

Acompanyar els processos complexos

UNITAT DIDÀCTICA



ACOMPANYAR ELS MOMENTS COMPLEXOS

introducció a l'unitat didàctica

»» Des de l'àmbit de Salut d'Emancipació de l'Agència Catalana de la Joventut, us oferim aquest material dissenyat per a professionals de joventut que acompanyeu persones joves. La proposta inclou 3 vídeo-podcast, complementats amb aquesta Unitat Didàctica de suport, per facilitar el treball dels continguts relacionats amb l'acompanyament juvenil, especialment en processos emocionals complexos.

»» Els continguts i les propostes es basen en el Model ADS (Acompanyament al Desenvolupament Socioemocional) i ofereixen informació clau sobre quines són les reaccions més comunes de les persones joves i com acompanyar les situacions d'alta intensitat emocional per poder extreure'n oportunitats d'aprenentatge i caminar cap al benestar, posant un focus especial en l'acompanyament entre iguals.



VÍDEO 1

El vídeo 1 parla de la vivència emocional de la fase de negació. Quan tenim poca consciència del que sentim, fem servir estratègies relacionades amb l'acte de fugir, atacar o bloquejar-nos. Aprofita els exemples de l'Ari i l'Aaron al vídeo perquè cada jove pugui treballar-se en una situació complexa que estigui travessant i identificar com se sent.

1) VIVÈNCIA

»» Mireu el vídeo de manera conjunta. Pregunta en quin exemple s'han reconegut més. Proposa que busquin moments en què han fugit d'un problema i li han restat importància, alhora que l'han carregat a la motxilla o, directament, l'han ignorat i han trobat la manera d'evadir-se.

»» Demana que ho escriguin en un paper abans de passar a l'exercici següent. Si tothom se sent amb confiança, que facin parelles o grups petits per compartir la situació que han escollit, amb torns de paraula i escolta activa.

RECORDA

Fes servir el recurs de la infografia per entendre i explicar allò que passa a la fase de negació. Allà també trobaràs les emocions més comunes d'aquesta fase i les preguntes clau en l'acompanyament.

RECORDA que per acompanyar la negació, és molt important que validis la seva emoció, donant-li lloc sense judici.

2) REFLEXIÓ

»» Trebal·leu el triangle de la personalitat que hi ha a l'annex. Per fer-ho, poden identificar una situació complexa que estiguin vivint (o que hagin viscut) en què trobin indicadors de negació. Es tracta de recollir les diferents emocions que senten, els pensaments i les creences més rellevants, i reconèixer què en fan. A l'annex hi ha diferents preguntes per fer-los l'acompanyament en l'exercici.

3) TRANSFERÈNCIA



Quina nova frase podria sortir d'aquí un cop saben el que senten?

Al vídeo es proposen maneres de donar espai a les emocions. Convida tothom a compartir de quina manera pot practicar l'autoobservació en aquests moments.

»» Planteja diferents premisses i proposa que físicament es posicionin a l'espai segons si hi estan molt d'acord o poc. Aprofita per motivar el diàleg i que cadascú pugui treure'n conclusions:

- Escric per aclarir-me.
- Em poso música que m'ajuda a connectar amb el que sento.
- Faig alguna activitat que em permet escoltar-me (contacte amb la natura, esport...)
- (...)

VÍDEO 2

El vídeo 2 parla de la vivència emocional de la fase de resignació. Tot i donar més espai a què sentim, reaccionem més fàcilment perquè no ens agrada el que està passant. Aprofita els exemples de l'Ari i l'Aaron al vídeo perquè, sobretot, cada jove identifiqui els seus comportaments en aquesta fase.

1) VIVÈNCIA

»» Mireu el vídeo de manera conjunta. Pregunta en quin exemple s'han reconegut més. Anima a buscar moments en què han respost amb agressivitat o violència davant una situació, o si, per contra, han amagat el que sentien i han gestionat l'emoció en soledat.

»» Demana que ho escriguin en un paper abans de passar a l'exercici següent. Si tothom se sent amb confiança, que facin parelles o grups petits per compartir la situació que han escollit, amb torns de paraula i escolta activa.

RECORDA

Fes servir el recurs de la infografia per entendre i explicar allò que passa a la fase de resignació. Allà també trobaràs les emocions més comunes d'aquesta fase i les preguntes clau en l'acompanyament.

RECORDA que per acompanyar la resignació, és molt important donar espai a l'expressió per trobar paraules que ajudina definir l'experiència.

2) REFLEXIÓ

»» Trebal·leu el triangle de la personalitat que hi ha a l'annex. Per fer-ho, poden identificar una situació complexa que estiguin vivint (o que hagin viscut) en què trobin indicadors de resignació. Es tracta de recollir les diferents emocions que senten, els pensaments i les creences més rellevants, i reconèixer què en fan.

A l'annex hi ha diferents preguntes per fer-los l'acompanyament en l'exercici.

3) TRANSFERÈNCIA



Quina nova frase podria sortir d'aquí un cop deixen de lluitar contra el que passa?

Al vídeo es proposen maneres per superar la reactivitat i distanciar-se dels comportaments violents. És important que cadascú reconegui què li funciona millora l'hora d'expressar-se.

»» Demana que escriguin en diferents notes adhesives les estratègies que fan servir habitualment

»» Un cop les tinguin, classifiquen-les segons si són estratègies d'expressió (amb el cos, amb l'art, amb altres persones...); si valoren la possibilitat de buscar o demanar ajuda; i si hi inclouen pràctiques de cura i descans (menjar bé, dormir prou...). Descarteu les que no condueixin al benestar.

VÍDEO 3

El vídeo 3 parla de com ens podem acompanyar en la complexitat emocional i ajudar-nos a transitar de les fases anteriors cap a l'acceptació, la comprensió i l'agraïment. Aprofita els exemples de l'Ari i l'Aaron al vídeo perquè cada jove identifiqui les claus de l'acompanyament entre iguals i les oportunitats d'aprenentatge darrere d'algunes de les situacions complexes que ha viscut.

1) VIVÈNCIA

»» Mireu el vídeo de manera conjunta. Pregunta en quin exemple s'han reconegut més. Anima les persones del grup a buscar experiències de suport on algú els hagi ajudat en el seu procés.

»» Demana que ho escriguin en un paper abans de passar a l'exercici següent. Si tothom se sent amb confiança, que facin parelles o grups petits per compartir la situació que han escollit, amb torns de paraula i escolta activa.

RECORDA

Fes servir el recurs de la infografia per entendre i explicar allò que passa des de l'acceptació fins a l'agraïment. Allà també trobaràs les emocions més comunes d'aquesta fase i les preguntes clau en l'acompanyament.

RECORDA que per acompanyar aquestes fases no cal tenir pressa, cadascú té els seus ritmes al procés!

2) REFLEXIÓ

»» Trebal·leu el triangle de la personalitat que hi ha a l'annex. Per fer-ho, poden treballar per parelles. Una d'elles comparteix una situació complexa que estigui vivint i l'altra l'acompanya amb les preguntes proposades. Després poden canviar els rols. Si algú es bloqueja a l'hora de compartir una situació, pots proposar alguns exemples senzills que puguin ser àmpliament compartits (la mort d'un familiar, canvi de centre educatiu, no obtindre bones notes...).

3) TRANSFERÈNCIA



Quina nova frase podria sortir d'aquí un cop s'han adonat del que senten?

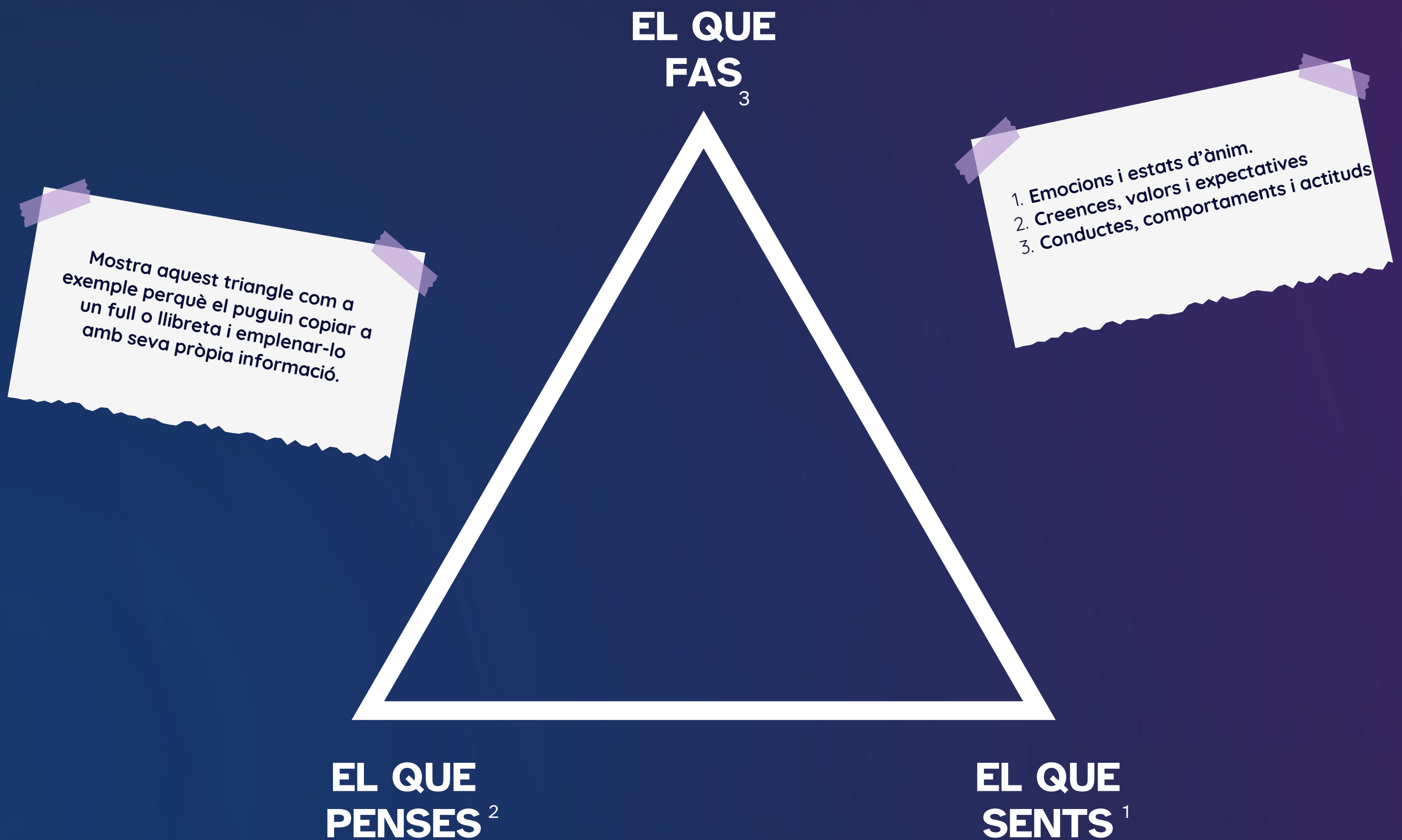
Al vídeo es proposen maneres d'anar canviant la mirada del malestar cap al benestar, on saber acompanyar-se és clau.

»» Fes cinc cartells en què tothom pugui anar escrivint paraules o frases que completin la proposta. En acabar, podeu llegir-les en veu alta i penjar-les.

- Emocions que m'ajuden a connectar amb la meva millor versió.
- Habilitats que afavoreixen que em mogui cap al benestar.
- Valors que em donen força.
- Coses que he après sobre mi en situacions difícils.
- Preguntes a fer-te quan vull acompanyar-te cap al benestar

ANNEX

TRIANGLE DE LA PERSONALITAT



VÍDEO 1 - QUAN ESTÀS EN NEGACIÓ...

- »» **EMOCIONS:** Quines emocions no estàs mirant?
- »» **PENSAMENTS:** Què penses quan arriba un problema o conflicte inesperats?
- »» **ACCIONS:** Fas servir l'alegria com a màscara?

VIDEO 2 - QUAN REACCIONES...

- »» **EMOCIONS:** Quines altres emocions hi ha darrere de la ràbia?
- »» **PENSAMENTS:** Què penses sobre el fet de mostrar-te vulnerable?
- »» **ACCIONS:** T'expresses amb comportaments agressius o estàs en desànim?

VIDEO 3 - QUAN ACOMPANYES, PREGUNTA...

- »» **EMOCIONS:** Com estàs? Què sentes?
- »» **PENSAMENTS:** Què vols? Què necessites per estar bé?
- »» **ACCIONS:** Què pots fer? Quines habilitats tens que t'ajudin a connectar amb el benestar?

AMB EL SUPORT DE:

Direcció General de Joventut
Departament de Drets Socials i Inclusió



Generalitat
de Catalunya



xarxa nacional
d'emancipació juvenil
Salut

CONTINGUTS I DISSENY CREATIU A CÀRREC DE:

Salut i Educació Emocional, SL



SEER
Salut i Educació Emocional



Llicència Creative Commons © 2410289949897

1a edició: octubre de 2024, Barcelona