

GUIA DE SUPORT

Setembre de 2023

Acompanyar al benestar socioemocional. Planificació d'activitats per a joves

© **Generalitat de Catalunya**
Departament de Drets Socials
Direcció General de Joventut



Creative Commons: 2212092814979

Avis legal:

Aquesta obra està subjecta a una llicència Reconeixement-No Comercial-Sense Obres Derivades 3.0 de Creative Commons.

Se'n permet la reproducció, distribució i comunicació pública sempre que se'n citi l'autor o autors i l'editor, i no es faci un ús comercial de l'obra original ni se'n creïn obres derivades. La llicència completa es pot consultar a creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/legalcode.ca

Crèdits

Aquesta guia és una proposta de la **Xarxa Nacional d'Emancipació Juvenil (XNEJ)**.

Està dissenyada per a professionals de joventut. Els continguts i les propostes es basen en el model ADS (acompanyament al desenvolupament socioemocional).

Continguts i disseny creatiu: Salut i Educació Emocional, SL

Disseny gràfic i maquetació: Unitat d'Autoedició i Disseny de la Direcció General de Joventut

1a edició: setembre 2023, Barcelona

Índex

INTRODUCCIÓ A LA GUIA	4
UN CAMÍ CAP A LA VIVENCIALITAT	10
La facilitació de dinàmiques amb els i les joves mitjançant l'acompanyament socioemocional	11
DISSENY I PLANIFICACIÓ	14
Les necessitats educatives	16
Les activitats de joventut	18
Els metaobjectius com a horitzó	20
ACOMPANYAMENT A LA REFLEXIÓ	22
La pedagogia de la pregunta	24
Els sabers i les temàtiques	26
Les habilitats com a objectius	28
ACTIVITATS I RECURSOS	30
La gestió del grup	32
La vivencialitat en la dinamització	34
El mapatge de recursos	35
ANNEXOS	36
Annex 1: Programació d'activitats	38
Annex 2: Habilitats socioemocionals per etapa	42
Annex 3: Recursos didàctics	50

Introducció a la guia



Aquesta guia neix com a resposta al compromís d'elaborar i oferir recursos sobre salut emocional, en el marc de l'oferta formativa de la Xarxa Nacional d'Emancipació Juvenil (XNEJ).

Dins la proposta de recursos que oferim com a suport per als i les professionals de joventut, preveiem la promoció de la salut i el benestar emocional dels i les joves del nostre territori, per als quals es fa necessari incorporar eines, recursos i habilitats que possibilitin un disseny d'activitats, amb una planificació i una facilitació vivencial que permeti fer un acompanyament al desenvolupament socioemocional en l'àmbit de la joventut.

Us animem a incorporar aquestes eines dins del vostre procés personal, així com a fer transferència a les activitats i els projectes del vostre territori.

Distribució de **les temàtiques** de la guia

El model ADS (acompanyament al desenvolupament socioemocional) **promou la utilització de metodologies actives, dinàmiques i vivencials per al treball de la promoció del benestar i la salut emocional.** En aquesta línia, la metodologia VRT (vivència-reflexió-transferència) ens serveix en aquesta guia per presentar les temàtiques principals que s'hi tracten:

1. Disseny i **planificació**

La **TRANSFERÈNCIA** com a moment en què orientem els aprenentatges per donar resposta a les **necessitats socioeducatives** per a les quals s'han planificat **les activitats de joventut.**



2. Acompanyament **a la reflexió**

La **REFLEXIÓ** com a moment en què és necessària la utilització de **la pregunta com a eina d'acompanyament** per assolir **els objectius pedagògics** que preveuen les propostes d'aprenentatge.

3. Activitats i **recursos**

La **VIVÈNCIA** com a moment en què es duu a terme **la dinamització vivencial** a través de diferents recursos i en què es posen en pràctica les habilitats per facilitar **la gestió dels grups o les individualitats.**



Dues perspectives

Per poder desenvolupar activitats per a joves, hem d'observar des de dues perspectives o enfocaments diferents: la de la vivència de la persona jove que la gaudeix i la de nosaltres com a professionals que la preparem.

La visió del o la jove que, en accedir a la nostra proposta:

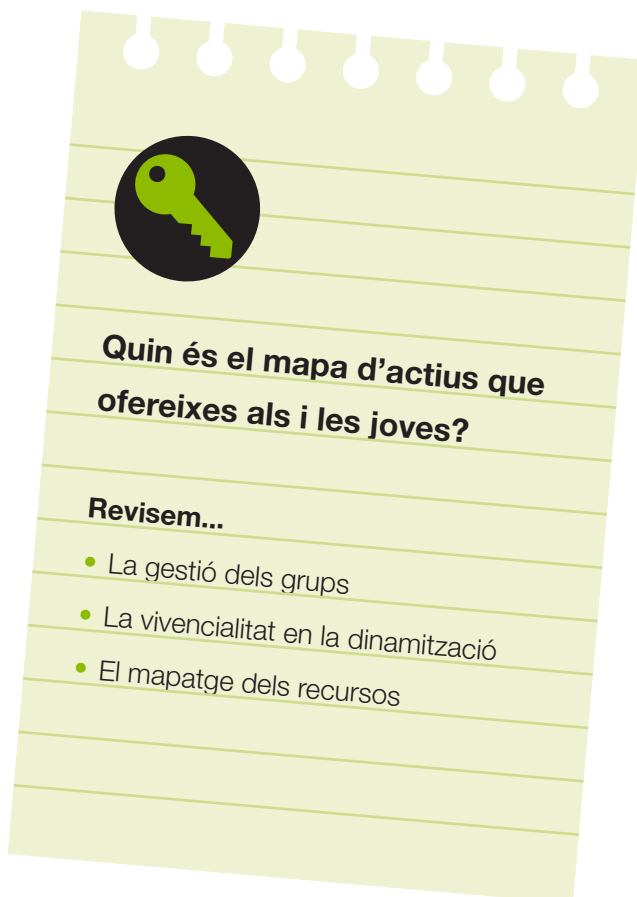
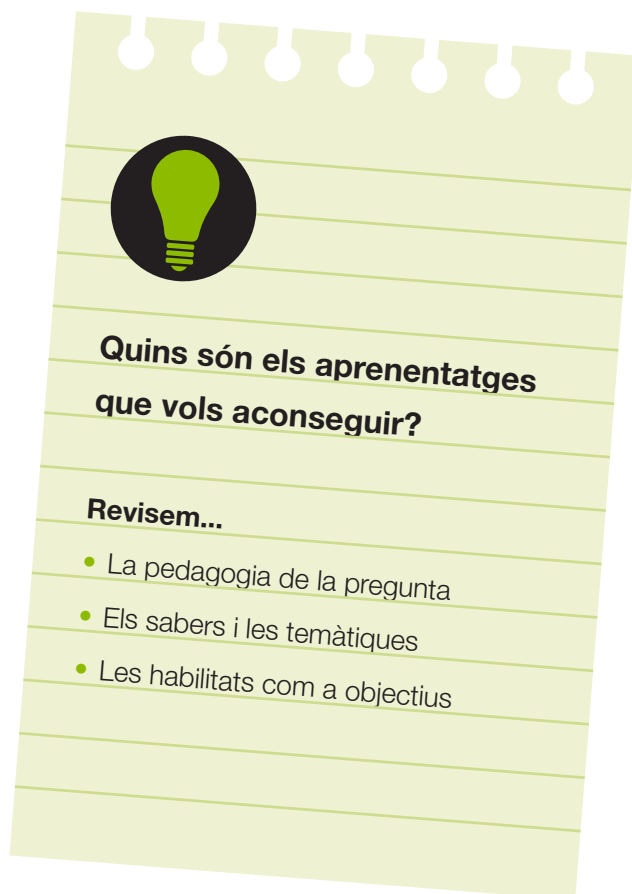
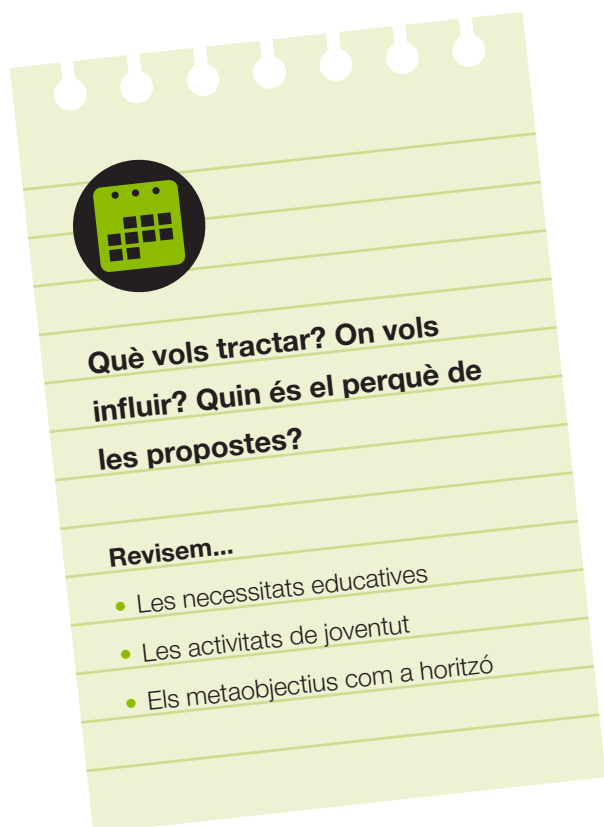
1. Es troba amb un actiu: recurs, dinàmica, activitat, projecte, servei... En definitiva, un plantejament vivencial i atractiu.
2. Gràcies a la dinamització, se sent acompanyat en una reflexió en relació amb la proposta, una revisió, anàlisi o valoració per extreure'n un possible aprenentatge.
3. Per mitjà de la facilitació, també és convidat a fer-ne una transferència al seu dia a dia, a la realitat més enllà de l'activitat.

La visió del o la professional de joventut que, en dissenyar la proposta per als i les joves:

3. Pensa en què vol tractar o en quin punt vol influir. Fa una revisió com a resposta a un metaobjectiu o una necessitat.
2. Es planteja un objectiu pedagògic i uns sabers que, al voltant d'una temàtica, puguin servir per reflexionar sobre els aprenentatges necessaris per aconseguir el metaobjectiu.
1. Dissenya un actiu (recurs, activitat, dinàmica...) que, d'una manera vivencial i atractiva, serveixi per generar l'espai i l'ambient que permetin la reflexió i la transferència.

Quadern de treball

El model ADS (acompanyament al desenvolupament socioemocional) promou la utilització de **metodologies actives, dinàmiques i vivencials** per al treball de la promoció del benestar i la salut emocional. En aquesta línia, la metodologia VRT (vivència-reflexió-transferència) ens serveix en aquesta guia per presentar les temàtiques principals que s'hi tracten:





Un camí cap a la vivencialitat



La facilitació de dinàmiques amb els i les joves mitjançant l'acompanyament socioemocional



Procura tenir una actitud d'acompanyament

La facilitació implica sostenir, mantenir i col·laborar en el desenvolupament personal dels i les joves; per tant, **és una proposta que responsabilitza l'educador o educadora respecte a l'acompanyament** dels processos en la interacció i l'aprenentatge mutu sense sobrepassar les competències pròpies.



Genera un context facilitador i reforçador

Si nosaltres (els i les professionals de joventut) valorem les habilitats socials i de relació interpersonal, augmentaran les possibilitats d'adquirir-les i posar-les en pràctica. **Com a referent, en què pares atenció? El punt en què et centris facilitarà que el o la jove també s'hi centri.**



Pren consciència des d'on acompanyes

Planteja't quines són les emocions i les creences o els pensaments que hi ha darrere del teu acompanyament. Quan facilites, generalment les persones aprenen d'allò que s'anomena *currículum ocult*: els teus valors, les teves emocions, el teu tarannà. Pren-ne consciència i responsabilitza-te'n.



Cuida l'ambient emocional de les relacions

El grup és el context en què es produeix l'entrenament en habilitats de relació interpersonal. Assegura't que el clima que es generi afavoreixi sentir respecte, suport i reconeixement. **Propicia la comunicació positiva basada en l'acceptació incondicional de cada persona** per ajudar a establir metes i objectius, tant grupals com individuals.



Fes del benestar un clima de grup

Procura sostenir les vivències dels i les joves, **gestionar els espais (gestió de grup ≠ gestió d'aula) i gestionar les situacions que passen entre les persones** per aconseguir que siguin experiències lúdiques que tothom pugui viure des del benestar; tu també.



Aprofita per crear vincles

Tingues en compte com et vincles amb el jovent i amb les famílies o les persones adultes referents, també amb els companys i les companyes de l'equip, i amb l'espai físic del servei o l'equipament; això condicionarà les relacions que vius al dia a dia. **Ets responsable d'entendre que les relacions han de ser saludables i fer que ho siguin.**





Proporciona espais de suport mutu

Contribueix a fer que els i les joves ajudin els iguals que no coneixen, que són diferents en aspectes cognitius, cronològics, etc. **Procura cuidar l'acceptació mútua i el sentiment d'assoliment de metes interpersonals compartides.**



Observa de manera conscient

Saber com es mouen i respiren els i les joves permetrà tenir informació que ens ajudi a detectar necessitats. Per observar conscientment, fes el procés següent: **mira (amb atenció), veu (més enllà del que es veu), observa (conscientment) i contempla (observació neutra, sense judici).**



Acompanya en les emocions

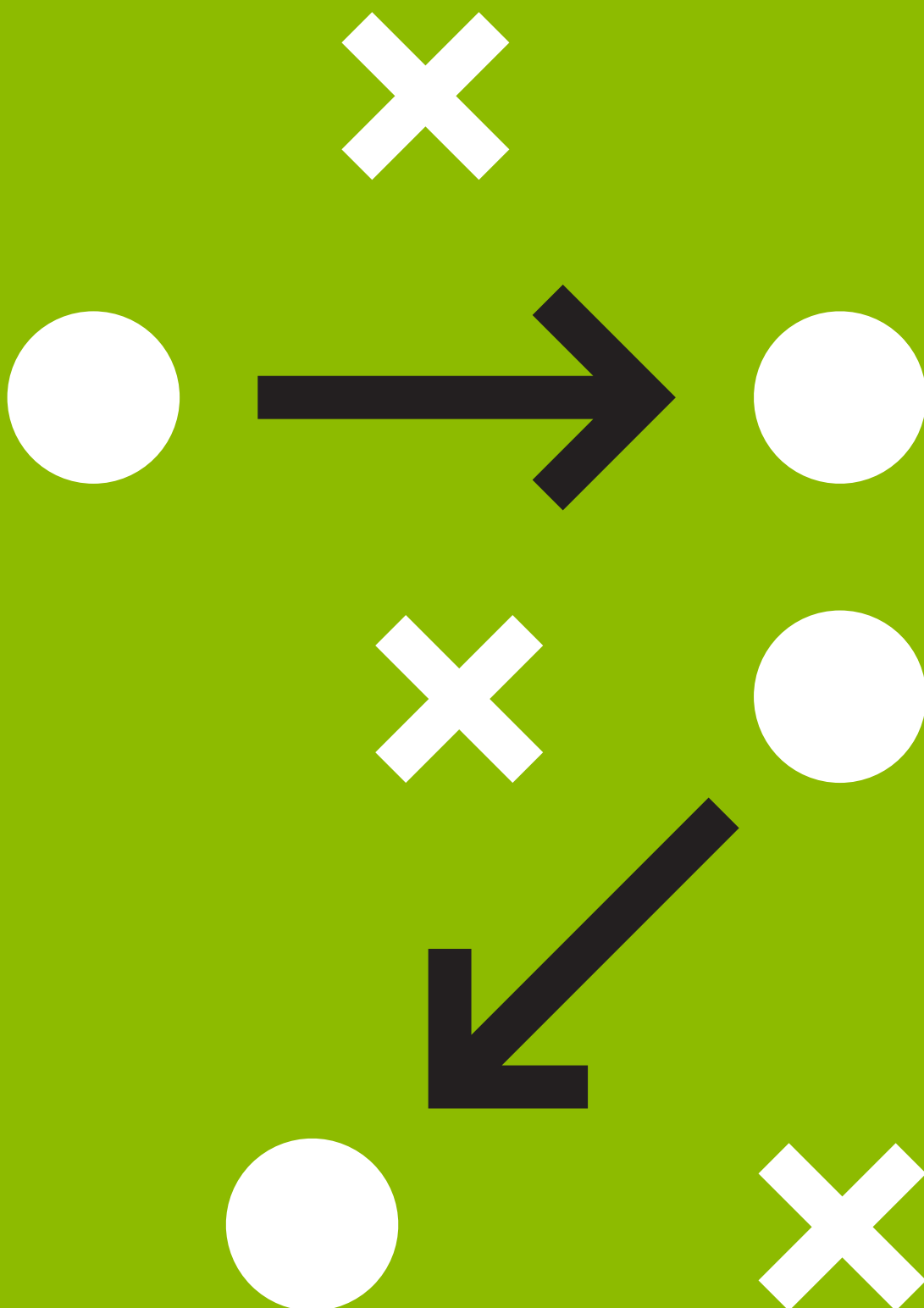
Com a persona adulta, ets una peça clau per sostenir vivències, ja que la teva presència és protectora. Amb la teva presència i centrament pots acompanyar els i les joves ajudant-los a transitar les seves emocions i vivències.



Repara quan sigui necessari

Atura les situacions que provoquen malestar. Aprofita per descobrir alternatives i aprenentatges. Genera espais d'autoobservació i indagació que permetin reparar les ferides que s'hagin pogut produir.

Disseny i planificació





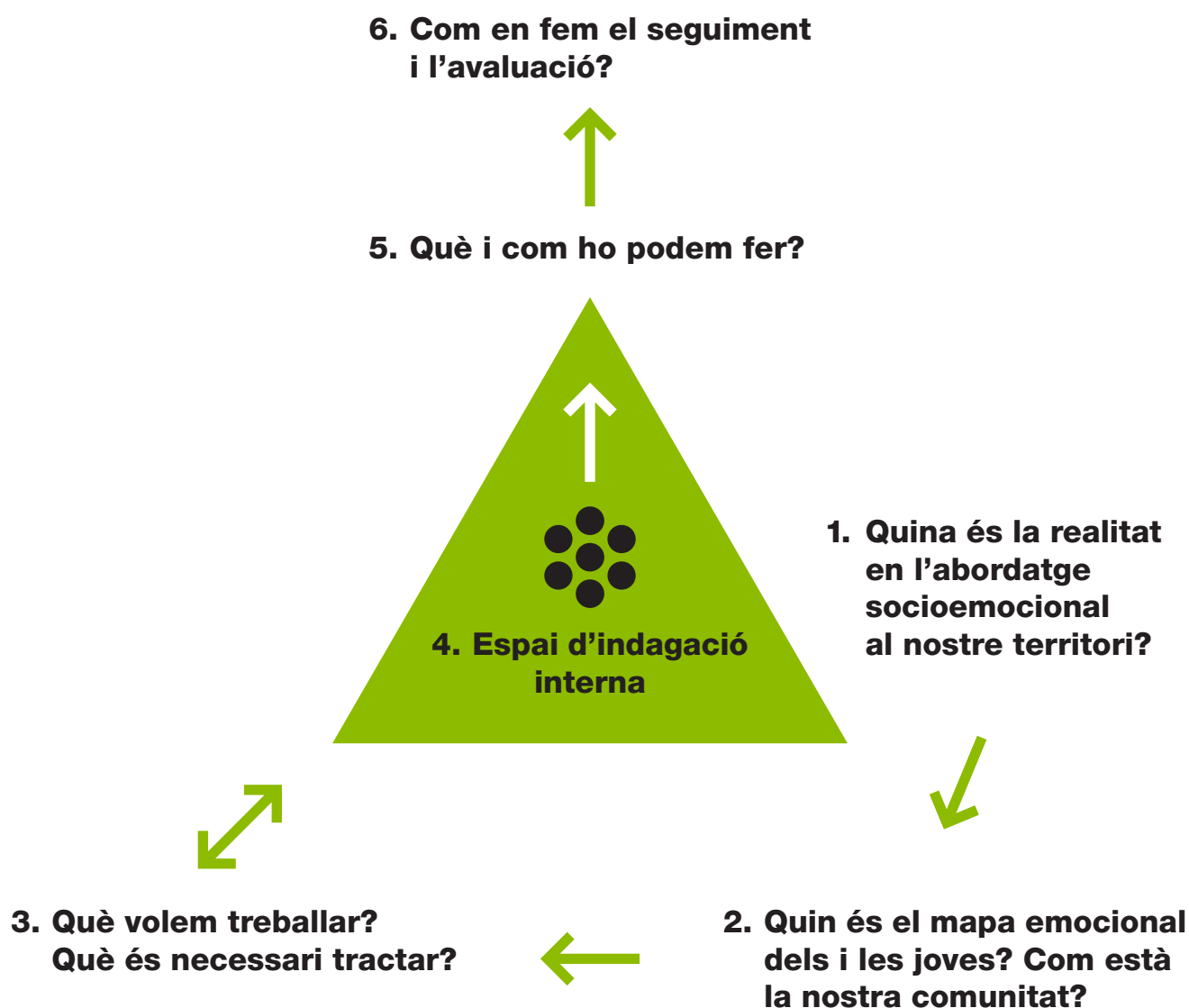
La programació d'activitats ha d'estar directament relacionada amb la realitat present en la vida dels i les joves, així com en els reptes que planteja el moment social i cultural de la comunitat a la qual pertanyen.

Què vols tractar? **En què vols influir?** **Quin és el perquè** **de les propostes?**

Hi ha d'haver equilibri entre les necessitats de la població jove, les polítiques de joventut i el moment en què fem l'abordatge: prevenció, detecció o actuació.

Les necessitats educatives

La cerca de les necessitats ha de poder esdevenir un moment d'autoobservació i indagació de l'equip dels i les professionals de joventut. Proposem diverses preguntes per propiciar aquesta escolta interna, amb la finalitat d'aconseguir claredat en el que es vulgui tractar per fer l'acompanyament als i les joves.

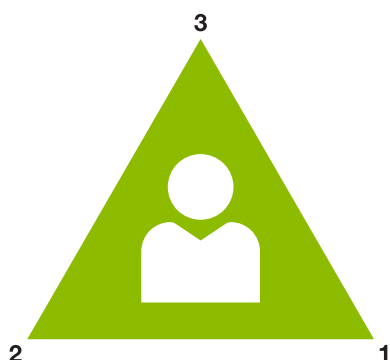


1.	2.	3.	4.	5.	6.
VEURE què passa	REVISAR l'estat o la vivència	VEURE'N les necessitats	REVISAR-NE l'objectiu	DISSENYAR com cal fer-ho	VALORAR-NE el procés

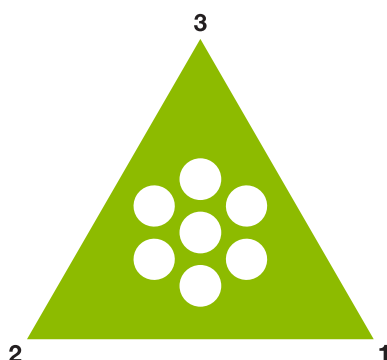
Les activitats de joventut

El plantejament de les activitats ha de preveure en quin punt se centra l'abordatge: la mirada a la persona, als sistemes de grup o al conjunt de la comunitat. També ha de donar resposta a diverses preguntes que es deriven del moment de salut i el benestar que es pretén tractar.

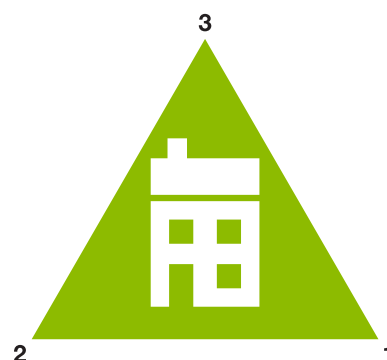
Individual - Grup - Comunitat



1. Emocions
2. Pensaments
3. Comportaments



1. Clima emocional
2. Creences
3. Fets



1. Ambient emocional
2. Mirada i Valors
3. Accions

Provenir

1. Com promovem **el desenvolupament socioemocional?**

➔ **Consciència, elecció i responsabilitat.**

2. Com afavorim **el desenvolupament moral?**

➔ **Autoconeixement, valors i discurs.**

3. Com fem possible **el desenvolupament d'habilitats** per a la convivència i la resposta als conflictes?

➔ **Socioemocionals, cognitives i de la comunicació.**

Sensibilitzar

1. Com fomentem **les fortaleces personals** davant situacions de justícia social i d'importància comunitària?

➔ **Consciència, elecció i responsabilitat.**

2. Com tractem **els fenòmens** perquè es treballin de manera integral?

➔ **Posició, creences i resposta.**

3. Com treballem **la superació de les problemàtiques?** I els canals d'activació de les alertes?

➔ **Comprensió de les figures que hi participen, comportaments i tipus de relacions.**

Observar

1. Com és **el benestar individual i de grup?** I en altres tipus de relacions?

➔ **Ambient, mirada i formes de relació.**

2. Es perceben o es detecten **situacions d'alerta?**

➔ **Emocions, creences i accions que esdevinguin situacions d'alarma.**

3. Com són les relacions? Com és **el treball en equip?** Quin tipus de vincles hi ha?

➔ **Amb un mateix, amb l'altre, amb l'entorn.**

Els metaobjectius com a horitzó

Per influir positivament en el creixement personal de cada jove que acompanyem, proposem apostar per un model i una metodologia que donin profunditat i transcendència a aquest desenvolupament, tant en la pràctica com en l'acompanyament a la reflexió, però, sobretot, a partir del disseny de l'acció com a punt de partida, enfocament i horitzó.

Quin és el punt de partida de la teva proposta?

Gràcies a l'evidència científica sabem que, majoritàriament, quan pensem a fer una acció (activitat, recurs, projecte, programa, etc.), **volem centrar-nos en la creació d'entorns que afavoreixin l'aprenentatge, promoguin la millora i el sosteniment de la convivència, fomentin la vivència d'hàbits de vida saludables o permetin la comprensió del sentit o el significat del que fem i vivim.**

Quin horitzó busquem? La promoció del benestar? L'abordatge de situacions complexes? Vegeu l'annex 1: [Programació d'activitats](#).



Millora de l'èxit acadèmic



Millora de la convivència

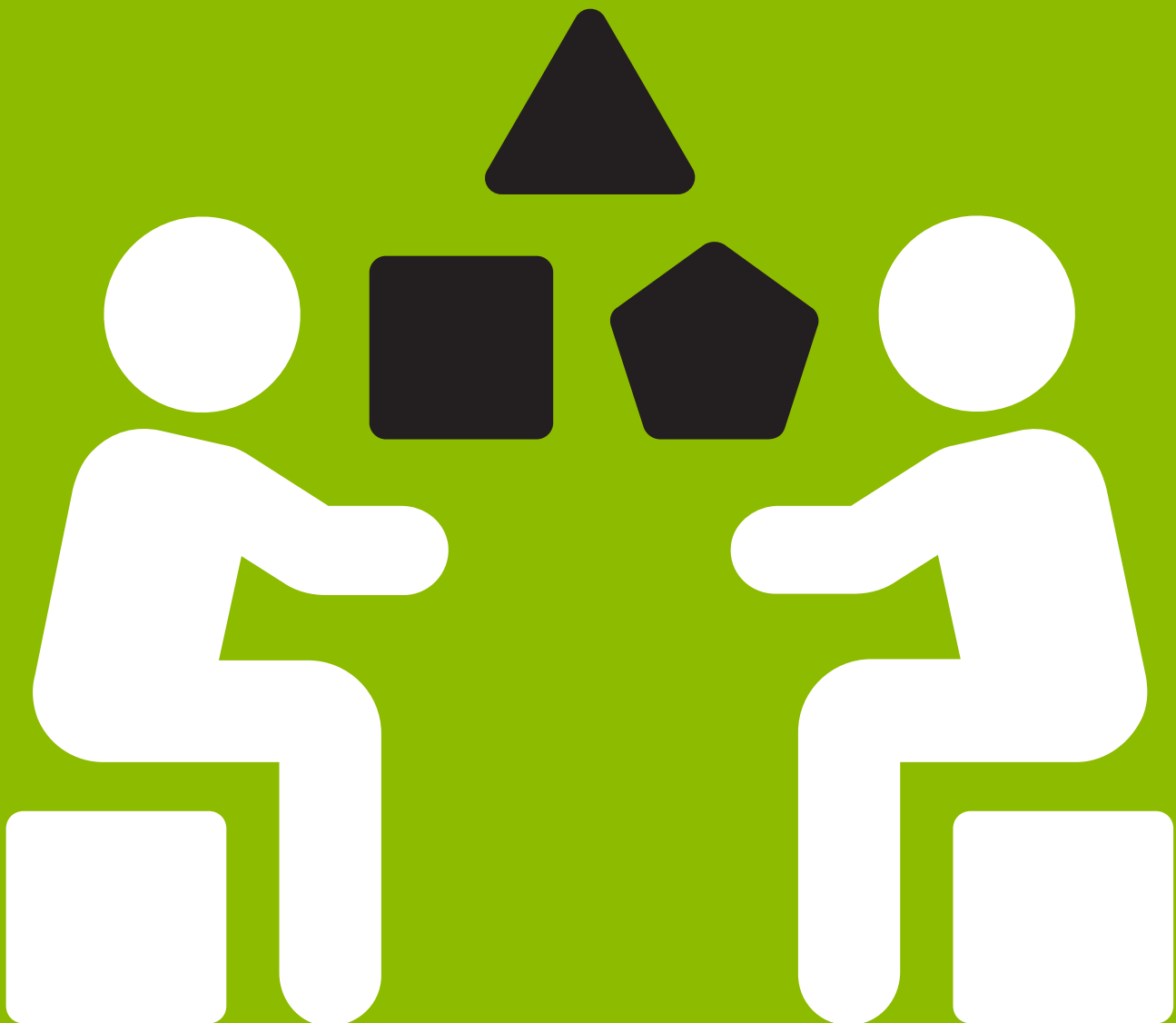


Millora dels hàbits saludables



Millora del sentit de vida

Acompanyament a la reflexió





Les activitats que es proposin tenen el repte d'engrescar els i les joves a participar-hi i aprofitar-les. Hem de tenir presents els aprenentatges que volem que es generin, així com els espais, més enllà d'un enfocament lúdic.

Quins són els aprenentatges que vols aconseguir?

Aprofita les situacions que es generen per obrir espais de diàleg en què es puguin compartir les vivències personals, les reflexions i els aprenentatges.

La pedagogia de la pregunta

Les preguntes són un recurs fonamental per estimular la reflexió al voltant d'una vivència. Conviden a obrir-se per compartir allò de què ja som conscients o per connectar amb informació que encara és en l'inconscient.

No sempre que fem preguntes tenim l'objectiu de compartir la resposta! La pedagogia de la pregunta ens convida a utilitzar aquest recurs amb la finalitat de generar reflexió i aprenentatge, però cada persona pot gestionar de manera diferent la informació que sorgeix en respondre's una pregunta. A algunes els pot ajudar el fet de compartir en veu alta les respostes; en canvi, d'altres en tindran prou amb l'exercici interior.

En el procés de facilitació, l'ús de la pregunta requereix un objectiu o intenció. Què vols aconseguir amb les preguntes que fas? Prendre consciència, donar amplitud, confrontar, facilitar un vincle, comprovar, ajudar a construir un relat, obrir...

Quan facis preguntes, pensa en diferents maneres de formular-les. Això et permetrà indagar sobre el que treballes (objectius pedagògics) i alhora farà que els participants busquin respostes sobre allò que fan, pensen i senten. Per exemple:

Com estàs?
[Preguntes obertes]

**Jo en tu veig...
És així?** [De mirall]

**Faries això... o faries
allò altre?** [Alternatives
o diferents opcions]

A mi em passa que...
[De comparació]

Necessites ajuda?
[Preguntes tancades]

Silenci. [Espai
d'indagació i escolta
interna]

Si fossis un color...?
[Metafòriques]

[...] [...] [...]
[...] [...] [...]



Els sabers i les temàtiques

Per acompanyar els processos de desenvolupament socioemocional de la comunitat jove cal atendre, amb una perspectiva àmplia, el que passa i el que pot representar una situació emocionalment complexa. Et proposem un recull de sabers o temàtiques sobre les quals pots plantejar els aprenentatges:

Els vincles i les relacions

- Les relacions familiars.
- Les relacions amb amistats.
- Les relacions de parella.
- Les relacions amb els educadors i les educadores (professorat, monitors/es, entrenadors/es, tècnics/ques...).
- Les relacions amb la comunitat (persones del territori o municipi).
- Les relacions digitals (contactes, seguidors, etc.).

El desenvolupament personal

- La personalitat.
- L'autoconeixement (autoestima, autoimatge i autoconcepte).
- L'afectivitat i la sexualitat.
- El desenvolupament del cos i l'expressió del gènere.
- El lleure, la diversió i el joc.

El sentit de vida i la participació ciutadana

- L'educació i el futur acadèmic.
- L'exercici de llibertats i drets.
- La capacitat per sostenir emocions i acompanyar processos emocionals.

Les situacions de risc psicosocial

- L'afrontament de les situacions que afecten el conjunt de la societat (ex. COVID-19).
- Les pèrdues o els dols.
- L'afrontament de malalties.
- La situació socioeconòmica personal o familiar.
- Els consum (substàncies, pantalles, etc.).
- La solitud.

Les situacions de violència o maltractament

- Situacions d'assetjament (*bullying*) o ciberassetjament (*ciberbullying*).
- Situacions de discriminació i demostracions d'odi.
- Situacions de violències de gènere o de control.



Les habilitats com a objectius

Les habilitats fan referència a la manera que tenim les persones d'expressar el nostre potencial intern cap a l'exterior. Són un canal entre el nostre poder interior i la capacitat de donar resposta a les diverses situacions de la vida. Per entrenar-les, cal haver fet un treball personal que situï el que sentim (emocions) i el que pensem (mirada de la vida, creences i valors), amb l'objectiu de fer-ne un ús coherent i responsable. Volem joves amb una personalitat desenvolupada que posin les seves fortaleeses al servei del seu benestar i del de la comunitat.

ResponsHABilitat. L'HABilitat de donar resposta per HABitar la vida de manera saludable.

Entrenar les habilitats pot esdevenir una manera de dissenyar accions socioeducatives. Situar-les com a objectius pedagògics ens ajuda a endreçar l'abordatge de les necessitats, així com a incidir en els aprenentatges que desitgem. Una bona planificació implica un disseny d'objectius per etapa de desenvolupament; és a dir, podem endreçar les nostres pràctiques segons les habilitats que volem desenvolupar en els i les joves amb qui treballem (Vegeu l'annex 2: Habilitats socioemocionals per etapa).

Objectiu

Principi  **Horitzó**

Punt de partida  **Necessitat o desig**

Fortaleses

Potencials

Habilitats

Virtuts

Dons

Capacitats

Qualitats

Activitats i recursos





Les propostes que oferim als i les joves dels nostres territoris són actius de benestar; és a dir, recursos que han de sostenir i possibilitar el benestar individual i de grup.

Quin és el mapa d'actius que ofereixes als i les joves?

Recursos, activitats, projectes,
dinàmiques, programes, serveis, etc.

La gestió **del grup**

En els espais dinamitzats s'ha de tenir en compte el paper protagonista que té el grup, entès com un ens que va més enllà de la suma dels individus. Així, cuidarem la relació amb cada jove, però alhora posarem atenció en com treballem amb el grup com a conjunt a fi de generar dinàmiques positives i que contribueixin al benestar.

**Cuidar les maneres
de relacionar-se
dels i les participants.**

**Emprar un llenguatge
verbal i no verbal sa.**

**Que tothom ocupi
i mantingui un lloc
que permeti el bon
funcionament del grup.**

**Establir (o mantenir)
rutines i dinàmiques
que promoguin
el benestar.**

Han de permetre, també,
donar lloc als espais
i moments de malestar.

**Tenir present la gestió
de les necessitats
individuals.**

Com a eina per a la resposta
des de la gestió
a les necessitats grupals.

**Donar lloc i veu a cada
participant.**

**Posar en joc les
habilitats de lideratge
de cada membre
del grup.**

Considerar, també, que hi hagi
lideratges compartits.

**Reconèixer
les fortaleeses
(habilitats i capacitats)
de cada membre.**

Potenciar-les per
al benefici del seu

Gestionar el grup no
consisteix només a
dinamitzar l'activitat,
sinó també a fomentar la
participació activa, a tenir
cura de l'ambient i els
espais on es duu a terme, a
respectar els diferents ritmes
i situacions dels i les joves,
etc.

La vivencialitat en la dinamització

A l'hora de facilitar les activitats, cal buscar propostes que activin diferents tipus d'intel·ligències:



Interpersonal



Intrapersonal



**Lingüística
i verbal**



Musical i rítmica



Visual i espacial



**Corporal
i cinètica**



**Lògica
i matemàtica**



**Ambiental
i naturalista**



**Existencial
i transcendent**

A partir d'aquí, hem d'intentar que totes les propostes siguin vivencials; és a dir, sigui quina sigui l'activitat, volem que generi un cert moviment emocional en els i les joves.

Però, compte! Que hi hagi emoció no vol dir que puguem decidir quina generarem: allò que a una persona la connecta amb la motivació i la il·lusió potser a una altra li fa sentir vergonya o rebuig i a una altra, inseguretat...

El que és important és poder acollir totes aquestes vivències durant l'activitat perquè siguin una oportunitat d'aprenentatge.

El paper de la persona que dinamitza, doncs, serà el d'acompanyar les vivències perquè les persones individualment i el grup puguin sostenir saludablement el que va passant.



Fes de les activitats una oportunitat participativa

Per acompanyar en l'entrenament d'habilitats interpersonals es pot utilitzar un enfocament d'ensenyança cooperativa, amb dinàmiques de grup i activitats que, alhora, respectin elements clau dels espais de lleure: sentiment de llibertat, desenvolupament, descans i diversió. **És important afavorir el sentiment de pertinença al grup i d'identificació amb els iguals.**

El mapatge de recursos

Amb la finalitat d'aconseguir vivències lúdiques, associades a una emoció agradable que ajudi a consolidar els aprenentatges, la ludificació de les activitats de joventut és origen i objectiu en la metodologia, en l'aplicació de recursos didàctics i en la facilitació. En aquest sentit, amb la idea de tenir cada cop més ple el bagul de recursos, proposem fer un mapatge de recursos, eines i elements per facilitar espais vivencials Vegeu l'annex 3: Recursos didàctics.

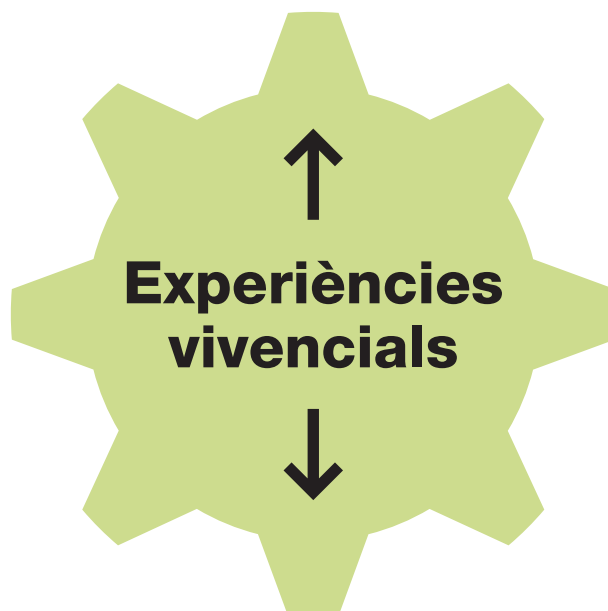
Mapatges...

Centrar-nos en el mapa de recursos per a la dinamització és possible, sempre que tinguem presents els diversos mapes d'actius que podem fer del nostre servei o equipament.

- 1. Serveis del territori:** propostes de valor al nostre municipi o comarca, d'altres professionals, administracions, associacions, empreses, etc.
- 2. Professionals de la comunitat:** potencials presents en la diversitat de professions i experteses de les persones amb les quals compartim objectius i tasques.
- 3. Habilitats i fortaleeses personals:** qualitats individuals i de grup que permeten desplegar el màxim potencial, amb il·lusió i motivació per la feina.
- 4. Recursos per a la dinamització:** totes les eines que permeten generar experiències vivencials i que, mitjançant la facilitació, ofereixen una oportunitat per a l'acompanyament als i les joves.



*Dinàmiques. Jocs. Teatre. Objectes. Música. La paraula. L'audiovisual. [...]



Annexos





Programació d'activitats

**Prenc consciència
del moment per
al qual programo
les activitats?**



Habilitats socioemocionals per etapa

**Tinc una estratègia
en l'acompanyament
a l'aprenentatge?**



Recursos didàctics

**Soc conscient
del meu mapa de
recursos didàctics?**

Annex 1: Programació d'activitats

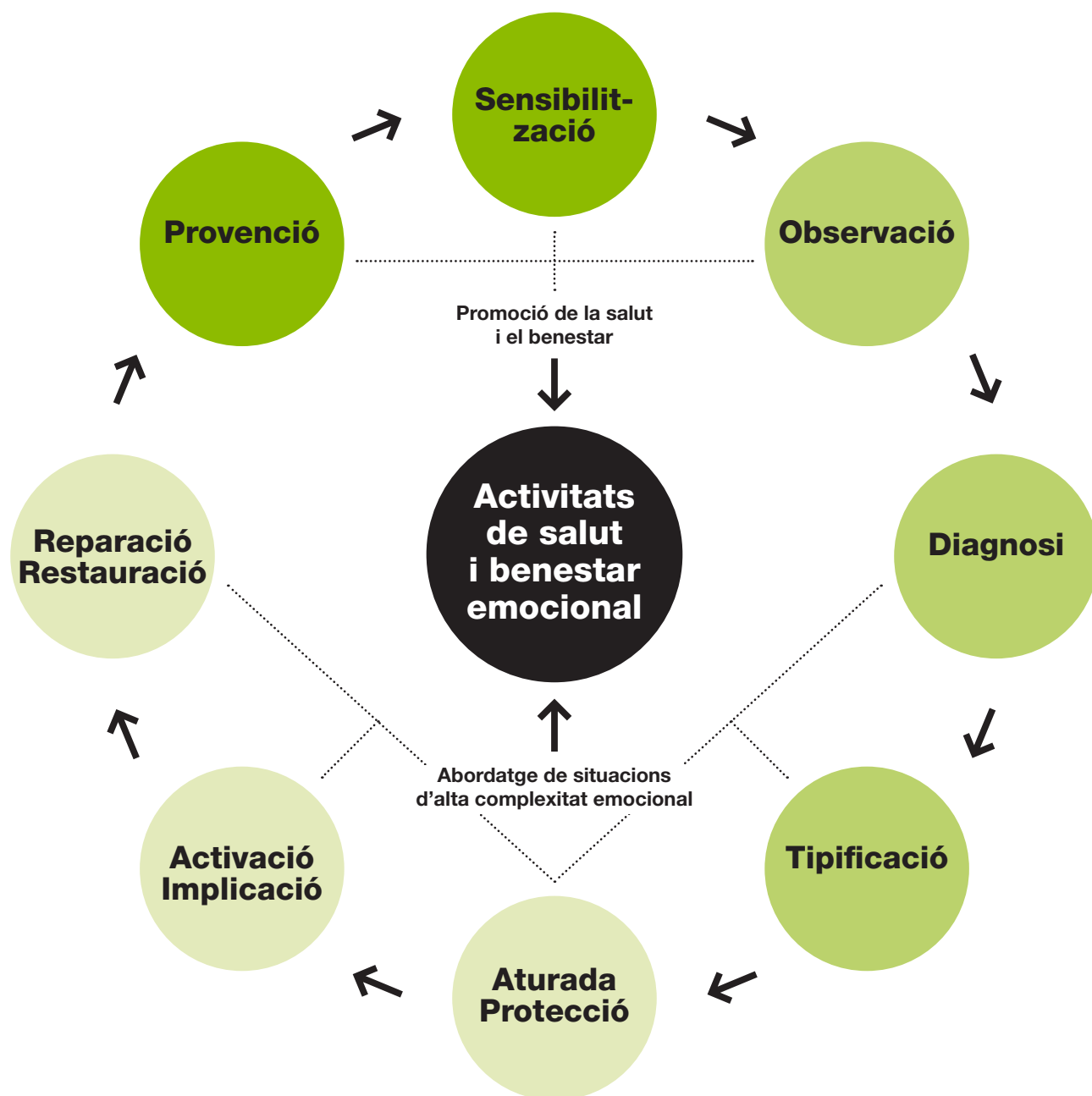
La planificació d'activitats s'ha de preveure segons el moment en què es troben les persones i els grups. Totes s'han de poder incloure dins d'una estratègia que, a grans trets, es pot dividir en dos blocs: les activitats que promouen la salut i el benestar i les activitats que donen resposta a una situació concreta que, generalment, podem considerar d'alta complexitat emocional.

Activitats per promoure la salut i el benestar

Són activitats amb un enfocament preventiu pensades per establir relacions saludables i segures, així com l'aprenentatge per a la vida. Donen resposta al treball per al desenvolupament de competències personals (fase de provenció), la important tasca de visibilitzar la necessitat de fer-nos sensibles davant situacions de rellevància social (fase de sensibilització) i l'observació de les relacions, el benestar i els canals de comunicació (observació o fase de detecció preventiva continuada).

Activitats que tracten situacions d'alta complexitat emocional

Són activitats específiques per a la resposta que es dona, a partir d'una situació d'alerta, a una situació d'alta complexitat emocional per a la qual és necessari un desplegament de recursos específics per a la comprensió del cas o la situació (fases de diagnosi i tipificació) i un pla d'acció que treballi en tres fases: (1) l'aturada de la situació i la protecció de tothom que hi està implicat; (2) l'activació de la mirada de benestar i la implicació de tothom en la resolució, i (3) la reparació del dany o dolor generat i la restauració del benestar.



L'abordatge per moments i fases de resposta és una proposta que pretén aportar claredat a l'hora de situar l'acció socioeducativa en el treball amb joves, tot marcant una estratègia clara en el tipus d'activitats que es proposen. Davant dos grans moments (promoció i abordatge), situem tres fases: la prevenció (provenir i sensibilitzar), la detecció (observar → detectar una alerta → diagnosticar i tipificar) i l'actuació (aturar la situació i protegir els implicats, activar la mirada de benestar i implicar tothom en la resolució, reparar el dolor i restaurar el benestar).

Promoció de la salut i el benestar

Fases de la prevenció

Provenció

Promoure el benestar i ajudar a proveir d'ambients que possibilitin el desenvolupament d'estratègies que donen resposta a la vida (convivència i conflictes) des dels propis potencials (habilitats, capacitats, fortaleeses, etc.). En aquesta fase treballem l'entrenament d'estratègies per a la resolució dels conflictes.

Recursos com, per exemple, **activitats d'autoconeixement i descoberta personal, orientació personal, acompanyament acadèmic, hàbits saludables, lleure i cultura per a la vida, etc.**

Sensibilització

Acompanyar a la persona en la presa de consciència (sentir-se ella mateixa i sentir l'altra), sobretot davant de situacions que trenquen el benestar o ens n'allunyen (individualment i com a comunitat). En aquesta fase fem visibles situacions de risc, com la violència o altres factors de vulnerabilitat.

Recursos com, per exemple, **campanyes, tallers o jornades que treballin temàtiques com l'assetjament, la violència de control, altres injustícies socials, la cura del medi ambient, etc.**

Detecció

Observació (eines de detecció preventives continuades)

Observació del benestar i les relacions de tots els i les joves. Aquí situem les eines que ens serveixen per reconèixer un problema o dificultat del sistema (persona, grup, institució) i per comunicar-nos de manera oberta i bidireccional en l'activació de les alertes.

Recursos com, per exemple, **una llibreta per recollir les observacions (grup o individual), tests sociomètrics, sociogrames actius, aplicacions d'activació d'alertes, reunions de casos, etc.**

Abordatge de situacions d'alta complexitat emocional

Fases de la detecció

Recursos com, per exemple, **enquestes, entrevistes estructurades, sociogrames, reunions de valoració, etc.**

Diagnosi

Un cop hem detectat una alerta (tenim un possible cas) apliquem tots els recursos que ens permeten la lectura de signes (mesurables) i símptomes (perceptius) per aconseguir un enfocament cap al benestar. Obtenim informació diagnòstica per poder tipificar, és a dir, apleguem la informació necessària per comprendre què està passant.

Tipificació

És el moment en què apliquem tots els recursos que ens ajuden a classificar la situació que ens presenta el cas (realitat objectiva + realitat subjectiva). Amb aquests fets observables definim necessitats educatives, les quals ens ajuden a dissenyar objectius pedagògics i a crear un pla d'acció que doni resposta de manera integral a la situació que haguem de resoldre.

Fases de l'actuació

Recursos com, per exemple, **cercles de paraula o diàleg, signatura de compromisos, activitats d'indagació i autoobservació, de conscienciació, de posició, etc.**

Aturar + Protegir

És el moment en què apliquem tots els recursos que permeten establir processos per aturar la situació conflictiva; també els recursos que treballen per a la protecció de les persones en situacions de vulnerabilitat (no criminalització i no revictimització) i les persones que envolten el cas o la situació (no perjudici).

Activar + Implicar

És el moment en què apliquem els recursos que permeten activar, des de tots els nivells d'acció (institució, grup i individu), l'objectiu del benestar i implicar tots els agents relacionats amb el cas en les estratègies de resolució que permetin avançar per sanar el sistema (connectar el grup de persones afectades amb el seu benestar interior en convivència).

Reparar + Restaurar

És el moment en què apliquem els recursos que afavoreixen, des de tots els nivells d'acció (institució, grup i individu), espais de reflexió amb els agents que havien estat implicats en el cas, i permeten l'observació del dolor (des del benestar sentit) que s'havia generat (pel cas o la situació), tot restablint així la força, la voluntat i la motivació per a la felicitat.

Annex 2: Habilitats socioemocionals

Proposta d'acompanyament per etapes

L'acompanyament al desenvolupament socioemocional per etapes és una proposta que permet dissenyar programes que treballin aquest aspecte amb una línia estratègica d'entrenament d'habilitats com a objectius pedagògics. Pot esdevenir una referència per a l'etapa educativa o de desenvolupament vital, però també pot ser una manera d'estructurar l'acompanyament a una persona o un grup des d'un moment zero (primera proposta educativa) i cap endavant.

Habilitats de la responsabilitat individual

Ajuden a potenciar la capacitat d'autogestió personal i les habilitats que permeten mantenir relacions positives i saludables amb altres persones.

Habilitats de l'elecció personal

Ajuden a adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar amb benestar els desafiaments de la vida i permeten organitzar-se d'una manera sana i equilibrada, tot facilitant experiències de benestar i habilitats que permeten gestionar els reptes de manera saludable, prenent consciència de la relació entre emoció, raó i comportament, a fi de generar emocions agradables en pro del benestar.

Habilitats de la consciència del sentir

Ajuden a comprendre les pròpies emocions i les de les altres persones i fomenten la capacitat de captar climes emocionals de contextos determinats. Es relaciona també amb la comprensió integral de les dimensions del sentir (emocions, sentiments, estats d'ànim, sensacions i connexions).

Fem una proposta en set etapes d'evolució personal i de grup. Deixem oberta la definició d'edats o de tipus de grups per a cada etapa amb la finalitat que cada servei o equipament pugui dissenyar la seva estratègia. En cas que no hi hagi una estratègia definida, recomanem iniciar el treball individual o de grup partint de l'etapa 1 en endavant.

Habilitats socioemocionals de la consciència del sentir	Proposta d'inici de treball pedagògic per etapes						
	Etapa 1	Etapa 2	Etapa 3	Etapa 4	Etapa 5	Etapa 6	Etapa 7
Presa de consciència de les pròpies emocions	●	●	●	●	●	●	●
Comprensió de les emocions de la resta	●	●	●	●	●	●	●
Atribució de nom a les emocions	●	●	●	●	●	●	●
Escolta interna		●	●	●	●	●	●
Atenció		●	●	●	●	●	●
Autoobservació		●	●	●	●	●	●
Respiració conscient			●	●	●	●	●
Interpretació d'inquietuds			●	●	●	●	●
Legitimació d'emocions			●	●	●	●	●
Empatia			●	●	●	●	●
No judici (contemplació)					●	●	●
Reconeixement						●	●
Autotranscendència							●

Habilitats socioemocionals de l'elecció personal (benestar i autocura)	Proposta d'inici de treball pedagògic per etapes						
	Etapa 1	Etapa 2	Etapa 3	Etapa 4	Etapa 5	Etapa 6	Etapa 7
Responsabilitat davant la pròpia salut	●	●	●	●	●	●	●
Benestar subjectiu (elecció de benestar)	●	●	●	●	●	●	●
Recerca d'ajuda i recursos	●	●	●	●	●	●	●
Coherència cardíaca	●	●	●	●	●	●	●
Fixació d'objectius adaptatius		●	●	●	●	●	●
Presa de decisions		●	●	●	●	●	●
Flexibilitat		●	●	●	●	●	●
Responsabilitat davant la salut de la comunitat		●	●	●	●	●	●
Apreciació de la diversitat i la interculturalitat		●	●	●	●	●	●
Actitud d'ajuda i cooperació			●	●	●	●	●
Actitud resolutiva			●	●	●	●	●
Facilitació d'ambients de confiança i suport			●	●	●	●	●
Ciutadania responsable (activa, cívica, crítica i compromesa)				●	●	●	●
Beneficència					●	●	●
Esperança en pro de la salut					●	●	●
Acció de fluir						●	●

Habilitats socioemocionals de l'elecció personal (regulació)	Proposta d'inici de treball pedagògic per etapes						
	Etapa 1	Etapa 2	Etapa 3	Etapa 4	Etapa 5	Etapa 6	Etapa 7
Expressió emocional	●	●	●	●	●	●	●
Reestructuració cognitiva	●	●	●	●	●	●	●
Relaxació	●	●	●	●	●	●	●
Gestió de la impulsivitat	●	●	●	●	●	●	●
Tolerància a la frustració		●	●	●	●	●	●
Autogeneració d'emocions positives		●	●	●	●	●	●
Perseverança en aconseguir objectius		●	●	●	●	●	●
Afrontament			●	●	●	●	●
Gestió de l'agressivitat			●	●	●	●	●
Coherència interna				●	●	●	●
Estructura i ordre				●	●	●	●
Tolerància a l'estrès				●	●	●	●
Pacte i negociació					●	●	●
Perdó i clemència					●	●	●
Diferiment de recompenses (gratificació ajornada)						●	●
Disminució del patiment empàtic							●
Relativització							●

Habilitats socioemocionals de la responsabilitat individual (autonomia)	Proposta d'inici de treball pedagògic per etapes						
	Etapa 1	Etapa 2	Etapa 3	Etapa 4	Etapa 5	Etapa 6	Etapa 7
Responsabilitat	●	●	●	●	●	●	●
Actitud oberta a l'aprenentatge	●	●	●	●	●	●	●
Actitud positiva	●	●	●	●	●	●	●
Automotivació		●	●	●	●	●	●
Anàlisi autocrítica		●	●	●	●	●	●
Autoresponsabilització		●	●	●	●	●	●
Autoestima		●	●	●	●	●	●
Anàlisi crítica de normes socials			●	●	●	●	●
Paciència			●	●	●	●	●
Prolongació d'estats emocionals positius			●	●	●	●	●
Reducció d'estats emocionals negatius			●	●	●	●	●
Anticipació a les necessitats				●	●	●	●
Adaptabilitat				●	●	●	●
Autoeficàcia emocional (sensació de control)				●	●	●	●
Resiliència					●	●	●
Longanimitat						●	●

Habilitats socioemocionals de la responsabilitat individual (relacions)	Proposta d'inici de treball pedagògic per etapes						
	Etapa 1	Etapa 2	Etapa 3	Etapa 4	Etapa 5	Etapa 6	Etapa 7
Escolta activa	●	●	●	●	●	●	●
Compartició d'emocions	●	●	●	●	●	●	●
Implicació emocional	●	●	●	●	●	●	●
Ajut a la relaxació	●	●	●	●	●	●	●
Respecte per la resta i per l'entorn	●	●	●	●	●	●	●
Comunicació receptiva		●	●	●	●	●	●
Cura		●	●	●	●	●	●
Comportament cooperatiu		●	●	●	●	●	●
Domini d'habilitats socials bàsiques			●	●	●	●	●
Sentit de l'humor (riure i fer somriure)			●	●	●	●	●
Actitud facilitadora			●	●	●	●	●
Treball en equip			●	●	●	●	●
Prevenició i solució de conflictes			●	●	●	●	●
Gestió de situacions de baix impacte emocional			●	●	●	●	●
Comunicació oberta				●	●	●	●
Transmissió d'optimisme				●	●	●	●

Habilitats socioemocionals de la responsabilitat individual (relacions)	Proposta d'inici de treball pedagògic per etapes						
	Etapa 1	Etapa 2	Etapa 3	Etapa 4	Etapa 5	Etapa 6	Etapa 7
Prudència				●	●	●	●
Comportament proactiu				●	●	●	●
Assertivitat				●	●	●	●
Inspiració de confiança				●	●	●	●
Transmissió de tranquil·litat					●	●	●
Sosteniment emocional					●	●	●
Comportament cooperatiu-prosocial					●	●	●
Capacitat per reforçar positivament					●	●	●
Lideratge afectiu i humà						●	●
Capacitat de delegar						●	●
Modèstia i humilitat						●	●
Gestió de situacions de gran impacte emocional							●
Contacte terapèutic							●

A black and white photograph of a blackboard sign with a silver metal frame. The sign is placed on a concrete sidewalk. The background is out of focus, showing what appears to be a building entrance or a doorway. The text on the sign is written in a bold, white, sans-serif font.

GOOD
VIBES
ONLY

Annex 3: Recursos didàctics

Recull de propostes i eines per a la ludificació

Els recursos didàctics són qualsevol mena de suport material o tecnològic que ens facilita o propicia el procés d'ensenyança i aprenentatge. Et proposem que busquis el recurs que s'ajusti millor a les necessitats del grup (per energia, per moment del dia, per capacitat de dinamització del facilitador o facilitadora, per caràcter del grup...).continuada).

Dinàmiques

- De presentació (de tipus plaça, passar la pilota, trobar la parella, presentacions entre les persones participants, cadena de noms...)
- De comunicació (l'assemblea participativa, Phillips 66...)
- De tornada a la calma o distensió (de respiració, de canvi d'espai, de contacte, de relaxació, sensorials...)
- De contacte emocional i resolució de conflictes (dramatitzacions, autoobservacions, diàlegs estructurats...)
- D'observació (dianes, anàlisis figuroanalògiques, baròmetres de valors, termòmetres, semàfors...)
- D'anàlisi i aprofundiment (pluges d'idees, línies del temps, mapes de relacions, EASW...)
- [...]

Jocs

- Populars
- Tradicionals
- Lliure
- De taula
- De rol
- D'agilitat mental
- D'atzar
- Cooperatius

- Competitius
- De construcció
- Virtuals
- [...]

Objectes

- Una imatge (fotografia, retrat, símbol, il·lustració...)
- Un paper en blanc
- Cartes o targetes
- Uns daus
- Instruments musicals
- Un objecte personal
- Un titella
- [...]

Cos

- El ball
- La dansa
- Uns estiraments
- Un massatge
- La mirada
- La respiració
- El tacte
- La postura
- [...]

La paraula

- Un debat o una discussió
- Un relat o discurs
- Un conte, llibre o història
- Una pregunta
- La lletra d'una cançó
- Un poema
- El guió d'una pel·lícula/obra
- Una metàfora
- [...]

Música

- Una cançó
- Una melodia
- Un so
- Un silenci
- Un ritme
- Un riff
- [...]

Activació-relaxació

- Una visualització
- Una meditació
- L'enfocament (*focusing*)
- El moviment lliure
- Pintar un mandala
- La bioretroalimentació
- [...]

L'espai

- L'espai tancat
- L'espai obert
- La rotllana
- Unes zones delimitades
- L'ambient (color, temperatura, so...)
- [...]

Teatre

- Una de les set tècniques del teatre de l'oprimit (imatge, fòrum, invisible, periodístic...)
- El pallasso
- Una improvisació
- Un joc de rol
- La mímica
- Un teatre d'ombres
- Titelles i putxinel·lis
- [...]

Artístics

- L'escriptura literària
- L'escultura i la manipulació
- La construcció arquitectònica
- L'expressió corporal i les representacions teatrals
- L'escolta i la creació musical

- La pintura i el dibuix
- La creació audiovisual
- [...]

El format

- El taller
- La classe o la classe magistral
- La reunió o entrevista
- L'assemblea
- La conferència
- El petit grup
- El seminari
- El fòrum
- El simposi
- [...]

Eines d'anàlisi

- Els diagrames i els diagrames de flux
- Les matrius (de necessitats, d'objectius, de pla d'acció, de responsabilitats...)
- Els mapatges (d'actius o recursos, d'espai o territori, d'oportunitats...)
- Les classificacions o cens (pros i contres, DAFO, opcions múltiples...)
- Els gràfics
- Els algorismes (esquemes i mapes mentals)
- Els formularis
- [...]

Activitat física

- L'exercici físic (senderisme, aeròbic, entrenament de força...)
- L'esport individual (cros, ciclisme, natació, atletisme, tir amb arc, golf, esgrima, tennis...)
- L'esport col·lectiu (futbol, bàsquet, voleibol, waterpolo, beisbol, handbol, hoquei, acroesport, rugbi...)
- Les arts marcial (karate-do, judo, aikido, taekwondo, txikung, qigong, taitxí...)
- El ioga (kundaliní, hatha-ioga, *ashtanga-vinyasa-ioga*, nidra...)
- [...]

Audiovisuals

- Un curtmetratge
- Una pel·lícula
- Un documental
- Una sèrie
- Un vídeo publicitari
- Un vídeo en directe
- Un *reel*
- Un videoclip
- La fotografia
- L'animació
- Una web
- Un pòdcast
- [...]

Multimèdia

- Una infografia
- o Uns GIF
- Una xarxa social
- Un blog
- Una wiki (text, vídeo, imatge)
- Una revista digital
- La realitat virtual
- L'àudio 8D
- [...]

Aplicacions i plataformes

- Mentimeter
- Flippity
- Kahoot!
- Trivine
- Classcraft
- Cerebriti
- Edpuzzle
- LiveBoard
- Duolingo
- Onodo
- MindMeister
- Quizizz
- LetMeTalk
- Dictapicto
- [...]



No t'oblidis de...

Ludificar a partir de la pedagogia de lleure

Ludifiquem quan portem el joc a àmbits en els quals no és comú, com la formació, els espais de grup o les tasques i funcions d'una feina o acció acadèmica. Es tracta de connectar (o de mantenir-nos connectats) amb l'essència de la pedagogia de lleure, moment en què donem una intencionalitat didàctica a tota iniciativa, moviment o experiència que oferim als i les joves.

Centrar-te en l'objectiu pedagògic

El més important és l'objectiu pedagògic, i no tant el recurs. Cada recurs ens pot servir per treballar diferents finalitats; per tant, ens basem en allò que volem treballar o en l'aprenentatge que volem assolir i, a partir d'aquí, escollirem el recurs que s'hi adapti millor.



Per saber-ne més

Per saber-ne més, et convidem a visitar els materials i recursos següents, que han desenvolupat l'equip de SEER i la Direcció General de Joventut:



Com trobar-hi sentit.

Consells pràctics per a joves durant el confinament



Com trobar-hi sentit.

Consells pràctics per a professionals que treballen amb joves durant el confinament





**Acompanyar sentint,
acompanyar amb
sentit.** Guia didàctica
d'acompanyament a la gestió
emocional



**Jornades "Eines i recursos
per implementar el servei
d'assessorament en gestió
emocional"**



Amb la col·laboració de:

