

MANUAL
DEL PROGRAMA KOA

—

GUIA PER A EDUCADORS/ES
QUE TREBALLEN PEL BENESTAR
EMOCIONAL DE JOVES

Manual
KOA Programme

Índex

1.Introducció 4
Objectiu del Manual 5
Programa KOA: Objectius i Metodologia 6

2.Procés KOA 14
EIX I: Vincle i entorn segur 15
EIX II: Experiència, repte, vivència 15
EIX III: Pràctica Reflexiva 15
EIX IV: Generalització i transferència d'aprenentatges 16
Competències emocionals, personals i socials 17

3.Estructura i Format 18
Aspectes i consideracions a tenir en compte 21
Sessió 01 - Vincles i Nexes 22
Sessió 02 - Pertinença i treball en equip 26
Sessions 03 i 11 - Empatia i relacions 30
Sessions 04 - Presa de decisions 36
Sessions 05, 06 i 07 - Gestió Emocional 42
Sessions 08 i 10 - Resolució de problemes 50
Sessió 09 - Autoestima i autoconcepte 56
Sessió 12 - Cloenda – Síntesis i reconeixement de tot el procés 62

4.Compendi Final 66



1

Introducció

KOA dona eines per ser més resilient a les adversitats del present i del futur per a joves en situació de risc de patiment emocional i psicològic.

KOA és un programa de prevenció secundària de salut mental per a joves. És una paraula hawaiana que fa referència a la valentia, a la lluita i als i les guerrers/es. Així són els i les joves de KOA. KOA dona eines per ser més resilient a les adversitats del present i del futur per a joves en situació de risc de patiment emocional i psicològic.

A partir d'activitats vivencials que connecten amb ells i elles, com el teatre, l'aventura, la música o els esports, KOA millora el seu benestar emocional per cultivar processos de resiliència i de creixement personal i emocional. Contempla des de la supervisió i la formació contínua dels i de les educadors/es professionals fins a la intervenció directa amb els i les joves.

Aquí, la salut mental s'entén com l'estat de benestar en el qual la persona, conscient de les seves pròpies capacitats i fortaleses, pot afrontar les pressions usuals de la vida, pot funcionar de manera productiva, fructífera i es capaç de fer una contribució a la seva comunitat (OMS). KOA dotarà els seus joves participants d'eines, estratègies i recursos amb la finalitat de reduir els riscos de desenvolupar un trastorn mental en el futur.

Objectiu del Manual



Aquest manual s'estableix com una guia transversal per a totes les activitats que es realitzen tant per a joves com per a professionals dintre del programa KOA. Aquests són els seus objectius més rellevants:

Guiar el procés i l'acompanyament que realitza l'educador/a i/o facilitador/a amb els i les joves.

Proporcionar orientacions en el disseny d'activitats, dinàmiques i eines d'acompanyament emocional a les persones educadores i facilitadores.

Assentar els processos comuns de les experiències dels projectes KOA (teatre, aventura, esports, música, etc.)

Posar focus en les competències i recursos rellevants a nivell social, personal i emocional a treballar amb els i les joves.

Donar una estructura de les sessions amb una mirada cap al desenvolupament socioemocional de joves.

Facilitar processos de cura d'equip i autocura de les persones facilitadores i educadores.

Programa KOA: Objectius i Metodologia

L'objectiu del programa KOA és millorar el benestar emocional dels joves, per cultivar processos de resiliència i de creixement personal i emocional des d'una perspectiva de prevenció, a través d'activitats vivencials que connectin amb els seus interessos.

A través d'aquestes activitats vivencials, el programa intenta que els joves es vinculin en el procés KOA, un procés per incrementar les seves competències emocionals, socials i personals. D'aquesta manera, pretén desenvolupar factors de protecció que ajudin els joves en la construcció del seu projecte de vida positiu en els diferents àmbits de la seva vida, a través d'hàbits saludables, una personalitat més adaptativa als reptes i més oberta a la comunitat.

> "pretén desenvolupar factors de protecció que ajudin els joves en la construcció del seu projecte de vida positiu"





Els i les joves que participen en el programa KOA provenen de recursos i entitats del sector social, educatiu i/o de protecció de la infància. La immensa majoria, i per motius diversos, presenten una situació de patiment, vulnerabilitat i/o risc psicològic i emocional.
Per poder posar el focus en l'empoderament dels i les joves, el programa KOA té present un conjunt de factors de risc com ara:

Característiques individuals

Fracàs escolar, baixa autoestima, dificultats de gestió emocional o d'habilitat emocional, baix nivell d'intel·ligència emocional, impulsivitat, dificultat per demanar ajuda, dificultat per establir vincles afectius (sovint relacionades o provocades per situacions d'abandonament), manca d'assertivitat, dificultat de comunicació, falta d'estratègies per resoldre conflictes.

Característiques sociofamiliars i de l'entorn

Famílies disfuncionals, manca de model o referent adult sa i estable al llarg de la vida, negligència i maltractament, rebuig de l'entorn (família, companys, escola), sistema que no dóna resposta a les seves necessitats, menors en risc d'exclusió social, abandonament.

Aquestes són les principals realitats que viuen els joves que passen per un procés KOA, tot i així el programa posa el focus en l'empoderament dels joves, mitjançant un abordatge d'acompanyament emocional i relacional. Des de l'experiència amb activitats que resultin motivadores, podran adquirir i desenvolupar habilitats per enfrontar-se a les adversitats de la vida.

En els següents paràgrafs, exposem els fonaments i alguns dels marcs teòrics que inspiren l'abordatge i la metodologia del programa KOA:

A Acompanyament emocional, per la promoció i prevenció de la salut mental



Segons estudis de l'OMS[1], la meitat dels trastorns mentals comencen als 14 anys o abans, però en la majoria dels casos no es detecten ni es tracten.
KOA dóna resposta des d'una perspectiva de promoció i prevenció secundària a les necessitats que els joves tenen per al seu desenvolupament psicosocioemocional. I és que, segons una revisió de la London School of Economics (M. Knapp et al. 2011)[2], durant la infància i l'adolescència, els programes d'aprenentatge socioemocional, especialment els programes d'habilitats per a la vida, han demostrat produir retorns positius en la inversió pública a llarg termini (Regne Unit, Estats Units i Austràlia).
El curs 2020-2021, KOA es du a terme amb activitats de teatre, aventura i equinoteràpia a 19 entitats o centres socials, educatius o de protecció de la infància (centres oberts, unitats d'escolarització compartida, equips bàsics d'atenció social primària, etc.) de l'àrea metropolitana de Barcelona i atén un total de 219 joves en risc.
Així mateix, el programa KOA inclou una formació vivencial en acompanyament i eines de gestió emocional per a educadors/es professionals de les entitats socials, per tal d'instal·lar i assentar el coneixement i l'abordatge en els equips d'atenció i transformar així la seva atenció seguint les recomanacions públiques de prevenció en salut mental.

[1] Kessler, R. C., Amminger, G. P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S., & Ustun, T. B. (2007). Age of onset of mental disorders: a review of recent literature. Current opinion in psychiatry, 20(4), 359.
[2] Knapp, M., McDaid, D., & Parsonage, M. (2011). Mental health promotion and mental illness prevention: The economic case.

B Mentalització i confiança epistèmica

L'organització del sistema actual social, sanitari i educatiu té el repte de connectar amb els interessos dels joves sense recursos per garantir el seu acompanyament emocional. La vinculació autèntica i recíproca entre joves i professionals és un aspecte important que el sistema ha de seguir treballant per ser més efectiu.
Fonagy i Allison desenvolupen la teràpia basada en la mentalització en els contextos terapèutics. Les conclusions i procediments que aquests autors defineixen són rellevants per al vincle, la confiança i els entorns segurs que KOA facilita. KOA no pretén que aquest vincle tingui un objectiu terapèutic o de tractament clínic sinó que el desenvolupament d'aquesta relació fomenti un creixement saludable i un aprenentatge tant emocional com psicosocial en el/la jove. KOA proporciona experiències per a l'acompanyament emocional, des d'una perspectiva de promoció i prevenció de la salut mental.

La definició de Mentalització desenvolupada per Fonagy i Allison es presenta com el desenvolupament significatiu de la confiança epistèmica en la relació pacient-terapeuta, jove-educador/a, alumne/a-professor/a, etc. Seria com una forma genèrica d'establir aquesta confiança, on l'experiència de sentir-se comprés subjectivament en la relació, les activitats, les experiències, la teràpia i/o altres, flexibilitzaria i augmentaria la capacitat d'aprenentatge de coneixements provinents de l'àmbit social, per tal de redefinir la percepció d'un mateix i dels altres.

La confiança epistèmica és la voluntat de l'individu de confiar en l'autenticitat, la rellevància personal i generalitzada de la informació transmesa interpersonalment. Mentalitzar no és un aprenentatge, sinó més aviat una experiència, que incentiva l'habilitat d'aprenentatge de coneixement del món exterior. A més, aquestes experiències de vincle impacten en el desenvolupament de la mentalització i la confiança epistèmica des dels primers anys de vida.

L'experiència de sentir-se pensat ens fa sentir suficientment fora de perill per pensar en nosaltres mateixos en relació al nostre món, i aprendre coses noves en relació a aquest món, i com operem en ell (Fonagy i Allison, 20143).

[3] Fonagy, P. & Allison, E. (2014). The role of mentalizing and epistemic trust in the therapeutic relationship. Psychotherapy, 51, 372-380.

C Educació en valors

L'educació en valors permet formar els joves en civisme i en models de convivència basats en el respecte, l'empatia i la igualtat. Es refereix al conjunt d'estratègies i dinàmiques de relacions connectades amb la dimensió ètica i de valors.

> formar els joves en civisme i en models de convivència basats en el respecte, l'empatia i la igualtat.

Els valors s'entenen com aquells referents abstractes o guies que orienten el comportament d'un mateix cap a la transformació social i la seva realització com a persona. Està directament relacionat amb el desenvolupament moral i de la personalitat, interioritzat en els processos de socialització. Kohlberg (1989[4]) defensa la idea de que, amb els joves, és necessari fomentar el debat obert sobre temàtiques que generin conflicte (o no), amb la finalitat d'estimular el desenvolupament del raonament ètic i els valors. L'educació en valors és transversal i impregna la manera de fer de tota la comunitat (professors, educadors, mestres, família, etc.) implicada en l'aprenentatge dels joves. És quelcom que s'interioritza amb la pràctica, la vivència i que ajuda a reflexionar sobre les motivacions pròpies i sobre la manera en que s'estableixen prioritats per a un mateix i pels altres. És aquí on es promociona que els joves s'empoderin davant dels reptes emocionals i adquireixen autonomia i responsabilitat en la convivència en comunitat.

D Educació experiencial

L'educació experiencial és l'abordatge que fa referència al procés d'aprendre a través de l'experiència. És a dir, les persones construeixen coneixement, adquireixen destreses i habilitats, fomenten els valors a partir de l'experiència directa (a partir de Lucker i Nadler, 1997[5]). Un moment d'aquest procés és quan la persona trenca amb el límit de la seva zona de confort per creuar-lo cap a una altra zona desconeguda i impredictible. La tasca dels professionals és la d'acompanyar els joves en aquest procés en les àrees físiques, psicològiques, cognitives i emocionals. S'entén l'experiència com el coneixement d'allò que s'adquireix amb la pràctica, és a dir un cop s'hagi realitzat, viscut, sentit, gaudit o patit, una o diverses vegades.

Per propiciar i facilitar aquest aprenentatge, caldrà que el o la jove estigui disposat/da a participar activament en l'experiència, a reflexionar sobre ella. Serà important fomentar en els joves les habilitats per la seva presa de decisions i resolució de problemes i/o reptes amb la finalitat d'utilitzar-les amb les noves idees o aprenentatges obtinguts fruit de l'experiència (a partir de Kolb, 1984[6]).

[4]Kohlberg, L., Higgins, A., Power, F. C., (1989). Lawrence Kohlberg's Approach to Moral Education (Critical Assessments of Contemporary Psychology) Columbia University Press. [5]A partir de: Lucker, J i Nadler, R. (1997). Processing the experience. Strategies to enhance and generalize learning. (2a. Ed.)
[6]A partir de: Kolb, D. (1984). Experiential learning. Experience as the source of learning and development.

E Aprenentatge i servei



El jovent està en creixement i el seu cervell s'està transformant per arribar a l'edat adulta, està construint la seva identitat i autonomia. És en aquesta etapa on els joves aprenen més a través de l'experiència, a través de l'aprenentatge experiencial. En aquest sentit, si ho unim a les experiències vivencials del teatre, la música, l'aventura i els esports, la pedagogia de l'Aprenentatge i Servei (APS) aporta elements i sinèrgies interessants per al desenvolupament social i emocional del jovent.

> els joves aprenen més a través de l'experiència.

L'APS és una proposta que combina processos d'aprenentatge i de servei a la comunitat en un únic projecte articulat en el que els i les participants es formen sobre necessitats reals de l'entorn amb l'objectiu de millorar-lo. Aquesta pedagogia estableix uns principis i unes dinàmiques que són semblants als eixos de reflexió i transferència d'aprenentatges del procés KOA. És cert que l'APS és una pedagogia activa i reflexiva que parteix de l'experiència, però és imprescindible integrar la reflexió com a component inherent a la mateixa pràctica per assegurar l'adquisició de coneixements, el desenvolupament d'habilitats i l'apropiació de valors que tenen com a punt de partida l'activitat. Hi ha diferents moments, espais, agents i recursos al llarg de l'APS que són adequats per a la reflexió, tant individual i grupal, com amb els i les partners implicades en el projecte. Poden ser en la fase de planificació, execució i avaluació. Possibles exemples de reflexió poden ser el visionat de vídeos, dinàmiques de valors i solidaritat, rutines de pensament (paraula/idea/frase o conceptes/connexions/reptes/canvis), arbre d'expectatives, dinàmiques de treball en equip, diari personal, treball de partenariat entre diferents entitats, entrevistes en profunditat, etc.

F Intel·ligència i educació emocional

Seguint Mayer i Salovey (1990[7]), la intel·ligència emocional es l'habilitat de processar informació sobre les emocions pròpies i dels altres. És una habilitat genuïna basada en l´ús adaptatiu de les emocions i la seva aplicació als pensaments. Per tant, les emocions ajuden a resoldre problemes i facilitar l'adaptació a l'entorn. És present a totes les etapes del cicle vital en un costant procés d'aprenentatge i creixement.
I és aquest procés pedagògic, continu i permanent, definit com educació emocional, el que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com a element essencial del desenvolupament humà, amb l'objectiu de capacitar la persona per a la vida i amb la finalitat d'augmentar el seu benestar personal i social (Bisquerra, 2000[8]).

> "L'etapa de l'adolescència és cabdal en el desenvolupament de la intel·ligència emocional"

Aquest procés permet optimitzar el desenvolupament humà, es a dir, el desenvolupament integral de la persona (físic, intel·lectual moral, social, emocional, etc.) . És, per tant, una educació per a la vida, un procés educatiu durador (Bisquerra, 2012[9]). L'etapa de l'adolescència és cabdal en el desenvolupament de la intel·ligència emocional: en aquesta etapa, el cervell presenta canvis ràpids i constants i és especialment adaptable, mal·leable en resposta a les interaccions i aprenentatges que els adolescents tenen amb l'entorn. Aquí tenen un rol important tots els processos de maduració cerebral amb influència en les emocions, la presa de decisions i l'assumpció de riscos.
És un dels períodes de la vida en què el cervell té una gran plasticitat, és l'oportunitat per a l'aprenentatge i per a fomentar la creativitat. Un moment important per acompanyar els joves en el seu creixement de competències emocionals.
Les competències emocionals proposades pel model del Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP) de la Universitat de Barcelona són la consciència, regulació i autonomia emocional, les habilitats socioemocionals i les competències per a la vida i el benestar. Així mateix, en el seu model d'habilitats socioemocionals, SEER[10] proposa tres dimensions com són la **consciència del sentir** (connectada amb la consciència emocional presentada pel GROP), **l'elecció personal** (correlacionades amb les competències del GROP de regulació emocional i les competències per a la vida i el benestar) i la **responsabilitat individual** (correlacionades amb la competència social i l'autonomia emocional del model del GROP).

- **Consciència del sentir:** Habilitats que ajuden a comprendre les pròpies emocions i les dels altres i de captar climes emocionals de contextos determinats (emocions, estats d'ànim, sentiments, sensacions i connexions).
- **Elecció Personal:** Habilitats que ajuden a adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els desafiaments de la vida, permeten organitzar-se de forma sana i equilibrada, facilitant experiències de benestar.
- **Responsabilitat Individual:** Habilitats que ajuden a adoptar la capacitat d'autogestió personal i, les habilitats que permeten mantenir relacions positives i saludables amb altres persones.

[7] Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990) Emotional intelligence. Imagination, cognition and personality, 9(3), 185-211. [8] Bisquerra, R (2000). Educación emocional y Bienestar. Barcelona: Praxis. [9] Bisquerra, R. (2012). De la inteligencia emocional a la educación emocional. Cómo educar las emociones, 24-35.
[10] Julià, O., Porrini, C., i Ortegón, R. (2015). Model SEER de Desenvolupament Socioemocional. A partir de https://salutieducacioemocional.com/

G Entitats col·laboradores en el programa KOA:

Asociación Experientia

Experientia és una associació pionera a Espanya en utilitzar la teràpia a través de l'aventura, una metodologia innovadora en la qual s'utilitza l'entorn natural i l'aventura com a principal mitjà en la intervenció psicoterapèutica. L'entitat està formada per professionals de la salut i de la intervenció social i realitza programes terapèutics i formacions a mida per a entitats sanitàries i del tercer sector social, així com per a particulars.

Teatro como Oportunidad, de l'Institut Gestalt

«El teatro como oportunidad» entén que el teatre és molt més que un espectacle, és també un gran mitjà per desenvolupar/acompanyar en un procés d'autoconeixement i gestió emocional, el seu enfocament sorgeix de la Gestalt i d'altres corrents humanistes.
Des de l'any 2006, Laura Fernández i Isabel Montero han estat formant a professionals en aquesta metodologia, on el teatre esdevé una gran oportunitat pel desenvolupament, personal i grupal, aplicat a l'àmbit social, educatiu i terapèutic.

SEER (Salut i Educació Emocional)

SEER (Salut i Educació Emocional) és una entitat establerta a Barcelona i amb una àrea d'influència directa a tota Catalunya i voltants. Es dediquen a la Formació Integral de la persona, aproximant el creixement personal a l'educació i la salut. Segueixen la metodologia VRT (Vivència – Reflexió – Transferència) per connectar amb l'aprenentatge i centren l'educació emocional com l'actiu principal pel creixement en convivència, l'èxit acadèmic, el sentit de vida i els hàbits de vida saludables. En equip, els i les professionals de SEER fan assessorament, aplicació de projectes, formació, tallers, i tot tipus d'acció educativa o formativa que treballi per acompanyar i facilitar el benestar i la felicitat amb l'Educació Emocional com a eina principal.

Fundació Nous Cims

Nous Cims és una fundació que crea, desenvolupa i impulsa programes socials d'impacte, genera coneixement i acompanya entitats com a consultors/es d'innovació social per a transformar vides. Els àmbits d'actuació són l'ocupabilitat, el desenvolupament global i el benestar emocional.
De la mateixa manera que els canvis més profunds en la vida de les persones requereixen de temps, Nous Cims pretén instaurar models d'intervenció innovadors i diferenciadors que contemplen un rigorós procés d'avaluació del seu impacte i sostenibilitat, més enllà del temps i del coneixement generat.



2

Procés KOA

La metodologia coincident en totes les sessions KOA es vertebra en els següents quatre eixos de treball i relació amb els i les joves participants. Aquests quatre eixos són elements que estan presents de forma transversal al llarg de tots els tallers, i presents en cada sessió de teatre, aventura, música i esports.



EIX I: Vincle i entorn segur



Un entorn segur on el jove desenvolupa confiança amb els altres, tant amb els professionals i referents com amb els seus iguals. Ha de ser un espai lliure i està permès equivocar-se, un espai de diversió per aprendre, obrir-se, per demanar ajuda, etc. Degut a les circumstàncies que pateixen i/o presenten aquests joves, és usual que aquests vincles de confiança es donin amb dificultat. La confiança epistèmica és l'element clau per tal que el procés KOA es doni i el o la jove es deixi ajudar i acompanyar. És en l'establiment d'aquesta relació de confiança que els professionals i/o els iguals podran ser persones de referència i models positius per als joves.

EIX II: Experiència, repte, vivència



En aquest espai segur de diversió i d'aprenentatge es proporciona al jove una experiència, és a dir una vivència que significa una situació de repte i d'aprenentatge per a ell o ella. Són activitats connectades amb els seus interessos: l'aventura, el teatre, l'esport, la música, l'art, les tecnologies, etc. En totes aquestes activitats es persegueix que el i la jove surti de la seva zona de confort i, d'una manera segura, experimenti i es posi a prova davant d'aquesta situació que implica un cert desafiament.

EIX III: Pràctica Reflexiva

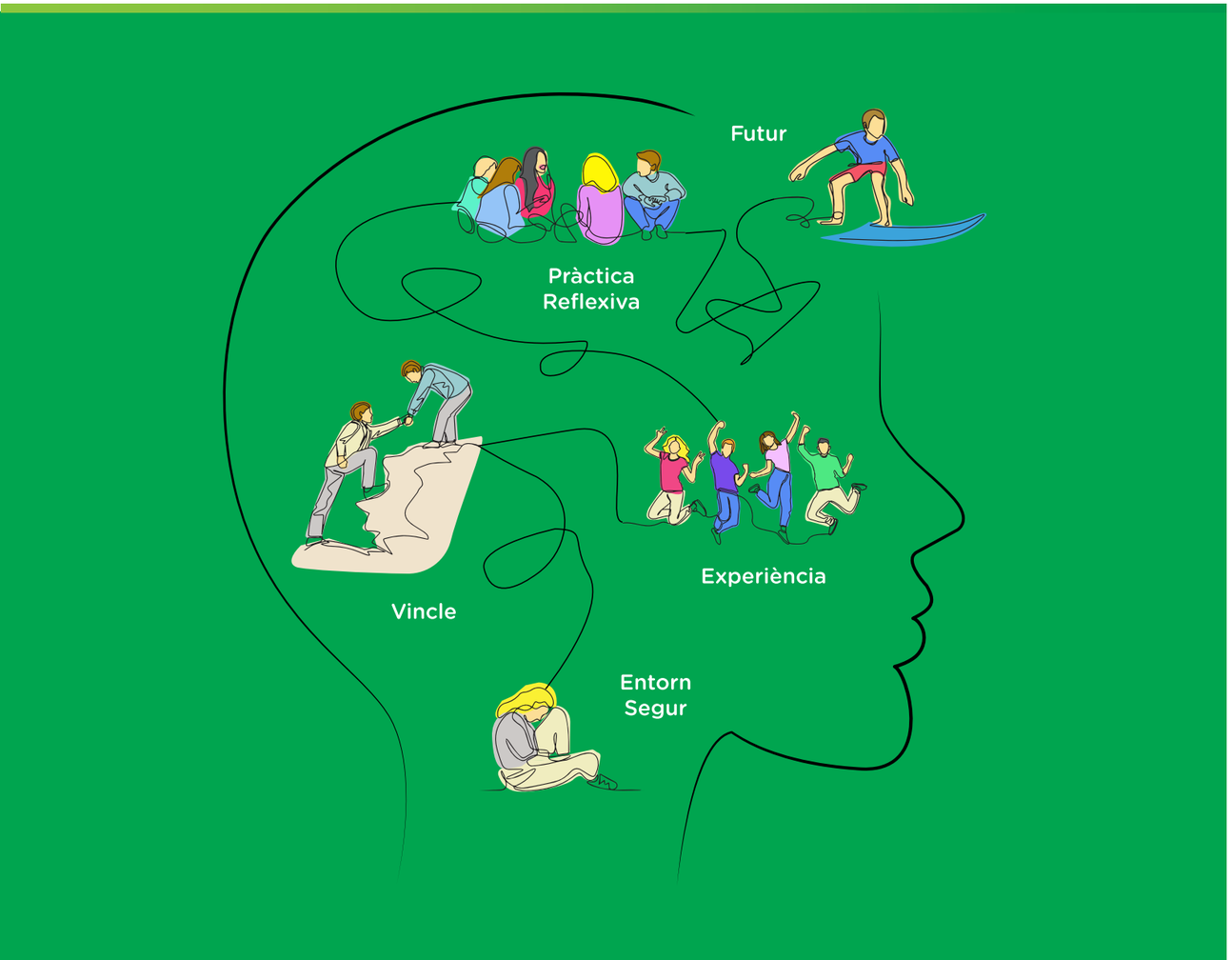


A través de les assemblees, les rodes inicials i finals es propicia la pràctica reflexiva amb l'autoconeixement i la reflexió, tant individual com grupal, que analitza, valida, dóna significat i reconeix els èxits i les oportunitats de millora presentades en l'experiència. Aquí és on el i la jove s'empodera en el seu camí de creixement socioemocional. Es posa l'èmfasi en la promoció de recursos emocionals (identificació, expressió i elaboració), recursos més personals i socials com poden ser (autoconcepte, autoestima i confiança, resolució de problemes, autoeficàcia, presa de decisions, etc.)

EIX IV: Generalització i transferència d'aprenentatges

El procés KOA finalitza quan aquests aprenentatges en aquestes àrees psicosocioemocionals es generalitzen en altres àmbits de la vida i del futur dels joves. Es tracta d'una transferència dels assoliments i canvis percebuts per fomentar els recursos que els permetrà superar les adversitats que puguin tenir amb la seva família, els seus companys, professors i educadors, a nivell acadèmic, professional, social, de lleure, d'intimitat, etc. En aquest traspàs es volen fomentar tots aquells factors de protecció que els ajudin en la construcció del seu projecte de vida.





2. PROCÉS KOA Manual KOA Programme

Competències emocionals, personals i socials

A través dels quatre eixos ja esmentats, es treballen les competències de KOA amb els joves participants. Aquestes competències estan resumides en la següent taula: eficàcia, presa de decisions, etc.)



Competències Emocionals

Identificació, Regulació i Elaboració Emocional



Competències Personals

Autoconcepte, Autoestima i Confiança



Competències Socials

Resolució de problemes, Presa de decisions, Empatia i Treball en Equip

Gestió Emocional	Habilitats per ser conscients i gestionar de manera constructiva les emocions positives i les emocions que són reptadores. *— Preparing Youth to Thrive, 2016.* Aquí s'inclou identificació, expressió i elaboració emocional.
Autoconcepte i Autoestima	L'autoconcepte són totes aquelles idees, hipòtesis i creences que tenim de nosaltres mateixos/es, és a dir, la forma en què ens percebem. Mentre que l'autoestima és la valoració o judici positiu o negatiu que fem de nosaltres mateixos/es en funció de l'avaluació dels nostres pensaments, idees, creences i experiències. *— A partir de Rosenberg , 1965*
Resolució de problemes	Capacitat de pensar a través de diversos passos, identificar i comprendre un problema i idear una solució per abordar-lo. *— The Values and Life Skills (VaLi), 2018.*
Presa de decisions	Capacitat de triar entre dues o més línies d'acció basades en certs criteris. En particular, la presa de decisions té conseqüències en el benestar de totes les persones a través dels efectes de les decisions que prenen. *— Wang, 2007, OMS, 1997*
Empatia i treball en equip	Relacionar-se amb els altres amb acceptació, comprensió i sensibilitat a les seves diverses perspectives i experiències. Capacitat per col·laborar i coordinar l'acció amb altres persones. *— Preparing Youth to Thrive, 2016*
Pertinença i Relacions	Consisteix a establir relacions sòlides amb company/es i adults, l'acceptació en el grup i la identitat del grup. La necessitat de pertinença és fonamental per al desenvolupament dels joves en la vinculació amb els seus referents. Els éssers humans som criatures socials i la pertinençaal grup és essencial per al benestar i la supervivència. *— Model de Clover, 2018*



3

Aspectes i consideracions a tenir en compte

En aquest apartat, proposem una sèrie de recomanacions a considerar a partir de l'experiència obtinguda en els projectes ja implementats i la metodologia desenvolupada per fer la planificació de les sessions del trimestre.
També oferim aquest manual que determina uns objectius competencials a treballar durant el trimestre i que es conforma en 12 sessions. Tot procés de canvi necessita temps, i el treball de creixement personal no es limita a una intervenció de 3 mesos. En la mesura del possible, hem volgut donar una estructura que unifiqui els criteris i orienti els/les facilitadors/es en el desenvolupament de les dinàmiques i activitats, tot respectant la seva autonomia.

Si bé les activitats de teatre, música, aventura i esports es plantegen per fer un treball de tres trimestres, seguint el format de curs escolar, proposem de cara als joves una mida trimestral per tal de facilitar el seu compromís envers l'activitat. Aquests tres trimestres s'estableixen com un treball transversal de les competències ja esmentades, així com progressiu, donant èmfasi el primer trimestre al treball de coneixement i vincle perquè el o la jove confiï en l'activitat i en l'adult; el segon trimestre, hi ha un aprofundiment en les competències i, el tercer trimestre, amb el floriment d'alguns dels objectius treballats, aconseguim donar-li al o la jove tot el seu vigor. En el format trimestral, aquest manual fa unes recomanacions de prioritats i ordre estàndard d'objectius per a cada sessió. Ara bé, aquesta és una proposta que s'ha d'adaptar a les característiques, interessos i necessitats de cada grup de joves.

> donant èmfasi el primer trimestre al treball de coneixement i vincle perquè el o la jove confiï en l'activitat i en l'adult; el segon trimestre, hi ha un aprofundiment en les competències i, el tercer trimestre, amb el floriment d'alguns dels objectius treballats, aconseguim donar-li al o la jove tot el seu vigor.

La primera sessió és de benvinguda i d'introducció a l'activitat amb l'objectiu principal d'engrescar els joves. Les dues sessions següents conviden els joves a conèixer els processos interns de cadascú, així com d'aquells més grupals (com l'existència de sensacions, emocions, pensaments, actes).
Les sessions 4 i 5 ofereixen al jovent la possibilitat de triar personalment què fer, un cop són conscients de les seves emocions i de les decisions que inevitablement han de prendre. Les cinc sessions següents proposen al o a la jove fer-se responsable de les conseqüències fruit de les opcions escollides.

La sessió final és la cúspide de tot el procés on es convida al o la jove a reconèixer tot el procés del trimestre, a donar-li sentit i significat i estimular així les seves perspectives futures dins del seu creixement personal i social.

Sessió

01	Benvinguda	Vincles i nexes (sessió inicial)
02	Consciència Emocional	Pertinença i treball en equip
03	Consciència Emocional	Empatia i relacions (noció d'un mateix)
04	Elecció personal	Presa de decisions
05	Elecció personal	Gestió Emocional (expressió emocional)
06	Elecció personal	Gestió Emocional (expressió emocional)
07	Responsabilitat individual	Gestió Emocional (transformar i elaborar)
08	Responsabilitat individual	Resolució de problemes (jo amb mi)
09	Responsabilitat individual	Autoestima i autoconcepte
10	Responsabilitat individual	Resolució de problemes (jo amb els altres)
11	Responsabilitat individual	Empatia i relacions (noció dels altres)
12	Comiat	Sessió de Cloenda Síntesis i reconeixement de tot el procés – Donar-li sentit i significat

Des de la primera sessió, és primordial que els/les facilitadors/es creem una atmosfera de no judici, tant a nivell grupal com individual. Aquest element serà fonamental en el potencial de vincle que el o la jove podrà desenvolupar amb l'adult, el grup i l'activitat. Així mateix, en la mesura del possible, és imprescindible que el/la facilitador/a i l'educador/a ens mantinguem durant tot el curs com a referent estable d'aquest grup.

> és primordial que els/les facilitadors/es creem una atmosfera de no judici, tant a nivell grupal com individual.

Qualsevol canvi en un eix important i de referència per al o la jove, suposa un repte per a la confiança, el vincle i el treball psicoeducatiu que es pretén fer.

> és imprescindible que el/la facilitador/a i l'educador/a ens mantinguem durant tot el curs com a referent estable d'aquest grup.

Si, pel que sigui, es dóna, no cal negar que també podrà ser una oportunitat de créixer i fer front als canvis i que requeriran més temps i esforç

ESTRUCTURA DE LES SESSIONS KOA (3 MOMENTS)

Convé recordar que d'ara endavant la sessió s'estructurarà en aquests tres moments:

1. **RODA INICIAL** (com venim i focus) de 5 a 10 minuts
2. **ACTIVITAT CENTRAL**
3. **RODA FINAL** (reflexió i transferència) de 5 a 10 minuts

1. RODA INICIAL. ROTLLANA D'INICI. ASSEMBLEA INICIAL. ESTONA DE CHECK-IN

Aquí en rotllana tots els joves, per torns, expressen com arriben a la sessió i el/la facilitador/a estimula els joves amb afirmacions, històries, reflexions, preguntes relacionades amb les competències a treballar. Aquest moment no ha de durar més de 5-10 minuts per no perdre l'atenció i concentració dels joves. També pot ser un moment per explicar l'agenda específica d'aquella sessió.

2. ACTIVITAT CENTRAL. ACTIVITATS I/O DINÀMIQUES PRINCIPALS. NUCLI DE LA SESSIÓ.

És el moment més llarg de la sessió on estan planificades situacions de repte per als joves relacionades amb els objectius competencials proposats (improvisacions teatrals, exercicis musicals, exercicis de moviment, jocs esportius, dinàmiques, etc.)

3. RODA FINAL. ROTLLANA FINAL. ASSEMBLEA FINAL. ESTONA DE CHECK-OUT

Finalment, es tanca la sessió com hem començat, els joves expressen com marxen de la sessió i responen una pregunta o reflexió que els/les facilitadors/es suscitem, relacionat amb l'objectiu treballat.

KOA planteja les dinàmiques en un format grupal, ara bé, també contempla unes entrevistes individuals de cada jove amb el/la facilitador/a per validar els aprenentatges, explicitar aquells assoliments desitjats i consensuar objectius compartits. És cabdal que la tasca grupal sigui complementada amb aquest abordatge individual, deixant ben palès que el/la jove és algú important per a l'adult i que és el o la protagonista del seu procés de creixement personal.

> "també contempla unes entrevistes individuals de cada jove amb el/la facilitador/a per validar els aprenentatges, explicitar aquells assoliments desitjats i consensuar objectius compartits."

Igualment, per a KOA, els i les professionals implicats/des som persones clau per al projecte tant pel nostre paper com a educadors/es de referència com per la nostra facilitació en la dinamització. En aquest sentit, aquest manual també convida al professional a reservar-nos espais de reflexió i seguir estratègies d'autocura, tant en la preparació de les sessions com en la revisió de les vivències i els aprenentatges de les activitats. Com que l'observació personal, grupal i dels joves és essencial, a l'últim apartat de cada manual «I per a tu?» recollim algunes preguntes que t'animem a respondre.





Sessió 01 – Vincles i Nexes

És la sessió de Benvinguda, d'introducció a l'activitat, un moment crucial per a l'establiment de nexes i vincles entre el grup i els/les professionals.

El vincle entre professional i jovent és requisit i base necessària per obtenir aprenentatges significatius i per produir canvis en les percepcions i millores en el comportament del jovent. Una vegada creat aquest vincle, es donaran les condicions que permetran aprofundir en els processos de canvi. Aquesta relació de vincle facilita que els objectius de treball, les activitats i dinàmiques, les experiències compartides, els processos de canvi deixin petjada.
Una petjada que permetrà que, en el futur, el jovent recordi i connecti amb aquell aprenentatge que li va servir per superar reptes.

Convidem tots els professionals a mentalitzar-nos i posar-nos en el lloc del o de la jove. És a dir, ha de sentir que la relació que experimenta és genuïna, que volem ajudar si se'ns necessita, que estem al seu costat i que pot acudir a nosaltres.

OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

01. Propiciar un espai de confiança entre joves.
02. Crear un clima de no judici.
03. Establir un vincle de grup i individual envers els professionals facilitadors.
04. Presentar i introduir l'estructura i el procés de les sessions KOA.

PER QUÈ TREBALLEM AQUEST OBJECTIU AMB CADA JOVE, AMB EL GRUP DE JOVES?

Es planteja aquesta sessió amb aquest objectiu principal, tot i saber que el vincle es construeix al llarg de més d'una sessió. Aquesta primera sessió és cabdal per establir aquest treball de vincle que permetrà la continuïtat i posarà les bases per assolir els aprenentatges al llarg del trimestre.

QUINES ACCIONS PODEM DUR A TERME?

S'aconsella propiciar espais per escoltar i estimular els joves perquè comparteixin interessos, algunes preocupacions, i necessitats. I és aquí on els/les facilitadors/es podrem connectar necessitats i preocupacions amb activitats que estiguin relacionades amb els seus interessos i els objectius de les sessions que seguiran. També per fer partícip al jovent que, en aquestes primers contactes/activitats en el que es comparteixen interessos, voluntats, preocupacions i necessitats, també poden ajudar l'adult en la reformulació d'alguna activitat o element de la sessió sense perdre el propòsit del programa. És interessant explorar amb els joves les possibilitats per implicar-los activament en el procés. També hem de promoure que l'activitat s'estableixi amb la voluntarietat, bona predisposició i participació dels joves a l'activitat. És un punt clau i de repte ja que aquesta pot suposar reptes a nivell logístic de la pròpia entitat on el grup de joves està vinculat.

REFERENT AL VINCLE AMB EL GRUP

Pel que fa al vincle i a la cohesió de grup, tot dependrà del moment de trobada com a grup. Així, si és un grup que ja es coneix i té dinàmiques ja establertes, l'aproximació i els objectius del o de la professional estaran més enfocats cap a la seva aparició com a un element més dins del sistema i cap al coneixement de les dinàmiques de grup. En cas que els joves no s'hagin vist amb anterioritat, la tasca del professional diferirà i s'encaminarà cap la coneixença de cada membre.

PEL QUE FA AL VINCLE DES DEL PUNT DE VISTA DEL JOVENT

Serà en moment informals, espontanis, no estructurats on el o la jove podrà experimentar més fàcilment la intenció genuïna de l'adult. Potser responent i ajudant al/a la jove davant de preocupacions o situacions externes que expressi, sense que esperi aquesta resposta. El/La jove es vincularà quan vegi que la relació amb el o la professional és autèntica, no simulada, és a dir, quan no ho fem per quedar bé o perquè ens toca fer-ho. També quan l'adult respongui a alguna necessitat expressada, el jove podrà valorar que és útil i podrà arribar a la conclusió que és beneficiós comptar amb aquella persona. A més, aquesta relació ha ser propera, d'igual a igual, és a dir, es podran compartir emocions, aficions, punts en comú, etc. Amb algunes persones, pot semblar que no tenim res en comú però per molt difícil que ens sembli, preguntant i conversant amb l'altre els trobarem.

PEL QUE FA AL VINCLE DES DEL PUNT DE VISTA DEL/DE LA PROFESSIONAL

La posició inicial del o de la professional és de respecte, escolta, empatia, d'estar present en un entorn lliure de prejudicis i com a agent propiciador del benestar del grup de joves. El rol del o de la professional és d'acompanyant del jovent, d'ajudar-los a fer-se preguntes i trobar respostes, a partir dels recursos socials, emocionals i cognitius que radiquen en nosaltres mateixos/es. Com hem aconsellat anteriorment, és important que els/les facilitadors/es i educadores/es es mantinguin en l'activitat, com a referents estables d'aquest jovent. Així mateix, com a professionals, hem de preparar-nos des de tots els punts de vista (formatius, experiencials, personals, etc.) per recolzar la o les vulnerabilitats del/de la jove o del grup, tot allunyant-nos de postures de control o llàstima; al contrari, ho hem de fer des de l'acceptació, el compromís i l'acompanyament en la individualitat de cada membre del grup.

En resum, convidem els professionals i els equips en el seu conjunt a:

- Mostrar-nos vulnerables perquè és natural i tothom ho és.
- Cercar una relació no forçada, sinó autèntica.
- Preguntar, indagar, descobrir.
- Ser nosaltres mateixos/es, espontanis, des de la pròpia personalitat.
- Descobrir i cercar punts en comú amb l'altre, amb mirada compartida.
- Mostrar interès genuí per al o la jove i la seva realitat.
- Acceptar que no sabem més que l'altre, que sabem que no sabem res i, per tant, tot el que descobrim seran aprenentatges.
- Aparèixer com un punt d'equilibri perquè el o la jove sàpiga que tot i balancejar de posició en posició, sempre pot dirigir-se a nosaltres. Treballar des de la presència.
- Respectar els temps de la persona, també els propis.
- Buscar una actitud de no judici, una mirada contemplativa que posi en joc el que és, allò que estigui passant.

QUINES ACCIONS HEM DE TENIR EN COMPTE DURANT L'ACTIVITAT CENTRAL?

L'ús per par de l'adult dels moments d'informalitat, no estructurats i l'humor són elements importants a tenir en compte en l'establiment del vincle.
L'ús del humor ajuda en l'abordatge de qualsevol repte que es pugui plantejar:

És una porta d'entrada que ajuda a establir la relació d'igual a igual.	Fer bromes dels defectes d'un mateix demostra la maduresa d'haver superat l'acceptació de la vulnerabilitat i permet ser model d'aquest fet per al jove.	L'humor connecta amb aquella emoció positiva que facilitarà el record i l'energia que queda impregnada en les persones.
És important diferenciar els moments en que s'utilitza l'humor i així assolir un equilibri de diversió i joc amb el desenvolupament de l'agenda prevista de la sessió.	L'humor implica sentir benestar i, per tant, és important diferenciar entre sentit de l'humor, i humor sense sentit.	

ACTIVITATS I DINÀMIQUES – 2 EXEMPLES

Slackline, un repte d'alçada

—

Es tracta de fer una dinàmica de creuar l'Slackline on tot el grup ha de passar amb algun tipus d'ajuda, però tots de diferent manera. A la primera part, cada participant decideix i demana l'ajuda que necessita, a la segona, el grup decideix com ajudar a cadascú.

El rellotge de les trobades

—

Tothom té una fulla amb rellotges en blanc i ha d'agendar cites amb els diferents participants en diferents moments i de diverses durades. A cada rellotge hi ha un tema que han de tractar.

I PER A TU?
PREGUNTES PER A L'AUTOOBSERVACIÓ DEL/DE LA PROFESSIONAL:

Preguntes per a l'autoobservació del o de la professional:
«Com em fa sentir mostrar-me al grup des de la meva vulnerabilitat?»
«M'ajuda a crear i construir confiança?»
«Què sento, què penso i què faig si no connectem amb algun dels joves?»
«Com m'ajuda connectar amb el o la jove per sostenir la seva vulnerabilitat?»
«Si no connecto, puc sostenir?»
«Per a mi, què vol dir sostenir emocionalment algú?»



Sessió 02 - Pertinença i treball en equip

EL SENTIT DE PERTINENÇA ÉS AQUELL SENTIMENT O CONSCIÈNCIA QUE EXPERIMENTEM EN FORMAR PART D'UN CONJUNT O D'UN GRUP.

La necessitat de pertinença és fonamental per al desenvolupament de la vinculació dels joves amb els seus referents. Els éssers humans som criatures socials i la pertinença al grup és essencial per al benestar i la supervivència.

— Model de Clover, 2018

Capacitat per col·laborar i coordinar l'acció amb altres persones.

— Preparing Youth to Thrive, 2016

OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

01. Fomentar un sentiment de pertinença a l'activitat i al grup.
02. Desenvolupar una identitat grupal que potenciï el compromís i la implicació dels joves, en relació a les activitats i els seus objectius.
03. Aconseguir una cohesió de grup.
04. Propiciar un clima positiu per al treball en equip.

PER QUÈ TREBALLEM AQUESTA COMPETÈNCIA AMB ELS JOVES? QUÈ PODEM FER PER TREBALLAR AQUESTA COMPETÈNCIA/OBJECTIU?

El treball en equip inclou un seguit de competències que ajuden els joves en la seva socialització present i futura. Els introdueix en la cultura i el marc social i permet desenvolupar-se en els contextos de família, amics, escola i treball. Per treballar en equip, ens hem de sentir part de l'equip. Quan et sents reconegut i vist, t'involucres i et compromets, tant amb tu mateix com amb el teu entorn. A més, les relacions saludables i el sentir que formes part d'algun projecte, equip o propòsit són claus pel benestar emocional i el bon desenvolupament personal. A través d'aquestes competències es pot veure com es potencia la solidaritat i es remarca el sentiment comunitari del bé comú.

QUINES PREGUNTES I ACCIONS AJUDEN A QUÈ EL JOVE POSI FOCUS EN AQUESTA COMPETÈNCIA A LA **RODA INICIAL** DE LA SESSIÓ?

En la roda inicial, proposem iniciar responent aquestes preguntes i/o acabant les següents frases:

«El que m'agrada d'aquest grup és ...»
«En aquest trimestre d'activitat, què puc aportar als companys i companyes?»
«Què m'aporten els companys i companyes d'aquest grup?»
«Em sento part d'aquest grup?»
«Avui posarem focus en ser conscients del treball en equip i del fet de pertànyer a un equip, què en voleu dir?, quines experiències heu tingut anteriorment?»

QUINES ACCIONS HEM DE TENIR EN COMPTE DURANT **L'ACTIVITAT CENTRAL**?

Les dinàmiques i jocs de trencar el gel, d'activació i de descàrrega d'energia, són una gran oportunitat per a desenvolupar les relacions socials i la vinculació de forma divertida i dinàmica. Recomanem exercicis d'escolta i d'acció, on una història o un fil conductor es vagi construint amb els elements que aporten els participants de l'activitat. Cal escollir activitats on el treball en parelles i la comunicació/escolta entre els i les participants sigui un element important. És interessant poder tenir espais on es comparteixen experiències, perspectives i visions dissimulades durant l'activitat central, en parelles, en grup petit o individualment. L'adult ha de servir com a model i exemple, en aquest cas demostrant una bona cohesió entre l'equip d'educadors/es i facilitadors/es, amb l'esforç per complementar i sumar. És interessant tenir una dinàmica d'ajuda mútua i/o activitats i reptes que només es poden assolir amb la col·laboració de tots/es, amb diferents rols que van canviant dins del grup. El sentiment de pertinença es pot viure des d'emocions agradables o desagradables, amb benestar o amb malestar. Per aquest motiu, és important valorar quina és la dinàmica del grup i així treballar per trencar tarannàs negatius com ara actituds disruptives, violències en les relacions, etc.

Configurar el grup de diferents maneres és una estratègia que pot ajudar en aquest sentit. És important consensuar l'objectiu del grup perquè es converteixi en equip (per exemple una mostra o exhibició final, un objectiu de diversió o de telemàtica) i així trobar un vincle per treballar en equip. Tot plegat, sense oblidar que l'objectiu màxim és el benestar.

QUIN GUIÓ DE PREGUNTES PROPICIARIEN LA REFLEXIÓ I LA CONSCIÈNCIA D'APRENENTATGES EN AQUESTA COMPETÈNCIA PER AL **MOMENT DE SORTIDA**?

En la roda final, es proposa propiciar la reflexió amb aquestes preguntes:

«Com et sents dins d'aquest grup?»
«Què creus que has aportat avui?»
«Com t'has comunicat amb els altres?»
«Quina fortalesa destaques avui d'algun dels teus companys o companyes?»
«Com et fa sentir haver aconseguit l'objectiu del grup?»

QUINES ACCIONS PODEN FER QUE ELS JOVES FORA DE LES SESSIONS SEGUEIXIN TREBALLANT AQUESTA COMPETÈNCIA?

Buscar un objectiu comú que vagi més enllà de l'activitat o sessió i que pugui ser del centre (centre obert, UEC, etc.) per a la comunitat, per a un altre grup del centre, etc. La comunicació i debat a través de les xarxes socials pot ser una forma per seguir fomentant el vincle i el sentiment de pertinença. A més si es fa de forma desestructurada es fomentarà el fet que puguin passar més temps junts fora del programa.

IDEES CLAU

COMPROMÍS, COMUNICACIÓ, CONFIANÇA, COMPLEMENTARIETAT

01 PER TREBALLAR EN EQUIP, HEM DE TENIR UN OBJECTIU COMÚ.

02 PER TREBALLAR EN EQUIP, HEM D'ESCOLTAR ATENTAMENT I ACTIVAMENT PER REBRE UNA ESCOLTA ATENTA I ACTIVA.

03 HEM DE RECONÈIXER EL SIGNIFICAT DE FORMAR PART DEL GRUP I SER VISTOS COM A PART DEL GRUP.

ACTIVITATS I DINÀMIQUES. EXEMPLES

Secrets: Dues persones a escena, trien quina relació tenen i comencen una improvisació. Quan es diu «secret 1» un dels personatges revela un secret a l'altre que modificarà la relació; «secret 2» ho fa l'altre personatge, etc.

Casetes: Cada participant té el seu espai/casa a la sala. Podem anar a la casa dels companys a dir allò que valorem d'ells/ells i tornar a la nostra casa.

«Les illes Morad»: Activitat per estacions amb estacions de reptes col·lectius i col·laboratius: repte caminar sobre una corda que es sosté entre tot el grup; creuar una teranyina de cordes on tots han de passar però no poden repetir els forats; slackline amb ulls tancats ajudant-se; aconseguir una estona de silenci; joc de les cadires musicals versió col·laborativa on es van traient cadires i tots/es han de pujar a les que queden.

«Els 3 micos»: Dinàmica de comunicació en la qual algú amaga un objecte. Algú altre es posa un antifaç i ha de trobar l'objecte guiat per dos companys. Un està d'esquena al que porta l'antifaç sense poder mirar on està amagat l'objecte però podent parlar, mentre que l'altre que guia ho fa sense poder parlar però podent usar mímica i mirar on està amagat l'objecte. Es pot fer també en grups de 3, 3 i 3. Després es reflexiona sobre la gestió i comunicació del grup, com s'han sentit en els rols, etc...

I PER A TU?
PREGUNTES PER A L'AUTOOBSERVACIÓ DEL/DE LA PROFESSIONAL:

Preguntes per a l'autoobservació del professional:

«Sento que el grup m'atorga el lideratge necessari per poder acompanyar-lo cap a la cohesió?»
«Com es percep el meu lideratge dins del grup? Què necessito treballar per aconseguir ser un referent?»
«Veig les fortaleses del grup més enllà de les seves actituds?»
«Em sento part del grup? He pogut treballar per aconseguir treballar el meu propi sentit de pertinença?»
«Què m'uneix o m'apropa a cadascun dels integrants del grup?
«He tingut moments individuals que permetin una connexió més propera amb tots i cadascun dels membres del grup?»

Sessions 03 i 11 - Empatia i relacions.



ACTIVITATS I DINÀMIQUES. EXEMPLES

Les relacions socials són el conjunt d'interaccions que realitzem de forma diària amb altres persones.
L'empatia és la capacitat psicològica i cognitiva de sentir allò que l'altra persona està vivint o sentint.
Té a veure amb la capacitat d'auto-observar-se a través del que ens desperten els altres, implica la capacitat d'utilitzar la compassió per poder filtrar el que veiem en els altres i així poder acompanyar-los des d'un lloc sa del nostre interior.

Relacionar-se amb els altres amb acceptació, comprensió i sensibilitat a les seves diverses perspectives i experiències.

— Preparing Youth to Thrive, 2016

Consisteix a establir relacions sòlides amb companys/es i adults, l'acceptació del grup i la identitat del grup.

— Model de Clover, 2018

OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

01. Modelar l'empatia amb un/a mateix/a.
02. Fomentar en els joves la capacitat d'escolta i la tolerància cap a ells/es mateixos/es.
03. Posar consciència en els rols que els joves tenen en les seves relacions.
04. Donar als joves models de relacions saludables.
05. Comprendre que existeixen tantes realitats com persones hi ha al món, sense que unes siguin millors que les altres.



PER QUÈ TREBALLEM AQUESTA COMPETÈNCIA AMB ELS JOVES? QUÈ PODEM FER PER TREBALLAR AQUESTA COMPETÈNCIA/OBJECTIU?

Es tracta de convidar al o la jove a mirar quin és el seu estat natural, sense entrar en actituds egoistes i ni pretensions, animar-lo/la perquè es vegi per dintre per poder créixer i transformar-se.

La posició empàtica de la pròpia persona facilitadora permetrà que els joves puguin experimentar i sentir el model positiu que tenen davant, així com la congruència quan el/la facilitador/a també ho sigui amb els altres companys i companyes.

És necessari conscienciar el jovent de la necessitat d'identificar i diferenciar aquelles relacions que són saludables de les que no ho són, a fi d'escollir i responsabilitzar-se de com s'interactua amb ell/a i els altres.
En aquesta competència, el valor de la lleialtat i el compromís amb els iguals juga un rol molt important; aquí, la tasca que realitzem amb els joves en relació amb l'empatia facilitarà l'establiment de relacions positives i saludables entre ells/elles.

Les relacions socials són quelcom molt delicat en l'adolescència, raó per la qual és crucial oferir eines i estratègies que permetin desenvolupar un treball autònom i d'aprenentatge continu.
L'empatia es treballa com a base de relacions socials saludables ja que permet poder-les construir des del reconeixement personal i de l'altre, amb profunditat, fugint de relacions buides i desconnectades

QUINES PREGUNTES I ACCIONS AJUDEN A QUE EL JOVE POSI FOCUS EN AQUESTA COMPETÈNCIA A LA **RODA INICIAL** DE LA SESSIÓ?

Proposem iniciar la roda inicial amb alguna d'aquestes preguntes i/o acabar les següents frases:

«¿Como creus que se sent el/la teu/teva company/a de la dreta/esquerra avui?»
«A través de la seva expressió facial, de la seva gestualitat, de la seva mirada, de la seva veu, etc...»
«El que valoro de mi mateix és...»
«El que crec que valoren de mi els altres és...»

La pròpia roda inicial ja posa en pràctica la competència de l'empatia ja que promou l'escolta amb cada company i companya que comparteix la seva vivència, sentiment, paraula, estat anímic, etc. És més, dóna importància a un fet molt natural com és el d'escoltar a l'altre.

QUINES ACCIONS HEM DE TENIR EN COMPTE DURANT **L'ACTIVITAT CENTRAL**?

Aconsellem dissenyar les activitats per propiciar situacions en que es requereixi escoltar de manera autèntica, des del respecte i l'escolta, amb una connexió empàtica. Poden ser activitats que comencin amb el modelatge d'una escolta empàtica per part de l'adult. Es tracta de posar en valor l'escolta activa, l'autoobservació i que funcionin com a models validants i que reconeguin positivament quan ho estan fent. Poden ser activitats on hi hagin rols diferents en què un altre ha d'actuar, ha d'expressar, narrar, o fer quelcom, i l'altre ha de d'escoltar i/o «llegir» allò que expressa l'altre.

QUIN GUIÓ DE PREGUNTES PROPICIARIEN LA REFLEXIÓ I LA CONSCIÈNCIA D'APRENENTATGES EN AQUESTA COMPETÈNCIA PER AL **MOMENT DE SORTIDA**?

En la roda final, proposem propiciar la reflexió amb alguna d'aquestes preguntes:

«Com t'has sentit escoltant?»
«Com creus que s'ha sentit el teu company o la teva companya en aquest punt?»
«La meva fortalesa és...i la fortalesa del meu company és...»
«En què m'ajuden les relacions que tinc amb el grup?»
«En què em limiten les relacions que tinc a l'hora de fer diferents coses?»
«Quines necessitats tinc dins del grup per estar còmode?»
«Com puc recolzar les necessitats dels altres dins del grup?»

Un dels objectius és brindar l'oportunitat perquè el jovent expressi la percepció que tenen d'ells/elles mateixos/es i contrastar-ho amb els/les companys/es.

QUINES ACCIONS PODEN FER QUE ELS JOVES SEGUEIXIN TREBALLANT AQUESTA COMPETÈNCIA FORA DE LES SESSIONS?

Recomanar als joves que es proposin estones breus al llarg del dia per valorar quan poden ajudar a algú altre o quan tenen una necessitat en la que algú altre els pot ajudar (pot ser algun company, familiar, professional, etc...).

Fomentar que els joves prenguin consciència de quan estan sent empàtics i escolten activament a la família, amics i companys i quan només ho fan de manera «fingida».

Donar algun objecte o amulet significatiu que els recordi la importància de l'escolta activa en els seus entorns naturals (classe, casa, parc, xarxes socials, etc...).

En les entrevistes individuals, podem convidar els joves a examinar quin rol estan desenvolupant en la relació amb els altres (amics, classe, família, etc...).

Convidar a que pensin o reconeguin persones que són empàtiques amb ells o elles a fi de poder descobrir habilitats i actituds en els altres que ells també poden desenvolupar.

IDEES CLAU

01 TRACTO ELS ALTRES TAL I COM M'AGRADARIA QUE EM TRACTESSIN.

02 SÓC ACTIU/VA, TINC CAPACITAT D'ESCOLLIR I PUC ESCOLLIR PER MI MATEIX/A LES RELACIONS QUE M'APORTEN BENESTAR.

03 PEL MEU BENESTAR I EL BENESTAR DELS ALTRES, EM NECESSITEN I ELS NECESSITO, ELS AJUDO I M'AJUDEN.

ACTIVITATS I DINÀMIQUES. EXEMPLES

Sí a tot: El/la facilitador/a explica que en les següents improvisacions, mai no podem dir NO, hem de dir SÍ a tot el que ens proposi el/la company/a.

Dibuixar l'escenari: Davant un escenari buit, cada participant ha d'entrar i proposar un element i una acció, el/la següent company/a ha d'aprofitar el que ha afegit l'anterior i sumar alguna cosa nova.

«L'arbre amic»: Per parelles, un amb els ulls embenats, es deixa portar i confia en el company que el porta per un espai natural fins un arbre. El deixa una estona per tocar-lo, olorar-lo, captar textura, mides, etc. Quan ja creu que «coneix al seu arbre amic», el company el passeja per desorientar-lo una mica i li destapa els ulls. La persona que duia els ulls tapats ha de reconèixer quin era el seu arbre amic. Després reflexionem al voltant sobre com «ens coneixem» amb les persones, com reconeixem vincles importants...

«Dóna'm la mà, agafa'm la mà»: S'ha de passar d'un lloc a un altre com creuant un «riu». Hi ha una sèrie d'objectes plans que es poden trepitjar però una vegada que es deixen de trepitjar o tenir contacte amb ells, aquests s'enfonsen i es perden. Una altra variació és donar-los els objectes des del principi perquè els administrin.

I PER A TU?
PREGUNTES PER A L'AUTOOBSERVACIÓ DEL/DE LA PROFESSIONAL:

Preguntes per a l'autoobservació del/de la professional:

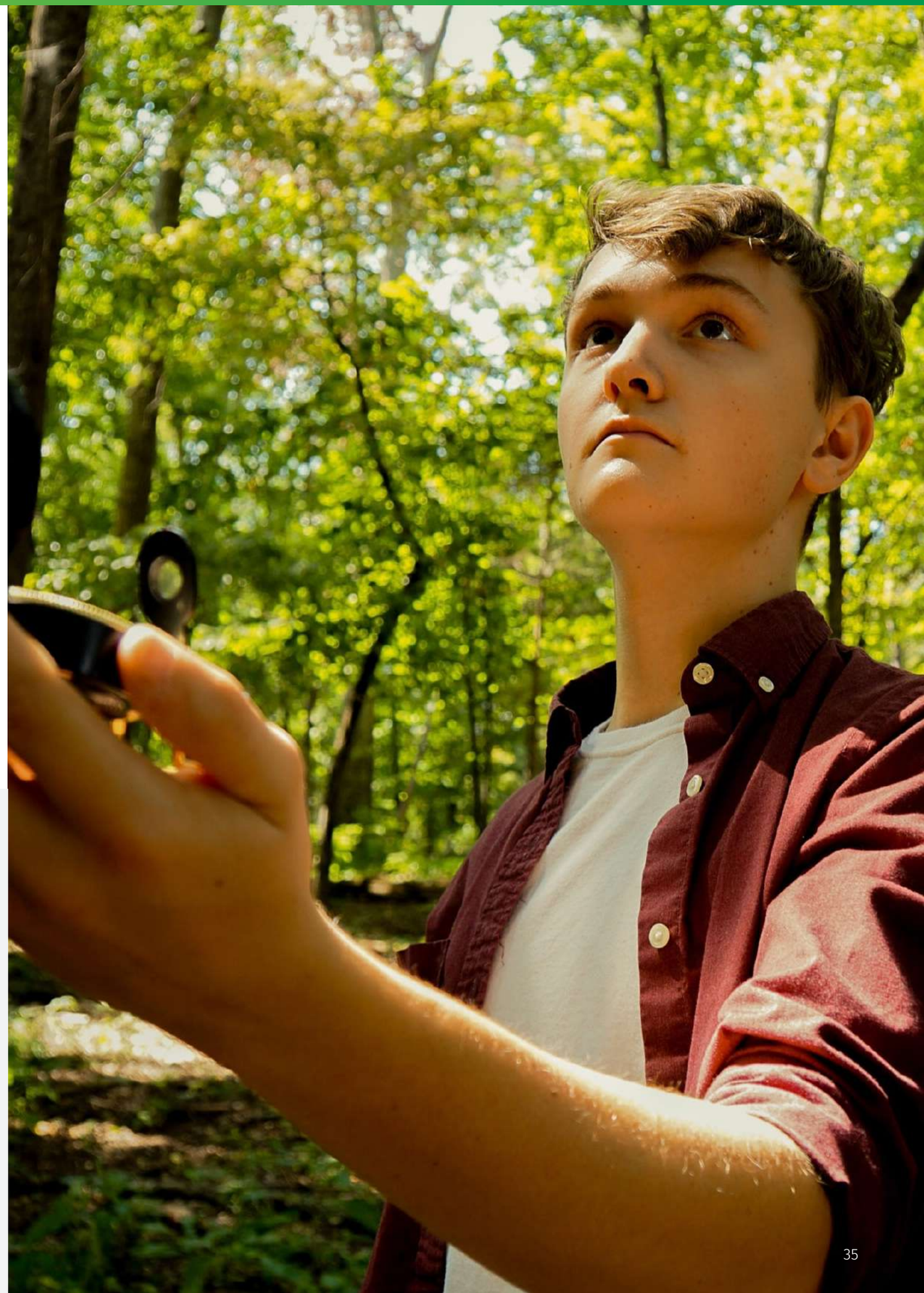
«Com em fa sentir el grup? Escolto el que sento? Prenc consciència de què em generen les persones del grup? Les diferents situacions?»

«Quines accions faig en el dia a dia per augmentar l'escolta dins del meu equip professional? Fem autoobservació en equip?»

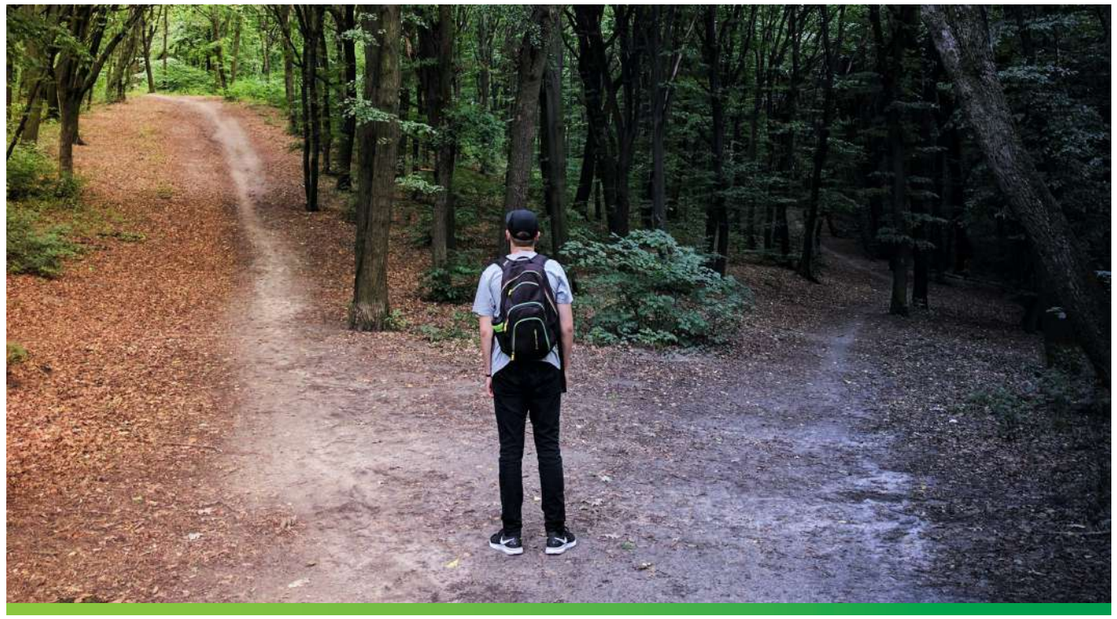
«Quina diria que és l'emoció que utilitzo com a filtre davant del grup? Si veig dolor, per quina emoció filtre el passo?»

«Des de quina emoció acompanyo el grup? Sempre?»

«El integrants del grup podrien dir de mi que soc una persona empàtica?»



Sessió 04 - Presa de decisions



Presa de decisions

Capacitat de triar entre dues o més línies d'acció basades en certs criteris. En particular, la presa de decisions té conseqüències en el benestar de totes les persones a través dels efectes de les decisions que es prenen.

—Wang, 2007
— OMS, 1997

01

Fer-se responsable de les decisions que es prenen vol dir ser conscient que, amb la informació que es tenia en aquell moment es va prendre la decisió que es volia, tot i que vist en perspectiva s'hauria fet diferent, manifestant-se així un aprenentatge.

02

Una vegada generat un número suficients de possibles solucions o alternatives davant d'una situació, es tracta de veure quina o quines són les més adequades per assolir la meta proposada, al mateix temps que es maximitzen els beneficis significatius i es redueixen costos.

OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

01. Fomentar la reflexió com a element necessari en la presa de decisions.
02. Conscienciar els joves que, davant d'una situació, conflicte, o esdeveniment hi ha més d'una alternativa.
03. Explicitar l'oportunitat que resideix en els joves de triar aquelles alternatives i/o solucions en cada moment en les seves relacions i el seu creixement social, emocional i personal.
04. Proporcionar i desenvolupar models i estratègies en el procés de presa de decisions.
05. Ajudar els joves a desenvolupar habilitats per escollir aquelles opcions més saludables i respectuoses amb ells/elles mateixos/es i pel seu entorn.

PER QUÈ TREBALLEM AQUESTA COMPETÈNCIA AMB ELS JOVES? QUÈ PODEM FER PER TREBALLAR AQUESTA COMPETÈNCIA/OBJECTIU?

La presa de decisions acompanya a les persones des del moment d'aixecar-se al matí fins l'hora d'anar a dormir, es realitzen infinitat d'eleccions i presa de decisions, moltes de manera inconscient i d'altres de manera molt més conscient. Són decisions que segons la seva implicació poden ser cabdals pel futur i el cicle vital de l'adolescent (estudis, relacions íntimes, relacions familiars, situacions laborals, situacions de risc de diferent índole, etc.) L'adolescència és una etapa de cerca i construcció de la seva identitat, de descobrir què li agrada i què no... i tot això pot generar ansietat, estrès i por.

És per això que cal desenvolupar habilitats que permeti els/les joves escollir de forma saludable i respectuosa, amb ells/elles mateixos i amb l'entorn. És l'etapa on els joves van aconseguint més autonomia i guanyant més independència i maduresa a mesura que creixen. És important deixar clar al/a la jove que les decisions radiquen en ell/ella mateix/a i no venen per imposició de l'entorn. En definitiva treballar aquesta competència els/les ajudarà a definir-se com a persones.

Un possible procés cognitiu per a la presa de decisions, es pot descriure amb aquests passos a seguir :

1- Aturar-se, pensar i identificar la situació
2- Identificar alternatives. Cribratge preliminar
3- Anticipació dels resultats de les possibles solucions/alternatives
4- Avaluació amb judici i comparació de les possibles alternatives
5- Elecció d'un pla de solució
6- Elaboració d'un pla d'acció

QUINES PREGUNTES I ACCIONS AJUDEN A QUE EL/LA JOVE POSI EL FOCUS EN AQUESTA COMPETÈNCIA A LA **RODA INICIAL** DE LA SESSIÓ?

Per començar aquesta roda inicial, i trencant amb la rutina d'altres sessions, proposem al grup anar caminant per l'espai i que cadascú decideixi on i com seure a la roda, a més de qui comença a parlar i a respondre les preguntes.

Una vegada experimentades aquestes microdecisions, es pot continuar amb alguna d'aquestes preguntes i/o acabar les següents frases:

«Quina ha estat la millor decisió que has pres en l'últim any?»
Per què? Què vas sentir en aquell moment? I ara què sents?»

«Una decisió molt fàcil per a mi ha estat... perquè...»
«Una decisió molt difícil per a mi ha estat... perquè...»

Per contestar aquestes preguntes pot ser interessant que l'adult modeli i concreti amb diferents exemples en diferents àmbits (en les relacions amoroses, als estudis, amb la família, a les xarxes socials, amb el consum de tòxics, amb els amics?). D'aquesta manera serà més fàcil connectar amb el/la jove.

QUINES ACCIONS HEM DE TENIR EN COMPTE DURANT **L'ACTIVITAT CENTRAL**?

Les simulacions, teatralitzacions i situacions de role-playing proporcionen activitats i dinàmiques interessants per al desenvolupament d'aquesta competència. Així aconseguim que el/la jove pugui posar distància amb el contingut i generar un espai segur en el que pot provar i reflexionar sense la pressió d'una situació real. També permetrà provar diferents alternatives, explicitar les veus internes en la presa de decisions (emocions, dubtes, projeccions, etc.) i posar en joc diferents personatges amb posicions contraposades dins la mateixa situació, per exemple una situació que escenifiqui què passaria en el pitjor dels casos i una altra en el millor.

Aquestes situacions vivencials i simulades permetran i afavoriran els aprenentatges per transferir-los després a la seva vida diària. Serà important estimular la visió de que l'error és una oportunitat d'aprenentatge, una cosa natural a la vida i necessària per poder créixer, i no un fracàs. En el disseny de l'activitat, aconsellem generar alguna situació que permetin decidir SÍ o NO i que el propi fet de posar-hi noció, valorar les opcions i ser-ne conscient i, per tant, el fet de decidir ja és un acte de valentia sigui la situació que sigui (davant d'un oferiment de drogues per exemple). Val a dir que també és una opció vàlida no prendre una decisió en determinat moment sempre i quan siguem conscients d'aquesta opció.

Un altre recurs interessant pot ser el dibuix d'un mapa de decisions segons l'activitat i situació dissenyada.

QUIN GUIÓ DE PREGUNTES PROPICIARIEN LA REFLEXIÓ I LA CONSCIÈNCIA D'APRENENTATGES EN AQUESTA COMPETÈNCIA PER AL **MOMENT DE SORTIDA**?

A la roda final, proposem propiciar la reflexió amb alguna d'aquestes preguntes:

«Què és el que t'ha ajudat a decidir?»
«On has trobat més dificultats per prendre alguna de les decisions a la sessió d'avui?»
«Com t'ajudarà a l'hora de prendre decisions escoltar les teves veus internes?»
«A què creus que has de fer cas en prendre decisions? Què faràs diferent a partir d'ara?»
«Ara que saps què ha passat, faries el mateix?»



QUINES ACCIONS PODEN FER QUE ELS JOVES SEGUEIXIN TREBALLANT AQUESTA COMPETÈNCIA FORA DE LES SESSIONS?

Animar els joves, explícitament, a que prenguin el seu moment de reflexió davant de les situacions que es presenten. També és important avançar que al llarg de les sessions del trimestre, prendran decisions de les que podran aprendre.

En cas que algun/a jove hagi revelat alguna situació d'una decisió que hagi de prendre en el mateix moment temporal, pot ser interessant posteriorment fer un seguiment de com li ha anat amb aquella presa de decisió. També l'espai d'entrevista individual de cada jove és un bon moment per fer aquest tipus de seguiment.

Dins la vida del centre on està vinculat el grup, es poden generar espais assemblearis per afavorir la presa de decisions grupals, involucrant així els joves en el programa de manera que siguin creadors de la seva pròpia experiència.

Per últim, cal remarcar la importància de no privar els joves del seus errors, deixar-los provar, fallar i aprendre, així s'evitarà limitar els aprenentatges per les eventuals interferències dels professionals. És moment de promoure entre el jovent el pensament crític i l'autonomia a l'hora de decidir.

IDEES CLAU

01 CADA DIA, CONSTANTMENT, PRENEM DECISIONS EN TOTS ELS ASPECTES QUOTIDIANS I TAMBÉ TRANSCENDENTALS DE LA VIDA I PER AL FUTUR.

02 ÉS IMPORTANT REFLEXIONAR I POSAR CONSCIÈNCIA EN LES DECISIONS QUE PRENEM EN CADA SITUACIÓ, SIGUI QUINA SIGUI.

03 DECIDIM AMB LA INFORMACIÓ DE LA QUE DISPOSEM EN EL MOMENT PRESENT, NO EN FUNCIÓ EL FUTUR.

04 CADA DECISIÓ PLANTEJA UNA RESPONSABILITAT DE TOTES AQUELLES CONSEQÜÈNCIES.

05 EQUIVOCAR-SE ÉS PART DEL PROCÉS I L'IMPORTANT ÉS LA LLIÇÓ APRESA QUE ENS PERMETRÀ AFRONTAR AMB MÉS RECURSOS SITUACIONS SIMILARS POSTERIORS.

ACTIVITATS I DINÀMIQUES. EXEMPLES

KOA TEATRE

Sí a tot:
El/la facilitador/a explica que en les següents improvisacions, mai no podem dir NO, hem de dir SÍ a tot el que ens proposi el/la company/a.

Dibuixar l'escenari:
Davant un escenari buit, cada participant ha d'entrar i proposar un element i una acció, el/la següent company/a ha d'aprofitar el que ha afegit l'anterior i sumar alguna cosa nova.

KOA AVENTURA

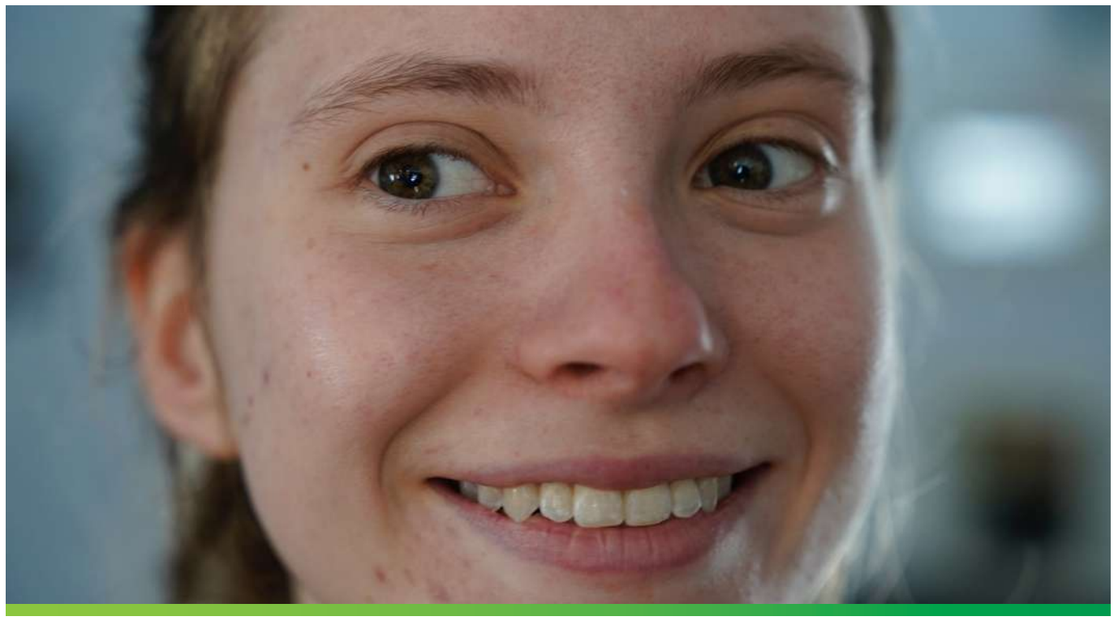
El «dimoni i l'àngel»:
Demanem que tothom triï en silenci a algú de la sala perquè sigui el seu Angel Guardià i algú altre perquè sigui el seu Dimoni.
No hi ha un criteri en particular per fer les seves eleccions, les seleccions són completament individuals. Quan tothom ha escollit, els demanem que s'acostin el més possible als seus respectius Àngels Guardians, i al mateix temps que s'allunyin el més possible dels seus Dimonis. Les persones poden moure's ràpidament, però no han de tocar o recolzar ningú.
Després d'uns poc minuts, els participants paren i inverteixen el procés, acostant-se als seus Dimonis i evitant als seus Àngels Guardians. També es pot parar i fer que canviïn d'elecció.

«Rope challenge»:
Amb una corda d'escalar, es fa un cercle (nus) de tal manera que cada integrant del grup es pugui agafar àmpliament de qualsevol de les seves parts. Se'ls dóna consignes i se'ls proporciona temps i espai per a desenvolupar diferents estratègies i comunicar-se: estirar de la corda, fixar els peus i deixar caure el pes de l'esquena, llançar la corda cap amunt i picar X cops de mans abans que caigui, que una persona passi per damunt mentre que els altres agafen la corda i li donen suport, posar-la en els talons i passar-la fins al clatell sense tocar-la amb les mans...
Per a evitar que sigui massa dirigit, es pot plantejar uns primers reptes per a donar-li forma al joc i després convidar els participants a proposar els seus propis reptes.

I PER A TU? PREGUNTES PER A L'AUTOOBSERVACIÓ DEL/DE LA PROFESSIONAL:

«He compartit les meves postures davant del grup?»
«Decideixo mostrar-me o decideixo protegir parts de la meva realitat personal?»
«En què s'origina la meva decisió?»
«Com afronto les decisions equivocades dels joves? Prenen decisions erròniesW »
«Quan errem en la presa de decisions?
«Davant del moment emocional del grup, estem decidint no mirar emocions profundes?
«Escollim entrar en el que sentim?

Sessions 05, 06 i 07 - Gestió Emocional



Habilitats per ser conscients i gestionar de manera constructiva les emocions positives i les emocions que són reptadores.

— Preparing Youth to Thrive, 2016

Les emocions són reaccions naturals que produeixen canvis temporals, com a conseqüència de situacions externes o internes. Poden succeir amb rapidesa, amb una temporalitat curta. Sempre s'està amb un estat anímic o un altre (o en calma). Les emocions pertanyen i constitueixen el comportament humà, condicionen el que podem assolir i afecten el resultat de les nostres accions. Les emocions formen la base de la relació entre les persones.

La regulació emocional pot definir-se com tots aquells processos intrínsecs i extrínsecs responsables de la monitorització, avaluació i modificació de les reaccions emocionals, especialment de les seves característiques d'intensitat i durada (Thompson, 1994).

Existeixen nombroses evidències de que els mecanismes de regulació emocional tenen una influència fonamental sobre la salut física i el benestar.

OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

01. Promoure un millor coneixement de les pròpies emocions.
02. Ajudar els joves a tenir noció de les emocions de les persones del seu entorn
03. Desenvolupar la gestió de les pròpies emocions potenciant els efectes positius de l'alegria, l'amor i la felicitat i, disminuir els efectes perjudicials de l'estrès, els estats depressius, els temors o les ràbies.
04. Millorar la seva adaptació emocional davant situacions escolars, socials i familiars.

PER QUÈ TREBALLEM AQUESTA COMPETÈNCIA AMB ELS JOVES? QUÈ PODEM FER PER TREBALLAR AQUESTA COMPETÈNCIA/OBJECTIU?

L'adolescència és un moment d'efervescència on les emocions es desborden o es bloquegen. És important conèixer-les i tenir un espai on poder-les compartir, posar-hi nom, saber com es viuen i com es poden regular, un espai de llibertat on poder explorar totes les emocions en totes les seves formes i intensitats.

És important acompanyar els joves en aquest procés de coneixement i exploració del seu món emocional, validant totes les emocions, sense jutjar-les. Les hem d'acceptar, expressar-les i decidir què fer un cop en som conscients, de quina manera regular-les, desenvolupar-les i elaborar-les.

Cal destacar que, per als adolescents, les emocions poden ser un terreny abstracte, amb conceptes molt diferenciats entre pensaments, sensacions i emocions i poc connectats entre sí. La tasca del professional és la d'acompanyar els joves a posar coherència en tot aquest entramat de conceptes, amb un vocabulari consensuat.

Treballar i potenciar la gestió emocional permet que els joves tinguin eines per afrontar les diferents circumstancies de la vida, superar-les i sostenir-les.

Són circumstàncies amb elements externs aliens al seu control (la pèrdua d'un ésser estimat, la malaltia, el dol, la pèrdua de la feina dels pares o mares). Per a l'adaptació funcional de les persones, és crucial aprendre a gestionar emocions, a entendre-les i a extreure aprenentatges de cada situació que els toqui viure.

QUINES PREGUNTES I ACCIONS AJUDEN A QUE EL JOVE POSI FOCUS EN AQUESTA COMPETÈNCIA A LA **RODA INICIAL** DE LA SESSIÓ?

Proposem iniciar la roda inicial amb alguna d'aquestes preguntes i/o acabar les següents frases:

«Com està el meu cos?
«Què m'estic dient a mi mateix amb el que em diu el meu cos?»
«Com arribes avui? Amb quin tipus de mar arribes avui? (mar en calma, mar una mica agitat, molt agitat, mar tempestuós). Amb quin color?»
«Hashtag #joestic... (#joesticcontent, #joesticneguitós, etc.)»
«Quina emoció està més present avui amb mi?»
«Quina música o cançó representa millor com em sento?»

Aquí és una gran oportunitat per emprar les imatges, objectes, fotos de representacions diverses, en format cartes o daus, en què els/les joves han de triar una foto o objecte que estigui connectat amb allò que estiguin sentint o li estigui passant.

Aquí és important que els/les joves posin focus en el seu cos i les senyals com la veu, la respiració o la velocitat del raonament i entenguin com se senten. Després, al llarg de les sessions, serà interessant convidar els joves a detectar aquelles situacions o vivències que els poden permetre entendre l'emoció que ell o ella i el seu cos estan expressant.

S'ha de tenir cura i ser molt conscients de la realitat en la que viuen els i les joves i que mai han expressat com se senten (més enllà de «bé» o «malament»), per tant s'ha d'ajudar molt, sobretot al principi, a trobar les paraules a través de metàfores o preguntes que ajudin a trobar la definició de com se senten (Si fos un color quin seria? Si tingués pes quin seria?, etc.)



QUINES ACCIONS HEM DE TENIR EN COMPTE DURANT **L'ACTIVITAT CENTRAL**?

Davant el terreny abstracte, es útil emprar vocabulari i representacions escrites i/o visuals amb emojis o imatges per ajudar el jovent a estimular la seva expressió i reconeixement emocional, i de retruc el raonament abstracte. També, depenent del perfil de jove amb qui treballem, podem utilitzar pictogrames.

En ocasions, els adults tendeixen, sense intenció, a tallar o relativitzar les vivències que els joves senten mitjançant expressions com «no n'hi ha per tant», «no ploris». Aquí és crucial posar el focus en la identificació i animar a l'expressió adequada del sentiment com «veig que això que m'estàs explicant t'està preocupant, en què et puc ajudar?».

És clau utilitzar situacions per exemplificar emocions, poden ser situacions de bronca i discussió, de bloqueig, d'escapolir-se, d'enfrontar-se, de diversió, d'excitació entre d'altres. Si bé, moltes vegades les persones poden sentir emocions que no saben identificar, el més important és permetre's sentir allò que s'està sentint: Encara que no sàpiga el que és, em permeto sentir allò que estic sentint.

Cal continuar amb l'expressió de l'emoció, validar-la, posar-hi consciència i identificar-la, i després caldrà afegir la gestió d'aquesta emoció. Aquesta gestió vindrà determinada per allò que la persona necessita en aquell moment. Es simple que el professional i/o el jove es preguntin «ara què necessites?».

Cada activitat de la sessió, ja sigui el teatre, la música, l'esport, l'aventura, ha de suposar un repte, un desafiament, una sortida de la zona de confort. Apareixeran pors, frustracions, i/o limitacions que els propis joves s'aniran posant. Aquí serà l'oportunitat per conversar sobre aquestes emocions i posar-hi paraules:

Per què creus que apareixen?
Quina estratègia utilitzes per enfrontar-les? I si proves de fer quelcom diferent?

Sempre, si no troben respostes a aquest tipus de preguntes, es pot fer de mirall: a mi, quan em passa el que et passa a tu, sento...

QUINES ACCIONS PODEN FER QUE ELS JOVES SEGUEIXIN TREBALLANT AQUESTA COMPETÈNCIA FORA DE LES SESSIONS?

Per a la transferència de la gestió emocional, es important convidar el/la jove a esbrinar i buscar on, com i amb qui poden compartir les seves emocions (explicant-les a un/a amic/ga o algun adult, demanant ajuda si cal, escrivint-les, cantant, ballant, dibuixant, utilitzant un coixí, passejant, fent esport, etc.). Proposar al jovent que comparteixi el que ha sentit a la sessió d'avui amb algun familiar o amic/ga farà que transfereixi el que ha après durant la sessió i ho cristal·litzi encara més. Cadascú te una manera diferent de gestionar les seves emocions i l'estratègia que triï cadascú estarà bé, sempre i quan resulti ser adequada per a una correcta elaboració de l'emoció.

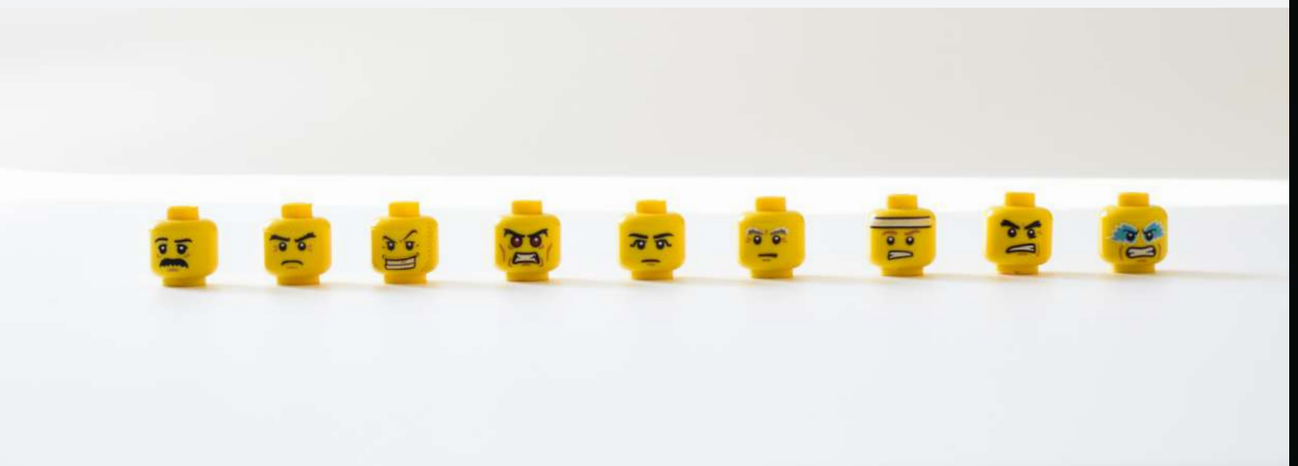
QUIN GUIÓ DE PREGUNTES PROPICIARIEN LA REFLEXIÓ I LA CONSCIÈNCIA D'APRENENTATGES EN AQUESTA COMPETÈNCIA PER AL **MOMENT DE SORTIDA**?

A la roda final, proposem propiciar la reflexió amb alguna d'aquestes preguntes:

«Quina emoció està més present en mi ara mateix? On ho sento del cos?»
«Què diu això de mi? Quina energia tinc?»
«Amb quina emoció m'agradaria connectar? On ho sentiré del meu cos?
«Què m'ajudaria a canviar l'energia (si ho vull fer)?»
«Amb quina energia me'n vaig de la sessió?»
«Què he après de nou en mi quan he sentit aquesta emoció?»
«Una de les meves emocions que em costa acceptar és... Què puc fer amb això?
«Què he de canviar per permetre'm aquesta emoció?»
«Quin moment ha sigut especial i per què?»
«Quan has sentit por, alegria, etc.?»
«Què creus que ha sentit el teu/la teva company/a de la dreta en aquella situació (de repte)?»

Com en la roda inicial, pot ajudar emprar suports visuals com ara fotos, objectes, emojis, vocabulari, cartes, etc. a fi de facilitar la concreció i l'expressió del seu món emocional i la connexió amb les emocions dels altres. Són terrenys desconeguts i abstractes per als joves.

És un moment clau perquè els joves agafin perspectiva, altres punts de vista, altres estratègies.
Serà essencial poder remarcar la regulació: Em sento així però puc aprendre a sentir-me d'una altra manera. Aquest raonament donarà tranquil·litat i alliberament en cas que anteriorment la gestió hagi tingut implicacions negatives per al jove o l'entorn. Són recomanables algunes estratègies de mindfulness i relaxació per tal de facilitar centrar-se en el cos i el món emocional intern.



3. ESTRUCTURA I FORMAT - Sessions 05, 06 i 07 Manual KOA Programme

IDEES CLAU

01 L'EMOCIÓ NO SOC JO, TOTES LES EMOCIONES TENEN LA SEVA FUNCIÓ I TOTES SÓN VALIDES. ABRAÇAR L'EMOCIÓ I PERMETRE SENTIR-LA, PODER-LA OBSERVAR.

02 LES EMOCIONS SÓN CANVIANTS I FINITES.

03 LES EMOCIONS, ELS PENSAMENTS, LES SENSACIONS I EL COS ESTAN INTERRELACIONATS.

04 EMPODERAR-ME I ACTIVAR-ME EN LA RESPONSABILITAT D'ALLÒ QUE IMPLICA LA GESTIÓ EMOCIONAL.

05 EM SENTO AIXÍ PERÒ PUC APRENDRE A SENTIR-ME D'UNA ALTRA MANERA.

06 DE LA MATEIXA MANERA QUE PUC ENTRAR EN UNA EMOCIÓ PER A GESTIONAR-LA, PUC SORTIR-NE. PUC APRENDRE A VIURE-LA DE FORMA SANA.



ACTIVITATS I DINÀMIQUES. EXEMPLES

Cos i emoció: El/la facilitador/a diu el nom d'una emoció i els/les participants hauran de caminar per la sala, expressant la emoció a través de el cos i relacionar-se, exagerant aquella emoció. Podran afegir veu.

Canvi d'emoció: S'improvisa una historia a partir d'una emoció, quan el facilitador diu: «canvi d'emoció», els actors i actrius hauran de canviar a l'emoció oposada a la que estaven representant.

«La brúixola de les emocions»: Pintem l'alegria al nord i reflexionem sobre la pregunta: Què he aconseguit? Al sud, reflectim i respondem: Què he perdut? Entre totes dues emocions, situarem allò que hem aconseguit, o bé el fracàs. És important fer una lectura positiva. A l'est, posarem l'enuig. Pensarem què em crispa o com em sento en una situació de risc. Al costat oest, situarem la por. En aquest punt, reflexionarem sobre quines són les nostres pors. Unim l'enuig i la por a través de l'amenaça i identificarem les amenaces que tenim presents. En la resta de punts, podem situar altres emocions que siguin presents.

«Globusmòmetre»: Donem a cada participant un globus i anem dient coses i l'han d'inflar fins al punt que representi el nivell d'energia que implica per a ells/elles, el podem modificar per parlar de com se senten altres persones, etc.

I PER A TU?
PREGUNTES PER A L'AUTOOBSERVACIÓ DEL/DE LA PROFESSIONAL:

Preguntes per a l'autoobservació del/de la professional:

«Què se'm dóna millor, acompanyar a gestionar o gestionar les meves emocions?»
«Soc conscient de quan estic controlant les meves emocions? Quan estan però no les estic resolent?»
«Quina de les estratègies per a la gestió té més consolidada el grup? Estratègies de descongestió (expressió emocional i buidatge)? Estratègies de suggestió (canviar la mirada i obrir la perspectiva)?»
«Estratègies de digestió (acceptar amb aprenentatges i deixar anar)?»
«Reconec quines són les emocions enquistades en el grup?»
«He dissenyat un pla per donar resposta alliberant, donant lloc i reparant?»
«Quines de les meves emocions gestiono cada dia quan entro al grup?»



Sessions 08 i 10 - Resolució de problemes (amb un mateix i amb els altres)



La resolució de problemes és un procés cognitiu, afectiu i conductual mitjançant el qual una persona intenta identificar o descobrir una solució o resposta d'enfrontament eficaç per a un problema en particular. La solució a un problema és una resposta d'enfrontament que és eficaç en alterar una situació problemàtica i/o les reaccions personals d'un/a davant la mateixa.

Així, ja no serà percebuda com un problema, alhora que maximitza altres beneficis i minimitza els costos en tots els sentits.
Un problema és aquell assumpte o qüestió que necessita ser solucionat o aclarit, pot ser una dificultat o un inconvenient per assolir un objectiu o un disgust, com també una contradicció o un conflicte entre el que és i el que hauria de ser, una molèstia o una preocupació.

Capacitat de pensar a través de diversos passos, identificar i comprendre un problema i idear una solució per abordar-lo.

— The Values and Life Skills (VaLi), 2018

3. ESTRUCTURA I FORMAT - Sessions 08 i 10 Manual KOA Programme

OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

01. Ajudar els joves a identificar quins problemes o conflictes tenen en el seu dia a dia.
02. Afavorir comportaments assertius davant la resolució d'un problema.
03. Estimular la confiança del/de la jove en els seus recursos personals per fer front i resoldre els problemes que pugui tenir amb ell/a mateix/a o amb el seu entorn.
04. Oferir recursos perquè els joves guanyin més autonomia quan s'enfrontin a una situació de conflicte i/o problema

PER QUÈ TREBALLEM AQUESTA COMPETÈNCIA AMB ELS JOVES? QUÈ PODEM FER PER TREBALLAR AQUESTA COMPETÈNCIA/OBJECTIU?

L'adolescència és un període transició que comporta canvis a múltiples nivells (físics, cognitius, emocionals, de personalitat i socials) que impliquen certs moments de dificultats, estrès i conflicte. Poden ser habituals els conflictes familiars, la inestabilitat emocional i les conductes de risc. En aquest període de desenvolupament, l'adquisició de noves capacitats, entre elles les habilitats de resolució de conflictes, són claus perquè els/les adolescents adoptin d'una forma saludable els canvis i tensions experimentats. És important fer partícip al jovent dels rols que emprem davant les situacions conflictives, és determinant empoderar-los com a agents actius i necessaris per a la solució dels problemes propis o de l'entorn. En aquest sentit, en el treball de grup es dóna prioritat a la convivència entenent que els conflictes que puguin sorgir son responsabilitat del grup i, per tant, una oportunitat d'aprenentatge compartit.

QUINES PREGUNTES I ACCIONS AJUDEN A QUE EL JOVE POSI FOCUS EN AQUESTA COMPETÈNCIA A LA **RODA INICIAL** DE LA SESSIÓ?

Proposem iniciar la roda inicial amb alguna d'aquestes preguntes i/o acabar les següents frases:

«Què es per a tu una cerca de solucions?»
«Com acostumes a buscar solucions a un problema?»
«Hi ha un únic camí o n'hi ha diversos?»
«Quins elements tens en consideració quan necessites superar un repte?»

També, i per variar respecte d'altres sessions, podem aprofitar la roda d'inici perquè cada jove anoti en un paper un problema que estigui vivint i el dipositi en una «caixa dels problemes». Els que vulguin, el podran compartir amb el grup aquesta roda inicial. En la roda es poden utilitzar fotografies, cartes o símbols en els que es puguin recolzar.

QUINES ACCIONS HEM DE TENIR EN COMPTE DURANT **L'ACTIVITAT CENTRAL**?

Aconsellem treballar aquesta competència amb exercicis de cerca de solucions, reptes grupals on hagin de comunicar-se i acordar una solució entre tots (negociant, mediant, etc.) És interessant parar atenció als conflictes quan sorgeixen de manera natural durant la sessió (conflictes entre ells, amb tercers, i reflexionar sobre les maneres d'accionar o reaccionar que tenen). Aquí és molt interessant posar paraules al que està passant i focalitzar-se en el fet que són persones actives i que tenen el poder en el procés de cerca de solucions.

Es poden proposar situacions de joc, simulacions, activitats d'Escape Room, on es posi en valor la comunicació i la fortalesa que cadascú pot aportar, així com el treball en equip per arribar a una meta. Si l'activitat dissenyada ho permet, es pot plantejar el procés de cerca de solucions a través de les següents preguntes:

- Què està passant? - Hi ha un problema: quin és? - Què necessitem? - Quin pla portem a terme? - Ha funcionat?

QUIN GUIÓ DE PREGUNTES PROPICIARIEN LA REFLEXIÓ I LA CONSCIÈNCIA D'APRENENTATGES EN AQUESTA COMPETÈNCIA PER AL **MOMENT DE SORTIDA**?

A la roda final, proposem propiciar la reflexió amb alguna d'aquestes preguntes:

«Com valores el problema després de la sessió?»
«Quines alternatives has descobert? Des de quin rol et col·loques ara davant del problema?»
«Has pogut aprendre dels problemes plantejats per altres companys?»
«Què faràs diferent a partir d'ara?»
«Quin ha estat el teu rol en la resolució del conflicte?»
«Què creus que has aportat per arribar a la solució?»
«En què t'han acompanyat els teus/les teves companys/es?»
«Estàs satisfet/a amb la solució trobada? Faries quelcom diferent?»

Si s'ha fet durant la roda inicial, es pot demanar als joves que tornin a llegir el problema i preguntar si després de la sessió abordarien i resoldrien el problema de la mateixa manera, sent conscients dels canvis que farien.

QUINES ACCIONS PODEN FER QUE ELS JOVES SEGUEIXIN TREBALLANT AQUESTA COMPETÈNCIA FORA DE LES SESSIONS

Aconsellem convidar els joves a identificar els problemes i reptes que van travessant en la seva vida quotidiana i que generin una estratègia per buscar solucions. Aquí serà cabdal la coordinació entre facilitadors/es i educador/es com a persones referents de l'entorn per anar recordant els aprenentatges fets en les sessions i que els puguin aplicar en els conflictes o problemes que quotidianament sorgeixen en la dinàmica del centre o de l'entitat. En la següent sessió podem fer seguiment d'aquella situació de conflicte preguntant com la resoldrien. A nivell individual, fer un seguiment de com els va amb aquell problema esmentat anteriorment. També convidar-los a que observin els rols que adopten les persones del seu entorn davant els problemes. Pot ser interessant explorar persones del voltant que siguin referents i que els agradi com resolen els problemes per poder connectar-hi sempre que ho necessitin.En la dinàmica del centre, si encara no n'hi ha, és valuós facilitar un espai per als joves per posar en comú situacions que apareguin en el quotidià del centre. Serà un espai per estimular l'empoderament dels joves, generar alternatives i decidir el rol des d'on fer-hi front.

IDEES CLAU

01 EL JOVE TÉ UN PAPER CLAU, ACTIU, I NECESSARI PER AFRONTAR ELS PROBLEMES. «TINC QUALITATS PERSONALS VALUOSES PER RESOLDRE EL CONFLICTE».

02 ÉS IMPORTANT CONTEMPLAR LES DIFERENTS ALTERNATIVES PER RESOLDRE EL PROBLEMA.

03 SI VOLS UN RESULTAT DIFERENT, NO FACIS COM SEMPRE.

04 HI HA SOLUCIONS PER ALS PROBLEMES I A VEGADES CAL DONAR UN TEMPS PER PENSAR I REFLEXIONAR EL PLA D'ACCIÓ.

05 HI HA PROBLEMES QUE PRECISEN D'UN ABORDATGE COMPARTIT AMB L'ADULT, ÉS IMPORTANT EMPODERAR EN LA COMUNICACIÓ DE LES ALERTES I LA RECERCA D'AJUDA I COL·LABORACIÓ.

ACTIVITATS I DINÀMIQUES. EXEMPLES

Capsa de problemes: Els/les participants posen dins d'una capsa problemes amb què es troben habitualment. Quan surten a escena agafen un paper a l'atzar, escenifiquen la situació (problema) i li busquen una resolució.

Rols davant el problema: Es distribueixen el paper de víctima, salvador i protagonista. La persona facilitadora proposa una situació de problema i els/les participants interpreten des del rol adjudicat mirant de resoldre'l.

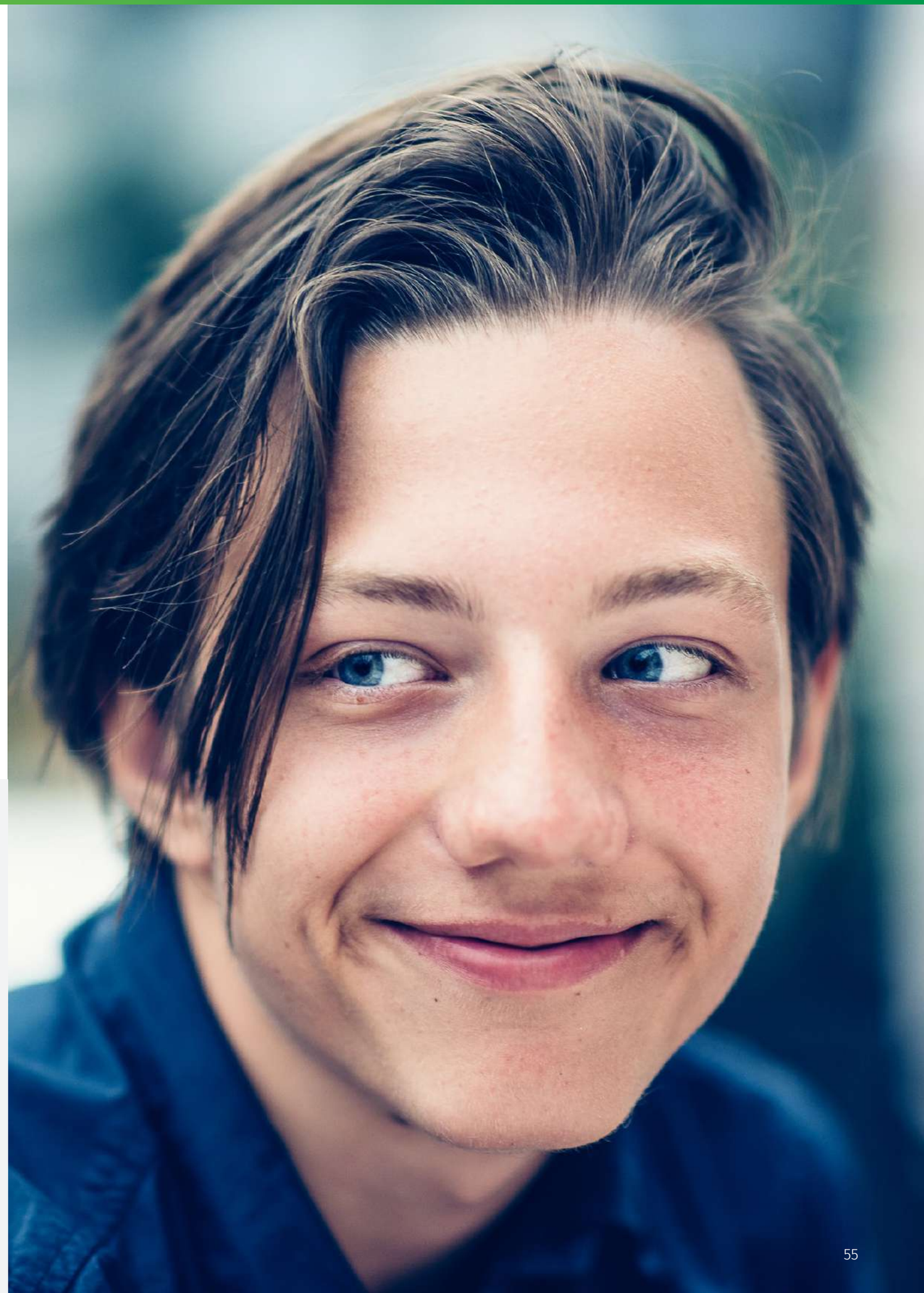
«Vareta màgica»: Els participants s'enfronten entre si en dues files. Els braços estan estirats, els dits índexs de totes dues mans estan estesos; el repte serà que els dits de totes dues files de participants han d'estar aproximadament a la mateixa alçada, de manera que l'entrenador pugui posar la canya de bambú (escombra o similar) sobre els dits estesos. La tasca del grup ara és deixar el pal a terra, sense que cap persona perdi el contacte dels dits amb el bastó.

«Dinàmica del còmic»: El grup sencer relata una història. Cada persona diu una frase començant alternativament per «afortunadament...» o «desafortunadament....». Explicar amb exemple. Recrear el que va passar en format còmic, amb sis vinyetes per exemple, i anar canviant vinyetes segons idees noves, nous elements, què faríem diferent...

QUINES PREGUNTES I ACCIONS AJUDEN A QUE EL JOVE POSI FOCUS EN AQUESTA COMPETÈNCIA A LA **RODA INICIAL** DE LA SESSIÓ?

Preguntes per a l'autoobservació del/de la professional:

«Davant d'un problema aconsegueixo veure les persones més enllà de les situacions plantejades?»
«Reconec el poder que tinc en la resolució de problemes davant del grup?»
«Quines creences sorgeixen dels integrants del grup que no ajuden a resoldre els problemes?»
«Com les puc treballar des de la meva activitat?»
«En el treball de resolució de problemes, he trobat alguna situació que necessiti una valoració específica més enllà del treball individual o de grup? Tinc un cas?»
«Quines eines estic posant en joc per a la resolució de problemes en les relacions de grup?»
«Estratègies de la disciplina i la normativa? Estratègies del diàleg i la comunicació?»
«Estratègies socioemocionals? Estratègies de mediació?»



Sessió 09 - Autoestima i autoconcepte



L'autoestima és la valoració o judici positiu o negatiu que fem de nosaltres mateixos/es en funció de l'avaluació dels nostres pensaments, idees, creences i experiències. L'autoconcepte són totes aquelles idees, hipòtesis i creences que tenim de nosaltres mateixos/es, és a dir, la forma en què ens percebem.

— A partir de Rosenberg , 1965

L'autoestima és clau per a la acceptació, validació i respecte cap a un mateix i els altres. L'autoestima influeix en tots els pensaments, sentiments i actes del nostre dia a dia. Està també directament relacionada amb l'autoconcepte. Aquest darrer connecta amb el que pensem de nosaltres mateixos/es sobre diferents àmbits (aspecte físic, amistat i relacions, rendiment esportiu i/o físic, sexualitat, intel·lectual, creativa, etc.)

OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

01. Ajudar els joves a tenir noció de la importància de tenir una autoestima i autoconcepte positius per al desenvolupament i creixement personal i relacional.
02. Fomentar actituds respectuoses envers un/a mateix/a.
03. Ajudar els joves a conèixer-se tal i com són, a estar bé amb ells mateixos, a potenciar la confiança i seguretat amb ells mateixos.
04. enir una actitud d'acceptació i de reconeixement, tant de les àrees o oportunitats de millora, com de les fortaleses i debilitats.
05. Animar els joves a què prenguin accions, activin actituds i creences que incrementin la seva autoestima.

PER QUÈ TREBALLEM AQUESTA COMPETÈNCIA AMB ELS JOVES? QUÈ PODEM FER PER TREBALLAR AQUESTA COMPETÈNCIA/OBJECTIU?

A qualsevol etapa de l'existència humana, l'autoimatge d'una persona, la percepció subjectiva –fruit de les experiències passades – de si mateix determina l'avaluació que fem de nosaltres mateixos/es i, per tant, l'autoestima. També la autoimatge està influenciada per la imatge social percebuda, és a dir la imatge que segons crec, els altres tenen de mi. A l'adolescència, aquest fet és importantíssim. El concepte que l'adolescent té de si mateix està molt influenciat per la imatge que li reflecteixen els altres, especialment els membres del seu grup d'iguals. És l'adolescent qui ho interpreta. Els joves vinculats a entitats socials tenen més risc de tenir una autoestima fruit d'una imatge social percebuda esbiaixada per les característiques de l'entorn i/o per les situacions de negligència. Seria una «heteroestima» més vulnerable. Cal doncs trencar aquestes dinàmiques i conscienciar els joves d'aquests processos i convèncer-los que tenen el poder de potenciar aquelles fortaleses i, de retruc, millorar el seu benestar emocional.

Per tal de donar senyals tangibles a tenir en compte, els indicadors d'una alta autoestima:

- Tenir voluntat per aprendre i provar experiències noves.
- Ser optimista envers el futur.
- Establir objectius i metes.
- Estar segur/a i ser responsables dels propis actes.
- Conèixer el seus punts forts i no tan forts.
- Acceptar les crítiques.
- Tenir capacitat per enfrontar reptes i problemes.
- Confiar en un/a mateix/a.
- Tenir capacitat de regulació emocional.
- Tenir facilitat per fer amistats.
- Ser sensible davant les necessitats dels altres i cooperar.

QUINES PREGUNTES I ACCIONS AJUDEN A QUE EL/LA JOVE POSI FOCUS EN AQUESTA COMPETÈNCIA A LA **RODA INICIAL** DE LA SESSIÓ?

Proposem iniciar la roda inicial amb preguntes que el que els agrada fer: els seus hobbies, els trets positius, les seves fortaleses, els seus punts forts i també que convidin a la reflexió personal sobre nosaltres mateixos/es i que podem enllaçar amb les activitats de l'activitat central.

«Qui sóc? Com em valoro respecte a...? Exemples: Triar, Si cal especifica/aprofundir:
Com em trobo amb la família? l'institut a l'escola? Com em relaciono amb els altres?»
«Com considero que em veuen els altres?»
«El que més em molesta de mi mateix és... El que més m'agrada de mi mateix és...»
«Què penso de mi? Quines possibilitats crec que tinc?»

QUINES ACCIONS HEM DE TENIR EN COMPTE DURANT **L'ACTIVITAT CENTRAL**?

Podem crear dinàmiques que animin el/la jove al desenvolupament personal d'una identitat, a la connexió amb les seves capacitats i fortaleses. Són activitats que inviten a la reflexió sobre la seva pròpia valoració interna i la valoració que han rebut de l'entorn, tenint com objectiu:

- Donar feedback que reforci les seves potencialitats i eines,
- Oferir moments de processament i reflexió sobre la cultura on e/la jove es desenvolupa i creix,
- La comparació que fa de si mateix amb les altres persones.

Es poden utilitzar diferents suports i/o llenguatges per vehicular aquests feedbacks i reflexions com el dibuix, la música, el moviment, l'expressió escrita, etc. Una de les finalitats és fomentar una representació realista, amable i positiva que defineixi el jove, que l'ajudi a saber qui és i, per tant, a donar-li aquella seguretat i força per dir «jo sé qui sóc, em defineixo com... i vull anar cap a..., sé el que m'agrada i el que no». És estimular una veu interna que determina els pensaments, sentiments i actituds de la persona. Serà important doncs donar un feedback constructiu i positiu, reconèixer els progressos i l'esforç en tot allò que assoleixin.Pot ser interessant crear una atmosfera que empoderi i reconegui els èxits de manera autèntica amb gestos de complicitat, aplaudiments entre iguals, explicitant allò que s'ha assolit.

Els i les joves participants a KOA no acostumen a sentir-se valorats, per això els objectius han d'estar molt definits i ser assumibles per tal de que els puguin assolir i enfortir la seva autoestima de manera gradual. Per l'edat i la situació d'aquests joves, plantegem aquesta sessió com una oportunitat perquè els joves posin focus, prenguin consciència i es responsabilitzin d'acceptar-se amablement a ells/es mateixos/es. Sabem que no és possible treballar en una sessió tota aquesta competència, ja que és un treball de fons i gradual, que requereix temps.

Serà clau tenir present aquesta competència en les entrevistes individuals que es realitzaran trimestralment.

QUIN GUIÓ DE PREGUNTES PROPICIARIEN LA REFLEXIÓ I LA CONSCIÈNCIA D'APRENENTATGES EN AQUESTA COMPETÈNCIA PER AL **MOMENT DE SORTIDA**?

A la roda final, proposem propiciar la reflexió amb alguna d'aquestes preguntes:

«Avui he descobert que em fa sentir bé...Avui sé que m'agrada...»
«Les meves possibilitats són...De què has pres consciència durant la sessió?»
«De la sessió d'avui, m'emporto que... Què diu de tu el que hem fet avui?»
«Després de les reflexions fetes avui en relació als meus punts forts, com em sento? »
«Com em veuen els altres? Reconec i veig el/la meu/va company/a en...»
«Avui em proposo... Respecte al meu present i el meu futur, vull...»

3. ESTRUCTURA I FORMAT - Sessió 09 Manual KOA Programme



QUINES ACCIONS PODEN FER QUE ELS JOVES SEGUEIXIN TREBALLANT AQUESTA COMPETÈNCIA FORA DE LES SESSIONS?

Convidem els joves a que fora de la sessió reconeguin allò que han fet diàriament i que n'estiguin satisfets (un minut de reflexió diària). És important promocionar la visió realista i positiva de nosaltres mateixos/es i de les nostres possibilitats i potencialitats.

Podem demanar als joves una «mena» de deures, és a dir, que demanin a referents positius, persones properes i de confiança les qualitats d'un mateix/a:

- Al... li agrada de mi...
- Segons ell/ella, puc millorar en...

Podem convidar els joves que iniciïn un diari d'auto-descoberta amb la visió de les ulleres realistes; això després pot tenir un seguiment en l'entrevista individual trimestral en coordinació amb l'educador/a.

IDEES CLAU

01 TINC UNA VISIÓ REALISTA DE MI MATEIX/A, AMB LES MEVES FORTALESES I LES MEVES OPORTUNITATS DE MILLORA.

02 ACCEPTO I GAUDEIXO DELS ELOGIS DELS ALTRES.

03 ACCEPTO I DESENVOLUPO LES MEVES OPORTUNITATS DE MILLORA.

04 CONDUEIXO LA MEVA VIDA, JO SÓC QUI PORTA LES RENDES DE LES MEVES RESPONSABILITATS.

ACTIVITATS I DINÀMIQUES. EXEMPLES

Màscares blanques: Pintem la màscara per dins com ens sentim, per fora com ens mostrem. Treballar amb la màscara blanca posada. Portem a escena «les dues màscares».

Relat d'un èxit: Narrem des de l'escenari un èxit assolit als/a les companys/es i rebem un aplaudiment.

«Si fos...»: Es lliurarà a cada participant una fulla escrita amb 10 frases per completar de manera individual. La idea és que cada participant respongui a cada premissa segons els seus sentiments. Totes les possibles frases haurien de començar «Si fos un...». Es pot fer de forma individual o grupal. Després, una reflexió per compartir com ens sentim envers l'exercici i el que expressa de nosaltres.

«El mirall de les visions»: Els/Les participants tanquen els ulls. «Visualitza (imagina) tres moments màgics (moments especials) que vols recordar. 1r moment: alguna cosa que vas fer o vas dir. 2n moment: alguna cosa que va fer o va dir una altra persona. 3r moment: un moment especial per al grup sencer.»

I PER A TU?
PREGUNTES PER A L'AUTOOBSERVACIÓ DEL/DE LA PROFESSIONAL:

Preguntes per a l'autoobservació del/de la professional:

«Soc capaç de veure l'autoestima, l'autoimatge i l'autoconcepte dels joves del meu grup?»
«Com estan? Què haig de treballar més?»
«De les realitats personals, quines llums i quines ombres són visibles dins del grup? Com puc afavorir l'autoconeixement des del reconeixement de les ombres? Com puc afavorir l'autoconeixement des de l'empoderament de les llums?»
«Porto les rendes del meu grup i les meves activitats? O, a vegades les porta el grup? Com em sento?»
«Quines coses conec ara de mi, que no coneixia quan van començar les activitats?»



Sessió 12 – Cloenda – Síntesis i reconeixement de tot el procés



Aquesta sessió pretén ser la cúspide de tot el procés on es convida el/la jove a reconèixer tot el procés fet durant el trimestre, donant-li sentit i significat i estimular així les seves perspectives futures dins del seu creixement personal i social.

És el moment de fer balanç i comprometre's amb els aprenentatges aconseguits i plantejar un retorn a mi mateix i a la comunitat. Un moment de compromís per compartir i per divertir-se.

OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

01. Fer una posada en comú grupal dels aprenentatges fets al llarg del trimestre. Posar-hi consciència i noció dels canvis assolits encara que siguin petits.

02. Buscar el compromís del jovent per seguir amb el seu creixement competencial (emocional, personal i/o social)

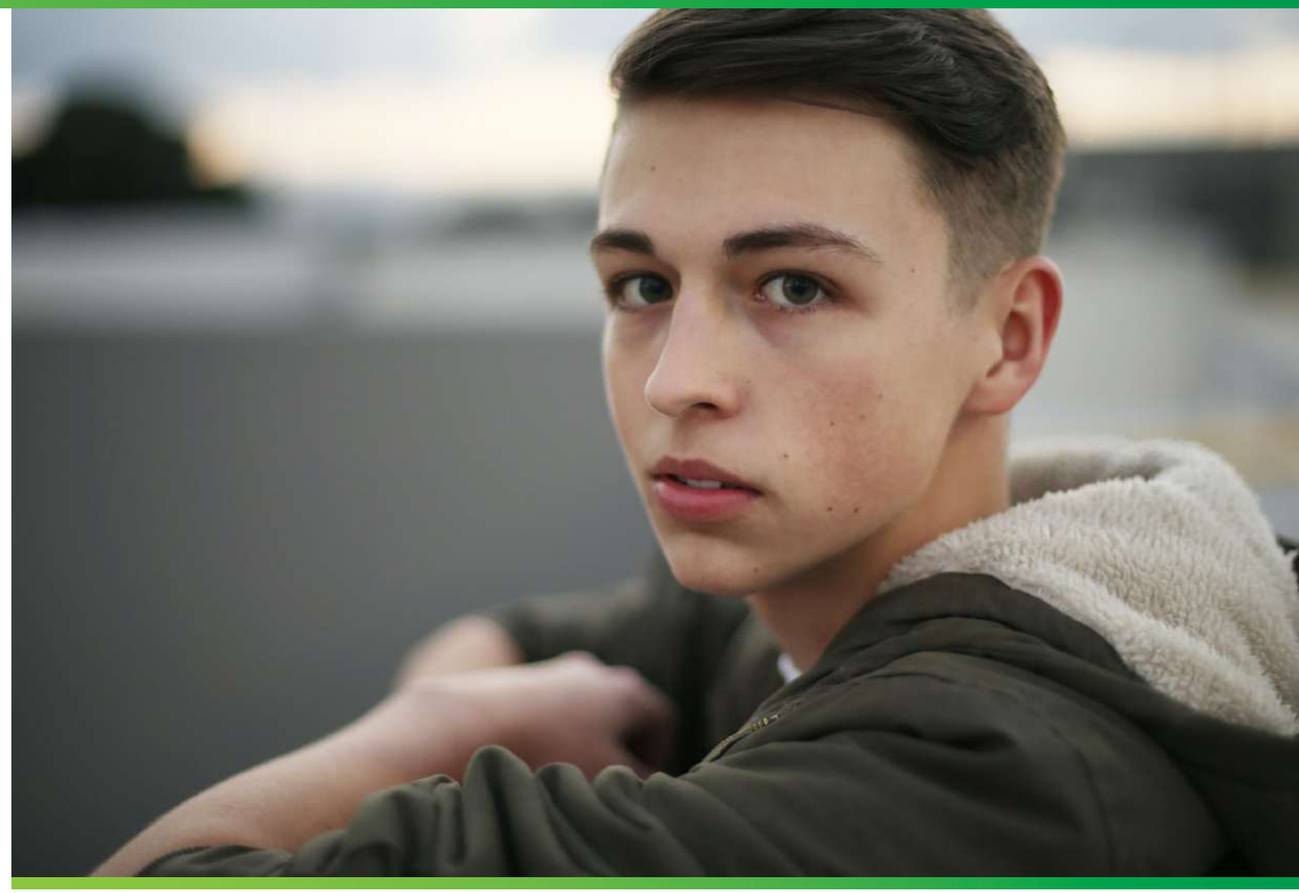
03. Donar sentit al que s'ha après al llarg del trimestre per garantir una sostenibilitat.

04. Establir processos en el jovent i a l'entitat que afavoreixin la transferència dels aprenentatges en el futur i amb la comunitat.

05. Convidar els joves a que facin un pla d'acció d'allò que creguin important per a ells/elles.

06. Donar als joves un moment per acomiadar-se, de celebració i diversió

07. Fer un reconeixement al jovent participant i als professionals implicats.



CONSIDERACIONS PER A LA SESSIÓ

Aconsellem que l'activitat dissenyada utilitzi els diferents llenguatges d'expressió artística, el dibuix, el moviment, l'expressió escrita, material audiovisual, una cançó, escenes teatrals, etc. Pot ser el cas, depenent del grup i el disseny de l'activitat que, durant el trimestre s'hagin recollit peces de puzle amb missatges i idees clau de cada sessió (individualitzat per a cadascun) i que la darrera sessió l'objectiu sigui ajuntar les peces del puzle i fer repàs i balanç.

També pot ser interessant fer una comparació, a través de gravacions de veu o de vídeo al llarg del trimestre, del jo passat, del jo present i del jo futur. També es pot realitzar un vídeo de dos minuts responent les preguntes de reflexió i transferència al futur: Què he après? On estic ara? I on/què vull aconseguir en el futur? La setmana vinent i d'aquí sis mesos?

Per aconseguir aquest ambient de celebració es pot planificar una «festa» portant menjar, berenar o esmorzar com a més a més. També, i com a aspecte important, en aquesta sessió cal preparar una experiència positiva que sigui recordada, que experimentin un comiat i el contraposin a sentiments d'abandó que hagin pogut tenir en el passat. Aquí és crucial donar importància al vincle creat i abordar aquest sentiment «d'abandó» que poden sentir en aquest tipus de situacions i que aquests joves han sentit anteriorment. Saber dir adéu forma part de tots els processos en totes les relacions (amoroses, amicals, etc.), i és part de l'aprenentatge per als joves.

En algun moment de la sessió, podem decidir donar un rol més de facilitador/a als joves perquè moderin i guiïn alguna part de la sessió. Recomanem que

en algun moment de la sessió els/les facilitadors/es facin un reconeixement individual positiu a cada jove davant dels altres perquè cadascú tingui el seu moment de protagonisme, sempre respectant la singularitat de cadascú. Verbalitzar des del referent facilitador els canvis, permetrà modelitzar i aconseguir aquella mirada positiva que volem que l'adolescent tingui per a ell/a mateix/a. També que l'adolescent tingui l'espai per explicar de forma lliure i segura allò que sent i que ha significat el procés de tot el trimestre. Un moment per expressar què ha après d'aquest grup, quins reptes se li han plantejat i el seu agraïment a qui consideri.

Serà també molt rellevant que els/les facilitadors/es comparteixin la seva experiència com a facilitador/a del grup i/o d'algun/a dels joves.

En aquesta sessió també podem generar un símbol, quelcom comú que reveli el compromís i estimuli el record d'aquell moment o procés, és un petit detall material que aportarà significat (pot ser una polsera, un regal, un llibre, una samarreta, etc.)

També, si els aspectes logístics ho permeten, aquesta darrera sessió pot ser compartida amb altres grups que hagin passat paral·lelament per un procés similar, i transformar la sessió en una experiència d'intercanvi.

També és recomanable buscar sinèrgies amb activitats que es duen a terme a la comunitat com ara mostres de teatre, expedicions, trobades esportives, exposicions d'art, etc. Així podrem treballar aquest quart eix de la metodologia de transferència i retorn a la comunitat d'allò que s'ha aprés durant el procés del trimestre. De la mateixa manera, hem de promoure experiències d'aprenentatge i servei amb activitats establertes amb l'entitat i/o centres del barri. Els i les educadors/es poden acompanyar aquest procés d'APS.

És crucial que els joves recordin que són participants actius del procés, que posin en valor la seva fortalesa i la seva potència, demostrant tot allò que poden aportar tant per a ells/elles mateixos/es com per als altres.

I PER A TU?
PREGUNTES PER A L'AUTOOBSERVACIÓ DEL/DE LA PROFESSIONAL:

Preguntes per a l'autoobservació del/de la professional:

«Quines evolucions personals, teves, has tingut al llarg de l'acompanyament al grup?»
«Ho has compartit amb el grup?»
«Quines evolucions has observat en el grup que siguin compartibles i es puguin celebrar?»
«Quines llavors t'agradaria que creixessin en el grup passat un temps?»
«Si haguessis de posar una cançó que representi el que has viscut amb aquest grup, quina seria?»
«T'has donat un moment per respirar? Per sentir? Per pensar?»
«Què observes de com està el grup ara que tot plegat s'acaba?»
«Si haguessis de dir una cosa que has aprés de cada jove, quina seria? Els has dit de *tu he aprés*...?»





4

Compendi Final

Dotar d'eines per desenvolupar competències a joves en risc de patir reptes de salut mental.



Competències Emocionals

Identificació, Regulació i Elaboració Emocional



Competències Personals

Autoconcepte, Autoestima i Confiança



Competències Socials

Resolució de problemes, Presa de decisions, Empatia i Treball en Equip



Activitats i Experiències

Connectades amb els seus interessos. (Teatre, Música, Esports, Aventura,...)

IMPACTES A LLARG TERMINI

PREVENCIÓ DE TRANSTORNS MENTALS

PERSONALITAT ADAPTATIVA I FUNCIONAL DAVANT ELS REPTES DE LA VIDA

FOMENT D'UNA BONA CIUTADANIA I CIVISME EN LA COMUNITAT

ADOPCIÓ D'HÀBITS DE VIDA SALUDABLES COM FACTORS DE PROTECCIÓ

AUGMENT DE PROCESSOS DE RESILIÈNCIA

Autoria:
Equip KOA Programme
©Fundació Nous Cims, 2021

Entença 332-334, 7a planta
08029 Barcelona
hola@nouscims.com
www.nouscims.com

Material elaborat en col·laboració amb

Agraïment a les persones que han fet aportacions al manual
Marta Mosquera, Pepe Rubiralta, Pau Gomes, Maribel de la Cerda, Esther del Campo, Isabel Montero, María Laura Fernández, Carla Casals, Natalia Ruiz de Cortázar, Irene López, Carlos Sanz, Esther Meneses, Mathias Roitman, Oriol Julià, Ramiro Ortegón, Laura Torrella, Gabri Reyes i tots/es els i les facilitadors/es i educadors/es dels centres i institucions que participen del programa KOA, que amb la seva pràctica diària han inspirat aquest manual.

1a edició (Juliol 2021)

Aquesta obra està subjecta a la llicència Creative Commons de Reconeixement-NoComercialSenseObreDerivada (by-nc-nd).

Es permet la reproducció, distribució i comunicació pública de l'obra sempre que se'n reconegui l'autoria. No es permet l'ús comercial de l'obra ni la generació d'obres derivades.

KA

PROGRAMME