentacion%20Sana.pdf>

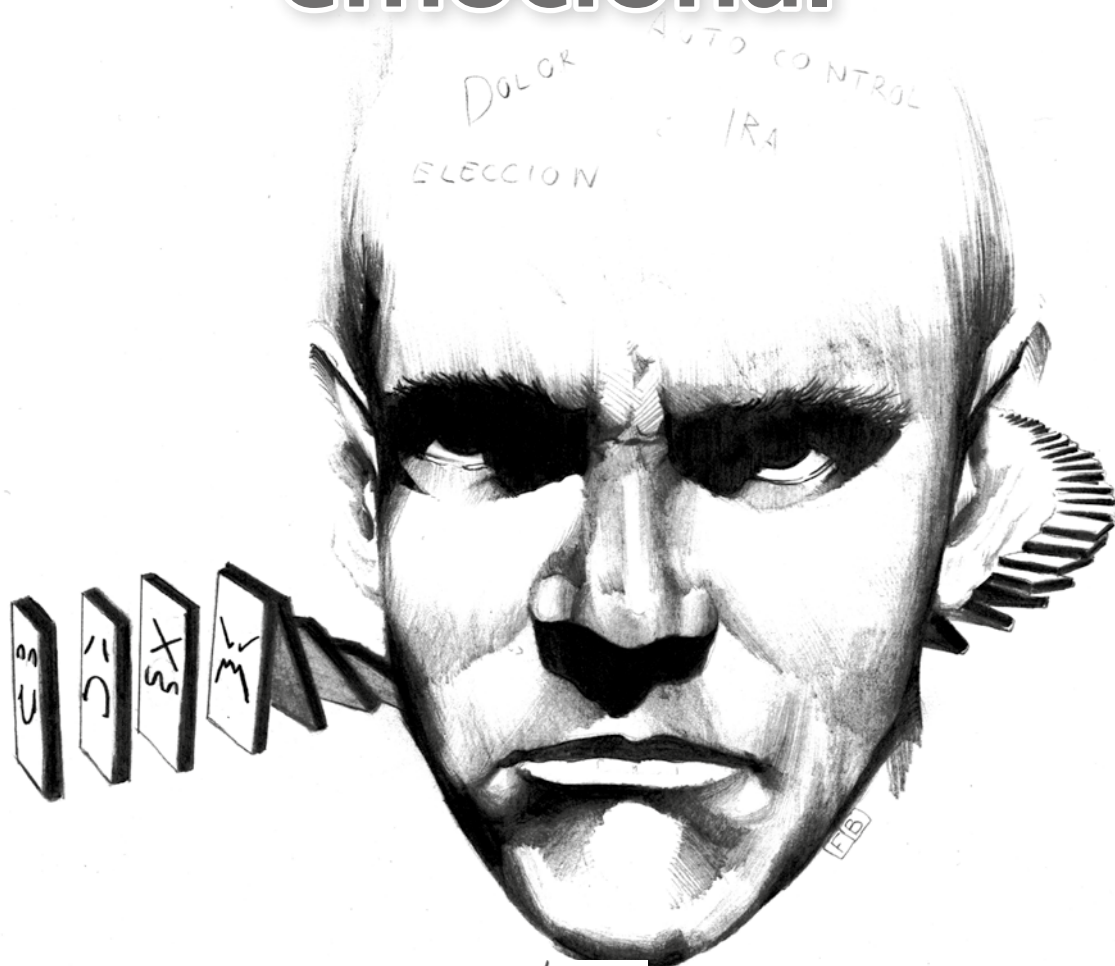
RECURSOS WEB

- Aorana.com. Teoria sobre mètodes anticonceptius. Recuperat el 04/02/12, de <http://www.aorana.com/info/mejora-tu-sexualidad/tabla-de-metodos-anticonceptivos/>
- Cinebaix.com .Guies didàctiques de les pel·lícules “Supersizeme”. Recuperat el 04/02/12, de http://www.cinebaix.com/educa08/fixxes_didactiques/supersizeme.pdf
- Cinescola. Guia didàctica sobre Pequeña Miss Sunshine. Recuperat el 05/10/12, de <http://www.cinescola.info/Pelis/Little%20Miss%20Sunshine.pdf>
- CJAS. Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat. Teoria sobre sexualitat. Recuperat el 11/02/12, de <http://www.centrejove.org/>
- Conselleria de Sanitat, Generalitat Valenciana. Informació extreta de Anorexia y Bulimia , información y prevención. Recuperat el 22/02/12 de, <http://es.salut.conecta.it/pdf/valencia.pdf>
- Energy Control. Informació sobre LSD. Recuperat el 02/11/12, de <http://energycontrol.org/infodrogas/lsd.html>
- Energy Control. Informació sobre reducció de consum. Recuperat el 09/11/12, de <http://energycontrol.org/files/pdfs/Folleto+Responsabilidad+y+Consumo+II.pdf>
- FilmAffinity. Sinopsis sobre Todo sobre mi madre. Recuperat el 15/09/12, de <http://www.filmaffinity.com/es/film374559.html>
- Fundaciontriangulo.es . Adaptada de DOSSIER EDUCATIVO 1998: Unidad didáctica sobre homosexualidad .Activitat “el mon al inrevés” Recuperat el 22/08/11, de http://www.fundaciontriangulo.es/educacion/dossier1998/Mundo_reves.htm
- Genempire.com .Activitat “el crucidrogues” . Recuperat el 07/05/12, de
- Genempire.com .Activitat “els genitals. Recuperat el 07/05/12, de <http://www.genempire.com/generador-de-crucigramas>
- <http://www.quedelettras.com/letra-cancion-el-fallo-positivo-bajar-8028/disco-mecano/mecano-el-fallo-positivo.html>
- <http://www.teledocumentales.com/21-dias-sin-comer>
- Junta d'Extremadura. (c) Fernando Bort, Pablo Egea, Carlos Rubio. Làmina d'òrgans reproductors femenins. Recuperat el 06/08/12 de http://contenidos.educarex.es/cnice/biosfera/profesor/galeria_imagenes/images/fig15_a.jpg
- Labutaca.net. Guies didàctiques de les pel·lícules “el diario de Carlota”. Recuperat el 22/05/12 de <http://peliculas.labutaca.net/el-diario-de-carlota>
- Letrasmania.com. Activitat cançons per analitzar “stereosexual”-Mecano. Recuperat el 21/05/12 de http://www.letrasmania.com/letras/letras_de_canciones_mecano_2344_letras_ana_jose_nacho_-_disk2_6557_letras_stereosexual_77585.html

- Ministerio de Educación, Cultura y Ciencia. Informació extreta de El poder de la publicidad. Recuperat el 05/08/12, de http://ntic.educacion.es/w3/recursos2/estudiantes/jovenes/op_21.htm
- Ministerio de Educación, Cultura y Ciencia. Informació extreta de La publicidad y los jóvenes. Recuperat el 01/12/12, de http://tv_mav.cnice.mec.es/Ciencias%20sociales/Profesores/unidad17.html
- Ministerio de Educación, Proyecto Biosfera. Teoria sobre l'aparell reproductor. Recuperat el 09/11/12 de <http://recursos.cnice.mec.es/biosfera/alumno/3ESO/aparep/aparep.htm>
- Musica.com . Activitat cançons per analitzar “bicho malo pillé”. Recuperat el 22/02/12, de <http://www.musica.com/letras.asp?letra=805494>
- Musica.com .Activitat cançons per analitzar “Mary Jane” O’Funk’illo. Recuperat el 22/02/12, de <http://www.musica.com/letras.asp?letra=964717>
- Organización Mundial de la Salud. Concepte de nutrició extret. Recuperat el 22/06/12, de <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- Páginas Amigas. Concepte de tecnoadicció. Recuperat el 23/08/12, de <http://www.tecnoadiccion.es/>
- Protégeles.com. Informació sobre tecnoadiccions. Recuperat el 22/02/12, de <http://www.tecnoadicciones.com/index.php>
- Quedelettras.com. Activitat cançons per analitzar “el fallo positivo”. Recuperat el 23/08/12, de
- Teledocumentales.com . Guies didàctiques de les pel·lícules “documental 21 dias”. Recuperat el 23/08/11, de <http://www.teledocumentales.com/21-dias-sin-comer/>
- Transversalia. Activitat adaptada de El culto al cuerpo (unidad didáctica). Recuperat el 04/05/11, de http://www.transversalia.net/index.php?option=com_content&task=view&id=12
- Wikipedia. Xarxa Social: concepte extret. Recuperat el 23/08/12, de http://es.wikipedia.org/wiki/Red_social
- Wikipedia.org. Nutrició: Concepte extret. Recuperat el 11/02/11, de <http://es.wikipedia.org/wiki/Nutrici%C3%B3n>

4

Educació emocional



Índex

EDUCACIÓ EMOCIONAL

INFORMACIÓ PRÈVIA

0. Educació emocional	245
1. Auto-coneixement.....	245
1.1. Elaboració d'un vocabulari emocional.....	246
1.2. Identificació d'emocions.....	246
1.3. Relacions intra inter personals.....	246
1.4. Expressió emocional	247
2. La influència dels sentits.	247
2.1. Com pensem?.....	247
2.2. Els sentits.....	248
2.3. Les distorsions	248
3. Habilitats cognitives i de pensament prosocial.....	249
3.1. Substituir pensaments negatius per altres més positius.....	249
3.2. Ser assertius en nosaltres mateixos.....	250

PROPOSTES D'ACTIVITATS

1. Autoconeixement

Vocabulari emocional.....	251
Identifica les emocions.....	253
Rabiòmetre.....	257
Les meves relacions	261
Mandales	264

2. L' influència dels sentits

Com pensem?	266
Utilitzem els sentits!	269
L'ús del meu cos	272
Veig el que és o és el que veig?	274

3. Habilitats cognitives i pensament prosocial

Substituint pensaments.....	276
Identifiques les senyals?	279
Esbrina qui ha comès el crim!	282
Continua la història...!	286
Distribuint el meu espai	288

Proposta d'anàlisi de cançons

Voy a vivir.....	291
Sin miedo.....	292
Voy a pasarmelo bien.....	293

Proposta d'anàlisi de pel·lícules

"Amelie"	294
"El gran Torino".....	295
"El indomable will hunting"	296

Bibliografia / Articles webs / Recursos web.....	297
--	-----

INFORMACIÓ PRÈVIA

0. EDUCACIÓ EMOCIONAL

*“Som part de l’equip emocional de l’altre,
contínuament ens retroactívem”*

Daniel Goleman (1995)

Per referir-nos al concepte d’intel·ligència emocional ens remetem a la definició que fa López Franco i Caballero al 1999 on diu que és un constructe que complementa el concepte tradicional d’intel·ligència, i que posa èmfasi en els components emocionals, personals i socials dins la conducta entesa com intel·ligent.

Goleman (1995) va definir la intel·ligència emocional com la capacitat per reconèixer els nostres sentiments i els aliens, com la capacitar d’auto motivar-nos i d’aprofitar les nostres emocions, sobretot aquelles que tenen a veure amb les nostres relacions humanes.

L’informe Delors per l’UNESCO l’any 1996 reconeix que la educació emocional és un complement indispensable en el desenvolupament cognitiu i una eina fonamental per la prevenció de la salut mental. També atorga a l’educació emocional l’objectiu ajudar a les persones a descobrir, reconèixer i regular les seves emocions i incorporar-les com a competències bàsiques pel desenvolupament humà.

1. AUTO-CONeixEMENT

Hem de tenir present que l’auto-coneixement és la millor eina per una conducta entesa com competent.

Per això hem de parlar especial atenció a tres conceptes bàsics:

- **Auto-concepte:** és la imatge que tenim de nosaltres mateixos, com ens percebem, com valorem la nostra aparença i la valoració de les nostres competències intel·lectuals i/o relacionals. Aquesta idea es va configurant a través de les nostres experiències i la imatge projectada o percebuda dels altres; és un procés dinàmic, que podem modificar a través de l’aprenentatge i de com nosaltres podem incidir en l’entorn. Aquesta retroalimentació pot ser negativa o positiva, essent determinants les opinions o valoracions de les persones amb qui tenim una relació més propera.
- **Autoestima:** Branden (1995), diu que l’autoestima és un conjunt d’actituds que depenen de les percepcions, pensaments, sentiments. L’autoestima ens permet enfrontar la vida amb més confiança, i per tant aconseguir amb més facilitat els nostres objectius per auto realitzar-nos. Determina de forma contundent la nostra manera de pensar, de sentir, de decidir i d’actuar.
- **La capacitat d’auto regulació:** L’aprenem i la interioritzem a edats primerenques assajant conductes que afavoriran la vinculació amb els altres o no.

1.1. ELABORACIÓ D'UN VOCABULARI EMOCIONAL.

El nostre estat emocional varia al llarg del dia en funció d'allò que ens ocorre i dels estímuls que percebem. Una altra cosa és que en siguem sempre conscients, és a dir, que sapiguem quina emoció experimentem en cada moment.

Les emocions són experiències molt complexes i per expressar-les utilitzem gran varietat de termes. Dins el llenguatge quotidià expressem les nostres emocions dins una escala positiva - negativa, com "em sento bé", "em sento molt bé", "em sento extraordinàriament bé" o "em sento malament", "em sento molt malament", "em sento extraordinàriament malament"

Segons sigui la situació que provoca la emoció, escollim unes paraules o unes altres com 'amor', 'amistat', 'temor', 'incertesa', 'respecte', etc, que, a més, assenyalen el seu signe. Segons sigui la intensitat de la emoció escollim paraules com 'no res', 'poc', 'bastant', 'molt', etc, així composem la descripció d'una emoció. Diem, per exemple: "em sento molt comprès" o "em sento un poc defraudat".¹

1.2. IDENTIFICACIÓ D'EMOCIONS

Les emocions ens impulsen a l'acció, són bateries energètiques que persegueixen cobrir les nostres necessitats bàsiques, seguretat, amor, atenció i menjar. Són afectes intensos i sorgeixen de manera brusca quan vivim una experiència agradable o desagradable; estan concebudes per reforçar químicament alguna cosa en la memòria a llarg termini.

Tenim dos tipus de memòria:

- La *memòria a curt termini* és aquella que utilitzem per allò quotidià.
- La *memòria a llarg termini* és un magatzem, on hi guardem vivències, experiències, coneixements sobre el món, imatges, conceptes, estratègies d'actuació, etc.

1.3. RELACIONS INTRA INTER PERSONALS

En les relacions socials, si estem massa enfadats o nerviosos no podem pensar. Les emocions prenen el control del nostre cos i ens donen energia per atacar o per escapar.

Les emocions també poder ser senyals de perill que ens posen en alerta per defensar-nos. Són senyals interns, però si son massa intensos o no s'adeqüen al moment o a les circumstàncies ens impedeixen prendre decisions encertades, ja que impedeixen que ens centrem en allò que fem; no ens deixen solucionar degudament els nostres problemes.

Abans de solucionar problemes hem d'aprendre a controlar les nostres emocions o sentiments, per a que no ens controlin ells a nosaltres.

1.4. EXPRESIÓ EMOCIONAL

Les nostres emocions (ira, tristesa, alegria, por, culpa, ansietat...) exerceixen un paper important en la nostra vida i són necessàries per a la nostra supervivència; per això és important reconèixer els nostres estats emocionals i també poder reconèixer-los en els altres.

Supervivència és sinònim de necessitats cobertes: si ens centrem en la necessitat de sentir-se estimat i connectat amb els altres, la frustració ens obliga a desenvolupar estratègies automàtiques per aconseguir alguna gratificació alternativa. Segons Perry (1997), *algunes persones desenvolupen addiccions (al tabac, a les drogues, al menjar...) per a oferir-se a ells mateixos una forma de gratificació alternativa i així calmar la por i la ansietat que genera una necessitat no satisfeta*².

2. LA INFLUÈNCIA DELS SENTITS.

³*L'home adquireix consciència de sí mateix i del món que l'envolta per mitjà dels seus sentits. A partir dels estímuls recollits pels sentits l'home descobreix, organitza i recrea la realitat, i n'adquireix consciència per mitjà de la percepció.*

Hem observat que la percepció és una de les característiques innates de l'organisme, i és resultat de les interaccions de l'individu amb el medi. No s'aprèn a tenir percepcions, sinó a diferenciar-les.

L'**estímul** pertany al món exterior i produeix un primer efecte o sensació en la cadena del coneixement; és d'ordre qualitatiu com el fred, la calor, allò dur, gelatinós, allò vermell o blanc... És tota aquella energia física, mecànica, tèrmica o electromagnètica que excita o activa un receptor sensorial.

La **percepció** pertany al món individual interior, al procés psicològic de la interpretació i al coneixement de les coses i dels fets.

2.1. CÒM PENSEM?

Una de les funcions de la amígdala consisteix en escodrinyar les percepcions a la recerca d'alguna mena d'amenaça. D'aquesta manera, la amígdala es converteix en una espècie de sentinella psicològic. Per això és important conèixer com funciona o com és capaç d'enganyar-nos.

² M.P. González, E. Barrull, C. Pons y P. Marteles. (http://www.biopsychology.org/biopsicologia/articulos/que_es_el_afecto.html).

³ Juan Cordero Ruiz. Doctor en Bellas Artes. Profesor Titular de las Universidades Laborales de Córdoba y de Sevilla.

Sabem que la ment humana és madrosa i amb una alta propensió a l'auto engany, però afortunadament el cervell és molt plàstic i capaç de regenerar i de trobar noves formes de manifestar-se i comunicar-se. (Punset, 2009).

Pot ser que el nostre cervell estigui equivocat i hagi d'aprendre a mirar de forma diferent sabent que:

- El cervell es reinventa a sí mateix, tenim la capacitat de modificar la seva topografia.
- Aprèn al llarg de tota la vida, solament necessitem ser conscients dels seus errors.
- Saber com funciona ens ajudarà a canviar-ho.

Per aprendre a pensar millor i ser més feliços necessitem agilitar els processos cognitius bàsics.



2.2. ELS SENTITS

Els sistemes sensorials són les finestres al món. Reben informació a través de les cèl·lules especialitzades i transmeten la informació al Sistema Nerviós Central.

Les percepcions, a diferència de les sensacions:

- *Són fruit d'una feina d'anàlisi. Són mediatitzades pels coneixements però, sobre tot, per les experiències.*

2.3. LES DISTORSIONS

Per, Abad y Flores, (2010) hi ha un nexa indissoluble entre sentiments, memòria i història. En aquest punt entren en joc les distorsions que són una manera de reinterpretar la realitat perquè aquesta sigui menys amenaçadora.

3. HABILITATS COGNITIVES I DE PENSAMENT PROSOCIAL.

Abad i Flores, (2010) diuen que l'atribut definitori de l'ésser humà, el que ens diferencia de qualsevol altre ésser són els sentiments, especialment la capacitat d'experimentar empatia pels altres.

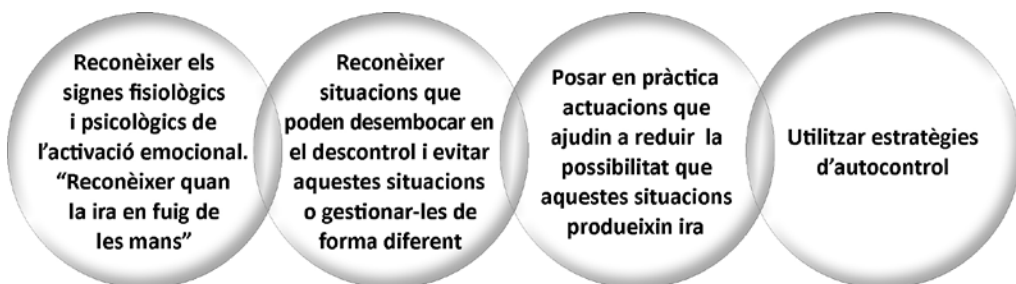
L'any 2005, Vicente Garrido diu que els individus que han adquirit habilitats cognitives d'autocontrol poden millorar la capacitat de resoldre els seus conflictes interpersonals, per tant són capaços d'evitar moltes situacions problemàtiques abans que apareguin.

Hi ha pocs pensaments sense emoció i poques emocions sense pensament. Aprenre a controlar els pensaments i les emocions no és una tasca fàcil. Un nivell moderat d'activació emocional davant problemes freqüents és natural i essencial ja que proporciona l'energia i motivació necessària, dirigida a la solució.

Aprenre a reaccionar davant els conflictes interpersonals de manera tranquil·la implica:

1. Aprenre a mantenir o reduir el nivell d'excitació en situacions amb un alt component emocional.
2. Aprenre a aplicar habilitats de pensament.

Són fonamentals quatre elements essencials per evitar les reaccions automàtiques i ineficaces:



3.1. SUBSTITUIR PENSAMENTS NEGATIUS PER ALTRES MÉS POSITIUS

Sabem que l'ambient activa o desactiva emocions i que la capacitat de nomenar les emocions aconsegueix calmar els centres d'alarma del nostre sentinella emocional. En una situació d'estrès elevat, poden ser útils maniobres de distracció per alliberar la tensió i induir estats emocionals agradables.

L'autoestima s'ha d'entendre com una funció auto avaluadora, un judici de valor acompanyat d'un afecte o una emoció. Repetir idees favorables alimenta el benestar.

3.2. SER ASSERTIUS EN NOSALTRES MATEIXOS

Quan sorgeix una emoció negativa necessitem reconèixer els sentiments quan apareixen. Ser conscients de la ira, de la por, etc. comporta assumir que el sentiment forma part de nosaltres i que, en conseqüència, el podem mitigar i contrarestar. Durant aquest procés és important no perdre la consciència del sentiment negatiu, i ajudar-nos de la respiració per tranquil·litzar el nostre cos i la nostra ment. D'aquesta manera, deixarem fluir els sentiments, i evitarem aferrar-nos a la ira o a la por que comporta la nostra negativitat inicial.

Una vegada calcats l'alliberem, la deixem anar. Això significa mirar amb major profunditat. Podem advertir que el nostre sofriment respon a diferents motius, interns i externs a nosaltres. Necessitem observar atentament per descobrir els seus motius.

Necessitem elaborar un pla i dur-ho a terme, per això la visualització ens permet:

- Anticipar-nos amb la imaginació.
- Controlar.

Aquest procés es diu resoldre imaginant. Imaginar situacions i aventurar com ens agradaria que es resolguessin; imaginar situacions passades i elaborar estratègies de resolució alternativa de com ens hagués agradat que succeïssin les coses, i d'aquesta manera haver-ne sortit més aïrosos. Arribat el moment també podem posar exemples de com ens hagués agradat que es resolgués.

Ser positiu significa preocupar-se menys i gaudir més, preferir veure el costat bo de les coses.

Propostes d'activitats

1. Autoconeixement

Nom	Vocabulari emocional
Objectius per a l'educador o l'educadora social	Esbrinar quins coneixements tenen les persones participants sobre les emocions. Identificar l'estil emocional i reconduir mites.
Objectius per a les persones participants	Identificar i reconèixer emocions. Analitzar els contextos que provoquen emocions i treballar positivament l'energia que generen aquestes.
Continguts	Les emocions
Nombre de participants	Individual.
Descripció de l'activitat	L'activitat consisteix en resoldre la sopa de lletres sobre les emocions. S'explicarà l'activitat i a partir de cada paraula s'obrirà l'anàlisi per a descobrir que en sap la persona de cada una, si l'ha sentida i en quines situacions.
Avaluació de l'activitat	Es farà una reflexió individual i es compartirà.
Temps	Entre 15 i 25 minuts.
Materials	Full de la sopa de lletres per les persones participants i per a l'educador o educadora social i retoladors.

FULL PER A L'EDUCADOR O L'EDUCAORA SOCIAL:

SOLUCIÓ DE LA SOPA DE LLETRES

										E				
				H					M					
					O		A	O				T		
						S	C	N			A			
						I	T		S	T				
					O			I	I	I				
				N				C	L		E			
			S				I	R		I		T		
						L			O	P	T		A	
					E				O	M		A		T
				F				R			A		T	
				T	R	I	S	T	E	S	A			
								I	R	A				
	A	S	E	R	P	R	O	S	F	À	S	T	I	C

amor
 ansietat
 emocions
 felicitat
 fàstic
 hostilitat
 ira
 por
 sorpresa
 tristesa

FULL PER A LA PERSONA PARTICIPANT:

SOPA DE LLETRES

Resol la sopa de lletres i no t'oblidis d'indicar quina paraula li posa títol:

V	D	O	K	G	A	C	F	P	M	E	G	X	Y	V
H	Y	U	E	H	O	B	C	L	M	R	I	X	Y	Z
H	K	M	B	A	O	A	A	O	E	V	L	T	I	S
E	W	C	X	V	D	S	C	N	K	H	A	U	A	C
O	H	L	R	J	X	I	T	R	S	T	P	Q	V	T
H	R	J	M	N	O	T	C	I	I	I	E	M	R	J
D	S	Q	Z	N	R	T	K	C	L	E	E	G	D	U
B	Q	Z	S	C	B	V	I	R	A	I	M	T	K	G
F	E	I	M	M	S	L	O	H	O	P	T	Z	A	O
I	U	I	N	C	E	S	R	O	O	M	Q	A	M	T
Y	D	C	B	F	R	Q	M	R	O	A	A	S	T	Y
S	T	N	N	T	R	I	S	T	E	S	A	M	H	Y
K	G	W	C	M	F	T	V	Y	E	X	O	K	Z	M
N	H	U	I	O	B	B	W	I	R	A	V	M	C	B
N	A	S	E	R	P	R	O	S	F	à	S	T	I	C

amor
ansietat
emocions
felicitat
fàstic
hostilitat
ira
por
sorpresa
tristesa

PREGUNTES PER OBRIR LA REFLEXIÓ:

- Saps que significa?
- En sabries fer una definició?
- Has sentit aquesta emoció alguna vegada? Intenta explicar com et senties.
- Quina era la situació en la que vares sentir aquesta emoció?

Nom	Identifica les emocions
Objectius per a l'educador o l'educadora social	Esbrinar quins coneixements té la persona sobre les emocions. Utilitzar l'empatia per extreure informació.
Objectius per a les persones participants	Identificar les pròpies emocions i les que experimenten els altres introduint actituds empàtiques. Aprendre a interpretar el comportament no verbal (expressions facials, gestualització, postures del cos, etc.) de les persones. Distingir entre les diferents emocions i aprendre a expressar-les de forma adequada.
Continguts	Les emocions i el comportament no verbal.
Nombre de participants	Individual.
Descripció de l'activitat	L'activitat consisteix en esbrinar quines emocions representa cada una de les imatges i posar-hi noms i practicar-les.
Avaluació de l'activitat	Es farà una reflexió individual vers les preguntes i després ho compartiran.
Temps	Entre 10 i 20 minuts.
Materials	Full per a la persona participant, full per a l'avaluació.

FULL PER A L'AVALUACIÓ:

Respon a les següents qüestions de manera reflexiva:

- Quina emoció creus que expressa la teva cara en aquests moments?

- Creus que hi ha qualche emoció que no es pugui expressar de manera facial?

- De les emocions que apareixen a l'activitat, quina creus que no has expressat mai?

- Pots sentir una emoció i intentar expressar-ne una altre? Fes-ho i explica que passa.

FULL PER A LA PERSONA PARTICIPANT:

Identifica les emocions

Saps quina cara fas quan sents alguna emoció? Posa el nom de les diferents emocions que expressen les següents imatges.

Nom	Rabiòmetre
Objectius per a l'educador o l'educadora social	Saber amb quins elements identifica el sentiment de ràbia. Conèixer les situacions que poden resultar molestes.
Objectius per a les persones participants	Conèixer el nostre estat emocional més habitual.
Continguts	La ràbia
Nombre de participants	Individual.
Descripció de l'activitat	Es tracte d'indicar el grau de molèstia que provoquen algunes situacions. A partir d'una taula, hauran de col·locar les fitxes on apareixen les diferents situacions en el nivell de ràbia que els provoqui i explicarà perquè senten el nivell de ràbia que han indicat i que fan per reduir-ho.
Avaluació de l'activitat	Es farà una reflexió individual sobre una sèrie de preguntes i després ho compartiran amb l'educadora o l'educador social.
Temps	Entre 20 i 40 minuts.
Materials	Fitxes de les situacions, taula dels nivells de ràbia i full per a l'avaluació.

MATERIALS:

Fitxes de les situacions

1. Quan em donen la setmanada, però me n'ado- no que no em basta pel que tenia pensat fer.	8. La gent egoista.
2. Quan algú menys capaç que jo em critica.	9. La mediocritat dels meus amics/ companys.
3. Quan algú parla malament de mi a la meva esquena.	10. Quan em diuen mentides.
4. Quan altres menys capaços que jo obtenen el que jo em mereixo obtenir.	11. Quan algú em falta al respecte
5. Quan em fan fer les tasques dels altres.	12. Quan me n'adono que m'ha enganyat.
6. Quan he de resoldre problemes que no esperava.	13. Quan m'equivoco en ximpleries.
7. La gent hipòcrita.	14. Quan no puc més de cansament i con- tinuen les exigències dels meus professors

Taula de nivells de ràbia

	Em fa ràbia	1	2	3	4
		5	6	7	8
		9	10	11	12
		13		14	
	Em sento frustrat	1	2	3	4
		5	6	7	8
		9	10	11	12
		13		14	
	Em fa pena	1	2	3	4
		5	6	7	8
		9	10	11	12
		13		14	
	Em molesta	1	2	3	4
		5	6	7	8
		9	10	11	12
		13		14	
	Em sento bé	1	2	3	4
		5	6	7	8
		9	10	11	12
		13		14	

FULL PER A L'AVALUACIÓ:

Rabiòmetre

Respon a les següents qüestions de manera reflexiva:

- Quina temperatura emocional tens?

- Quin creus que és el teu nivell de gravetat?

- Quines situacions et fan pujar la temperatura emocional?

- Quins pensaments et fan pujar la temperatura emocional?

- Com creus que podem aprofitar l'energia de les emocions?

- Podem treballar amb l'activació emocional descontrolada?

Nom	Les meves relacions
Objectius per a l'educador o l'educadora social	- Conèixer les relacions que té la persona en diferents àmbits. - Saber la importància que la persona dóna a les relacions socials.
Objectius per a les persones participants	- Identificar a aquelles persones que l'envolten i les relacions que hi té. - Reconèixer en quins àmbits de la vida té més relacions conflictives i reflexionar de perquè és així.
Continguts	Les relacions interpersonals, els conflictes personals.
Nombre de participants	Individual.
Descripció de l'activitat	L'educador o educadora social explicarà l'activitat en dues parts, de tal manera que la persona la realitzi de manera individual per a que pugui concentrar-se en la seva xarxa de relacions. Es tracta de col·locar amb un punt a aquelles persones que consideri més importants de cada un dels àmbits vitals (amistats, família, treball/estudis, comunitat) i connectar-los amb el centre (jo) amb una línia contínua si considera que la relació és bona o una línia discontinua si considera que la relació és dolenta.
Avaluació de l'activitat	Es farà una reflexió individual sobre una sèrie de preguntes sobre la conflictivitat de les seves relacions i els motius que poden provocar que siguin així. Després ho compartiran amb l'educador o educadora social.
Temps	Entre 15 i 30 minuts.
Materials	Full del mapa de les meves relacions i full per a l'avaluació.

FULL PER A L'AVALUACIÓ:

Les meves relacions

Respon a les següents qüestions de manera reflexiva:

- T'has demanat mai perquè et costa més relacionar-te amb certes persones i, en canvi, amb altres ho fas millor?

- Quins pensaments pots associar a relacions complicades?

- Com pots compensar sentiments negatius respecta d'algunes persones?

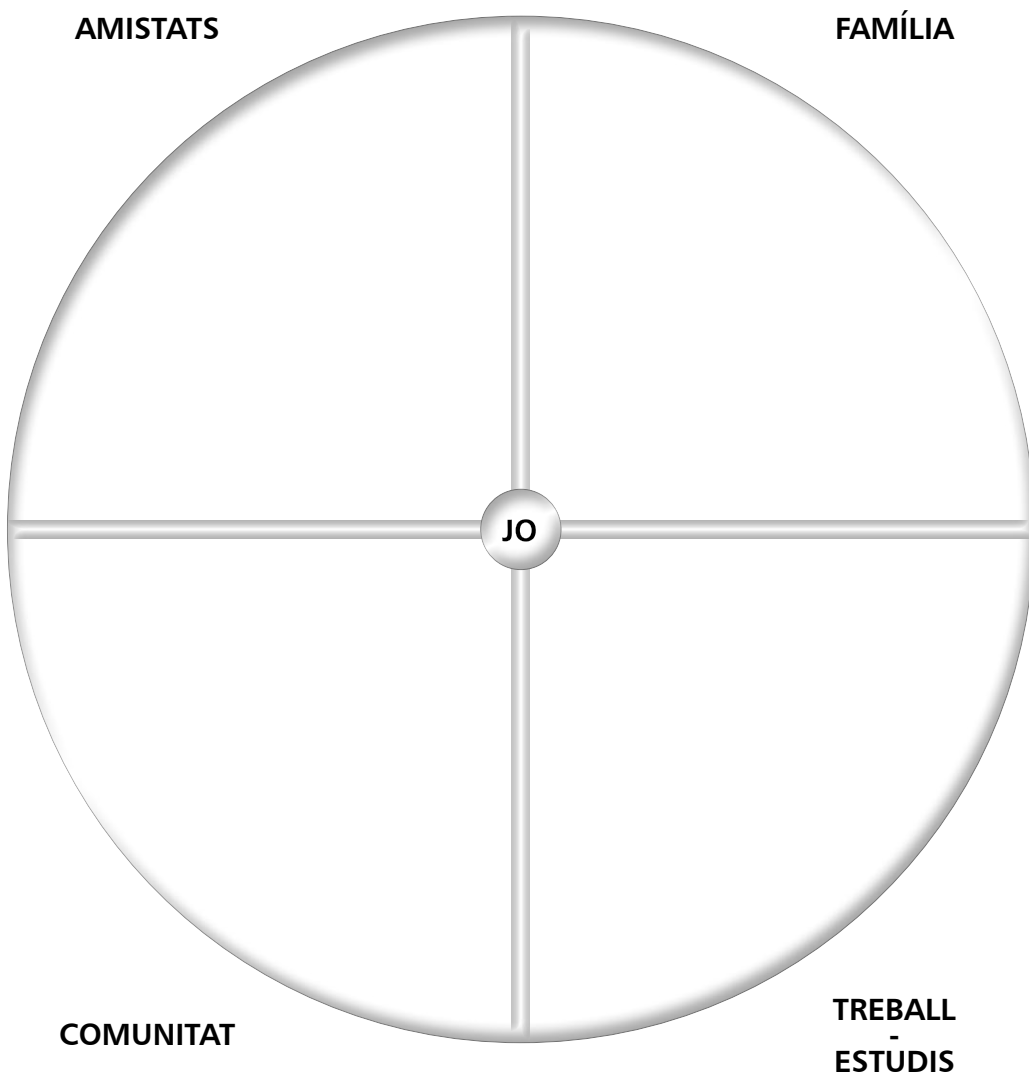
- Creus que sovint actuem sense tenir informació concreta, real de les situacions que comporten relacions amb altres persones?

- Poden canviar els teus pensaments després d'aquest exercici?

FULL PER A LA PERSONA PARTICIPANT:

El mapa de les meves relacions

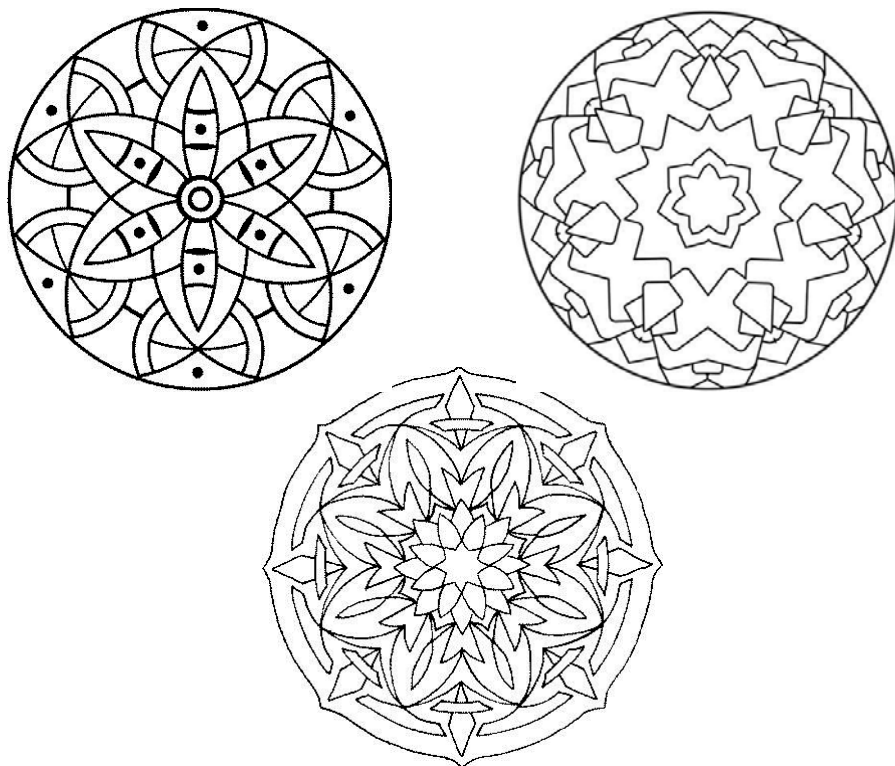
A partir del centre (jo), fes línies cap a l'exterior i situa a aquelles persones importants més properes o més llunyanes a tu dels diferents àmbits vitals, definint la relació que tens amb elles. Si hi tens una bona relació la línia d'unió serà contínua, sinó serà discontinua.



Nom	Mandales
Objectius per a l'educador o l'educadora social	Conscienciar de la importància de la auto-regulació mitjançant l'observació de la conducta. Expressar l'estat d'ànim de forma ordenada. Oferir una eina pràctica i fàcil d'utilitzar per conduir les situacions d'estrès cap a situacions de benestar.
Objectius per a les persones participants	Adquirir estratègies i eines per a saber mantenir l'atenció, auto-regular-se i que els permeti expressar-se de forma competent. Identificar estats emocional gratificants i gaudir dels pensaments i sentiments positius. Discernir entre les situacions d'estrès i les de benestar.
Continguts	Els "mandales" (o dibuixos centrats), els sentiments i les emocions, l'autocontrol.
Nombre de participants	Individual.
Descripció de l'activitat	L'activitat consisteix en acolorir un dibuix, escollit de forma individual. També escollirà els materials que es vol utilitzar per acolorir el dibuix i la manera de treballar (de la perifèria al centre o a l'inversa o en qualsevol ordre). És important que durant l'activitat es respecti el silenci per a que cada alumne pugui treballar sense cap molèstia. Al finalitzar l'activitat es proposarà persones participants que en facin una reflexió sobre els colors utilitzats, l'estat d'ànim que han experimentat i el que senten al haver realitzada.
Avaluació de l'activitat	Es farà una reflexió individual sobre una sèrie de preguntes sobre la realització de l'activitat i, després, ho compartiran amb l'educador o educadora social.
Temps	Entre 7 i 15 minuts
Materials	Fulls amb dibuixos de "mandales" i full per a l'avaluació.

MATERIALS:

Exemples de dibuixos de mandales

**FULL PER A L'AVALUACIÓ:**

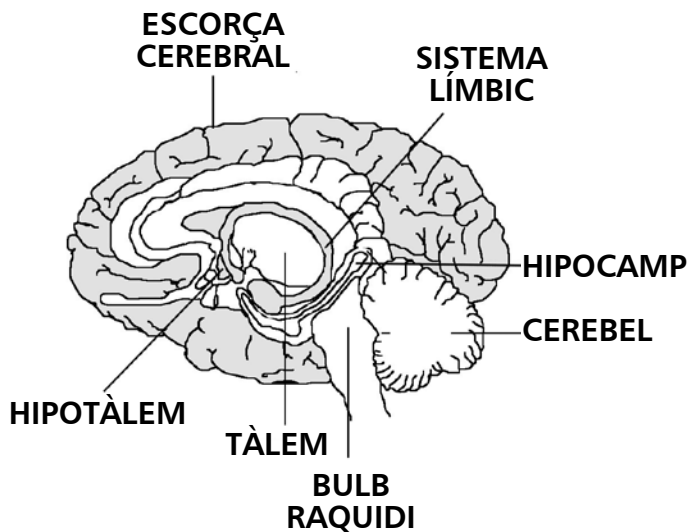
Respon a les següents qüestions de manera reflexiva:

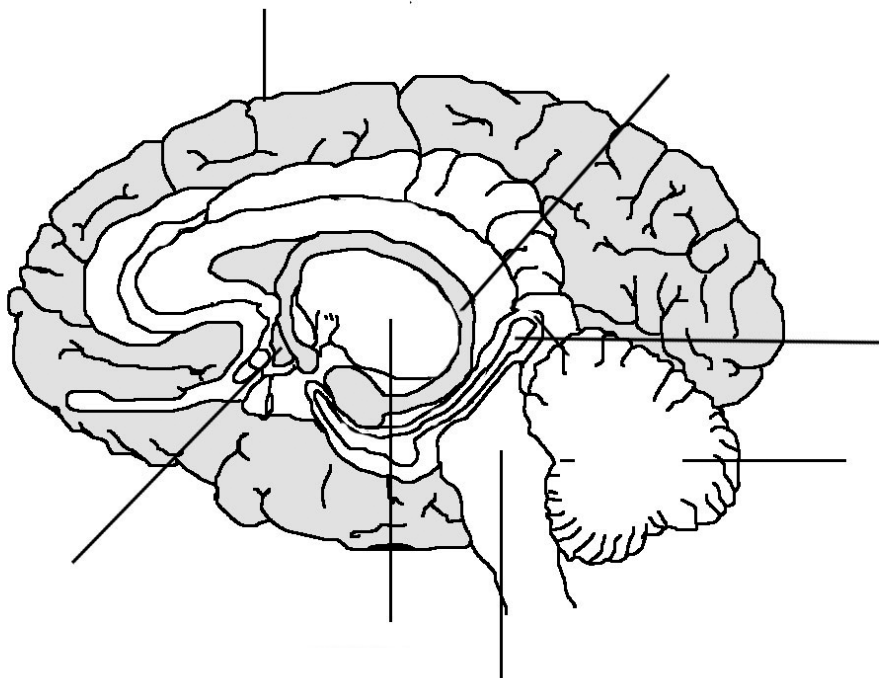
- Quins colors has utilitzat?
- Quins sentiments i/o emocions et provoquen aquests colors?
- Com t'has sentit durant la sessió?
- Et sents diferent al finalitzar l'activitat que abans de començar-la?
- Que sents en aquest moment?
- Amb quin color et defineixes? Perquè?

2. L' influència dels sentits

Nom	Com pensem?
Objectius per a l'educador o l'educadora social	Raonar sobre com els pensaments provoquen les emocions i com aquestes determinen la nostra conducta.
Objectius per a les persones participants	Conèixer com és i com funciona el cervell humà. Conèixer com els sentits ens informen del que passa al nostre voltant. Aprendre a tenir cura dels mecanismes que han de funcionar per pensar i sentir.
Continguts	El cervell humà, els sentits.
Nombre de participants	Individual.
Descripció de l'activitat	L'activitat consisteix en pintar el cervell diferenciant cada part amb un color i després retallar les fitxes descriptives i muntar-lo correctament, relacionant cada part amb les seves funcions.
Avaluació de l'activitat	L'activitat s'avaluarà per la correcció del muntatge del cervell de paper.
Temps	Entre 10 i 20 minuts.
Materials	Peces de paper per retallar i muntar, tisores i cola.

PARTS DEL CERVELL I LES SEVES FUNCIONS	
• Pensament • Moviment voluntari • Llenguatge • Raonament • Percepció	ESCORÇA CEREBRAL
• Moviment • Balanç • Postura	CEREBEL
• Respiració • Cor (ritme) • Pressió sanguínia	BULB RAQUIDI
• Temperatura del cos • Emocions • Fam (apetit) • Sed • Ritme cardíac	HIPOTÀLEM
• Integració sensorial • Integració motora	TÀLEM
• Conducta emocional	SISTEMA LÍMBIC
• Memòria • Aprenentatge	HIPOCAMP



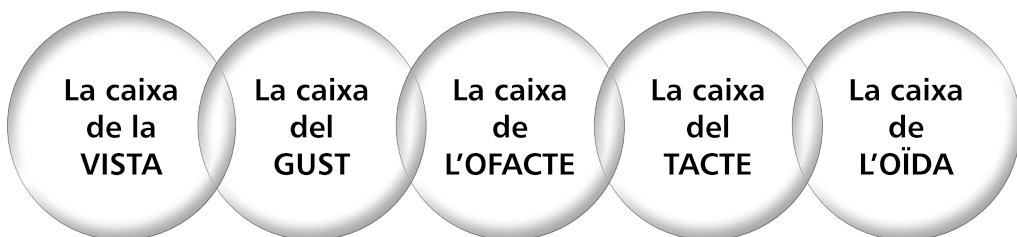
MATERIALS PER A LA PERSONA PARTICIPANT:

Nom	Utilitzem els sentits!
Objectius per a l'educador o l'educadora social	- Conscienciar de la importància que tenen els sentits per a la nostra vida diària. - Mostrar les avantatges de l'auto-coneixement.
Objectius per a les persones participants	- Conèixer els cinc sentits bàsics i com ens influeixen en la vida diària. - Experimentar com les percepcions ens ajuden a processar les informacions que rebem de l'exterior. - Reconèixer la importància del bon funcionament i desenvolupament dels sentits en el seu propi cos.
Continguts	El sentits
Nombre de participants	Individual.
Descripció de l'activitat	A partir de 5 caixes, una per a cada sentit, es realitzaran diferents activitats per posar a prova els sentits i el cervell. Cada una d'aquestes caixes ha de contenir elements que permetin estimular el sentit al qual estan destinades. Després de cada prova, s'haurà de respondre a una sèrie de preguntes per facilitar el debat en grup posterior i reflexionar sobre la importància dels sentits.
Avaluació de l'activitat	L'activitat serà avaluada amb la resposta als fulls d'anàlisi de cada caixa dels sentits.
Temps	Entre 20 i 40 minuts.
Materials	Les caixes dels 5 sentits i els fulls d'anàlisi dels sentits.

MATERIALS:

Les caixes dels 5 sentits

A continuació, indiquem el nom de cada una de les 5 caixes on a l'hora de realitzar l'activitat cada educador o educadora social podrà escollir aquelles coses que cregui que li poden anar bé.



FULL D'ANÀLISI DELS SENTITS

La caixa de la vista.

- Sense la vista, quins altres sentits has utilitzat?
- Ha estat fàcil orientar-se només amb indicacions auditives? Perquè?
- Si haguessis vist el recorregut d'obstacles abans hagués estat més fàcil seguir les indicacions? Perquè?
- Sabries indicar les funcions que té el sentit de la vista per a les persones?

La caixa del gust:

- Què és el que has tastat? Era agradable o desagradable.
- A més del gust, has utilitzat altres sentits? Quins?
- Necessitaves algun dels sentits que tenies prohibit (tacte, olor i vista)?
- Sabries indicar les funcions que té el sentit del gust per a les persones i on es processa la informació que rep?
- Podem canviar el nostre estat d'ànim si mengem coses que ens agraden o que no ens agraden?
- Com et sents després d'haver tastat gusts agradables? I després de tastar gusts desagradables?
- Perquè creus que ens agraden més les coses dolces que les salades*.
- Quina emoció està molt lligada al sentit del gust?*

* Perquè el nostre cervell és un gran consumidor de sucre, però si en té massa, tampoc pot funcionar adequadament.

** El fàstic és una emoció bàsica que ens ajuda a reconèixer a nivell neuronal quan un aliment es troba en mal estat. També està relacionat directament amb les situacions que moralment no ens

agraden, és a dir, quan una situació social ens desagrada, s'activen les mateixes zones cerebrals que quan reconeixem que un aliment no es troba en bon estat. És una emoció que ens ajuda a sobreviure i a la vegada està lligada amb la moral.

La caixa de l'olfacte:

- Què és el que has olorat? Era agradable o desagradable.
- A més de l'olfacte, has utilitzat altres sentits? Quins?
- Necessitaves algun dels sentits que tenies prohibit (tacte, gust i vista)?
- Sabries indicar les funcions que té el sentit del gust per a les persones?
- T'has trobat mai a qualche lloc on, per alguna raó, no et sents bé? Has relacionat l'olor amb alguna situació del passat?
- Has parat esment qualche vegada a una olor sobtat que t'hagi produït tranquil·litat o neguit? Prova de recordar-ne un i mira de relacionar-ho amb algun fet de la teva història passada.

* L'olfacte és un sentit estretament lligat al nostre cervell reptilià, és el més primitiu dels nostres sentits, s'encarrega d'activar records. Les olors ens poden transportar en qüestió de mil·lèsimes de segons a altres llocs. Si aquesta experiència es satisfactòria els nostres pensaments s'orientaran cap a emocions positives, en canvi, si aquests són negatives, serà al contrari. Hem d'aprendre a identificar aquests disparadors, les olors són les primeres i més primàries informacions que arxivem en la nostra memòria a llarg termini.

La caixa del tacte:

Què és el que has tocat? Era agradable o desagradable.

A més del tacte has utilitzat altres sentits? Quins?

El tacte per si sol ens dóna tota la informació necessària o fan falta més sentits (gust, olor, vista i oïda)?

Què implica no mirar i quin sentit es posa en marxa?

Sabries indicar les funcions que té el sentit del tacte per a les persones i quins òrgans necessites per poder fer-lo funcionar?

Ens podem comunicar solament amb el tacte?

La caixa de l'oïda:

- Escriu aquelles paraules que creus haver entès.
- Com ha estat més complicat entendre les paraules que t'articulaven, en silenci o amb la música? Perquè?
- Creus que es pot substituir l'oïda per la vista? Perquè?
- Sabries indicar les funcions que té el sentit de l'oïda per a les persones?
- Com creus que ens afecta l'oïda a l'hora de comunicar-nos?
- Creus que és important cuidar la teva oïda? Perquè hem de tenir una cura especial? Com en tens cura tu?

Nom	L'ús del meu cos
Objectius per a l'educador o l'educadora social	Conscienciar de la importància de exercir el control sobre el seu cos mitjançant l'autorregulació emocional i conductual. Induir un estat emocional concret adoptant una postura corporal positiva, com pot ser un somriure.
Objectius per a les persones participants	Identificar l'estil emocional que ens caracteritza. Experimentar estats emocionals diferents. Descobrir les avantatges i els inconvenients del contagi emocional Millorar i adequar els estils afectius.
Continguts	El contagi emocional
Nombre de participants	Individual i/o grupal.
Descripció de l'activitat	Per començar, demanarem als participants que mantinguin un somriure durant 10 segons o que aguantin un llapis entre les dents . A continuació, començarem a caminar en cercle per tota la sala i s'indicaran diferents actituds corporals per experimentar canvis emocionals: - En la primera situació: han de caminar amb les espatlles caigudes, l'esquena un poc encorbada, el cap mirant cap al terra amb expressió de tristesa com si tinguessin un pes sobre les espatlles. - En la segona situació: han de caminar per la sala amb l'esquena ben recta, el cos relaxat però amb una mica de tensió per treure el pit, la barbeta una mica alta i seriosos. Si els donem una mica de temps començaran a sentir-se poderosos, amos de la seva vida, amb autoritat. A partir d'aquesta actitud és fàcil acabar rient obertament i, fins i tot, generar sentiments d'amor (si es miren als ulls en silenci).
Avaluació de l'activitat	Reflexió final en grup sobre els sentiments i els canvis de pensament que han experimentat en cada situació i traslladar-ho a la vida diària.
Temps	Entre 10 i 20 minuts.
Materials	Una sala buida, un llapis per a cada participant i full per a l'avaluació.

FULL PER A L'AVALUACIÓ:

L'ús del meu cos

Respon a les següents qüestions de manera reflexiva per compartir-les en grup:

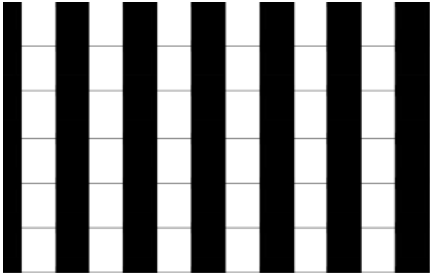
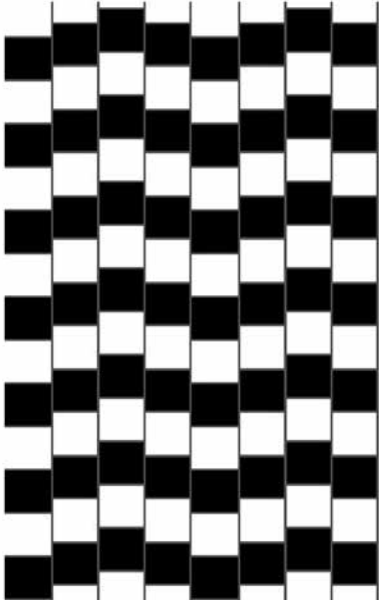
- Com et sents ara mateix?
- Quins sentiments has experimentat en cada situació?
- Perquè creus que quan et sents bé els teus pensaments són positius i quan et sents malament els teus pensaments són negatius?
- T'has trobat en qualque situació en la que tu et senties bé i, per tant els teus pensaments eren positius, i has pogut solucionar la problemàtica? I en alguna situació contrària?
- Què penses ara mateix?

Nom	Veig el que és o és el que veig?
Objectius per a l'educador o l'educadora social	Conscienciar de que cada problema pot tenir moltes solucions, depèn de la perspectiva en que es vegi el problema.
Objectius per a les persones participants	Aprendre a discernir entre una situació real o una distorsió. Aprendre a canviar la perspectiva de les coses. Observar com el nostre cervell, ens pot enganyar, i com els sentits poden informar-nos sesgadamente de la realitat.
Continguts	Les distorsions dels sentits (visuals) i les percepcions.
Nombre de participants	Individual i/o grupal.
Descripció de l'activitat	Es presenten dos exemple per a realitzar aquesta activitat: - La primera: consisteix en construir amb cartolina cada una de les tires que formen la graella de quadres (imatge 1). Una vegada tenen la graella muntada per tires, al moure una mica algunes tires cap a costats inversos (imatge 2) els donarà la sensació que les línies que uneixen una tira i l'altre no són completament rectes. - La segona: consisteix en pressionar un braç contra la paret i fer força per pujar-lo. Quan et separeu de la paret, el braç, per la memòria motora pujarà cap a dalt de manera involuntària. Aquestes opcions només són un exemple, ja que existeixen més pràctiques (amb altres dibuixos) que provoquen els mateixos efectes.
Avaluació de l'activitat	L'activitat es realitzarà al moment, així com l'avaluació que consistirà en expressar que és el que veuen o passa en cada cas i com ho viuen.
Temps	Entre 5 i 15 minuts
Materials	Cartolina blanca, retolador negre i tisores.

MATERIALS:

Veig el que és o és el que veig?

EXEMPLES

Format de la graella.	Format de la graella moguda.
	
IL·LUSIÓ DE KOHNSTAMM, o del braç que puja sol	
	

3. Habilitats cognitives i pensament prosocial

Nom	Substituint pensaments
Objectius per a l'educador o l'educadora social	Conèixer quins tipus de pensaments tenen les persones participants Servir de guia per aprendre a substituir els pensaments negatius per altres de més positius.
Objectius per a les persones participants	Identificar i aprendre a verbalitzar els pensaments positius i negatius. Experimentar quins canvis es produeixen en les emocions quan es modifiquen els pensaments negatius per altres més positius.
Continguts	La influència dels pensaments en les emocions.
Descripció de l'activitat	Abans de començar l'activitat, l'educador o educadora social haurà d'explicar a les persones participants els diferents tipus de pensaments que es poden donar per a que puguin entendre el sentit de l'activitat. A continuació, es passarà el full de l'activitat que consisteix en una graella on hauran d'indicar tots els pensaments negatius que puguin tenir sobre qualsevol cosa que els influeixi en la seva vida. A partir d'aquí, pensaran en pensaments positius pels quals es podrien substituir.
Avaluació de l'activitat	Per finalitzar l'activitat, es realitzarà una reflexió per saber com s'han sentit en cada moment i si s'han adonat que amb el canvi de pensaments també canvien les seves emocions.
Temps	Entre 15 i 25 minuts.
Materials	Full per a la persona participant sobre pensaments i full per a l'avaluació.
Nombre de participants	Individual i/o grupal.

FULL PER A LA PERSONA PARTICIPANT:

Substituint pensaments

PENSAMENT NEGATIU	PENSAMENT POSITIU
No ho aconseguiré	Puc intentar-ho.
Sóc un desastre	
Tinc la culpa del que passa	
Fa això perquè sap que me molesta	
...	

FULL PER A L'AVALUACIÓ:

Substituint pensaments

Respon a les següents qüestions de manera reflexiva:

- Què has pensat quan has tingut el full per escriure les substitucions dels pensaments davant?

- T'ha resultat fàcil escriure els pensaments negatius? Perquè?

- T'ha resultat fàcil escriure els pensaments positius? Perquè?

- Com t'has sentit amb el fet d'haver de pensar en positiu?

- Creus que és certa aquesta frase: *Els pensaments condicionen les nostres emocions i, per tant, les nostres accions*? Perquè?

Nom	Identifiques les senyals?
Objectius per a l'educador o l'educadora social	Conscienciar de la importància que té escoltar i observar el propi cos i els pensaments.
Objectius per a les persones participants	Aprendre a identificar les senyals del cos. Relacionar l'estat físic, les situacions, els pensaments i les conductes que es generen a partir d'un fet concret.
Continguts	Les senyals del cos i el pensament alternatiu.
Nombre de participants	Individual.
Descripció de l'activitat	L'activitat consisteix en cercar situacions de la vida quotidiana de les persones participants i analitzar els pensaments que tenen, com es troba físicament en aquella situació, com actua i quin podria ser un pensament alternatiu que modifiqués l'estat físic i la conducta.
Avaluació de l'activitat	L'avaluació consistirà en fer una reflexió sobre com s'ha sentit la persona a l'hora d'especificar cada concepte en les diferents situacions i quines repercussions creu que pot tenir el fet d'analitzar les situacions d'aquesta manera.
Temps	Entre 20 i 50 minuts.
Materials	Full per a la persona participant sobre identificar senyals i full per a l'avaluació.

FULL PER A L'AVALUACIÓ:

Identifiques les senyals?

Respon a les següents qüestions de manera reflexiva:

- Creus que et fixes suficientment en el teu estat físic i la teva conducta en certes situacions?

- Com t'has sentit al veure com actues en situacions conflictives?

- Com t'has sentit al comprovar com els teus pensaments i les teves conductes en certes situacions influeixen en el teu estat físic?

- Quin sentit creus que té el fet d'analitzar les situacions que t'ocorren a diari?

- Et pot servir aquesta activitat en la vida diària?

- Com et sents i que penses en aquest moment?

FULL PER A LA PERSONA PARTICIPANT:

Identifiques les senyals?

SITUACIÓ	PENSAMENT	ESTAT FÍSIC	CONDUCTA	PENSAMENT ALTERNATIU
Intent explicar-ho però no m'escolten.	Sempre fan el mateix, per fer-me sentir un/a autèntic/a incompetent.	Suor, cap embotat. Palpitacions, tremolor a les mans i a la veu.	Aixeco la veu per captar la seva atenció i s'ofenen.	No és necessari que m'exalti. D'aquesta manera no m'escolten perquè fa massa calor.

(Castañer 1998)

Nom	Esbrina qui ha comès el crim!
Objectius per a l'educador o l'educadora social	Observar quines eines i estratègies utilitzem per a buscar informació.
Objectius per a les persones participants	Aprendre a distingir entre un fet i una opinió. Desenvolupar estratègies per a la recerca d'informació i obtenir la solució.
Continguts	Recerca d'informació
Nombre de participants	Grupal
Descripció de l'activitat	L'activitat consisteix en esbrinar les solucions a les preguntes que es plantegen el més abans possible. Per començar, l'educador o educadora social repartirà les tires amb les dades del problema a cada un dels participants de manera equitativa. A més, els donarà un explicació del problema i les diferents preguntes que han de respondre. Els participants han d'esbrinar abans que els seus companys la solució a les preguntes, però per fer-ho hauran de fer servir les dades dels companys així que podran fer servir l'estratègia que vulguin. Quan un participant hagi esbrinat les respostes, es posarà en comú i es realitzarà una reflexió sobre les estratègies que han fet servir per obtenir informació, com s'han sentit amb aquella informació i com consideren que ha estat la seva actitud durant tota l'activitat.
Avaluació de l'activitat	Aquesta partirà de qui hagi descobert més ràpidament les incògnites que planteja l'activitat. Tot i així, en grup realitzaran un avaluació reflexiva sobre com han realitzat l'activitat.
Temps	Entre 20 i 40 minuts.
Materials	Tires de paper amb les dades del problema, full d'explicació del problema i del que han d'esbrinar, full per a l'avaluació.

FULL PER A L'AVALUACIÓ:

Esbrina qui ha comès el crim!

Respon a les següents qüestions de manera reflexiva:

- Quines estratègies has fet servir per obtenir la informació necessària?

- Com t'has sentit quan obtenies una informació que creies que era valuosa per resoldre primer el problema? L'has compartida amb els teus companys? Per què?

- De quina manera creus que es podria haver resolt el problema més ràpidament?

- Quina actitud has tingut per resoldre el problema?

- Per què volies ser el primer en resoldre el problema?

- Com et sent després de saber la resposta?

FULL PER A LA PERSONA PARTICIPANT:

Esbrina qui ha comès el crim!⁴

S'ha comès un assassinat, fins ara inexplicable. La teva tasca és recollir informació per a poder ajudar a la policia a respondre una sèrie de preguntes que no estan resoltes. Per fer-ho tindràs algunes dades, però necessitaràs les dades que tenen els teus companys per esbrinar-ho tot i ser el primer en resoldre el crim.

Has d'esbrinar:

- el nom de l'assassí:
- l'arma:
- l'hora en que s'ha comès l'assassinat:
- el lloc:
- el motiu:

DADES PER A RESOLDRE EL CRIM:

- La Sra. Crespí ha estat esperant a l'entrada de la porteria de l'edifici a que el seu espòs deixés de treballar.
- L'ascensorista va deixar el treball a les 12'30 de la matinada.
- El cadàver de Jordi Roig va ser trobat al parc.
- El cadàver de Jordi Roig va ser trobat a la 1'20 de la matinada.
- Segons l'informe del forense, Jordi Roig havia estat una hora mort quan va ser trobat el seu cadàver.
- La Sra. Crespí no va veure a Jordi Roig abandonar l'edifici per la porteria quan ella estava esperant.
- Taques de sang corresponents al tipus de les de Jordi Roig van ser trobades en el garatge del soterrani de l'edifici.
- La policia no va poder localitzar a Pau Perelló després de la mort.
- Sang del mateix tipus de la de Jordi Roig va ser trobada en la moqueta del passadís de l'apartament de Pau Perelló.
- Quan va ser descobert, el cadàver de Jordi Roig tenia una ferida de bala a la seva cama i una ferida de ganivet a la seva esquena.
- Pau Perelló va disparar a un intrús al seu apartament a mitjanit.
- Jordi Roig li havia gairebé arruïnat els negocis de Pau Perelló llevant-li els seus clients amb enganys i falsedats.
- L'ascensorista va dir a la policia que ell havia vist a Jordi Roig a les 12'15 de la matinada.
- La bala treta de la cama de Jordi Roig era de la pistola de Pau Perelló.
- Només s'havia disparat de la pistola de Pau Perelló.
- L'ascensorista va dir que Jordi Roig no semblava ferit greument.

4 Idea extreta de: www.conectajoven.org

- Un ganivet va ser trobat en el garatge del soterrani de l'edifici sense cap empremta digital.
- Hi havia taques de sang a l'ascensor.
- La Sra. Crespí havia estat bona amiga de Jordi Roig i havia visitat en ocasions el seu apartament.
- L'espòs de la Sra. Crespí estava gelós d'aquesta amistat.
- L'espòs de la Sra. Crespí no va aparèixer a l'entrada de la porteria a les 12'30 de la matinada, a l'acabar la seva jornada normal de treball. Ella va haver de tornar sola a la seva casa. Ell va arribar més tard.
- A les 12'45 de la matinada, la Sra. Crespí no va poder trobar el cotxe del seu marit en el garatge del soterrani de l'edifici on treballava.
- La nit de l'assassinat plovia molt.
- El matrimoni Crespí tenia greus problemes econòmics.

SOLUCIÓ AL PROBLEMA:

Després d'haver rebut una ferida superficial de Pau Perelló, Jordi Roig, entre las 12'15 y las 12'30 de la matinada, entrà a l'ascensor on va ser assassinat amb un ganivet per el Sr. Crespí (l'ascensorista), que estava gelós.

Nom	Continua la història...! ⁵
Objectius per a l'educador o l'educadora social	- Treballar el concepte de relació interpersonal sana. - Conscienciar a les persones participants de la importància que tenen les persones per sobre del seu gènere.
Objectius per a les persones participants	- Visualitzar els efectes que poden tenir els conflictes en les relacions interpersonals. - Conèixer aquells elements que ens serveixen per a la resolució de conflictes en les nostres relacions. - Identificar les relacions abusives i les sanes.
Continguts	Relacions interpersonals, estratègies de resolució de conflictes.
Nombre de participants	Individual i/o grupal.
Descripció de l'activitat	A partir de les tres situacions que es proposen, s'haurà d'inventar un final tenint en compte el que els participants farien en una situació semblant o, simplement, explicant el que han fet quan s'han trobat en un conflicte igual amb la seva parella.
Avaluació de l'activitat	Es posaran en comú els relats, inventats o no, per cada participant i es reflexionarà sobre com visualitzen els conflictes i les solucions a aquests.
Temps	Entre 30 i 60 minuts.
Materials	Targetes amb les situacions, folis, bolígrafs.

5 Elena Laguna Aceves i Ester Porcel García.

TARGETES DE LES SITUACIONS**SITUACIÓ 1**

“Avui has quedat amb la teva parella per anar al cinema. És dissabte a la nit i ets a casa teva ja preparada per sortir, però ell et telefona deu minuts abans de l’hora de recollir-te per dir-te que està amb els seus amics i anirà amb ells a veure el partit de futbol...”

SITUACIÓ 2

“Avui has quedat amb els teus amics per sortir. Vas amb ells a la discoteca i, quan arribeu allà, ells comencen a veure a gent coneguda i al cap de deu minuts et trobes sol”.

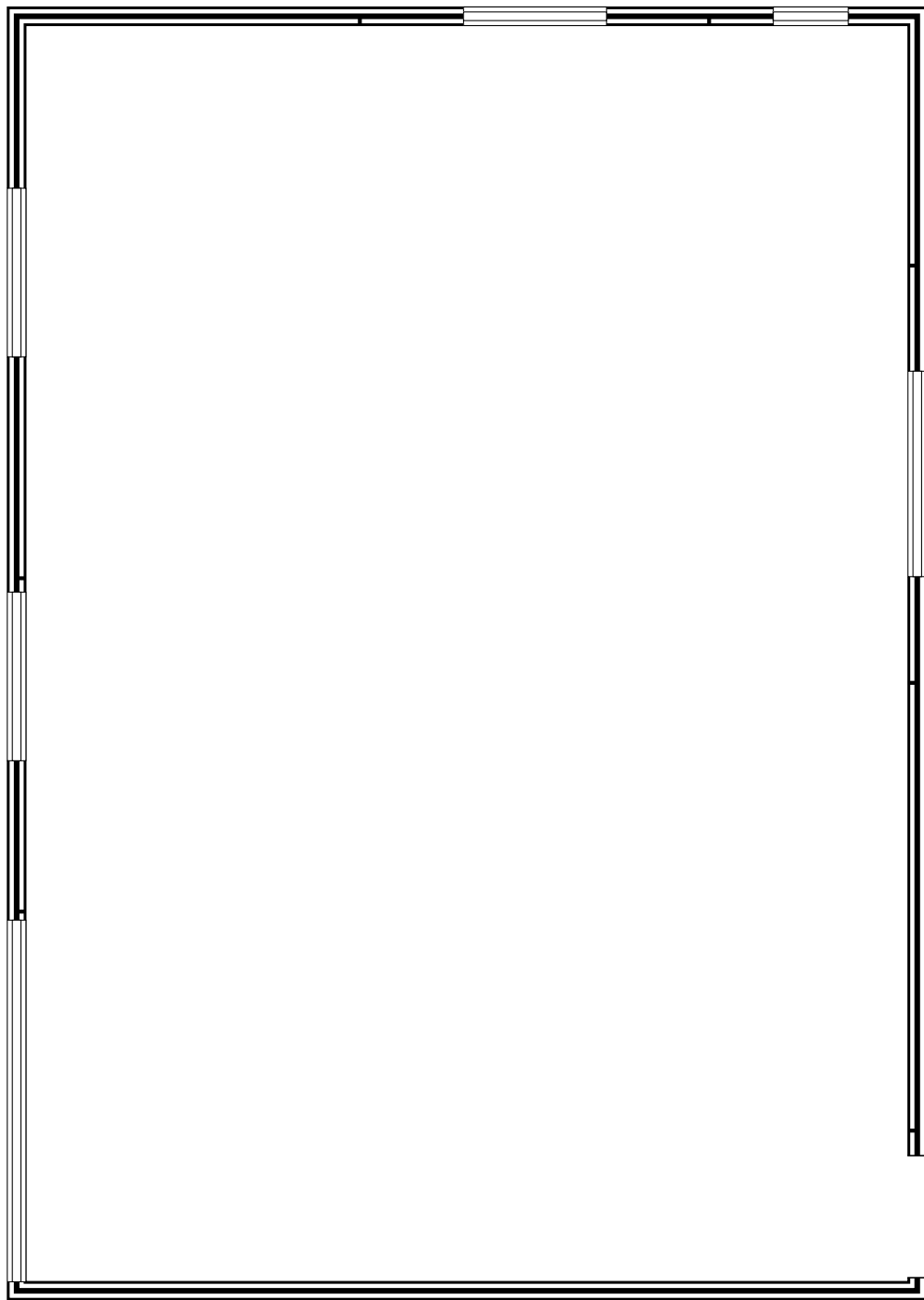
SITUACIÓ 3

“Ets a un bar amb les teves amigues, mentre vas al bany elles li envien un missatge des del teu telèfon mòbil al noi que t’agrada. Quan arribes no et diuen res i al cap de pocs minuts apareix per la porta el noi i s’asseu al teu costat. No entens res...”

Nom	Distribuïnt el meu espai
Objectius per a l'educador o l'educadora social	Reconèixer estratègies de pensament Confrontar estils de pensament automàtic.
Objectius per a les persones participants	Aprendre a cercar alternatives. Conèixer estratègies per a la planificació de les situacions. Aprendre a decidir sobre coses que els poden afectar al futur.
Continguts	Aprendre a resoldre problemes i afrontar objectius positius
Nombre de participants	Individual i/o grupal.
Descripció de l'activitat	L'activitat consisteix en planificar com hauria de ser un espai per a poder viure-hi per tal que la persona experimenti com les decisions que pren en un moment determinat pot afectar als seus plans de futur. Per aconseguir-ho, es facilitarà un plànol en blanc on hi hauran de distribuir les parets i el mobiliari, decidint quines poden ser les conseqüències en el futur i tenint en compte els objectius que volen aconseguir.
Avaluació de l'activitat	L'activitat serà avaluada a partir de l'exposició d'una reflexió sobre els objectius que volien aconseguir amb l'activitat i el sentit que té avaluar les possibles conseqüències abans de crear les situacions.
Temps	Entre 30 i 50 minuts.
Materials	Full del mapa en blanc i full per a l'avaluació.

FULL PER A LA PERSONA PARTICIPANT:

Distribuint el meu espai!



FULL PER A L'AVALUACIÓ:

Distribuint el meu espai!

Respon a les següents qüestions de manera reflexiva:

- Estàs satisfet del resultat obtingut a l'activitat?

- Quin era el teu objectiu principal?

- Quina estratègia has fet servir per a obtenir una bona planificació?

- Quines conseqüències creus que poden tenir les teves decisions?

- Com et sents en aquest moment?

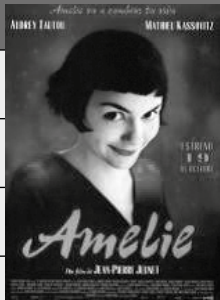
Proposta d'anàlisi de cançons

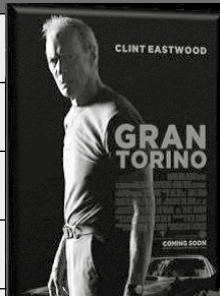
Títol	Voy a vivir	
Grup	El sueño de morfeo	
Any	2006	
Disc	Col·laboració per anunci de la marca Cruzcampo	
Gènere	Pop-rock	
Cançó	Soy sólo una pieza de esta sociedad, cumpro con normas que el instinto me hace cuestionar, y luego miro a los demás y empiezo a ver la luz brillar. Quiero cambiar, es hora ya de despertar. Quiero vivir, quiero sentir. Saborear cada segundo, compartirlo y ser feliz. Hay tantas cosas que aprender, tanto nuevo por llegar. La vida siempre suma y sigue, lo que tienes es lo que das. Créeme, voy a vivir, cada segundo, mientras pueda estar aquí. Ya comprendí que mi destino, es elegir, no tengo miedo, he decidido ser feliz. Voy a vivir, mientras me quede un poco de aire, no voy a abandonar. Tengo tanto que ganar, tengo ganas de crecer... Voy a vivir, voy a vivir... Asumí que renunciar, no es más que escoger,	equivocarme es una buena forma de aprender. Que si sigo al corazón no tengo nada que perder, y a cada paso, surge otra oportunidad. Y ahora ya ves, no soy quien fui, aquella triste y temerosa persona de ayer, he renacido para todo, tengo ganas de vivir, ahora guardo mi energía para aquel que crea en mí. No perderé ni un día más en lamentarme, o en sentarme a descansar, y cada paso, me permitirá avanzar, hacia el futuro, con confianza y libertad.. Voy a vivir... Créeme, voy a vivir Saborear cada segundo, compartirlo y ser feliz. Hay tantas cosas que aprender, tanto nuevo por llegar, lo que recibes, es lo que das...
Reflexiona...	- Quin és el tema principal de la cançó? - Quins valors es ressalten en la cançó? - Quin significat té la paraula "elegir" a la cançó? I per tu? Enraona la teva resposta. - Quin és el sentit de la cançó? - Quines emocions i sentiments s'han despertat en tu després d'escoltar la cançó? - Què vols arribar a aconseguir a la vida? I que fas per arribar a aconseguir-ho?	

Títol	Sin miedo
Grup	Rosana
Any	1996
Disc	Lunas rotas.
Gènere	Pop
Cançó	Sin miedo sientes que la suerte está contigo Jugando con los duendes abrigándote el camino Haciendo a cada paso lo mejor de lo vivido Mejor vivir sin miedo Sin miedo, lo malo se nos va volviendo bueno Las calles se confunden con el cielo Y nos hacemos aves, sobrevolando el suelo, así Sin miedo, si quieres las estrellas vuelco el cielo No hay sueños imposibles ni tan lejos Si somos como niños Sin miedo a la locura, sin miedo a sonreír Sin miedo sientes que la suerte está contigo... Sin miedo, las olas se acarician con el fuego Si alzamos bien las yemas de los dedos Podemos de puntillas tocar el universo, sí Sin miedo, las manos se nos llenan de deseos Que no son imposibles ni están lejos Si somos como niños Sin miedo a la locura, sin miedo a sonreír Sin miedo sientes que la suerte está contigo... Lo malo se nos va volviendo bueno Si quieres las estrellas vuelco el cielo Sin miedo a la locura, sin miedo a sonreír.
Reflexiona...	- Quin és el tema principal de la cançó? - Quins valors es ressalten en la cançó? - Quin significat té la paraula por per tu? Enraona la teva resposta. - Quin és el sentit de la cançó? - Quines emocions i sentiments s'han despertat en tu després d'escoltar la cançó? - A quines coses de la vida tens por o l'has tinguda alguna vegada? Perquè creus que va ser així? Que pots fer o vares fer en aquella situació?

Títol	Voy a pasarmelo bien
Grup	Hombres G
Any	1989
Disc	Voy a pasarmelo bien
Gènere	Pop-rock
Cançó	Hoy me he levantado dando un salto mortal he echado un par de huevos a mi sartén dando volteretas he llegado al baño me he duchado y he despilfarrado el gel Porque hoy... algo me dice que voy a pasármelo bien... Sé que tengo algunos enemigos pero esta noche no podrán contar conmigo porque voy a convertirme en hombre-lobo me he jurado a mí mismo que no dormiré solo Porque hoy... de hoy no pasa y voy a pasármelo bien... Voy a cogerme un pedo de los que hacen afición me iré arrastrando a casa con la sonrisa puesta mañana ya si puedo dormiré la siesta pero esta noche no (esta noche no). Esta noche, algo me dice... que voy a pasármelo bien... Bueno, vamos a ver que encontramos en esta agendilla de teléfonos, nunca se sabe Marta, María del Mar, Ana, Elena estará?, no sé, Pero voy a pasármelo bien... Hoy me he levantado dando un salto mortal me he quitado el pijama sin usar las manos dando volteretas he llegado al baño le he dado buenos días a mis padres y hermanos Porque hoy... hoy no se porqué, pero voy a pasármelo bien... Voy a pasármelo bien. Voy a pasármelo muy bien...
Reflexiona...	- Quin és el tema principal de la cançó? - Quins valors es ressalten en la cançó? - Què creus que és un pressentiment? - Quin és el sentit de la cançó? - Quines emocions i sentiments s'han despertat en tu després d'escoltar la cançó? - Defineix un dia bo i un dia dolent per tu. Quines coses faries a cada un dels dies?

Proposta d'anàlisi de pel·lícules

Títol	"Amelie"	
Direcció	Jean Pierre Jeunet	
Any	2001	
Duració	122 minuts	
Gènere	Comèdia	
Argument	Amelie no és una noia com les altres. Ha vist al seu peix de colors lliscar-se de cap als embornals, a la seva mare morir a la plaça de Notre-Dame i al seu pare dedicar tot el seu afecte a un gnom de jardí. La vida d'Amelie és senzilla: li agrada tirar pedres al Sena, observar a la gent i deixar volar la seva imaginació.	
Finalitats:	La finalitat d'aquesta sessió consisteix en l'aplicació dels continguts apresos respecte de la importància que juguen els sentits en la vida quotidiana. Consolidar els aprenentatges d'autoconeixement i regulació emocional. Una altra important finalitat d'aquesta sessió consisteix a reconèixer i valorar els sentits bàsics, que ens donen informació, i com aquests influeixen en la nostra quotidianitat, diferenciar entre informacions i suposicions. Transversalment, farem especial incidència en l'auto cura del nostre cos.	
Activitats en valors:	- Quin és el tema principal de la pel·lícula? - Quins valors es ressalten en la pel·lícula? - Amb quins personatges podem identificar-nos? Per què? - Quin personatge marca la vida d'Amelie? Per què? - Quin és el sentit de la vida que reflecteix la protagonista? - Com podem interpretar la iniciativa altruista d'Amelie? - Quin paper juga la família en la pel·lícula? - Quines emocions i sentiments reconeixes en la pel·lícula? - Quines són les imatges que més t'han impactat? Per què?	
Activitats educació emocional: Els sentits.	- Enumera tres emocions que hagis identificat. - Explica una escena en la qual les emocions siguin les protagonistes? - Com percep el món la protagonista, a través de quin sentit? - Com condiciona la vida de la protagonista la seva manera d'interpretar la realitat? - Existeix relació entre els seus pensaments i la seva manera de relacionar-se amb els altres? - Quin concepte té de si mateixa la protagonista? - Perquè decideix la protagonista deixar-se portar pels seus sentits? - Quines sensacions has experimentat?, olors, colors, sons.... - Comprends la relació entre emoció i conducta després d'anàlitzar les estratègies utilitzades per la protagonista?	

Títol	"El gran Torino"	
Direcció	Clint Eastwood	
Any	2008	
Duració	116 minuts	
Gènere	Drama	
Argument	Ens explica la història de Walt Kowalski, un veterà de la guerra de Corea, que acaba d'enviduar. És un home intractable, rondinaire i amargat, que té una relació molt tibant amb els seus propis fills. De mentalitat ultraconserveradora, està ple de prejudicis cap als immigrants d'altres races i per més inri al barri està envoltat d'orientals que pertanyen a l'ètnia hmong, del sud-est asiàtic. Tot canvia quan decideix ajudar als seus veïns...	
Finalitats:	La finalitat d'aquesta sessió consisteix en l'aplicació dels continguts apresos respecte de les diferents formes de pensament. Pensar abans d'actuar, és bàsic per prendre decisions encertades.	
Activitats en valors:	- Quin és el tema principal de la pel·lícula? - Quins valors es ressalten en la pel·lícula? - Amb quins personatges podem identificar-nos? Per què? - Quin és el sentit de la vida que reflecteix la protagonista? - Quin paper juga la família en la pel·lícula? - Quines emocions i sentiments reconeixes en la pel·lícula? - Quines són les imatges que més t'han impactat? Per què? - Quin sentit de la vida mostra la pel·lícula? Per què?	
Activitats educació emocional: ¿Com pensem?	Què opines sobre les formes de vida dels protagonistes? Com s'enfronten a les dificultats? Creus que els protagonistes són feliços? Per què? Com pensa el protagonista principal? Destacaries alguna seqüència? Per què? Com pensen els nostres protagonistes, en positiu, en negatiu? Com condiciona la vida dels protagonistes la seva manera d'interpretar la realitat? Existeix relació entre la seva conducta i el seu estil de pensament, rígid i segregat pels prejudicis? Comprends la relació entre emoció i conducta després d'analitzar les estratègies utilitzades pels protagonistes? Com és l'autoestima dels protagonistes? Describeix una escena en la qual quedi clara la capacitat d'autocontrol. Perquè decideix el protagonista deixar-se portar per la ira? Consideres que els protagonistes busquen sentir-se bé? Com persegueixen sentir-se bé?	

Títol	“El indomable will hunting”		
Direcció	Gus Van Sant		
Any	1997		
Duració	126 minuts		
Gènere	Drama		
Argument	⁴Tracta sobre un jove prodigi però problemàtic, malgrat el fet de posseir un gran coneixement i facilitat per a les matemàtiques, passa el temps amb els seus col·legues. El professor Lambó, li buscarà i trobarà a la presó, després de ser detingut per una venjança de carrer. Lambó li proposa a Will, treballar amb ell en la resolució de problemes matemàtics de màxima dificultat.		
Finalitats:	Analitzar com ens tractem en funció de com ens sentim tractats pels altres i com les emocions tenen la capacitat de contagiar-se.		
Activitats en valors:	Quin és el tema principal de la pel·lícula? Quins valors es ressalten en la pel·lícula? Amb quins personatges podem identificar-nos? Per què? Quin paper juga la família en la pel·lícula? Quines emocions i sentiments reconeixes en la pel·lícula? Quines són les imatges que més t’han impactat? Per què? Quin sentit de la vida mostra la pel·lícula? Per què?		
Activitats educació emocional:	- Què opines sobre les formes de vida dels protagonistes? - quines necessitats bàsiques cerca satisfer el nostre protagonista? - Què opines sobre les seves dificultats? -Com s’enfronten als conflictes? - Creus que els protagonistes són feliços? Per què? - Identifica quina estratègia de pensament utilitza el protagonista - Destacaries alguna seqüència? Per què? - Quina interpretació t’ha agradat més? Creïs que és bona la interpretació de l’actor principal? - Consideres que els protagonistes busquen sentir-se bé? - Inventa un nou final per a la pel·lícula i analitza-ho. - Quin concepte té de si mateix el protagonista?		

6. BIBLIOGRAFIA

- Barudy, J. (2005). *El dolor invisible de la infancia*. Barcelona: Paidós Terapia Familiar
- Brande, N.(1990). *Cómo mejorar su autoestima*. Primera edició 1987. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Mexico: Paidós
- Brugnoli, R.; José Antonio, Tomicic Suñer Alemka Jovana. *Investigación del conflicto y estrategias de resolución*. Barcelona: UOC.
- Castañer, O. (1998). *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Bilbao: Desclee de brouwer.
- Garrido, V. (2005). *Los hijos tiranos: el síndrome del emperador*. Barcelona: Plaza edición.
- Garrido, V. (2005). *Manual de intervención educativa en readaptación social*. Barcelona: Tirant lo Blanc.
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Barcelona: Editorial Kairòs, S.A.
- López Franco, E. y Caballero García, P.A. (1999). La inteligencia emocional y el posible estilo de ser padres: estudio en un grupo de alumnos de la Facultad de Educación de la Universidad Complutense de Madrid. En AIDIPE (Comps). Nuevas realidades educativas. Nuevas necesidades metodológicas. 525-528 . Málaga: CEDMA.
- Miller, A. (2006). *Por tu propio bien. Raíces de la violencia en la educación de los niños*. Barcelona : Tusquets.
- Perry, BD. (1997). *Incubated in Terror: Neurodevelopmental Factors in the 'Cycle of Violence'* In: Children, Youth and Violence: The Search for Solutions (J Osofsky, Ed.). Guilford Press, New York, 124-148.
- Punset, E. (2009). *Inocencia radical*. Madrid: Aguilar.
- Rovira, A. (2009.). *La buena crisis*. Madrid: Santillana.
- Vinyamata, E. (2007). *Introducción a la conflictología*. Barcelona: Ariel.

RECURSOS WEB

- Boeree, G. *La distorsió perceptiva*. Recuperat el 03/08/11 de, <http://webpace.ship.edu/cgboer/rogersesp.html>.
- Conecta joven. *Resolución de conflictos*. Recuperat el 03/10/11 de, http://www.conectajoven.org/.../Dinámica_resoluciondeconflictos.pdf
- <http://cine.publispain.com/c/Peliculas/Comedia/Amelie/>
- http://es.wikipedia.org/wiki/Good_Will_Hunting#Argumento
- http://www.biopsychology.org/biopsicologia/articulos/que_es_el_afecto.html
- Laguna, E.; Porcel, E. *Activitat 5. Quan l'amor romàntic ens fa mal*. Recuperat el 07/10/11 de, <http://www.edualter.org/material/actualitat/genere/mal.htm>.
- www.conectajoven.org

MANUAL DE COMPETÈNCIES PER A LA VIDA ADULTA

5

Perspectiva de futur



Natzaret
FORMACIÓ I FORMACIÓ

Índex

PERSPECTIVA DE FUTUR

INFORMACIÓ PREVIA

Introducció.....	303
1. Itineraris formatius.....	304
1.1. Formació reglada.....	304
PQPI.....	305
CAPI.....	305
1.2. Formació no reglada.....	306
2. Itinerari laboral.....	307
2.1. Eines de recerca de feina.....	307
2.2. Planificació.....	307
2.2.1. Com ho he de fer?	308
2.3. On cercar feina.....	308
2.4. Procés de selecció.....	309
2.4.1. La més utilitzada és l'entrevista:	310
2.5. Més informació laboral:.....	310
2.5.1. Aspectes a tenir en compte:	310
2.5.2. Què és un contracte de treball?	311
2.5.3. La nòmina	311
2.5.4. Drets i deures	311
2.5.5. La Llei laboral.....	311
2.5.6. Prevenció de riscos laborals:.....	312
Propostes d'activitats	
CAP A ON?	313
Campanya "Allò positiu d'estudiar"	316
Com puc arribar a ser com ell?	317
La meva història	318
Es veritat que.....	319
Itinerari laboral	
Fes el teu currículum	321
Recerca d'anuncis.....	322
Entrevista	324
L'arbre familiar. Tipus de feina	328
Procés de selecció.....	330
Proposta d'anàlisi de cançons	
Pastillas de Freno.....	332
Buscando a curro	333
Dime	334
Proposta d'anàlisi de pel·lícules	
"En sus Zapatos"	335
"El método"	336
"Full Monty".....	337
Bibliografia / Articles webs / Recursos web.....	338

INFORMACIÓ PREVIA

Introducció

Qualsevol persona, al llarg de la seva vida, ha de prendre decisions, ja siguin en l'àmbit emocional, formatiu i/o laboral. Hem de ser conscients de quines tasques podem fer i veure si podem millorar les possibilitats d'accés al món laboral i/o formatiu.

Per prendre aquestes decisions, el primer pas és **l'autoconeixement**, és a dir, "el coneixement que té un individu de la seva pròpia personalitat, qualitats personals, virtuts, limitacions, punts febles..."

Per treballar aquest **autoconeixement** i plantejaments de futur ens ajudarem amb les següents preguntes:

Què m'agrada fer? Tenir clars els nostres interessos i preferències. Decidir- nos per un sector laboral. No és recomanable dir: "vull fer feina del que sigui".

Què se'm dona bé fer? Gràcies als tests i a l'anàlisi de les qualitats personal podràs fer-te una idea i deduir que saps fer millor.

Cóm sóc? Reflexionar envers la teva manera de ser. Queda reflectit en la manera de treballar i en els interessos. *No tinguis por de conèixer-te!*

Fins a on vull arribar? Triar objectius realistes tenint en compte la teva formació i l'experiència.

Quines condicions laborals estic disposat o disposada a acceptar? Si ho tens clar, podràs descartar treballs en que les condicions de feina no t' interessen.

Un cop resolguem aquestes qüestions podrem plantejar amb més objectivitat si ens dirigim a un itinerari formatiu o un itinerari laboral.

1. ITINERARIS FORMATIUS

Hi ha dos tipus de formacions, la formació reglada i la no reglada. Passarem a explicar les diferents opcions formatives que podem trobar en cadascuna d'elles i com accedir-hi.

1.1. Formació reglada

Es tracta del conjunt d'ensenyaments organitzat i reconegut per l'administració pública que, dins del sistema educatiu, preparen les persones per a una feina qualificada.

Sistema educatiu: L'educació és obligatòria fins als 16 anys, sent aquesta l'educació bàsica. Està formada per educació infantil, educació primària i educació secundària. Si no s'assoleix el títol, es pot accedir, bé per opcions com PQPI que posteriorment explicarem, o per l'escola d'adults, encara que per aquesta cal tenir 18 anys.

Si s'aconsegueix el títol de la formació bàsica, es pot accedir a l'educació secundària on s'assoleixen els títols de batxiller i les formacions professionals.

Centrant-nos en la franja d'edat del col·lectiu al qual ens dirigim, aconsellem centrar-nos en les opcions de PQPI i dels CAPI, diferenciant els uns dels altres:

	PQPI	CAPI
QUÈ ÉS?	Són programes adreçats a joves que no han obtingut el graduat en ESO, l'objectiu és desenvolupar unes competències personals i professionals de nivell 1 per promoure l'ocupació dels alumnes, i formació per a prosseguir estudis en els diversos ensenyaments.	Són programes adreçats a joves que no han obtingut el graduat en ESO, l'objectiu és desenvolupar unes competències personals i professionals de nivell 1 per promoure l'ocupació dels alumnes, i formació per a prosseguir estudis en els diversos ensenyaments.
DESTINATARIS	Alumnes majors de 16 anys i menors de 21 anys que no hagin obtingut el títol en educació secundària obligatòria.	Alumnes majors de 16 anys i menors de 21 anys que no hagin obtingut el títol en educació secundària obligatòria.
ON ES DUU A TERME	• Programa d'aula professional: escoles secundàries i centres per a adults. • Programa taller professional: associacions empresarials i organitzacions no governamentals sense ànim de lucre. • Programa de taller específic: escoles o institucions o organitzacions públiques o privades sense ànim de lucre.	Programa de taller professionals amb contractació: entitats locals, associacions empresarials. • Programa de taller específic: escoles o institucions o organitzacions públiques o privades sense ànim de lucre
ESTRUCTURA	MÒDULS OBLIGATORIS: -Qualificació professional de nivell 1 mòduls -Pràctiques en empreses MÒDULS: VOLUNTARIS Conduïxen a l'obtenció del títol en ESO	ESPECÍFICS: mòduls de qualificació nivell 1 i pràctiques en empreses. GENERALS: competències bàsiques i educació al món laboral.
DURADA	-Aula professional (sense mòduls voluntaris): 1152 hores (1 any acadèmic) -Aula professional (amb mòduls voluntaris): 1120 (1r any) i 1120h (2^o any) (Escola de 2 cursos) -Taller professional i taller específic: 1.090h (1 any acadèmic)	Taller professional (amb o sense contracte) i taller específic: 1.090 hores (1 any acadèmic)
TITULACIÓ/ CERTIFICAT	Els alumnes que superin els mòduls obligatoris: certificació acadèmic. Els alumnes que facin els mòduls voluntaris: títol d'educació secundària obligatòria	Els alumnes obtindran un certificat acadèmic.

1.2. Formació no reglada

“La formació no reglada és aquella amb la qual s’obté una titulació que no està reconeguda per un organisme oficial. És la que engloba tots aquells ensenyaments, aprenentatges, cursos, seminaris, etc. de diverses temàtiques”.

Aquesta formació està generalment organitzada per associacions, entitats, col·legis professionals.

Ens centrem en aquelles que, per la franja d’edat que treballem, poden accedir a la formació que proposa el SOIB i Jovent.

El primer és el **Servei d’Orientació de les Illes Balears** en apartats posteriors s’explicarà aquest servei però ara ens centrarem en com accedir a la formació.

Es pot accedir a partir dels 16 anys amb una prèvia inscripció que es realitza a l’oficina corresponent, segons la zona on es visqui. Aquí ens faciliten la “Targeta de demanda”, la qual serveix per poder accedir als serveis del SOIB. A les targetes figuren les dates per renovar la demanda (per anar a segellar) per continuar d’alta en el SOIB. Si la demanda és formativa es realitza la targeta com a demandant de formació.

Les característiques de les formacions són les següents: Les accions formatives poden ser presencials o a distància. A més, pot ser únicament teòrica o combinada amb pràctiques en empreses relacionades amb l’activitat del curs

En el cas que una alumna o un alumne no compleixi els requisits establerts en matèria d’assistència o d’aprofitament podrà ser donat de baixa.

Per du a terme la inscripció s’ha de dur la documentació que es demani. Un cop feta la inscripció s’hauran de complir els requisits establerts en els programes formatius (cada programa té requisits propis), en el cas de no complir-los el centre de formació podrà realitzar una prova per garantir que els alumnes podran seguir amb l’aprofitament de la formació. Encara que compleixi els requisits ha de passar una darrera prova que consta d’una entrevista personal.

La Societat Cooperativa Jovent és una entitat sense ànim de lucre que desenvolupa programes d’orientació, formació i inserció laboral per a diferents col·lectius. En una de les seves línies de treball trobem els programes per a joves. En aquest camp, l’objectiu és promoure el desenvolupament integral dels joves mitjançant itineraris personalitzats d’orientació, formació i inserció laboral, potenciant contextos favorables de desenvolupament personal i formatiu.

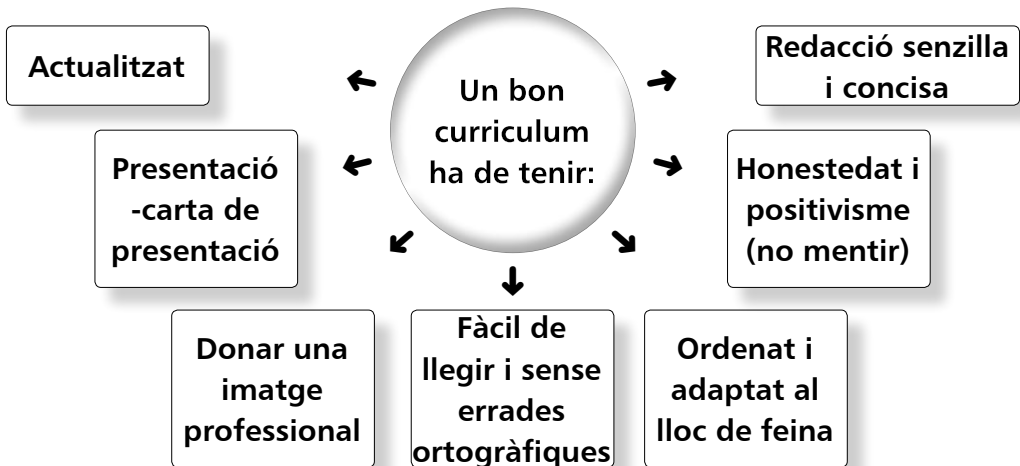
2. ITINERARI LABORAL

Orientar laboralment és proporcionar informació a persones interessades en el món laboral. La metodologia emprada és la de proporcionar assessorament, tècniques i habilitats que facilitin una inserció professional.

2.1. Eines de recerca de feina.

A l'hora de buscar feina hi ha diferents eines les quals hem de conèixer. Aquestes eines són la sol·licitud, la instància, la targeta de visita, i com a més importants i en les quals ens centrarem, la carta de presentació i el currículum vitae.

- **Carta de presentació:** És previ al currículum, per tant no cal repetir la informació que apareix en aquest, pretén ser una introducció.
- **Currículum Vitae:** És un resum escrit i ordenat de les nostres experiències formatives i laborals. L'objectiu del qual és accedir a l'entrevista de selecció.



Estructura del currículum Vitae:

- Títol / encapçalament
- Dades personals i fotografia.
- Formació i estudis (ordenats cronològicament).
- Experiència professional (ordenada cronològicament).
- Formació complementaria (rellevant).
- Altres dades de interès: carnet de conduir, competències i aptituds relacionals...

2.2. Planificació.

Una bona planificació laboral ens facilitarà el treball de la recerca de feina, però implica una bona organització del temps. La planificació d'un objectiu professional respon a la següent lògica:

- Què volem aconseguir? On volem arribar?
- Quines accions principals volem dur a terme?
- En quin ordre volem realitzar aquestes accions?
- Quins terminis ens marquem per a cada acció? I pel total?

2.2.1. Com ho he de fer?

Per a una bona planificació hem d'organitzar bé el temps, per a això pots ajudar-te una agenda on fer un bon Planning setmanal.

Igual d'important és que tinguis el telèfon mòbil actiu i el número actualitzat. Això, pot ser útil per concretar entrevistes de treball. És important que posis contestador, si no pots respondre, no perdràs informació. A més, és una altra forma, a través de la qual, pots obtenir informació de les empreses.

Tenir un compte de correu electrònic et pot facilitar l'accés a borses de treball online i presentar el teu CV amb major brevetat. Un consell, crea't un compte de correu amb un nom adequat per presentar-te al món laboral. Pensa que no envies el correu a un amic, així que a part del nom del teu compte, fes ús d'un vocabulari adequat.

2.3. On cercar feina.

Actualment tenim nombrosos recursos, que prestin una recerca activa de feina. Enumerarem els més generals i s'explicarà cada un.

- **a) Internet:** útil per a la recerca d'ofertes i informació d'empreses i localització de webs on podem accedir a borses de feina online.
- **b) Periòdics i dominicals:** Ofereixen articles sobre empreses, sectors, ofertes i demandes d'ocupació...
- **c) Cambres de comerç:** ofereixen adreces per sectors i informació diversa sobre les empreses
- **d) Altres: col·legis i associacions** professionals, registre mercantil, ofertes formatives ..
- **e) Contactes personals:** ben organitzats i seleccionats ens poden servir d'orientació. El boca a boca té molta importància!
- **f) I, finalment, els serveis d'orientació laboral:** Serveis gratuïts que assessoren, de forma personal, sobre els teus dubtes i preguntes relacionades amb la teva situació laboral. (SOIB, CAEB, IMFOF, INFOJOVE)

D'aquests considerem important passar a explicar el **Servei d'Orientació de les Illes Balears** (SOIB), organisme públic del Govern de les Illes Balears, el qual planifica, gestiona i coordina les actuacions relacionades amb temes d'ocupació, funcions concretes d'informació, d'orientació i d'intermediació en el mercat de treball, el foment de l'ocupació en totes les seves vessants i el desenvolupament de la formació professional.

Es pot accedir a aquest recurs a partir dels 16 anys, amb una prèvia inscripció, que es realitza a l'oficina corresponent, segons la zona de residència. Aquí, et faciliten la "Targeta de demanda de feina", que et servirà per poder accedir als serveis del SOIB. Com ja hem esmentat, serveix tant per demandant d'ocupació com de formació. A les

targetes hi figuren les dates per renovar la demanda (per anar a segellar) per continuar d'alta al SOIB.

Com em pot ajudar el SOIB? Aquest servei permet posar en contacte les persones demandants d'ocupació inscrites al SOIB amb aquelles empreses que han presentat ofertes laborals que encaixin amb el seu perfil professional.

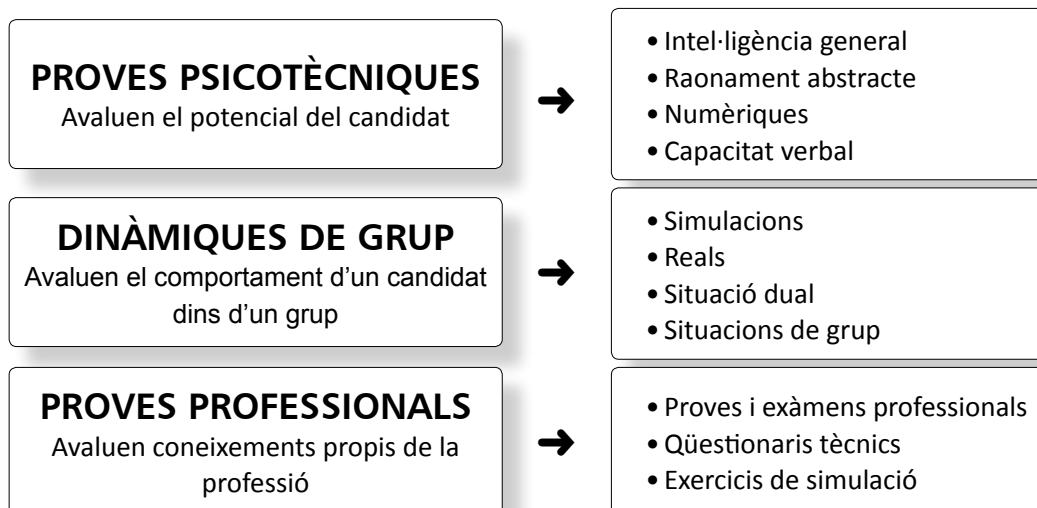
Els principals objectius del SOIB són:

- Afavorir la formació al llarg de la vida dels treballadors, aturats i ocupats. Millorant la seva capacitat professional i desenvolupament personal.
- Proporcionar als treballadors coneixements i pràctiques adequades a les competències professionals requerides en el mercat de treball i les necessitats de les empreses.
- Contribuir a la millora de la productivitat i competència de les empreses.
- Millorar l'ocupació dels treballadors, especialment dels que tenen més dificultats de manteniment de la feina o d'inserció laboral.
- Promoure que les competències professionals adquirides pels treballadors tant mitjançant processos formatius com de l'experiència laboral, siguin objecte d'acreditació

2.4. Procés de selecció

El procés de selecció de personal significa triar a una persona entre altres candidates. Per a això, normalment hauràs de passar per un procés de proves, en què l'empresari seleccionarà a aquella persona que té el perfil que millor s'adequa a les necessitats actuals o futures del treball.

Les proves a què un es pot enfrontar són, segons classificació:



2.4.1. La més utilitzada és l'entrevista:

“És la fase definitiva en el procés de contractació d'un treballador. Amb ella, es cerca aprofundir en la informació reflectida en el currículum, ampliar i completar dades”.

1.- ABANS

- Ser puntual, arriba 10 minuts aban
- Cuida l'aspecte físic
- Claradat en els teus objectius professionals, les teves qualitats, destreses, coneixements i deficiències.
- Obté informació de la empresa i lloc de feina.
- Prepara acuradament el teu CV i la documentació acreditativa.
- Repasa possibles preguntes que poden realitzar-te.

2.- DURANT

- Prepara el teu argument.
- Parla amb un to de veu clar i fluid.
- Escolta atentament i si no has entès alguna cosa demana-ho.
- Mira als ulls a l'entrevistador. Mai als costats.
- Mante una postura relaxada i correcta.
- Evita mourer-te molt i jugar amb objectes o mossegar-te les ungles ja que donarà la impressió d'estar nerviós.
- Mostra entusiasme.
- No critiquis llocs de feina anteriors.
- Pots demanar aspectes relacionats amb el lloc de feina.

3.- DESPRÉS

- Reflexiona envers la entrevista com t'has sentit i possibles errades. T'ajudarà a millorar una entrevista futura.

- Pots emprar un model de control d'entrevista.

2.5. Més informació laboral:

2.5.1. Aspectes a tenir en compte:

- *Estatut de treballadors*: regula relacions entre treballadors i empresaris.
- *Edat mínima*: 16 anys, però fins als 18 no poden ser nocturns.
- Llegir bé el contracte laboral *abans de signar-lo*.
- Si hi ha *període de prova* ha d'aparèixer en el contracte *el temps i les condicions*. No més de 6 mesos per a titulats, 2 per als no titulats.
- El dia d'inici l'empresa ha de donar-te d'alta a la *Seguretat Social*.
- Has de tenir una *còpia del contracte*, signat per empresa i segellat per INEM.
- En finalitzar el contracte has de rebre la *liquidació* (fi de la relació laboral).

2.5.2. Què és un contracte de treball?

Acord verbal o escrit entre empresari i treballador on es detallen les condicions en que un treballador es compromet a realitzar un treball a canvi d'una retribució o salari (nòmina).

2.5.3. La nòmina

Instrument que permet d'una manera ordenada, realitzar el pagament de sous als treballadors. Així com proporcionar informació comptable i estadística, tant per a l'empresa com per l'encarregat de regular les relacions laborals. No hi ha un model oficial, cada empresa pot confeccionar-ne el seu.

2.5.4. Drets i deures

DRETS	DEURES
Complir obligacions del lloc de feina	Ocupar efectivament la jornada laboral
Complir las mesures de seguretat e higiene	Promoció i formació en el lloc de feina.
Complir ordres i directrius dels directius de la mateixa.	A no ser discriminat per accedir al lloc de feina.
Contribuir a la productivitat	Rebre puntualment la remuneració pactada

2.5.5. La Llei laboral.

La Llei bàsica en l'àmbit del dret laboral és l'Estatut dels Treballadors (Reial Decret Legislatiu 1/1995), el qual delimita els respectius drets de treballadors i empresaris, les condicions generals dels contractes laborals, els procediments d'acomiadament i les regles de la negociació col·lectiva, entre altres aspectes.

Així mateix, existeixen regulacions específiques aplicables a diferents sectors productius com a determinats grups de treballadors o de relacions laborals especials, com són els representants de comerç i el personal d'alta direcció.

Una altra important font del dret laboral són els convenis col·lectius, que poden negociar a nivell empresarial (o àmbit inferior), o per sectors d'activitat a nivell estatal (o àmbit territorial inferior)

Per seguir aprofundint sobre el tema s'aconsellen les següents webs:

- Tot tipus de temes de legislació laboral i seguretat social.
<http://www.investinspain.org/guidetobusiness/es/5/500002.html>
- Per a resoldre qüestions més pràctiques com a salari mínim, tipus de contracte ... <http://laleylaboral.laley.es/content/Inicio.aspx?>
- Sobre la reforma laboral aprovada al gener de 2012 trobem.
http://es.wikipedia.org/wiki/Reforma_laboral_en_Espa%C3%B1a_en_2012.

2.5.6. Prevenció de riscos laborals:

“Durant el desenvolupament de qualsevol activitat laboral existeix, associada a aquesta, la possibilitat de patir algun dany per a la salut. A aquest potencial se l'anomena risc. Prevenir significa avançar-se a la possibilitat que aquests riscos es materialitzin en forma de dany. Prevenir els riscos laborals implica analitzar les condicions de treball i establir mecanismes per evitar negatius sobre la salut dels treballadors.”

Cada lloc de treball té els seus propis riscos laborals associats. Alguns d'aquests riscos estan relacionats amb:

- La seguretat en el treball: llocs de treball, senyalització, equips de treball i maquinària, electricitat, incendis, protecció individual, plans d'emergència i evacuació.
- Higiene en el treball: riscos químics (límits d'exposició professional, etiquetes, fitxes de seguretat, fitxes internacionals de seguretat química) riscos físics (soroll, vibracions, ambient terme; radiacions electromagnètiques) riscos biològics; ergonomia i psicologia: disseny del lloc de treball, càrrega de treball, aixecament de càrregues, pantalles de visualització. Factors psicosocials, estrès, càrrega mental, síndrome del cremat, mobbing, bullying.

Propostes d'activitats

Nom:	CAP A ON?
Objectius per a l'educador o l'educadora social:	Treballar l'autoconeixement per a la presa de decisions respecte a la formació i / o ocupació.
Objectius per a les persones participants	Crear consciència en els seus punts més forts i els menys organitzant per àmbits Valorar les preferències professionals i formatives.
Continguts:	Autoconeixement
Número de participants:	Individual i/o grupal
Descripció de la activitat:	Emplenar dos tests on es plantegen els punts forts d'un/a mateix/a, diferenciat per àmbits i característiques i preferències professionals i formatives. Un cop emplenades treballar com es podrien millorar els aspectes pitjor valorats i la necessitat de conèixer-se per accedir a la formació i / o al món laboral
Avaluació de la activitat	Reflexionar sobre les potencialitats de cada un segons els diferents aspectes i valorar la possibilitat de millora.
Temps:	15min per a realitzar els tests; entre 30 i 45 per a reflexionar.
Materials:	Tests i bolígraf

FULL PER A LES PERSONES PARTICIPANTS:

CAP A ON?

PUNTS FORTS	MOLT	BASTANT	POC	GENS
Segons la meva preparació				
Tinc una bona base general (estudis)				
Tinc bona especialització				
Tinc bona experiència				
El meu comportament a la feina				
Sóc constant				
Facilitat per a aprendre				
Capacitat d'organitzar i dirigir				
Tinc facilitat per parlar amb la gent				
Capacitat per rebre i complir ordres				
Com a persona				
Sóc una persona simpàtica i agradable				
Sóc una persona meticulosa i conscienciada				
Sóc una persona íntegra				
Sóc discret/a				
Sóc una persona decidida				
Sóc creatiu/va				
Tinc autocontrol				
Físicament				
Bona presència				
Força i resistència física				

	SÍ	NO	NO HO SÉ
Prefereixo treballar per objectius			
Considero que la meva formació pot millorar			
Per jo té més importància el treball que la formació.			
Sóc una persona discreta i reservada			
M'atrau més els diners que el tipus de feina que realitzi			
Les meves idees condicionen la meva concepció dels meus col·legues / caps de treball			
Necessito companyia i la consideració dels meus col·legues / caps de treball			
Valoro la seguretat i estabilitat per sobre d'altres consideracions			
Plantejo la mobilitat i el canvi com a instruments per al meu enriquiment			
Accepto reptes en solitari			
Per accedir a un lloc de treball tindrè més possibilitats mentre major sigui la meva formació.			
M'agrada gaudir del poder de decisió a la meva feina			
Sóc entusiasta en les tasques que duc a terme			
M'agrada acceptar responsabilitats i dono la cara quan he de donar-la			
No m'agrada treballar sol			
Sóc una persona decidida i hàbil			
Sóc flexible i m'adapto bé a les circumstàncies			
Tinc seguretat en mi mateix			
És important una formació contínua.			
Sóc optimista davant situacions noves			

Nom:	Campanya “Allò positiu d’estudiar”
Objectius per a l’ educador o l’educadora social:	-Aprofundir en el temari sobre l’itinerari formatiu. -Treballar els pensaments positius sobre les possibilitats d’una millora de titulació acadèmica.
Objectius per a les persones participants	-Enumerar els avantatges que pot tenir una bona formació. -Reflexionar sobre les oportunitats segons el nivell de la pròpia formació. - Realitzar un diàleg convincent i assertiu sobre la formació
Continguts:	Itineraris formatius
Número de participants:	Individual i o grupal
Descripció de la activitat:	Cada participant ha de realitzar una redacció motivacional, en forma de campanya, on s’expliquin aspectes positius sobre l’oportunitat de seguir formant-se un cop assolits els 16 anys, ja tinguin la titulació bàsica o no. Un cop realitzada s’ha de presentar davant la resta de participants. Després de la presentació es votarà si ha estat convincent o no, puntuant d’1 a 10. Es podrà realitzar un rànquing entre els mateixos companys i companyes.
Avaluació de la activitat	Valoració de punts entre companys Reflexió sobre la utilitat de l’activitat per obtenir una visió més positiva respecte a seguir formant-se.
Temps:	Màxim 1h 30 min, segons el número de participants.
Materials:	Folis, bolígrafs, i paper continu per al rànquing.

Nom:	Com puc arribar a ser com ell?
Objectius per a l'educador o l'educadora social:	Reflexionar sobre la necessitat d'una formació per assolir els seus objectius de futur a curt o mitjà termini. - Crear consciència que formació necessiten per a cadascuna de les formacions seleccionades.
Objectius per a les persones participants	Valorar la importància de tenir una formació per al seu propi objectiu i / o necessitats.
Continguts:	Itineraris formatius.
Número de participants:	Individual i/o grupal
Descripció de la activitat:	Cercar una imatge en la qual es reflecteixi algú a qui ens volem semblar, ja sigui anònim, famós o algun familiar, o que simplement es vegi l'activitat professional a la qual es dedica. Una vegada seleccionada la foto, s'ha de realitzar una reflexió que ha hagut de fer aquesta persona per arribar a ser el que ha estat i el més important, si ha necessitat formació i que nivell i especialitat. Cada alumne exposarà el seu treball.
Avaluació de la activitat	Realitzar una valoració sobre la utilitat de realitzar els seus propis objectius i plantejar el seu futur a curt termini. Valorar si s'ha creat consciència respecte a la seva pròpies necessitats formatives per al seu plantejament de futur, des de la formació més bàsica fins a la més específica.
Temps:	45 min
Materials:	Una revista i / o ordinadors amb accés a internet i possibilitat d'impressió, tisores, cola, folis i bolígrafs.

Nom:	La meva història
Objectius per a l'educador o l'educadora social:	- Redactar una història - Tenir present les semblances que té amb la seva pròpia història.
Objectius per a les persones participants	- Desenvolupar la imaginació. - Capacitat de síntesi.
Continguts:	Possibilitats ocupacionals i formatives segons la possibilitat de cadascú.
Número de participants:	Individual i/o grupal
Descripció de la activitat:	Es plantegen 13 característiques d'un personatge, de les quals caldrà triar-ne un mínim de 6 i desenvolupar una història el més real possible en referència a la seva formació i experiència laboral. Un cop finalitzada es comentarà en gran grup. Les característiques que es proposen són: dona, home, 19 anys, viu amb familiars, està independitzat, va obtenir el títol d'educació secundària (a decidir la via), estudia, treballa, en recerca de feina, suport familiar només per part de la mare, sense experiència, salari, perspectiva de futur negativa.
Avaluació de la activitat	Reflexionar sobre la importància d'una base formativa per accedir a estudis superiors i poder optar a un món laboral amb majors oportunitats
Temps:	Entre 30 i 50 minuts.
Materials:	Paper i llapis

Nom:	Es veritat que...
Objectius per a l' educador o l'educadora social:	Aclarir les idees dels participants entorn del sistema educatiu. Orientar cap a la millor via per obtenir els estudis mínims obligatoris.
Objectius per a les persones participants	Discernir la informació veraç d'aquella que no ho és. Conèixer la realitat del que s'estableix en el sistema educatiu.
Continguts:	Elegir la informació, sistema educatiu.
Número de participants:	Individual i/o grupal
Descripció de la activitat:	En gran grup, s'aniran llegint els mites i els participants decidiran col·locar en les columnes prèviament establertes a la pissarra. En una d'elles es posarà veritat i en l'altra fals. D'aquesta manera s'establiran aquells mites que siguin certs i aquells que es consideren falsos, tenint en compte la necessitat de buscar la veracitat de la informació que rebem i argumentant perquè es col·loca cadascuna a la columna escollida.
Avaluació de la activitat	Reflexió sobre els canvis que es produeixen a les nostres idees quan coneixem la veritat de les coses, a més d'argumentar quina és la millor via per obtenir els estudis bàsics en el nostre sistema educatiu
Temps:	Entre 45 i 60 minuts.
Materials:	Fitxa dels mites, cinta adhesiva.

FULL DE L'ACTIVITAT:

Targetes dels mites i explicacions

MITES	REALITATS
Un menor de 16 anys diu: “no passa res si no vaig a classe”.	Tenim l'obligació d'anar a classe fins als 16 anys i el dret fins als 18 anys. Si no assistim durant l'etapa de l'educació obligatòria, el centre educatiu pot denunciar la situació..
Si no vols seguir estudiant no passa res per no tenir l'ESO	Per optar a qualsevol lloc de treball és imprescindible tenir finalitzats els estudis de secundària obligatòria
Per accedir a estudis de Formació Professional és necessari passar una prova d'accés	Si tens el títol d'Educació Secundària Obligatòria, no és necessari. En cas contrari, és un requisit.
Si deixo l'IES havent cursat fins a 2n d'ESO, em puc matricular a la CEPA a 3 ^{er} curs.	Abans de matricular han de fer una prova de nivell.
Si no tinc plaça a PQPI no importa, lliuraré la sol·licitud en CAPI, Són el mateix.	PQPI és el context de centre educatiu, en canvi CAPI en el d'una entitat. Amb el PQPI es té plaça assegurada a l'IES per accedir als mòduls voluntaris, en canvi amb el CAPI s'haurà de fer la sol·licitud de plaça.
Una noia de 15 anys diu: “deixo d'estudiar, he decidit començar a treballar”	Encara que la decisió sigui dedicar-se al món laboral, no podrà tenir cap contracte laboral fins no tenir complets els 16 anys.
Amb 17 anys es pot accedir a l'escola d'adults.	Es pot accedir amb 16 anys i un contracte laboral o un cop complets els 18 anys

Itinerari laboral

Nom	Fes el teu currículum
Objectius per a l'educador o l'educadora social:	-Aconseguir que els participants interioritzin els continguts prèviament treballats
Objectius per a les persones participants:	-Posar en pràctica la redacció d'un currículum vitae (CV) -Ser conscient de la seva formació i experiència laboral per introduir-se al món laboral.
Continguts:	Apartats que ha de tenir el currículum vitae.
Número de participants:	Individual i/o grupal
Descripció de la activitat:	Es facilitarà un exemple de currículum vitae, en el qual hauran d'omplir cada un dels apartats necessaris per a aquest, recordant els continguts que s'han explicat a la teoria. Finalment, posar-ho en comú i donar la possibilitat de millorar-ho.
Avaluació de la activitat:	Reflexionar sobre la importància que es creus que té el saber fer adequadament un currículum.
Temps:	Entre 30 i 60 minuts.
Materials:	Model de currículum vitae a realitzar i bolígraf

Nom:	Recerca d'anuncis
Objectius per a l'educador o l'educadora social:	-Donar a conèixer els diferents recursos del món laboral. -Comprovar la capacitat d'anàlisi.
Objectius per a les persones participants:	- Descobrir diferents fonts en què trobar ofertes laborals. - Comprendre com estan estructurades i que deman- den les ofertes.
Continguts:	Recursos de recerca laboral.
Número de participants:	Individual i/o grupal
Descripció de la activitat:	Cercar anuncis laborals de diferents recursos. Procedir a analitzar-los, tinguin en compte: Què ens demanen, perfil professional, font fiable..
Avaluació de la activitat:	Realitzar un col·loqui obert, sense preguntes pautades.
Temps:	Entre 30 i 50 minuts
Materials:	Anuncis laborals, llapis i paper.

FULL DE L'ACTIVITAT:

A continuació, es faciliten diferents ofertes de treball per facilitar l'activitat.

ANUNCIS**PRECÍS CAMBRER**

Per tot l'estiu per a bar / restaurant. Contracte a jornada completa, sou a negociar, i incorporació immediata.

Estem cercant 3 persones serioses per treballar de comercial, tant a temps complet com a temps parcial. No cal experiència prèvia. Els interessats poden contactar amb nosaltres a través d'e-mail, deixant-nos el seu nom i el seu número de telèfon. Aquest dimarts i dissabte farem selecció de personal.

Es necessita Cambrer per a una Taverna

D'edat compresa entre 25-35 anys, amb experiència en el sector, es valorarà formació en hostaleria, ja sigui en cuina com en sala.

El lloc a exercir és el de Cambrer amb responsabilitats pactades a l'inici del treball.

Obertura diària del negoci, funcions de cambrer, atenció al client, control de gènere, neteja i manteniment del local, i tancament.

Equip de treball actual de 4-5 persones, amb edats compreses entre els 20 i 35 anys.

Es cerca electricista amb iniciativa entre 20 i 35 anys, entès en noves tecnologies, xarxes, informàtica, domòtica, etc. jornada completa de dilluns a divendres, sou segons conveni.

Nom:	Entrevista
Objectius per a l'educador o l'educadora social:	-Entrenar els alumnes per fer front a una entrevista. -Potenciar les habilitats socials necessàries.
Objectius per a les persones participants:	-Posar en pràctica una situació real d'entrevista de treball. -Entrenar i enfrontar-se a una entrevista de feina fictícia. -Adquirir les habilitats necessàries per dur-la a terme.
Continguts:	Habilitats socials (aspectes verbals i no verbals), perspectiva laboral (experiència, trajectòria, etc.)
Número de participants:	Individual i/o grupal
Descripció de la activitat:	S'exposaran tres situacions d'entrevista a representar, sent els mateixos participants que representin els mateixos papers, amb la finalitat de conèixer com es desenvolupen davant una entrevista de feina. Es demanaran tres voluntaris, i la resta realitzarà el paper d'observador anotant les potencialitats i dificultats observades a l'entrevistat / entrevistador per després posar-les en comú. Aquesta activitat pot registrar-se en vídeo per després analitzar-la.
Avaluació de la activitat:	Full per a l'avaluació de l'activitat.
Temps:	Entre 45 i 60 minuts.
Materials:	Fitxa guia de la activitat.

FULL PER A LES PERSONES PARTICIPANTS:

Entrevista

Situació 1

Entrevistador: En la teva empresa busquen un professional qualificat per a cobrir una nova plaça. Has d'anar esbrinant aquelles coses de l'entrevistat que t'interessin per saber si pot optar a aquest lloc: coneixements de l'empresa, coneixements propis del lloc de treball, què pot aportar ell a l'empresa.

Entrevistat: T'interessa molt aquest treball ja que actualment estàs a l'atur. Necessites fer-ho molt bé ja que l'oferta de treball t'agrada. Has preparat a casa totes les possibles opcions i preguntes que et poden realitzar.

Situació 2

Entrevistador: ets un cap molt exigent, poc simpàtic i amable. Has de ser molt seriós i fer preguntes relacionades amb la formació de l'entrevistat com també que la mateixa aportació tres coses bones de si mateix i tres coses dolentes.

Entrevistat: aquestes nerviós perquè la persona que et entrevista és molt seriosa. No saps molt bé com comportar-te i, a més, t'està demanant per la teva formació, per això t'estàs posant nerviós ja que no tens el graduat escolar, però si experiència laboral.

Situació 3

Entrevistador: Vas a entrevistar el fill d'un amic de la infància al que estimes. T'agrada el seu perfil i manera de respondre a les preguntes. Has de conèixer més d'ell com també els seus coneixements sobre el lloc de treball i habilitats

Entrevistat: Vols fer-ho molt bé ja que véns recomanat per la teva pare i no vols deixar-lo en evidència. Et comportessis de manera adequada posant atenció a les paraules que uses, manera de parlar i dirigir-te a l'entrevistador, com també expliquessis els teus coneixements.

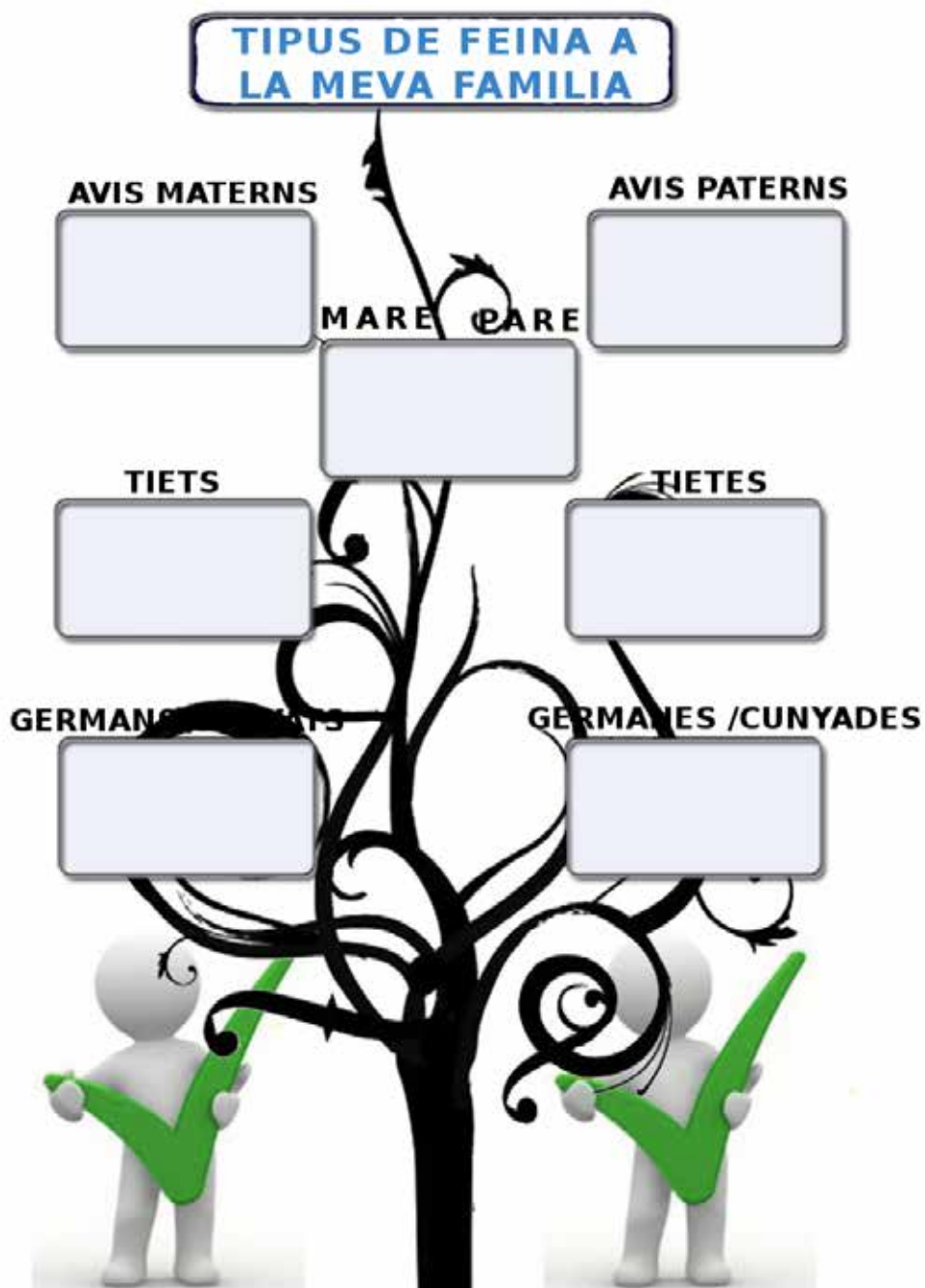
FULL PER A L'AVALUACIÓ (PARTICIPANTS QUE HAN FET D'OBSERVADORS):

Entrevista

- El company entrevistat ha tingut una bona actitud en l'entrevista?
- S'ha comportat de manera adequada?
- Ha utilitzat un llenguatge no verbal adequat -to de veu, mirada als ulls?
- Què creus que li ha faltat preguntar a l'entrevistador?
- Quines potencialitats has observat en l'entrevistat? I dificultats?

Nom:	L'arbre familiar. Tipus de feina
Objectius per a l' educador o l'educadora social:	- Conèixer diferents aspectes sobre els participants. - Saber quin és el seu nivell de vocabulari laboral
Objectius per a les persones participants:	- Distingir i reconèixer els diferents tipus d'ocupació que existeixen - Conèixer les diferents modalitats d'ocupació i auto-ocupació i com accedir-hi.
Continguts:	Arbre laboral familiar
Número de participants:	Individual i grupal.
Descripció de la activitat:	Per començar, l'educador o educadora social facilitarà una còpia de la fitxa de "l'Arbre familiar. Classes de treball" a cada persona del grup. En ella es recollirà de manera gràfica com és el treball de les persones del seu entorn familiar. A continuació, especificaran al seu arbre, a la casella corresponent, l'activitat (comerç, fàbrica, taller, administració...) a la qual es dedica cada membre de la seva família, i s'acolorirà segons sigui per compte aliè o compte propi amb els colors que s'indiquen a la fitxa de treball. (15 min.) Un cop completat i acolorit l'arbre de cada persona, es fa una posada en comú per veure quin tipus de treball és el que predomina en l'entorn dels participants. - Quins sectors de treball predominen dins de la teva família? - Dins de la modalitat d'autoocupació, a la teva ciutat, Quin tipus d'empreses podrien tenir gran futur i generar llocs de treball?, Per què? (15 min.)
Avaluació de la activitat:	Es realitzarà una reflexió individual sobre els pros i contres de les diferents trajectòries que es compararan amb l'educador o educadora social.
Temps:	30min
Materials:	Còpies per a cada participant de "l'arbre familiar" Llapis, ceres o retoladors de colors

ARBRE FAMILIAR



Nom:	Procés de selecció
Objectius per a l'educador o l'educadora social:	Comprovar que els participants són conscients de les fases que es donen en la selecció de personal. Conèixer quines habilitats els manquen als participants per poder enfrontar-se a un procés de selecció.
Objectius per a les persones participants:	Conèixer el funcionament d'un procés de selecció. Saber quines fases s'han de passar per ser seleccionat per un lloc de treball. Reflexionar sobre les eines i habilitats que tenim i les que ens manquen.
Continguts:	Esquema del procés de selecció
Número de participants:	Individual i/o grupal
Descripció de la activitat:	Organitza l'esquema del procés de selecció segons l'ordre i característiques, ja siguin de l'empresa o el candidat.
Avaluació de la activitat:	Reflexionar sobre cadascun dels aspectes del procés de selecció, per valorar el que s'ha donat teòricament.
Temps:	45min
Materials:	Tisores, retallable del procés de selecció.

FULL PER A L'EDUCADOR O L'EDUCADORA SOCIAL:

FULL PER A LES PERSONES PARTICIPANTS:

Procés de selecció

Contacte amb la empresa

Entrevista: preparació
i execució

Anàlisi de la oferta

Aplicació de proves

Rebuig

Candidat/a

Empresa

Presentació de
candidats

Incorporació: fase
d'adaptació

Realització de proves

Contractació

Detecció de
necessitats

Presentació de
candidats

Valoració i decisió

Oferta de feina

Proposta d'anàlisi de cançons

Títol	Pastillas de Freno	
Grup	Estopa	
Any	2004	
Disc	La calle es tuya	
Gènere	Rumba/Rock	
Cançó	Abro una puerta negra retumban mis oídos, la calle queda muerta el sol aún no ha salido saco de mi cartera una tarjeta y ficho y pienso que si se acaba el mundo ahí fuera... Son dos minutos tarde vaya día que me espera, Me pongo un uniforme de esos que no se nota la mierda Comienzo a fusionarme con un robot que pega unos chispazos de miedo Y si se acaba el mundo ahí fuera me la pela, me la pela... me la pela, me la pela me da igual si llueve o nieva porque aquí... Porque aquí pican las prensas que más de un deo se han llevao ¿qué piensas? que no haces piezas Me despierta el encargao que hoy viene acelerao se ha levantao con el pie izquierdo porque se le ha olvidao tomarse las pastillas de freno a toda pastilla, salpicaderos, comienza mi pesadilla, muy pocos ceros en mi nomina ilegal yo como firmé un contrato no puedo parar, parar Pa, pa pastillas de freno a toda pastilla salpicaderos, comienza mi pesadilla muy pocos ceros en mi nomina ilegal yo como firmé un contrato no puedo parar, parar, parar, parar Hora del bocadillo estaba ya desmayado mi estómago vacío porque aún no he desayunado de pronto suena el pito mientras yo me estoy lavando las manos ese pito fatídico que me devuelve al trabajo.	
Reflexiona...	• Quin és el tema principal de la cançó? • Quins valors es ressalten en la cançó? • Quin és el sentit de la cançó? • Quines emocions i sentiments s'han despertat en tu a l'escoltar la cançó? • Localitza frases on s'expliquen les condicions laborals del protagonista. • Penses que a la feina tot s'hi val o tot està permès?	

Títol	Buscando a curro	
Grup	Reincidentes	
Any	2006	
Disc	Locomotive	
Gènere	Rock	
Cançó	No puedo, ni quiero Escapar de esta farsa Lo siento, no entiendo No se lo que me pasa No veo, ni creo Me come la ignorancia Y de pronto me llega el turno Aquí está la salvación Cuatro horas en la cola Y me empieza a dar un apretón Aparece un niño guapo Underground sexual Con perilla, encorbatado Apestando todo a mal humor ¿Estudios? ¿Experiencia? No tengo ni curriculum Carnese, papelas No tengo un puto duro ¿Cursillos o masters? O me lames el culo Que dolor de cabeza Me esta dando un bajón Me atosiga con la mirada Esto a mi me pasa por vacilón Buscando a curro En la bolsa de trabajo Un numerito más Te reembolsan un carajo Ya nunca me vuelvo a presentar He perdido la paciencia Que chungu situación Esto no tiene más ciencia Hoy voy a pillar buen colocón Buscando a curro Me voy pal keli ya, buscando a curro Esto no vale pa na buscando a curro Quiero desayunar buscando a curro.	
Reflexiona...	Quin és el tema principal de la cançó? Quins valors es ressalten en la cançó? Quines emocions i sentiments s'han despertat en tu a l'escoltar la cançó? Què és el que et motivaria a tu per fer bé la teva feina? Creus que és necessària una formació per obtenir un lloc laboral?	

Títol	Dime	
Grup	Reincidentes	
Any	1997	
Disc	¡Te lo dije!	
Gènere	Rok	
Cançó	Tres de enero del 96 o hace tiempo que lo fue y el frigo vacío como siempre tras la sábana sale el sol otro día a esperar a ver si pasa algo diferente. Estudiar pa que sirve trabajar es imposible protestar es de otro tiempo que pasó eres un víctima de un suicidio del silencio colectivo el luchar es otra idea que fracasó tanta pasividad... Dime, dime, dime, dime, dime, pa qué vales tú, si crees que no hay futuro dime, dime, dime, dime que no ves la solución y encima sin un duro dime, dime, dime, dime cual es tu dirección, buscando alternativas dime, dime, dime lo que hay den- tro de tu corazón... ser sumiso, ser indeciso. Eso lo eliges tú. Pasa el tiempo y sigo igual tantos años y sin hacer ná menos mal que están abriendo el bar crisis, caos, exclusión, fraude, mafias, extorsión, pero las calles están que arden. Cada paso un desafío cada grito un quejío cada voz que se rebela una lección te nombrarán conflictivo te acusarán sin testigos encontrarás dentro de ti la solu- ción. Cuantos quedarán sin pasar cuantos al final se inclinarán cada un que se pringue al filo vivirá cada cual es cada cual. Ya no caben más mentiras y tu aliento ya es tu ira la razón muy poco a poco caerá un intento de salida de buscar las nuevas vías reaccionar todo palante sin cesar	
Reflexiona...	Quin és el tema principal de la cançó? Quins valors es ressalten en la cançó? Quines emocions i sentiments s'han despertat en tu a l'escoltar la cançó? Què és el que et motivaria a tu per fer bé la teva feina? Creus que és necessària una formació per obtenir un lloc laboral?	

Proposta d'anàlisi de pel·lícules

Títol:	"En sus Zapatos"
Direcció:	Curtis Hanson
Any:	2005
Durada:	130 min
Gènere:	Comèdia drama
Argument:	Maggie i Rose són germanes. La primera, és maca, alegre i desenfadada, que amb prou feines ha acabat l'institut, i li duren els treballs molt poc temps. La seva condició de desocupada el deixa sense casa, així que va de sofà en sofà de casa dels seus amics i els seus parents. Creu que el seu major actiu és l'atracció que desperta entre el sexe masculí. Sense cap confiança en la seva capacitat intel·lectual, té un talent innat per triar accessoris i roba perfectes per a qualsevol ocasió. Rose, és una advocada formada a Princeton que treballa en una firma de primer ordre. Té baixa autoestima respecte a la seva aparença física. Després d'una catastròfica baralla, les germanes tenen per davant un llarg i tortuós camí f, ajudades per una àvia la qual pensaven era morta. A través de la relació amb la seva àvia, Maggie i Rose aprenen a fer les paus amb si mateixes i entre elles.
Finalitats:	La importància de valorar com a clau per accedir a un procés d'aprenentatge. Marcar un objectiu, desenvolupar-se personal i laboralment i potenciar actituds i aptituds per assolir-lo.
Activitats en valors:	- Quin és el tema principal de la pel·lícula? - Quins valors es ressalten a la pel·lícula? - Amb quins personatges podem identificar-nos? Per què? - Quin és el sentit de la vida que reflecteixen els protagonistes? - Quin paper juguen les dones en la pel·lícula? - Quines emocions i sentiments s'han despertat en tu la pel·lícula? - La pel·lícula ha aconseguit commoure't? Per què? - Quines són les imatges que més t'han impactat? Per què?
Activitats educació socio-laboral:	Quina visió te Maggie de la feina? I na Rose? Amb quina t'identifiques més? Explica les teves raons. -Creus important tenir formació a l'hora de recercar feina Raona-ho. Enumera cinc aspecte positius i cinc menys positius de cada una de les protagonistes (Maggie y Rose).



Títol:	"El método"
Direcció:	Marcelo Piñeyro
Any:	2005
Durada:	105 min
Gènere:	Drama
Argument:	Set aspirants a un alt lloc executiu es presenten a la prova de selecció de personal per a una empresa multinacional en un gratacel d'oficines de Madrid. Entre ells, les personalitats més dispars: el triomfador, l'agressiu, la dona insegura, el crític, l'indecís ... des d'aquest instant, i en un clima de tensa competitivitat, la inseguretat dels participants es convertirà en pors i dubtes, i això al seu torn en un estat de paranoia general on els participants es preguntaran si estan sent observats per càmeres, o fins i tot si entre ells podria haver-hi un psicòleg infiltrat que els està ja examinant. En aquest claustrofòbic clima de màxima desconfiança i absoluta falta d'escrúpols, es crearan aliances, es produiran disputes, es revelaran secrets, es destaparan passats ...
Finalitats:	Aquesta pel·lícula narra un procés de selecció per a un lloc d'alt executiu, en una empresa multinacional. En tots els sectors professionals no es viu un ambient tan dur i competitiu. Pots aprendre de les reaccions dels candidats, observant les conductes i respostes i les que s'haurien d'haver evitat.
Activitats en valors:	• Quin és el tema principal de la pel·lícula? • Quins valors es ressalten a la pel·lícula? • Amb quins personatges podem identificar-nos? Per què? • Quin paper juguen les dones a la pel·lícula? • Quines emocions i sentiments s'han despertat en tu a partir de la projecció de la pel·lícula? • Quines són les imatges que més t'han impactat? Per què? • Quin sentit de la vida mostra la pel·lícula? Per què?
Activitats educació socio-laboral:	Com qualificaries la rebuda als candidats? Què saben els candidats sobre les dinàmiques de grup i els processos de selecció? Es tracta d'un procés de selecció per a un alt lloc executiu, quina és la proporció homes / dones, entre els candidats? En què consisteix la primera prova? I la segona? Quin clima es genera entre els candidats? Quina personalitat adjuntaries a cada personatge?



Títol:	"Full Monty"	
Direcció:	Peter Cattaneo	
Any:	1997	
Durada:	87 min.	
Gènere:	Comèdia	
Argument:	En crisi econòmica gràcies a la visita d'un ballarins de strip-tease a la ciutat, sis obrers metal·lúrgics en atur decideixen sortir de la seva situació d'angoixa econòmica oferint també un espectacle. Gaz, un home de 30 anys, convenç el seu antic cap, Gerald (en atur des de fa mesos i no s'atreveix a explicar-li a la seva dona) i tres homes s'inicien en la carrera de l'espectacle de strip-tease professional. Sota la forma de comèdia aquesta pel·lícula retrata el malestar, les confusions i les contradiccions que suposa per aquest grup d'homes treballadors la desocupació.	
Finalitats:	Comprendre la importància del rol assignat als homes de suport econòmic de la família en la construcció de la identitat masculina tradicional. Valorar la importància dels canvis promoguts per les dones en el procés de crisi de la identitat masculina tradicional.	
Activitats en valors:	-Quin és el tema principal de la pel·lícula? -Quins valors es ressalten? - Amb quins personatges podem identificar-nos? Per què? -Quin és el sentit de la vida que reflecteixen els protagonistes? - Com es poden interpretar les relacions que mostra la pel·lícula? - Quin paper juguen les dones a la pel·lícula? - Quines són les imatges que més t'han impactat? Per què?	
Activitats educació socio-laboral:	- Com afronten els personatges masculins l'atur i la impossibilitat de complir la funció que socialment se'ls assigna com a homes? Per què et sembla que amaguen la seva situació? -Et sembla que les dones estan assimilant conductes tradicionalment masculines? - Quin és el paper de les dones davant la situació de crisi econòmica i d'identitat masculina tradicional? I com actuen per qüestionar els estereotips i rols tradicionals?	

BIBLIOGRAFIA

- AA.VV. (2008). *Guía sociolaboral: juventud USO*. subvencionado por ministerio de inmigración y trabajo injuve.
- Álvarez, F., Acereda, P., Martínez, P. (2008). *Guía de buenas prácticas de salud laboral, Centros de formación profesional*. FETE-UGT Secretaria de Formación sindical.
- Escalera, M. (1997). *Guía de formación y orientación laboral para la intervención con jóvenes*. Fundación Formación y Empleo. FOREM Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales Con cargo a la asignación tributaria del IRPF Convocatoria 1997.
- Guia del Modulo Sociolaboral de Escoles Taller i cases d'oficis. Govern de les Illes Balears, SOIB. Escoles Taller i cases d' oficis. Consell de Mallorca. 2010.
- IMFOF (2001). *¿Buscas trabajo? Guía de orientación laboral*. Colección Eines nº4, Ajuntament de Palma.

Noviembre 2011.

[http://edu.jccm.es/ies/libertad/attachments/079_Sistema_educativo_LOE_pdf\[1\].pdf](http://edu.jccm.es/ies/libertad/attachments/079_Sistema_educativo_LOE_pdf[1].pdf)[file:///F:/Perspectiva%20futura/Or.%20laboral/contenido%20capi.htm](http://F:/Perspectiva%20futura/Or.%20laboral/contenido%20capi.htm)

Octubre 2011.

http://www.palmademallorca.es/IMI/PORTAL/PRD/fdes_d4_v1.jsp?tipo=6&contraste=0&contenido=48145&nivel=1400&language=es

Enero 2012

http://imfof.palmademallorca.es/IMI/IMFOF/PRD/fdes_d4_v1.jsp?codMenu=1626&language=ca

Febrero 2012. www.caib.es.

<http://www.caib.es/sacmicrofront/contenido.do?idsite=451&cont=15950&lang=es>

<http://www.caib.es/sacmicrofront/contenido.do?mkey=M10011509574621443571&lang=CA&cont=15981>

www.caib.es/sacmicrofront/contenido.do?idsite=14&lanj=CA&cont=4958

Octubre 2011.

<https://sede.sepe.gob.es/portalSede/homeInicio.do>

Noviembre 2011.

<http://www.educacion.gob.es/educacion/sistema-educativo.html>

Febrero 2012.

<http://www.investinspain.org/guidetobusiness/es/5/500003.html>

Marzo 2012.

http://es.wikipedia.org/wiki/Reforma_laboral_en_Espa%C3%B1a_en_2012.

Marzo 2012.

<http://laleylaboral.laley.es/content/Inicio.aspx?>

Febrero 2012.

<http://www.investinspain.org/guidetobusiness/es/5/500002.html>

Octubre 2011.

http://w3.bcn.cat/joventut/0,4022,121995261_583110090_2,00.html

Octubre 2011. www.redtrabaja.es

Marzo 2012. <http://www.jovent.es/index.php/es/presentacion-de-la-entidad>



Fundació Natzaret
Av. Joan Miró, 101. Palma (Illes Balears)
Telf. 971730606 / Fax: 971284147
www.fundacionatzaret.org



Universitat
de les Illes Balears