

La Vergonya

Guia del professorat



Activitats de secundària

ÍNDEX

1. Introducció i Objectius	3
2. La Brúixola de la Vergonya i desencadenants	4
3. Pautes bàsiques per al professorat	5
4. FASE 1. Introducció: "L'individualitat de la vergonya"	5
5. FASE 2. Desenvolupament: "Comprendre la vergonya"	8
6. FASE 3. Consolidació: "Reconèixer i classificar la vergonya"	10
7. FASE 4. Conclusió: "La vergonya a l'escola i prevenció"	12
8. Activitats complementàries	
• Activitat complementària 1 – Històries anònimes sobre la vergonya	14
• Activitat complementària 2 – El semàfor de la vergonya	15
• Activitat complementària 3 – Mural del respecte	16
9. Materials imprimibles i Recursos	
• Llista de verificació de materials de la sessió	17
◦ FASE 1	
▪ Introducció "La individualitat de la vergonya" i activitat complementària: Semàfor de la vergonya	18
◦ FASE 2	
▪ Llista d'afirmacions sobre situacions (també es pot utilitzar a la Fase 3 i com a activitat complementària – Semàfor de la vergonya)	20
▪ Desenvolupament "Comprendre la vergonya"	21
▪ La brúixola de la vergonya	22
▪ Targetes d'emocions	23
◦ FASE 3	
▪ Cartes amb situacions reals o hipotètiques	55

INTRODUCCIÓ

La vergonya és una emoció molt present durant l'**adolescència**. A mesura que els alumnes comencen a construir la seva pròpia identitat i donen més importància a l'opinió dels altres, aquesta emoció es pot percebre amb més intensitat. Es manifesta quan algú se sent **exposat, jutjat o diferent**, i pot influir en la participació, la convivència i la confiança en un mateix.

A l'aula, la vergonya pot aparèixer de moltes maneres: por a equivocar-se, desig de passar desapercebut o fins i tot **actituds defensives** com la ràbia o la burla. Tot i que sovint es viu com una cosa incòmoda, la vergonya té una funció important, ja que ens ajuda a reconèixer límits, a **empatitzar amb els altres** i a enfortir el nostre sentit de pertinença al grup.

Aquest mòdul proposa reconèixer, comprendre i **normalitzar la vergonya**, animant l'alumnat a expressar-la sense por a ser jutjat. Mitjançant dinàmiques participatives, el diàleg i la reflexió, es convida a explorar els **desencadenants i les respostes típiques d'aquesta emoció** i a descobrir maneres més saludables d'afrontar-la en la vida escolar.

Objectius del mòdul:

- Fer visible la vergonya com una **emoció compartida** però viscuda de manera personal.
- Identificar els **desencadenants més comuns de la vergonya**, segons Stephan Marks.
- Analitzar comportaments i respostes davant la vergonya utilitzant la **Brúixola de la Vergonya** de Donald Nathanson.
- Reflectir sobre situacions escolars que generen vergonya i construir **estratègies de prevenció i suport mutu**.

Paraules clau

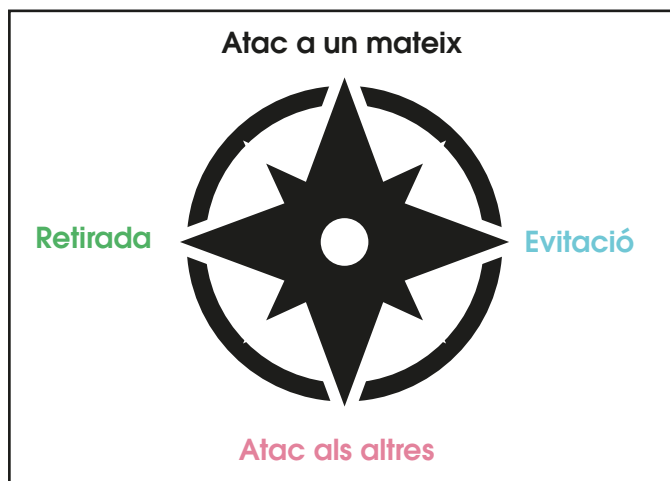
- Vergonya
- Emocions socials
- Autoregulació
- Autoestima
- La mirada dels altres
- Pertinença
- Acceptació
- Rebuig
- Respect
- Expressivitat emocional
- Empatia
- Límits personals
- Clima escolar segur
- Suport emocional
- Consciència corporal i vergonya

Resultats esperats del Mòdul 6:

En acabar aquest mòdul, els alumnes han de ser capaços de reconèixer com es manifesta la vergonya en la vida quotidiana, reflexionar sobre els seus efectes en l'**autoestima i la comunicació**, i desenvolupar estratègies per afrontar-la de manera més **conscient, empàtica i lliure**.

La brúixola de la vergonya (Donald Nathanson)

Quan sentim vergonya, tendim a reaccionar de diferents maneres. Nathanson identifica quatre direccions principals:



- **Retirada:** Allunyar-se, amagar-se o evitar ser vist.
- **Evitació:** Fer broma, distreure's o minimitzar el que ha passat.
- **Atac als altres:** Culpar o burlar-se dels altres per desviar l'atenció.
- **Atac a un mateix:** Criticar-se o castigar-se internament.

L'objectiu del treball a l'aula és que l'alumnat aprengui a **reconèixer aquestes respostes**, a entendre-les i a transformar-les en **actituds més saludables i empàtiques**.

Desencadenants de la vergonya (Stephan Marks):

- Sentir-se marginat o exclòs.
- Sentir-se indefens o exposat (per exemple, en temes personals o íntims).
- No sentir-se reconegut o vist.
- Actuar en contra dels propis valors o normes.
- Sentir vergonya pel comportament dels altres.

"Quan entenem la vergonya, aquesta deixa de controlar-nos."
Inspirat en Brené Brown



Les activitats d'aquest mòdul es poden dur a terme en una sola sessió de 90 minuts o dividir-se en dos blocs de 45 minuts.

Adapta el ritme al grup: si observes que sorgeixen emocions intenses, dedica temps al diàleg i al tancament emocional.

El material es pot utilitzar en format paper o digital i es pot integrar en el pla de tutoria o com a part del treball sobre la convivència i el benestar emocional.

Recomanacions per al professorat

- Crear un **espai de confiança** on es valori la participació sense judicis.
- Utilitzar exemples rellevants per a la seva **franja d'edat** (grups d'amics, xarxes socials, classe, etc.).
- Evitar **exposar l'alumnat** innecessàriament: oferir opcions de participació anònima o grupal.
- **Reforçar l'empatia, l'escolta i el respecte** com a valors centrals del grup.
- Finalitzar cada sessió amb una breu reflexió per donar un **tancament emocional** al tema.

P1 FASE 1. INTRODUCCIÓ: "L'individualitat de la vergonya" (10 Minuts)

1.1.1 Objectiu

1. Introduir el tema de la **vergonya** d'una manera experiencial i participativa, mostrant que **tots la sentim**, tot i que cada persona la viu de manera diferent.

Materials

- ☐ Fitxes de colors: (vermelles/verdes)
- ☐ Llista de frases sobre situacions quotidianes
- ☐ Pissarra blanca o flipchart i retoladors
- ☐ L'aula disposada en cercle o semicercle
- ☐ (Opcional) Música suau o una campana per marcar l'inici o el final de l'activitat

1.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Presentació del tema: comença explicant breument:

- *"Avui parlarem d'una emoció que tots coneixem: la vergonya. A vegades apareix quan pensem que els altres ens miren o ens jutgen, o quan sentim que hem fet alguna cosa diferent o incorrecta. No és una emoció negativa; ens ajuda a entendre com ens sentim amb els altres."*

2. Joc de targetes: "Em faria vergonya si...?"

- Explica que llegiràs diverses frases i cada alumne ha d'aixecar una targeta:
 - **Vermell:** "Sí, em faria vergonya."
 - **Verd:** "No, no em faria vergonya."
 - Frases suggerides:
 - Caure davant dels meus amics.
 - Que ningú reaccioni a una de les meves publicacions a les xarxes socials.
 - Cometre un error mentre llegeixo a classe.
 - Ser l'únic que no està convidat a una festa.
 - Treure una mala nota en una assignatura que se'm dona bé.
 - Parlar en públic.
 - Que algú vegi la meva habitació desordenada.

3. Breu debat i observació

- Després de cada ronda, convida el grup a comentar:
 - *"Estem d'acord en les mateixes coses? Per què algunes situacions són més vergonyoses que d'altres?"*
- Anota paraules clau a la pissarra (por, rialles, error, grup, judici).

4. Tancament de la fase

- *"Cada persona sent vergonya per coses diferents. El més important no és evitar-la, sinó entendre què ens passa quan apareix."*

No, no em faria vergonya

Sí, em faria vergonya

Punts clau per al professor:

- Evita analitzar o jutjar les respostes personals.
- Si esclaten rialles, explica-ho com una manera natural de gestionar la incomoditat.
- Mantén un to càlid i lleuger sense trivialitzar el tema.

P2

FASE 2 – Desenvolupament: "Entendre la vergonya" (30 Minuts)

1.1.1 Objectiu

1. Entendre què és la vergonya, com es manifesta, què la desencadena i la seva funció en la convivència social.

Materials

- ☐ Pissarra blanca, pissarra de paper o projecció digital
- ☐ Retoladors o retoladors de punta de feltre de colors
- ☐ Dibuix esquemàtic visual o diapositiva de suport amb: desencadenants de la vergonya (Stephan Marks) i brúixola de la vergonya (Donald Nathanson).
- ☐ Exemples quotidians de situacions escolars o socials
- ☐ (Opcional) Fulls d'emocions impresos o emojis per visualitzar els sentiments.

1.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Activació inicial

- Escriu la paraula **VERGONYA** a la pissarra.
- Demana al grup que comparteixi paraules o idees que hi associen
 - *"No hi ha respostes correctes o incorrectes. El que diguem ara ens ajudarà a entendre com percebem aquesta emoció."*

2. Presentació: què és la vergonya?

- Explica que la vergonya és una emoció natural que tots sentim quan creiem que els altres ens jutgen o que podríem perdre l'acceptació del grup.
 - **Com es manifesta?** És dolorosa; un se sent petit/inferior, ja no es pot concentrar i vol "que la terra l'engoleixi".
 - **Quin aspecte té la vergonya?** Varia, però sovint implica posar-se vermell i abaixar la mirada.
 - **Quin és el propòsit de la vergonya?** Adequar-se al grup, comportar-se segons les pròpies idees / la vergonya com una alarma d'incendi.
- Debat: *El sentiment de vergonya és positiu o negatiu?*

3. Els desencadenants de Stephan Marks

- Explica i comenta exemples quotidians:
 - Sentir-se exclòs o fora del grup.
 - Sentir-se indefens o exposat.
 - No sentir-se reconegut o vist.
 - Actuar en contra dels propis valors.
 - Sentir vergonya pel comportament dels altres (vergonya aliena).

4. Pregunta:

- *"Reconeixeu algun d'aquests casos en situacions reals a l'escola o en el grup?"*

5. La Brúixola de la Vergonya (Donald Nathanson)

- Dibuixa un cercle dividit en quatre parts i descriu-les:
 - **Retirada:** amagar-se, evitar.
 - **Evitació:** fer broma o minimitzar.
 - **Atac a l'altre:** culpar, burlar-se o desviar l'atenció.
 - **Atac a un mateix:** criticar-se o castigar-se a un mateix.
- Pregunta:
 - *"Quina d'aquestes reaccions et resulta més familiar? Quina creus que ajuda més a millorar les relacions?"*

6. Exercici per parelles (5 min)

- Cada parella inventa una situació embarrassosa i decideix quina seria la reacció més probable segons la brúixola.

7. Posada en comú i resum

- Anota els exemples a la pissarra i classifica'ls segons la brúixola.

"No podem evitar sentir-nos avergonyits, però podem triar com actuar. Quan l'entendem, deixa de controlar-nos."

Punts clau per al professor

- Utilitza **exemples propers** (classe, xarxes socials, grups d'amics).
- Mantén un **enfocament analític**, no confessional.
- Reitera que **totes les emocions són vàlides** i tenen una funció.

P3

FASE 3 – Consolidació: "Identificar i classificar la vergonya" (15–20 Minuts)

2.1.1 Objectiu

1. Aplicar els coneixements teòrics mitjançant l'anàlisi de casos.
Identificar desencadenants i reaccions, fomentant l'empatia i la reflexió.

Materials

- ☐ Fitxes o targetes amb exemples de situacions reals o hipotètiques.
- ☐ Pissarra blanca o model del Compàs de la Vergonya.
- ☐ Retoladors o llapis.
- ☐ Relòtge o cronòmetre.

2.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Organització del treball.
2. Divideix la classe en grups de 4-5 alumnes.
3. Entrega a cada grup una fitxa amb una situació d'exemple.
 - Explica les instruccions:
 - *"Analitzareu cada cas per descobrir què causa la vergonya i com reacciona la persona. Després veurem quines alternatives més saludables existeixen."*

Exemples de treball en grup:

01 La Sabrina té un grup de cinc amigues. Quan va al centre comercial amb la seva mare, veu que les altres quatre hi són i, pel que sembla, han fet plans sense ella. La Sabrina s'hi acosta i les insulta.

Desencadenant:
marginació o exclusió.

Comportament:
atac als altres.

02 El Matías, el millor amic del Simón, està malalt. Durant l'esbarjo, el Simón passa temps amb altres nois que comencen a burlar-se del Matías. El Simón s'uneix a les rialles.
Un cop a casa, pensa: "Sóc un amic terrible! No mereixo tenir amics!".

Desencadenant:
actuar contra els propis valors.

Comportament:
atac a un mateix

03 La Steffi li confessa un secret personal a la seva millor amiga i després se'n penedeix. Se sent incòmoda i evita veure-la durant diversos dies.

Desencadenant:
sentir-se indefens o exposat

Comportament:
evitació / retirada.

04 El Lukas treu una nota excel·lent en matemàtiques. Quan arriba a casa li ho vol explicar a la seva mare, però ella està parlant per telèfon i el fa fora. El Lukas es tanca a la seva habitació durant la resta del dia.

Desencadenant:
no sentir-se reconegut.

Comportament:
retirada.

4. Anàlisi grupal

- Cada grup identifica:
 - Quin desencadenant apareix.
 - Quin tipus de reacció es manifesta.
 - Quina alternativa més empàtica o constructiva es podria aplicar.

5. Posada en comú

- Cada grup comparteix les seves conclusions.
- Escriu les idees clau a la pissarra.

Tancament de la fase:

"Entendre per què sentim vergonya i com reaccionem ens dóna poder sobre l'emoció. Podem respondre amb empatia en lloc d'impulsivitat."



Punts clau per al professor:

- Mantén els **diagrames de Marks i Nathanson** visibles durant l'exercici.
- Evita convertir els exemples en judicis morals.
- Si sorgeixen experiències reals, **valida-les sense pressionar**.
- Promou l'escolta i el respecte mutu.

2.1.1 Objectiu

1. Reflexionar sobre com es manifesta la vergonya en l'entorn escolar i **construir, conjuntament, estratègies** per prevenir-la o reduir-la.

Materials

- ☐ Fulles grans o paper de flipchart (estil mural)
- ☐ Marcadors o retoladors de colors
- ☐ Post-its o adhesius de paper
- ☐ Cartell gran amb el títol: "Com podem crear una escola sense vergonya?"
- ☐ (Opcional) Cinta adhesiva o punxes per penjar el mural a l'aula
- ☐ (Opcional) Caixa o sobre per recollir missatges anònims amb compromisos personals

2.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Treball en grups petits

- Demana als alumnes que pensin en situacions escolars on sol aparèixer la vergonya (ex. presentacions, confrontacions, errors públics, burles).
- Cada grup escriu els exemples en notes adhesives (sticky notes).

2. Creació del mural

- Cada grup col·loca les seves notes al mural sota tres columnes:
 - Situacions que generen vergonya.
 - Com ens fan sentir.
 - Què podem fer per millorar la situació.

Situacions que generen vergonya.

Com ens fan sentir.

Què podem fer per millorar la situació.

3. Debat grupal i tancament

- Comenta el mural completat amb la classe:
 - *"Quins patrons veiem? Què podríem canviar com a grup?"*
 - *"Què necessito per sentir-me més còmode quan sento vergonya per alguna cosa?"*
- Proposa tancar el taller amb una frase col·lectiva o un **compromís escrit**.

4. Tancament emocional suggerit

"La vergonya disminueix quan ens tractem els uns als altres amb respecte i empatia. Tots podem contribuir a crear una classe on ningú tingui vergonya de ser ell mateix."

Punts clau per al professor:

- Mantén un **entorn segur i col·laboratiu**
- Reforça les **suggeriments constructius** i evita centrar-te només en els problemes.
- Deixa el mural visible durant la setmana per mantenir viu el missatge.

4.1.1 Objectiu

1. Promoure l'empatia i la normalització emocional mitjançant l'intercanvi anònim de situacions on sorgeix la vergonya.

Materials

- ☐ Trossets de paper o paper tallat a tires
- ☐ Caixa, sobre gran o bossa decorada
- ☐ Pissarra blanca o flipchart
- ☐ (Opcional) Etiqueta decorativa: "Coses que ens uneixen"
- ☐ Marcadors o bolígrafs

4.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Explica que **tots sentim vergonya** i que compartir-ho de manera anònima ens ajuda a entendre'ns millor els uns als altres.
2. Cada alumne escriu (real o inventat) un moment en què algú podria sentir vergonya, **sense utilitzar noms**.
3. Recull els papers, llegeix-ne alguns en veu alta i comenta:
 - "Per què aquesta situació causa vergonya?"
 - "Què ajudaria aquesta persona?"
4. Conclou emfatitzant:
 - "Tots hem sentit vergonya. Entendre-ho ens uneix i ens fa ser més respectuosos."

Punts clau per al professor:

- Mantén un to respectuós i confidencial.
- Si sorgeix un cas sensible (assetjament, exclusió), valida'l i gestiona'l en un altre moment.
- Pots guardar la caixa com un símbol del grup.



AC2

Activitat 2: El semàfor de la vergonya (10-15 Minuts)

4.1.1 Objectiu

1. Ajudar l'alumnat a avaluar l'intensitat de la vergonya i reconèixer que cadascú la viu de manera diferent.

Materials

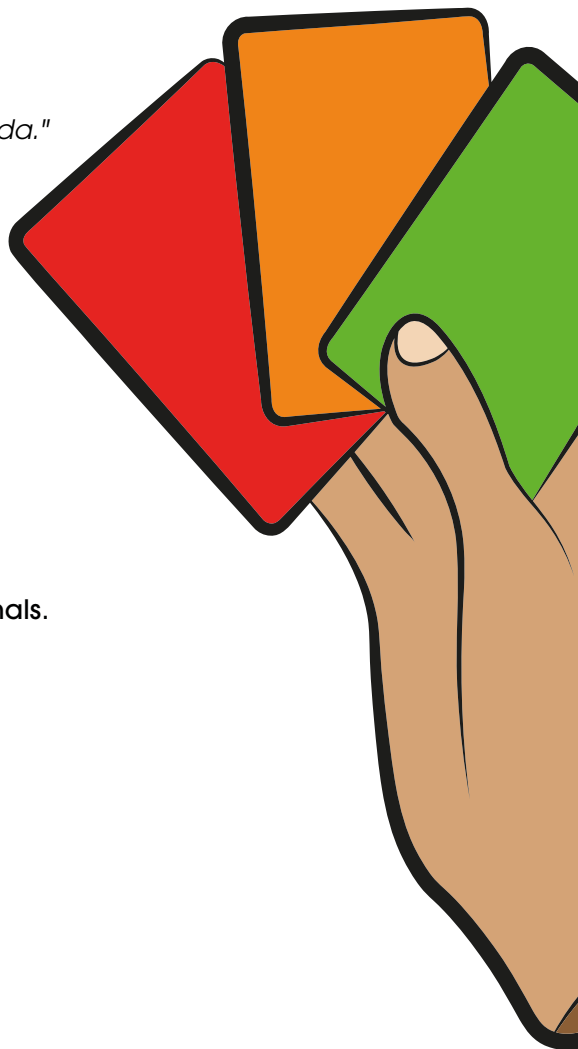
- ☐ Fitxes o cercles de tres colors: (Vermell/Groc/Verd)
- ☐ Llista de situacions preparada pel professor
- ☐ Espai lliure a l'aula per moure's o agrupar-se per color
- ☐ (Opcional) Cartells grans amb els tres colors i els seus significats

4.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Explica la dinàmica:
 - "Cada color indica quant t'afectaria una situació determinada."
2. Llegeix les frases una per una. Per exemple:
 - Publicar alguna cosa i no rebre cap reacció.
 - Cometre un error durant una presentació.
 - Arribar tard a una classe.
 - Ser corregit en públic.
 - Demana'ls que aixequin la targeta corresponent.
3. Conduïx un breu debat sobre les diferències:
 - "Per què sentim intensitats diferents?"
4. Conclou emfatitzant que totes les emocions són vàlides i personals.

Punts clau per al professor:

- No permetis confrontacions ni burles.
- Reforça la diversitat emocional com un punt d'aprenentatge.
- Pots utilitzar els racons de l'aula per representar els colors.



AC3

Activitat 3: Mural del respecte (20-25 Minuts)

4.1.1 Objectiu

1. Enfortir la **cohesió de grup** i promoure un compromís col·lectiu amb la convivència basat en el **respecte** i l'**empatia**.

Materials

- ☐ Cartró o paper de paret a gran escala
- ☐ Marcadors de colors i adhesius
- ☐ Títol suggerit: "Què em fa sentir segur a la meua aula"
- ☐ (Opcional) Música relaxant durant l'escriptura o la conclusió

4.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Presenta l'esquema:
 - "Pensem en les coses que ens fan sentir còmodes i respectats a classe."
2. Cada alumne escriu una idea o fa un dibuix en una nota.
 - Ex: "Que no riguin si m'equivoco" / "Que m'escoltin".
3. Enganxa totes les notes al mural i **organitza-les per temes**: respecte, empatia, cooperació.
4. Llegeix-ne algunes i conclou amb la següent reflexió:
 - "Aquest mural representa com ens volem tractar els uns als altres. És el nostre compromís per crear una aula sense vergonya."

Punts clau per al professor:

- Reforça la privadesa i la sinceritat.
- Pots acompanyar la sessió amb música relaxant.
- Deixa el mural exposat com un recordatori.

Què em fa sentir segur a classe

Que ens donem suport quan algú està nerviós.

No riure's dels errors dels altres.

Podem intercanviar idees i no a ser criticat.

Hauríem de celebrar quan algú ho intenta, encara que no li surti perfecte.

No riure si cometo un error.

Que ens puguem demanar ajuda sense sentir-nos inferiors.

Que ens tractem amb amabilitat, fins i tot quan no estem d'acord.

Hauríem de celebrar quan algú ho intenta, encara que no aconseguixi fer-ho tot perfectament.

Llista de verificació de l'equipament

FASE 1 – Introducció: "L'individualitat de la vergonya"

- ☐ Targetes de colors: (vermell/verd)
- ☐ Llista de frases sobre situacions quotidianes
- ☐ Pissarra o rotafolis i retoladors
- ☐ Aula organitzada en cercle o semicercle
- ☐ (Opcional) Música suau o una campana per marcar l'inici o el final de l'activitat

FASE 2 – Desenvolupament: "Comprendre la vergonya"

- ☐ Pissarra, rotafolis o projecció digital
- ☐ Retoladors o retoladors de colors
- ☐ Diagrama visual o diapositiva de suport amb: Desencadenants de la vergonya (Stephan Marks) i Brúixola de la Vergonya (Donald Nathanson).
- ☐ Exemples quotidians de situacions escolars o socials
- ☐ (Opcional) Fulls d'emocions impresos o emojis per visualitzar sentiments.

FASE 3 – Consolidació: "Identificar i classificar la vergonya"

- ☐ Fulls o targetes amb exemples de situacions reals o hipotètiques.
- ☐ Pissarra o model de la Brúixola de la Vergonya.
- ☐ Bolígrafs o llapis.
- ☐ Rellotge o cronòmetre.

FASE 4 – Conclusió: "La vergonya a l'escola i prevenció"

- ☐ Fulls grans o paper de rotafolis (estil mural)
- ☐ Retoladors o retoladors de colors.
- ☐ Notes adhesives o post-its.
- ☐ Pòster gran amb el títol: "Com podem crear una escola sense vergonya?"
- ☐ (Opcional) Cinta adhesiva o xinxetes per penjar el mural a l'aula.
- ☐ (Opcional) Caixa o sobre per recollir missatges anònims amb compromisos personals.

Activitats complementàries

5.1 Històries anònimes de vergonya

- ☐ Fitxes de paper petites o paper tallat a tires.
- ☐ Caixa, sobre gran o bossa decorada.
- ☐ Pissarra blanca o flipchart.
- ☐ (Opcional) Etiqueta decorativa: "Cosets que ens uneixen".
- ☐ Marcadors o bolígrafs.

5.2 El semàfor de la vergonya

- ☐ Fitxes o cercles de tres colors: (Vermell/Groc/Verd)
- ☐ Llista de situacions preparada pel professor.
- ☐ Espai lliure a l'aula per moure's o agrupar-se per color.
- ☐ (Opcional) Cartells grans amb els tres colors i els seus significats.

5.3 Respectar el mural

- ☐ Cartró o paper de paret a gran escala.
- ☐ Retoladors de colors i adhesius.
- ☐ Títol suggerit: "Què em fa sentir segur a la meua aula".
- ☐ (Opcional) música relaxant durant l'escriptura o la conclusió.

Sí, em sentiria avergonyit.

**No, no m'avergonyiria
d'això.**

**Em sentiria una mica
avergonyit.**

Em sentiria avergonit si caigués davant dels meus amics.

Em sentiria avergonit si ningú comentés la meva publicació a les xarxes socials.

Em sentiria avergonit si tingués una mala nota en una assignatura que se m'dona bé.

Em sentiria avergonit de parlar en públic o de cometre errors mentre llegeixo.

Em sentiria incòmode si els meus pares diguessin alguna cosa vergonyosa a les meves publicacions.

Em sentiria avergonit si ensopegués en baixar de l'autobús davant de tota l'escola.

Em sentiria incòmode si m'etiquessin en una foto antiga on surto fatal.

Em sentiria avergonit si oblidés la meva part durant una presentació en grup.

Em sentiria incòmode si m'adonés que no he entès alguna cosa a classe i tothom em mirés.

Em sentiria incòmode si els meus amics trobessin els meus dibuixos o escrits personals.

Em sentiria incòmode si es publiqués un vídeo on surto ridícul.

Em sentiria incòmode si algú em veiés plorar per una mala nota.

FASE 2: Desenvolupament del projecte – Comprendre la vergonya

Disparadors de la vergonya (Stephan Marks)

**Sentir-se
exclòs**

**Sentir-se
impotent**

**Sentir-se no
reconegut /
no vist**

**Actuar en contra
dels propis valors /
idees**

**La vergonya dels
altres pot desencar-
denar vergonya.**

Atac a un mateix

Retirada



Evitació

Atac als altres



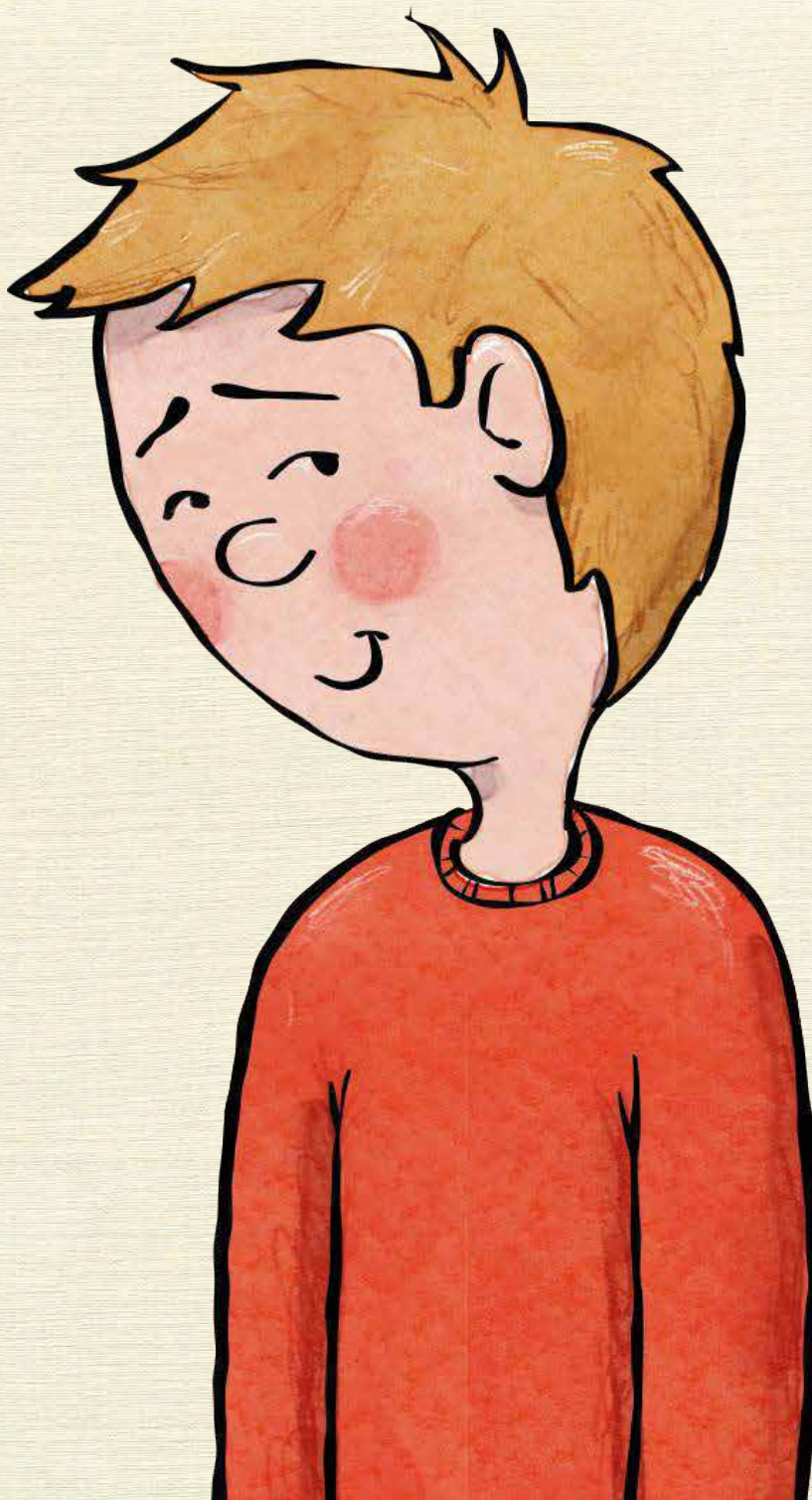
Trist





Divertit





Tímid





Decebut





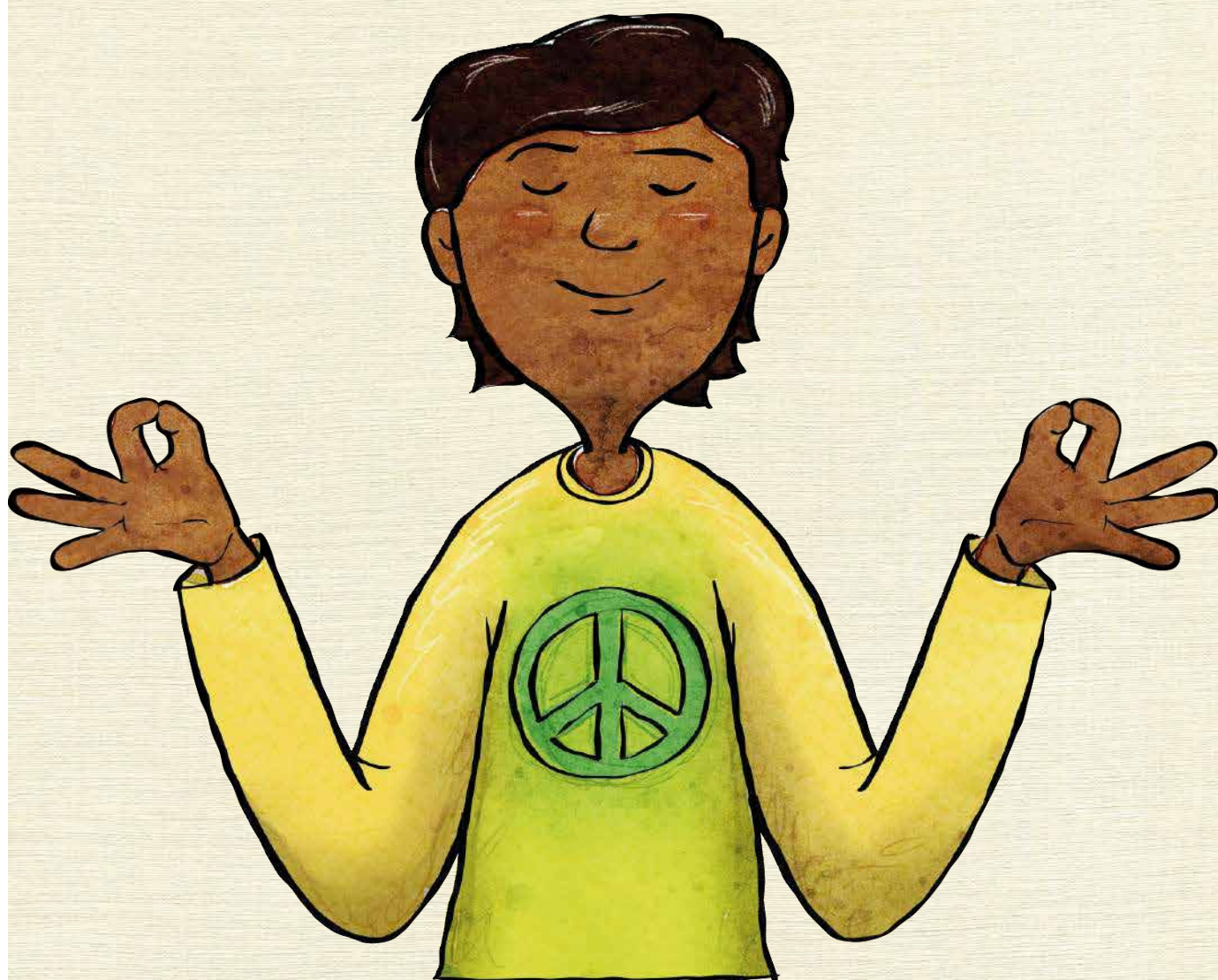
Curiós





Assebentat





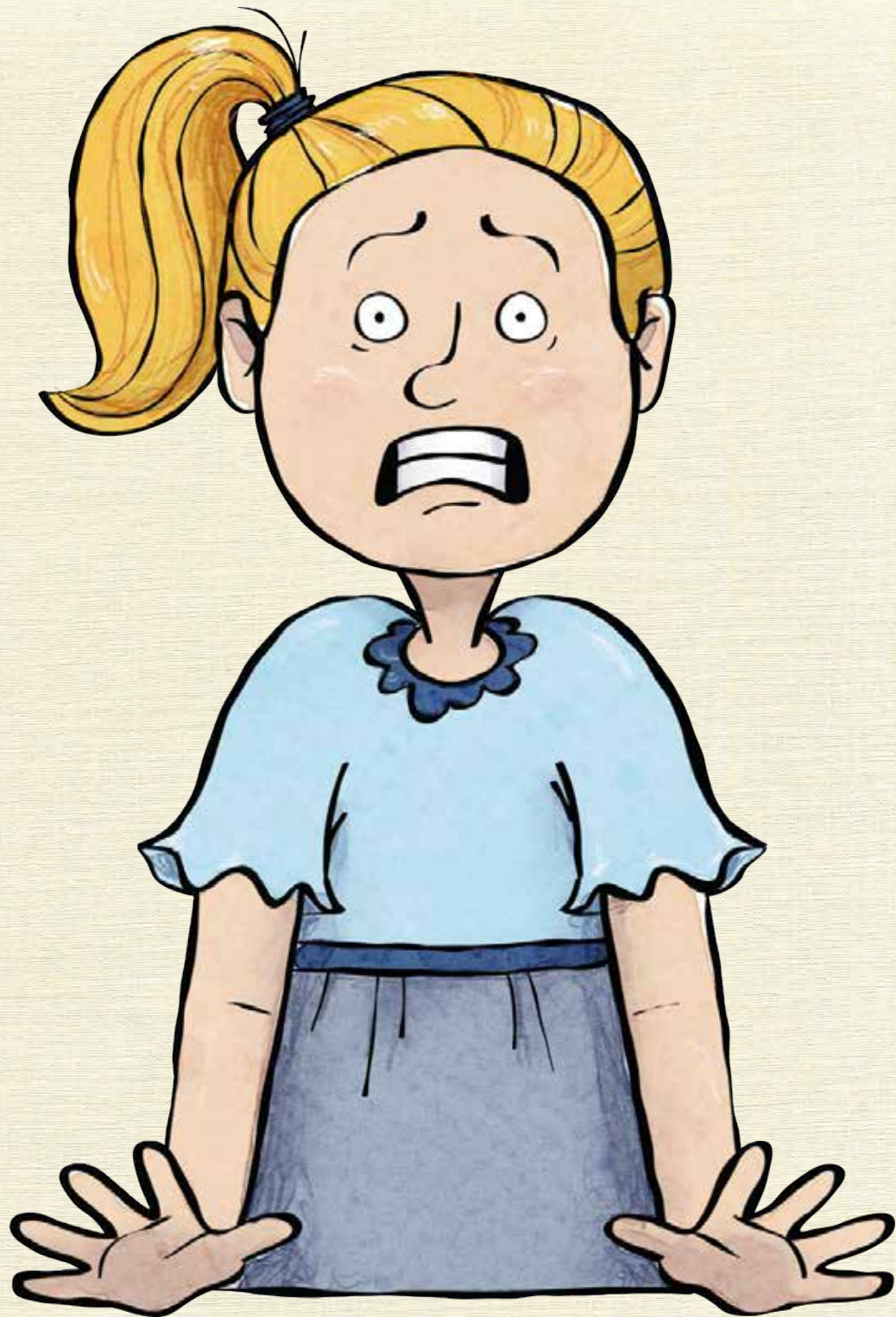
Relaxat





Avorrit





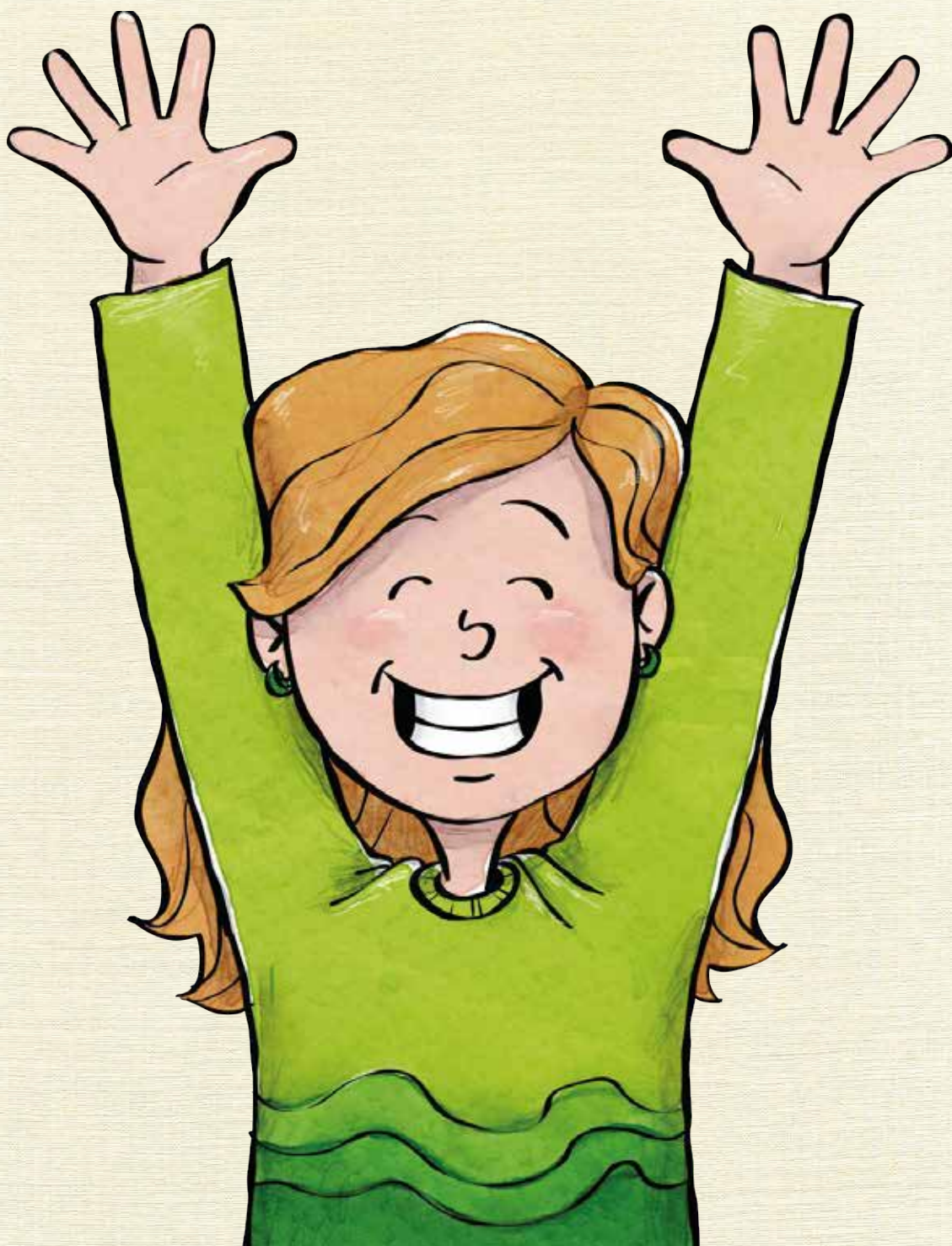
**Aterrorit /
Amb por**





Orgullós





Entusiasta





Frustrat





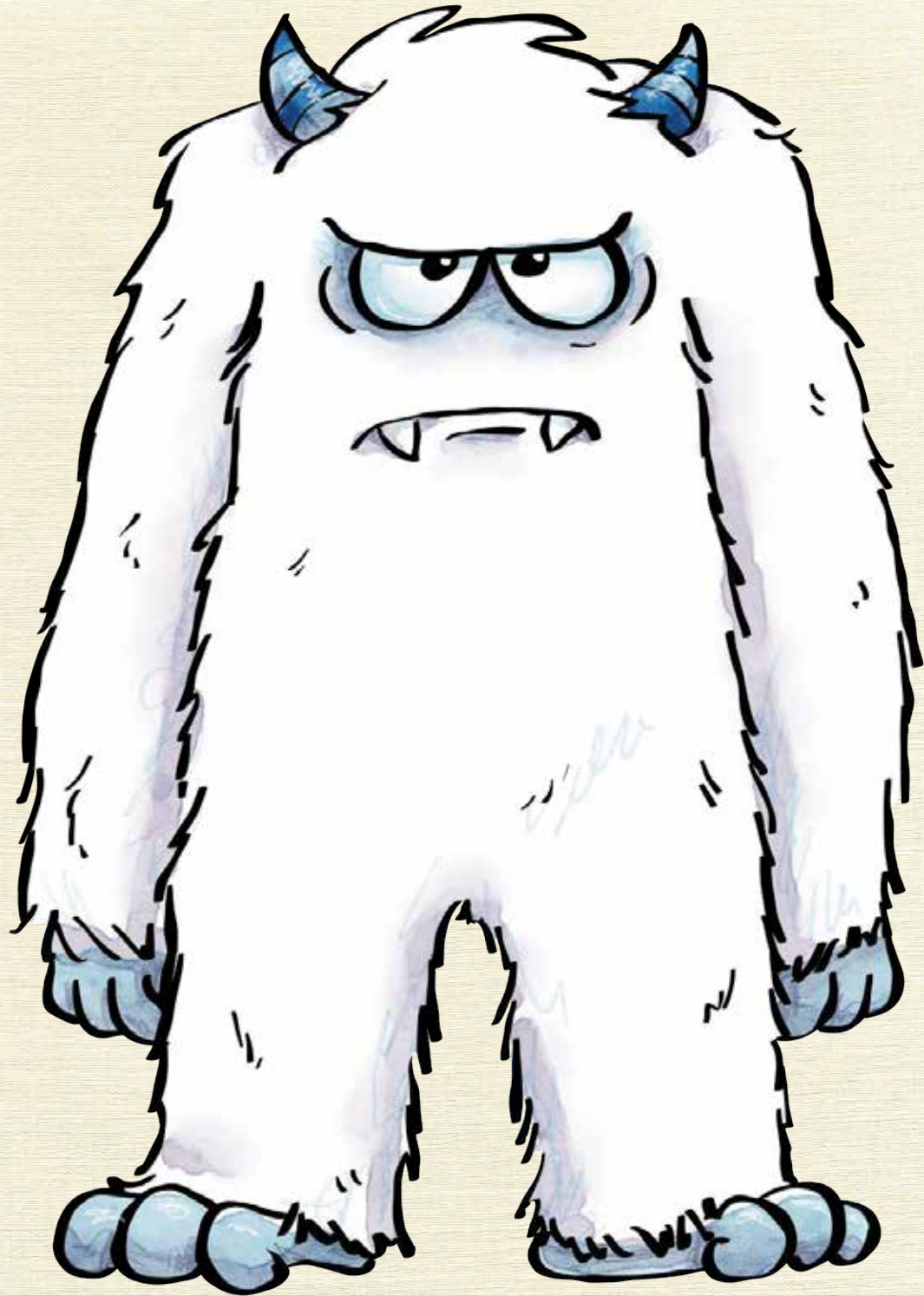
Exclòs





Astorat /
Sorprès





**Estrany /
Divertit**





Enfadat





Nerviós





Sorprès





Avergonit





Ofès





Feliç





Treballador /
Diligent





Divertit





Fort





Cansat





Confús





Desperat





Motivat



01

La Sabrina té un grup de cinc amics. Quan va al centre comercial amb la seva mare, veu que els altres quatre hi són i, pel que sembla, han fet plans sense ella. La Sabrina s'hi acosta i els insulta.

Detonant:

Marginalització o exclusió.

Comportament:

Atac als altres.

02

En Matías, el millor amic de l'Simón, està malalt. Durant l'esbarjo, l'Simón passa temps amb altres nois que comencen a burlar-se d'en Matías. L'Simón s'uneix a les rialles.

Un cop a casa, pensa: "Sóc un amic terrible! No mereixo tenir amics!".

Detonant:

Actuar contra els propis valors.

Comportament:

Atac a un mateix.

03

La Steffi li confia un secret personal a la seva millor amiga i més tard se'n penedeix. Se sent incòmoda i evita veure-la durant uns quants dies.

Detonant:

Sentir-se indefens o exposat.

Comportament:

Evitació / Retirada.

04

En Lukas treu una nota excel·lent en matemàtiques. Quan arriba a casa ho vol explicar a la seva mare, però ella està parlant per telèfon i el fa marxar. En Lukas es tanca a la seva habitació durant la resta del dia.

Detonant:

No sentir-se reconegut.

Comportament:

Retirada.

05

06



Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

