

# PROGRAMA INTEGRAL DE SALUT MENTAL, CONVIVÈNCIA I PREVENCIÓ A SECUNDÀRIA.



# INTRODUCCIÓ

## Part I — La importància d'obrir aquests espais a les escoles

Abordar temes com la salut mental, les emocions, els drets, les relacions, la identitat, l'assetjament escolar (bullying), l'ús digital o les malalties a l'aula no és un afegit opcional al pla d'estudis; és una necessitat educativa i humana. Els infants i adolescents no deixen les seves vivències a la porta de l'escola. Arriben cada matí carregats de preguntes, pors, realitats familiars diverses i una pressió social constant, a més d'una exposició contínua a informació —no sempre adequada— que modela la manera com entenen el món i a si mateixos.

Quan aquests temes no s'aborden, no desapareixen. Es transformen en silenci, malentesos, conductes que semblen sorgir «del no-res» i conflictes difícils d'interpretar. L'escola és un dels pocs espais on tots els infants, sense excepció, poden trobar un marc segur per reflexionar, anomenar i comprendre el que estan vivint. Per això, obrir converses estructurades i guiades pedagògicament sobre aquestes realitats no és una intromissió en els assumptes privats, sinó una responsabilitat preventiva i formativa fonamental.

Parlar de les emocions ajuda a desenvolupar un llenguatge intern; debatre sobre la salut mental redueix l'estigma; reflexionar sobre els drets enforteix la consciència ètica; abordar l'assetjament escolar i les dinàmiques relacionals permet detectar i prevenir situacions de risc; i parlar de la diversitat familiar o de la malaltia trenca la sensació d'aïllament de qui hi conviu a casa. Cadascun d'aquests temes construeix una base de benestar i convivència que repercuteix directament en el clima de l'aula i en l'aprenentatge acadèmic.

Durant els anys escolars, molts estudiants estan modelant la seva identitat i la seva manera de relacionar-se con el món. Si no troben adults que validin les seves preguntes i els proporcionin eines per a la reflexió, buscaran respostes en una altra banda: a les xarxes socials, en els seus grups d'iguals o en fonts poc fiables. Oferir-los un espai guiat, respectuós i basat en evidències els dota de discerniment i pensament crític.

En aquest context, el paper del professorat és fonamental. Això no significa assumir una funció terapèutica ni resoldre problemes complexos en solitari, sinó entendre l'educació en el seu sentit més ampli: acompanyar els processos de desenvolupament. Per a molts estudiants, els docents són figures estables i significatives. La forma en què un professor escolta, modera un debat, valida una aportació o intervé davant d'un comentari irrespectuós marca profundament l'experiència escolar.

Els docents tenen la capacitat de transformar l'aula en un entorn on el desacord sigui possible sense hostilitat, la vulnerabilitat es pugui expressar sense ridícul i la reflexió pugui tenir lloc sense por. Aquesta cultura no sorgeix de forma espontània; es construeix intencionadament. Comptar amb materials estructurats, activitats clares i objectius definits facilita la creació d'aquests espais sense dependre únicament de la improvisació o de la iniciativa individual.

Treballar aquests temes també recolza el propi professorat. Quan un centre educatiu funciona dins d'un marc coherent i compartit, l'abordatge de situacions sensibles no depèn exclusivament de la intuïció personal, sinó que es recolza en criteris comuns. Això enforteix la confiança professional i la consistència educativa.

Per últim, comprometre-se amb aquests temes fa molt més que prevenir dificultats: reforça competències

clau com el pensament crític, l'empatia, l'autoregulació, la responsabilitat social i les habilitats de diàleg. Preparar els estudiants per a la vida significa ajudar-los a comprendre les seves emocions, els seus drets, les seves relacions i el seu entorn.

Aquest compendi es basa en aquesta convicció: que una educació integral requereix la valentia d'anomenar el que importa, l'estructura per abordar-ho amb rigor i el compromís de mantenir converses significatives al llarg del temps. En aquest procés, els docents no són actors secundaris, sinó el pilar que fa que aquests espais siguin possibles i tinguin sentit en la vida dels seus estudiants.

## Part 2 — Projecte Erasmus "alles"

El projecte "Mindful Teaching and Learning" (ALLES) (Ensenyament i Aprenentatge Conscients) dona resposta a aquests reptes. Com a associació de cooperació dins del programa ERASMUS+, ALLES es basa en les experiències positives dels seus projectes predecessors "Mindful Schools" (AS) i "Prima (r) Mindful Schools!" (PASSI), el qual va rebre la distinció d'"Història d'Èxit ERASMUS+" en l'àmbit de la inclusió i la diversitat.

L'objectiu central és empoderar els docents per construir una cultura escolar inclusiva que elimini les barreres a l'aprenentatge i fomenti els recursos tant dels alumnes com de l'escola com un entorn d'aprenentatge segur. Es van tenir en compte les experiències d'aprenentatge dels projectes predecessors, així com les diferents necessitats —i similituds— dels diferents països participants amb les seves característiques regionals i nacionals.

Escoles i institucions de suport d'Alemanya, Islàndia, Espanya, Àustria i, posteriorment, Itàlia van participar en el desenvolupament d'un pla d'estudis que inicialment es va centrar en la situació especialment difícil dels joves cuidadors (en particular, fills de pares amb malalties mentals). A partir d'aquí, es van explorar progressivament altres temes amb la finalitat de promoure la salut mental i, d'aquesta manera, una convivència segura i l'èxit en l'aprenentatge. Una característica pròpia d'aquest enfocament és que l'escola es considera un lloc d'aprenentatge i els docents en actiu són experts i actors dins del projecte. L'institució coordinadora i els socis directes del projecte són agents del sistema sanitari i assistencial que donen suport a les escoles, proporcionen qualificacions, informació i materials d'aprenentatge, i acompanyen els centres en el seu recorregut. Aquest enfocament es basa en la idea que l'empoderament sostenible només es pot aconseguir si l'escola s'entén com un lloc d'aprenentatge on les persones que hi treballen continuïn sent els actors principals i els processos es puguin iniciar dins del propi centre, a diferència de les ofertes de projectes externs que només són efectives en àrees específiques.

Amb això al ment, s'ofereixen tres blocs fonamentals:

- 01** Un dia d'informació per a la "sensibilització" de tot el personal docent amb l'objectiu de formar un "equip central" per al treball posterior.
- 02** Provisió de diversos mòduls didàctics preparats sobre temes psicosocials rellevants, basats en els comentaris de les escoles de projectes anteriors en diferents nivells (3r/4t i 7è/8è grau) i en diversos idiomes.
- 03** Suport en els processos per iniciar un projecte escolar a llarg termini, eficaç i sostenible que es pugui adaptar a les experiències i recursos de l'escola.

En aquest manual, ens agradaria posar les experiències i els materials del projecte a disposició per al seu ús pràctic a les escoles i altres contextos d'aprenentatge, i esperem que això contribueixi encara més a trencar barreres, empoderar docents i alumnes, i promoure la inclusió i la diversitat.

Volem agrair a totes les institucions de la UE i agències nacionals implicades el seu suport durant el període del projecte i, en particular, a tots els professors i alumnes participants el seu compromís actiu i els seus comentaris oberts, sense els quals el projecte no hauria avançat més enllà de la fase de planificació.

# ÍNDEX D'ACTIVITATS

|                                                                                                 |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>1. Mòdul 1: Taller d'Educació Emocional</b>                                                  | <b>Pàg. 8</b>  |
| • Introducció, objectius, punts i paraules clau                                                 | Pàg. 9         |
| • <b>Dia 1</b>                                                                                  |                |
| ◦ A1: Percepció de senyals - Viure i expressar                                                  | Pàg. 12        |
| ◦ A2: Interpretació de senyals - Expressar mitjançant imatges o teatre emocional                | Pàg. 14        |
| ◦ A3: Considerar i aclarir fites personals - Reconèixer i canviar emocions                      | Pàg. 16        |
| ◦ A4: Projecte d'acció - Estratègies creatives i cooperatives                                   | Pàg. 18        |
| ◦ A5: Reflexió sobre els patrons personals de reacció - Prendre decisions                       | Pàg. 20        |
| ◦ A6: Posar la reacció a la pràctica - La xarxa de l'amistat i el respecte mutu                 | Pàg. 22        |
| • <b>Activitats complementàries</b>                                                             |                |
| ◦ AC1: El meu mapa emocional de la setmana                                                      | Pàg. 24        |
| ◦ AC2: La bústia invisible                                                                      | Pàg. 25        |
| • <b>Checklist de materials per a totes les activitats</b>                                      | <b>Pàg. 26</b> |
| • <b>Materials imprimibles</b>                                                                  |                |
| ◦ Imprimibles Activitats 1 i 2 (Imatges d'expressions emocionals)                               | Pàg. 27        |
| ◦ Imprimible Activitat 3 (Aclarir fites personals)                                              | Pàg. 32        |
| ◦ Imprimible Activitat 4 (Projecte d'acció - Plantilla del trèvol i Targetes)                   | Pàg. 39        |
| ◦ Imprimible Activitat complementària 1: "El meu mapa emocional de la setmana"                  | Pàg. 42        |
| <b>2. Mòdul 2: Estrès i estratègies d'afrontament</b>                                           | <b>Pàg. 44</b> |
| • Introducció: Per què treballar l'estrès a l'escola?                                           | Pàg. 45        |
| • <b>Dia 1. Reconèixer l'estrès i els seus senyals</b>                                          |                |
| ◦ AP 1.1. Introducció i activació inicial "Quan penso en l'estrès..."                           | Pàg. 48        |
| ◦ AP 1.2. Escala d'estrès 1-10                                                                  | Pàg. 50        |
| ◦ AP 1.3. Què és l'estrès? + Història "El cor del caçador"                                      | Pàg. 52        |
| ◦ AP 1.4. Joc "El pes de l'estrès"                                                              | Pàg. 55        |
| ◦ A 1.5. "Temps moderns" L'estrès permanent i com ens afecta                                    | Pàg. 57        |
| ◦ AP 1.6. "Quines coses em causen estrès?" - Targetes Metaplan                                  | Pàg. 59        |
| ◦ A 1.7. "Reaccions de l'estrès" - Com respon el meu cos, les meves emocions i la meva conducta | Pàg. 61        |
| ◦ A 1.8. Counter-Programs "El poder del pensament" + "Entrenament del múscul del somriure"      | Pàg. 63        |
| ◦ AP 1.9. Tancament del Dia 1 — Integració i calma                                              | Pàg. 65        |
| • <b>Dia 2. Aprendre a regular-me i cuidar-me</b>                                               |                |
| ◦ A 2.1. Benvinguda i repàs del Dia 1                                                           | Pàg. 67        |
| ◦ AP 2.2. "El Programa d'Emergència del Cervell" - Com i per què ens bloquegem                  | Pàg. 69        |
| ◦ AP 2.3. "Coping Strategies" - Estratègies per gestionar l'estrès                              | Pàg. 72        |
| ◦ AP 2.4. "Tank Model" — El Model del Tanc Emocional                                            | Pàg. 75        |
| ◦ AP 2.5. "Help System" + Relaxació guiada (Fantasia / Body Scan / RMP)                         | Pàg. 78        |
| ◦ A 2.6. Joc "1-7" — Estrès sobtat i presa de decisions                                         | Pàg. 80        |
| ◦ AP 2.7. Tancament del Mòdul — Integració i reflexió final                                     | Pàg. 82        |
| • <b>Activitats complementàries</b>                                                             |                |
| ◦ AC1 — "El Semàfor de l'Estrès"                                                                | Pàg. 84        |
| ◦ AC2 — "Kit de Primers Auxilis Emocionals"                                                     | Pàg. 86        |
| • <b>Checklist de materials per a totes les activitats</b>                                      | <b>Pàg. 88</b> |
| • <b>Materials imprimibles</b>                                                                  |                |
| ◦ Dia 1                                                                                         |                |
| ◦ AP 1.7. Reaccions a l'estrès                                                                  | Pàg. 90        |
| ◦ Dia 2                                                                                         |                |
| ◦ AP 2.2 Programa d'emergència del cervell                                                      | Pàg. 91        |
| ◦ AP 2.3 Estratègies de gestió de l'estrès                                                      | Pàg. 92        |
| ◦ AP 2.4 El meu tanc emocional                                                                  | Pàg. 96        |
| ◦ Activitats complementàries                                                                    |                |
| ◦ AC1. Semàfor estrès                                                                           | Pàg. 97        |
| <b>3. Mòdul 3: Guia de salut mental i autocura</b>                                              | <b>Pàg. 98</b> |
| • Introducció, objectius, punts i paraules clau                                                 | Pàg. 99        |
| • <b>Activitats</b>                                                                             |                |
| ◦ A1: Introducció a la Salut Mental                                                             | Pàg. 100       |



|                                                                                   |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|
| ◦ A2: L'arbre del benestar .....                                                  | Pàg. 102 |
| ◦ A3: El meu cercle de suport .....                                               | Pàg. 104 |
| • <b>Activitats complementàries</b>                                               |          |
| ◦ AC1: La meua farmaciola d'autocura emocional .....                              | Pàg. 106 |
| ◦ AC2: Quin arbre ets tu? .....                                                   | Pàg. 108 |
| ◦ AC3: Escoltant el teu Cos .....                                                 | Pàg. 110 |
| • <b>Checklist de material per activitat</b> .....                                | Pàg. 112 |
| • <b>Materials imprimibles</b>                                                    |          |
| ◦ A2. L'arbre del benestar .....                                                  | Pàg. 113 |
| ◦ A3. El meu cercle de suport .....                                               | Pàg. 115 |
| ◦ AC3. Quin arbre ets tu? .....                                                   | Pàg. 119 |
| <b>4. Mòdul 4: Introducció a la salut mental i les malalties mentals</b> .....    | Pàg. 124 |
| • Introducció, objectius, punts i paraules clau .....                             | Pàg. 125 |
| • <b>Dia 1. Salut i necessitats i les seves activitats</b>                        |          |
| ◦ A1: Què és la salut mental? .....                                               | Pàg. 127 |
| ◦ A2: Què influeix en la meua salut mental? .....                                 | Pàg. 129 |
| ◦ A3: Tancament – Integrar el que hem après sobre salut mental .....              | Pàg. 131 |
| • <b>Dia 2: Autocura i gestió de l'estrès</b>                                     |          |
| ◦ A1: "L'arbre del benestar" – Estratègies d'autocura i benestar .....            | Pàg. 133 |
| ◦ A2: Activitat 2: Reflexió guiada – Què m'ajuda realment a sentir-me bé? .....   | Pàg. 135 |
| • <b>Dia 3. La meua xarxa de suport</b>                                           |          |
| ◦ A1: Qui em pot ajudar? .....                                                    | Pàg. 137 |
| ◦ A2: Com acompanyem algú que necessita suport? .....                             | Pàg. 140 |
| ◦ A3: Practiquem com ajudar algú que ho necessita .....                           | Pàg. 142 |
| • <b>Activitats complementàries</b>                                               |          |
| ◦ AC1: "La meua farmaciola emocional" .....                                       | Pàg. 144 |
| ◦ AC2: "Semàfor emocional" .....                                                  | Pàg. 145 |
| • <b>Checklist de materials per a totes les activitats</b> .....                  | Pàg. 147 |
| • <b>Materials imprimibles</b>                                                    |          |
| ◦ Dia 2. A2.1 — Arbre del benestar .....                                          | Pàg. 148 |
| ◦ Dia 3. A3.1. Cercle concèntric .....                                            | Pàg. 149 |
| ◦ Dia 3. A3.2 Com acompanyem algú que necessita suport? .....                     | Pàg. 151 |
| ◦ Dia 3. A3.3 Practiquem com ajudar algú que ho necessita .....                   | Pàg. 152 |
| ◦ AC1. La meua farmaciola emocional .....                                         | Pàg. 153 |
| ◦ AC2. Semàfor emocional .....                                                    | Pàg. 154 |
| <b>5. Mòdul 5: Prevenció del bullying i ciberbullying</b> .....                   | Pàg. 155 |
| • Introducció, objectius, punts i paraules clau .....                             | Pàg. 156 |
| • <b>Dia 1. Bullying en general</b>                                               |          |
| ◦ A1: Introducció i presentació .....                                             | Pàg. 158 |
| ◦ A2: Ronda de presentació – Qualitats positives .....                            | Pàg. 160 |
| ◦ A3: Joc de moviment – "Sí / No" .....                                           | Pàg. 161 |
| ◦ A4: Dinàmica de vídeo – «L'impacte de les paraules» .....                       | Pàg. 161 |
| ◦ A5: Aportació – Targetes de paper – Sentiments durant l'assetjament .....       | Pàg. 165 |
| • <b>Dia 2. Ciberbullying, valentia cívica i estratègies contra l'assetjament</b> |          |
| ◦ A1: Cercle de repàs i introducció al ciberbullying .....                        | Pàg. 167 |
| ◦ A2: Vídeo – No Hate Speech + Debat .....                                        | Pàg. 168 |
| ◦ A3: Joc – «Missatges comuns» .....                                              | Pàg. 169 |
| ◦ A4: Exercici – «Passos silenciosos cap endavant» .....                          | Pàg. 171 |
| ◦ A5: Estratègies contra l'assetjament – Revisió de les normes de l'aula .....    | Pàg. 173 |
| ◦ A6: Cercle de tancament – Targetes d'autocura .....                             | Pàg. 175 |
| • <b>Activitats complementàries</b>                                               |          |
| ◦ AC1: La bústia de missatges anònims .....                                       | Pàg. 177 |
| ◦ AC2: La xarxa de la confiança .....                                             | Pàg. 178 |
| • <b>Checklist de material per dia</b> .....                                      | Pàg. 179 |
| • <b>Materials imprimibles</b>                                                    |          |
| ◦ Dia 1. A3. Joc de moviment "SÍ / NO" .....                                      | Pàg. 180 |
| ◦ Dia 1. A5. Sentiments durant l'assetjament .....                                | Pàg. 182 |
| ◦ Dia 2. A3. Joc - «Missatges comuns» .....                                       | Pàg. 191 |
| ◦ Dia 2. A6. Targetes d'amor propi .....                                          | Pàg. 195 |

|                                                                                                              |                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>6. Mòdul 6: Reconèixer i comprendre la vergonya</b>                                                       | <b>Pàg. 197</b> |
| • Introduction, objectives, key points and words                                                             | Pàg. 198        |
| ◦ Fase 1. Introducció "La individualitat de la vergonya"                                                     | Pàg. 201        |
| ◦ Fase 2. Desenvolupament "Comprendre la vergonya"                                                           | Pàg. 203        |
| ◦ Fase 3. Consolidació "Identificar i classificar la vergonya"                                               | Pàg. 205        |
| ◦ Fase 4. Tancament "La vergonya a l'escola i prevenció"                                                     | Pàg. 207        |
| • <b>Activitats complementàries</b>                                                                          |                 |
| ◦ AC1. Històries anònimes de vergonya                                                                        | Pàg. 209        |
| ◦ AC2. El semàfor de la vergonya                                                                             | Pàg. 210        |
| ◦ AC3. Mural del respecte                                                                                    | Pàg. 211        |
| • <b>Checklist de materials per a totes les activitats</b>                                                   | <b>Pàg. 212</b> |
| • <b>Materials imprimibles</b>                                                                               |                 |
| ◦ Fase 1: Introducció "La individualitat de la vergonya" i AC2. semàfor                                      | Pàg. 213        |
| ◦ Fase 2. Llista de frases amb situacions (també utilitzable a la Fase 3 i activitat complementària semàfor) | Pàg. 215        |
| ◦ Fase 2: Desenvolupament "Comprendre la vergonya"                                                           | Pàg. 216        |
| ◦ Fase 2: Targetes d'emocions                                                                                | Pàg. 218        |
| ◦ Fase 3: Consolidació "Identificar i classificar la vergonya"                                               | Pàg. 246        |
| <b>7. Mòdul 7: Joves cuidadors</b>                                                                           | <b>Pàg. 247</b> |
| • Introducció, objectius, punts i paraules clau                                                              | Pàg. 248        |
| • <b>Activitats</b>                                                                                          |                 |
| ◦ A1: Què és una malaltia mental?                                                                            | Pàg. 250        |
| ◦ A2: Mites i realitats                                                                                      | Pàg. 252        |
| ◦ A3: Impacte general en els alumnes                                                                         | Pàg. 254        |
| ◦ A4: Què ajuda? — Xarxa de suport                                                                           | Pàg. 256        |
| ◦ A5: Tancament i integració                                                                                 | Pàg. 258        |
| • <b>Activitats complementàries</b>                                                                          |                 |
| ◦ AC1: Responsabilitat real vs. responsabilitat assumida                                                     | Pàg. 260        |
| ◦ AC2: El que ajuda vs. el que no ajuda                                                                      | Pàg. 262        |
| • <b>Checklist of materials per session</b>                                                                  | <b>Pàg. 263</b> |
| • <b>Printable materials</b>                                                                                 |                 |
| ◦ A2: Myths and truths                                                                                       | Pàg. 264        |
| <b>8. Mòdul 8: Ús de mitjans digitals i salut mental</b>                                                     | <b>Pàg. 265</b> |
| • Introducció, objectius, punts i paraules clau                                                              | Pàg. 266        |
| • <b>Dia 1 - Els mitjans digitals i el benestar</b>                                                          |                 |
| ◦ A1: Analitzem el nostre benestar digital                                                                   | Pàg. 268        |
| • <b>Dia 2 - Ús saludable dels mitjans digitals</b>                                                          |                 |
| ◦ A1: Temps d'ús de mitjans digitals                                                                         | Pàg. 271        |
| • <b>Dia 3 - Reflexió i hàbits saludables</b>                                                                |                 |
| ◦ A1: Reflexió i hàbits mediàtics saludables                                                                 | Pàg. 274        |
| • <b>Activitats complementàries</b>                                                                          |                 |
| ◦ AC1: Debat sobre Fake News i xarxes socials                                                                | Pàg. 277        |
| ◦ AC2: El meu pla setmanal de desconnexió digital                                                            | Pàg. 278        |
| • <b>Checklist de materials per sessió</b>                                                                   | <b>Pàg. 280</b> |
| • <b>Materials imprimibles</b>                                                                               |                 |
| ◦ Dia 1. A1.1 — "Un dia amb el Fèlix i el Sam" + Daus                                                        | Pàg. 281        |
| ◦ Dia 2 A2.1 — Temps d'ús de mitjans digitals                                                                | Pàg. 283        |
| ◦ <b>Activitats complementàries</b>                                                                          |                 |
| ◦ AC1. Publicacions enganyoses                                                                               | Pàg. 284        |
| ◦ AC2. Plantilla de pla setmanal                                                                             | Pàg. 292        |
| <b>9. Mòdul 9: Protecció infantil i drets de la infància</b>                                                 | <b>Pàg. 293</b> |
| • Introducció, objectius, punts i paraules clau                                                              | Pàg. 294        |
| • <b>Dia 1 — Drets de la vida</b>                                                                            |                 |
| ◦ A1: Imatge oculta i lectura crítica                                                                        | Pàg. 297        |
| ◦ A2: Identifiquem drets en escenes reals                                                                    | Pàg. 299        |
| ◦ A3: Dilemes ètics de la vida quotidiana                                                                    | Pàg. 301        |

|                                                                     |          |
|---------------------------------------------------------------------|----------|
| • <b>Dia 2 — Drets en el món</b>                                    |          |
| ◦ A1: "I si...?" — Preguntes que despertem consciència global ..... | Pàg. 303 |
| ◦ A2: Històries reals d'infants d'arreu del món .....               | Pàg. 305 |
| ◦ A3: Anàlisi crítica — Causes i conseqüències .....                | Pàg. 307 |
| • <b>Dia 3. Xarxa de suport</b>                                     |          |
| ◦ A1: "Quins drets es viuen aquí?" .....                            | Pàg. 309 |
| ◦ A2: "La nostra escola amb més drets" .....                        | Pàg. 312 |
| ◦ A3: "Quin dret és essencial per a mi?" .....                      | Pàg. 314 |
| • <b>Activitats complementàries</b>                                 |          |
| ◦ AC1: Mapa d'Injustícies Quotidianes .....                         | Pàg. 316 |
| ◦ AC2: Tribunal de Drets .....                                      | Pàg. 318 |
| • <b>Checklist de materials per sessió</b> .....                    | Pàg. 320 |
| • <b>Materials imprimibles</b>                                      |          |
| ◦ Dia 1                                                             |          |
| ▪ A1.1 — Imatge oculta .....                                        | Pàg. 322 |
| ▪ A1.2 — Llista de drets + Dilemes breus .....                      | Pàg. 323 |
| ◦ Dia 2                                                             |          |
| ▪ A2.1 — I si...? .....                                             | Pàg. 325 |
| ▪ A2.2 — Històries reals .....                                      | Pàg. 326 |
| ▪ A2.2 i 2.3 — Plantilla d'anàlisi crítica .....                    | Pàg. 327 |
| ▪ A2.3 — Targetes de conceptes clau .....                           | Pàg. 328 |
| ▪ A3.3 — Fitxes d'observació .....                                  | Pàg. 329 |
| ◦ Dia 3                                                             |          |
| ▪ A3.2 — Plantilla guia .....                                       | Pàg. 330 |
| ◦ Activitats complementàries                                        |          |
| ▪ AC1 — Microinjustícies .....                                      | Pàg. 331 |
| ▪ AC2 — Casos breus + rols .....                                    | Pàg. 332 |

# Emocions i sentiments

Guia per al professorat



Educació Secundària

# INTRODUCCIÓ

Durant l'**adolescència**, el món emocional es torna **més complex**. En aquesta etapa, els i les joves s'enfronten a **canvis interns, conflictes socials i decisions** que comencen a influir amb més pes en la seva identitat i en les seves relacions. No obstant això, molts encara manquen de les eines necessàries per comprendre el que senten, **expressar-ho amb claredat o transformar reaccions automàtiques en respostes conscients**.

Aquest mòdul busca **acompanyar l'alumnat** en un procés d'autoconsciència emocional, reconeixent que **darrere de cada emoció hi ha una necessitat**. Es treballen conceptes com la percepció de senyals interns, la interpretació emocional, els patrons de reacció, els objectius personals i l'acció responsable.

Així mateix, el mòdul pretén **fomentar l'empatia i el respecte mutu**, creant un entorn d'aula on tot l'alumnat se senti vist, comprès i emocionalment acceptat.

El rol del professorat és clau: facilitar les activitats, garantir un espai segur d'expressió i acompanyar les converses amb escolta activa. Al llarg del mòdul, el professorat podrà observar com l'alumnat gestiona les seves emocions, obtenint informació valuosa per donar suport al seu desenvolupament socioemocional.

## Objectius

- Reconèixer i nomenar les pròpies emocions i les dels altres.
- Explorar com se senten les emocions en el cos.
- Comprendre que totes les emocions són vàlides i compleixen una funció.
- Expressar emocions de forma respectuosa.
- Desenvolupar estratègies inicials d'autoregulació emocional.
- Fomentar l'empatia, la cohesió grupal i el benestar a l'aula.

## Theoretical basis

Gumora, G. y Arsenio, WF (2002). Emotionality, emotional regulation and school performance in secondary school children. *Journal of School Psychology*, 40 (5), 395–413.

- **Percibir senyals:** notar el que sentim dins i el que passa al nostre voltant.
- **Interpretar la situació:** comprendre quines emocions estan presents i quines poden ser les intencions dels altres.
- **Clarificar el que volem:** decidir quin és el nostre objectiu personal en aquesta situació.
- **Pensar respostes:** imaginar diferents maneres d'actuar.
- **Avaluar opcions:** valorar les possibles conseqüències i triar la resposta més adequada.
- **Actuar i autoregular-se:** dur a terme la resposta triada i ajustar-la si és necessari.





Les idees que es comparteixen en aquest taller són **suggestiments** sobre com utilitzar el material. Sente't lliure d'adaptar-lo a les teves necessitats: pots dividir el taller en dues parts, repartir-lo en diversos dies o completar-lo en una sola sessió — el que millor funcioni per al teu grup.

Així mateix, els materials poden utilitzar-se tant en format imprès com digital, segons el que resulti més convenient.

#### Paraules clau

- Autoconeixement
- Expressió emocional
- Regulació emocional
- Llenguatge no verbal
- Necessitats personals
- Empatia i relació amb l'altre
- Escolta sense judici
- Clima de grup
- Reflexió compartida
- Seguretat emocional

#### Resultats esperats – Mòdul 1

Al finalitzar aquest mòdul, s'espera que els adolescents ampliïn el seu vocabulari emocional, connectin amb les seves pròpies necessitats i desenvolupin habilitats per expressar-se i relacionar-se amb més consciència i empatia.

### Orientacions clau per al professorat

- Crear des de l'inici un clima **emocionalment segur**.
- **Validar totes les emocions com a experiències legítimes**, evitant classificar-les com a "bones" o "males".
- **Ser model d'expressió emocional respectuosa**, tant verbal com corporal.
- **Usar les activitats com a punt de partida per al diàleg**, no com un fi en si mateixes.
- Adaptar les propostes a les necessitats del grup, sense forçar una participació emocional intensa.
- **Observar sense jutjar**: cada persona té el seu propi ritme d'expressió emocional.
- **Utilitzar les activitats per detectar patrons** emocionals, resistències o progressos.
- **Promoure l'empatia i l'escolta activa** com a eines de connexió i suport emocional.
- Tancar emocionalment cada sessió, evitant deixar temes oberts o estats activats.

Aquest material està organitzat en **unitats temàtiques independents**, no en una seqüència rígida dia a dia. Cada unitat inclou **objectius d'aprenentatge, passos detallats i activitats aplicables de forma autònoma** a l'aula.

Com a docent, pots decidir:

- **Quines unitats treballar, segons les característiques i necessitats del grup.**
- **En quin ordre aplicar-les, adaptant la progressió al context de l'aula.**
- **Quant de temps dedicar a cada unitat, ja que poden realitzar-se en una sola sessió o ampliar-se en varies.**

L'propòsit és oferir un conjunt d'activitats pràctiques que enforteixin les habilitats emocionals i socials, amb llibertat total per ajustar-les al ritme i circumstàncies de l'aula.

# A1

## Activitat 1: Percepció de senyals – Vivenciar i expressar (Aproximadament 30-40 minuts). Adaptar al ritme i necessitats del grup.

### 1.1 Objectiu

1. Reconèixer i nomenar les emocions.
2. Expressar les emocions de forma creativa a través de la música i l'ús d'instruments.
3. Reflexionar sobre com es perceben les pròpies expressions emocionals i comprendre millor les emocions de les altres persones.

### Materials

- ☐ Dibuixos, imatges o emoticones que representin diferents emocions.
- ☐ Instruments musicals senzills (tambors, xilòfons, maraques...) o objectes quotidians que produeixin so.
- ☐ Espai ampli per a treball en cercle i petits grups.

### 1.2 Desenvolupament de l'activitat:

#### 1. Inici – Reconèixer emocions

- Distribueix dibuixos, imatges o emoticones que representin diferents emocions per l'aula.
- Demana a cada estudiant que s'apropi a la imatge que representi com se sent en aquest moment.
- Cada estudiant comparteix breument per què ha triat aquesta emoció, primer amb una parella i, si ho desitja, amb el grup.

#### 2. Explicació de la dinàmica musical

- Presenta dues opcions de treball, deixant que el grup triï segons les seves preferències:

**Opció 1 (individual):** Cada estudiant tria un instrument musical i explora com expressar una emoció (alegria, enfadament, tristesa, calma...) utilitzant variacions de so (ràpid/lent, fort/suau).

**Opció 2 (grup):** En grups de 3-4 persones, creen una peça musical curta que representi una emoció compartida, parant atenció a la cooperació i coordinació.

- Com a suport, la persona docent pot donar exemples senzills: Sons forts i ràpids per expressar enfadament. Sons suaus i lents per expressar calma.

#### 3. Creació i assaig

- Si el treball és individual, dona uns minuts per explorar lliurement l'instrument.
- Si es grupal, guia el grup perquè acordin quina **emoció representaran i com fer-ho** amb els instruments disponibles.

#### 4. Presentació de resultats

- Cada estudiant o grup presenta la seva peça musical a la resta de la classe.
- Després de cada presentació, obre un breu espai de comentaris amb preguntes com:
  - *Com has percebut l'emoció?*
  - *Com us heu sentit en expressar-la?*

#### 5. Tancament final

- Pregunta al grup:
  - *Quina emoció t'ha mogut més avui?*
  - *Què t'ha agradat o t'ha resultat útil d'aquest exercici?*
- Com a tancament simbòlic, cada estudiant pot fer un breu so amb el seu instrument que representi com se'n va de la sessió.



#### **Nota per a la persona docent**

- Recorda que no existeix una forma "correcta" o "incorrecta" d'expressar emocions amb la música: tot intent és vàlid.
- Presta especial atenció a qui participa menys, oferint un espai segur i respectuós.
- Reforça el tancament reflexiu perquè l'activitat no es visqui només com un joc, sinó com una forma de connectar sentir – expressar – compartir.

# A2

## Activitat 2: Interpretació de senyals – Expressar a través d'imatges o teatre emocional (Aprox. 30 a 40 minuts) Adapta-la segons el nivell de participació i el ritme del grup.

### 2.1 Objectiu

1. **Reconèixer emocions a través de senyals no verbals**, com expressions facials i gestos.
2. Comparar la pròpia interpretació de les emocions amb la percepció d'altres persones.
3. **Desenvolupar empatia i habilitats d'observació**.

#### Materials

- ☐ Imatges de persones (infants, adolescents, adults) mostrant diferents emocions (alegria, por, tristesa, sorpresa, enuig, calma...).
- ☐ Fulls de paper i llapis de colors/retoladors per dibuixar.
- ☐ Espai a l'aula per organitzar petites representacions teatrals.

### 2.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Inici – Reconeixent senyals emocionals**
  - Mostra al grup imatges de persones expressant diferents emocions.
  - Demana a l'alumnat que **identifiqui quina emoció creuen que representa cada imatge** i que es desplaci a un espai de l'aula marcat amb aquesta emoció.
  - Després de cada imatge, planteja la pregunta clau:
    - *"Com has reconegut aquesta emoció?"*
2. **Explicació de les opcions creatives**
  - Presenta dues possibilitats i deixa que l'alumnat o els grups triïn:
    - **Opció 1. Dibuix emocional:** Cada estudiant realitza un dibuix que reflecteixi la seva emoció actual o una emoció concreta.
    - **Opció 2. Teatre emocional:** En grups de 3 a 5 estudiants, creen una petita escena (3-5 minuts) en la qual es mostrin tres emocions diferents en una mateixa situació (per exemple: al pati, a casa, en una festa).
3. **Desenvolupament de les produccions**
  - **Si treballen amb dibuixos:** Acompanya amb exemples, ús de colors, formes o símbols que representin emocions.
  - **Si treballen amb teatre:** Recorda que no hi ha interpretacions "correctes" o "incorrectes". Fomenta un clima de respecte, escolta i apreciació.
4. **Presentació dels resultats**
  - **Opció 1 (dibuixos):** L'alumnat presenta els seus dibuixos. Abans que la persona autora expliqui la seva obra, el grup intenta interpretar quina emoció transmet.
  - **Opció 2 (teatre):** Cada grup representa la seva escena. La resta del grup intenta identificar quines emocions estaven presents.

## 5. Reflexió final en grup

- Guia un diàleg amb preguntes com:
  - *Com ha estat expressar emocions a través d'imatges o del teatre?*
  - *Quins detalls t'han ajudat a interpretar el que sentien altres persones?*
  - *Què has après sobre tu i sobre les altres persones?*

### Nota per a la persona docent

- Destaca que no existeix una única resposta correcta en interpretar emocions: l'important és escoltar i respectar diferents mirades.
- Pots usar preguntes com:
  - *Quins gestos o expressions t'han ajudat més a interpretar l'emoció?*
  - *Quines diferències has notat entre el que tu has sentit i el que altres persones han percebut?*
- Reforça la importància de la diversitat de perspectives i l'empatia per a una convivència respectuosa.





# A3 **Activitat 3: Considerar i clarificar metes personals – Reconèixer i canviar emocions** (Aprox. 40 a 50 minuts) Adapta-la segons el nivell d'implicació del grup.

## 3.1 Objectius

1. **Formular metes personals i pensar en passos concrets per assolir-les**, tenint en compte fortaleces, recursos i motivació.
2. **Reconèixer la influència de la postura corporal i les emocions** en l'experiència personal.
3. **Reflexionar sobre experiències i perspectives** per aplicar-les a l'escola i als desafiaments de la vida quotidiana.

### Materials

- ☐ Imatges o símbols que representin diferents àrees de la vida (treball, aficions, família, amistats, estudis, futur professional).
- ☐ Fulls de paper i llapis de colors o retoladors.
- ☐ Espai per treballar en parelles o en petits grups.

## 3.2 Desenvolupament de l'activitat:

### Part 1 – Clarificació de metes personals

1. Col·loca imatges o símbols relacionats amb diferents àrees de la vida al voltant de l'aula.
2. Planteja preguntes inicials per activar la reflexió:
  - *"Quina d'aquestes imatges representa alguna cosa que t'agrada?"*
  - *"Quina àrea és especialment important per a tu en aquest moment?"*
3. Demana a l'alumnat que s'apropi a la imatge que més l'atrau i que comparteixi en parelles per què l'ha triada i què significa per a ell o ella.
  - Aprofundeix la reflexió amb noves preguntes:
    - *"Hi ha alguna cosa que t'agradaria aconseguir en aquesta àrea?"*
    - *"Què t'agradaria assolir amb aquesta meta?"*
4. Cada estudiant dibuixa una ruta cap a la seva meta, amb passos intermedis, responent:
  - *Què puc fer per assolir aquesta meta?*
  - *Qui pot ajudar-me?*
  - *Què puc fer per mantenir-me motivat/da?*

### Part 2 – Reconèixer i canviar emocions a través del cos

1. Convida l'alumnat a representar una emoció concreta amb el seu cos (per exemple: enfadament, ràbia, vergonya) usant postura, veu i gestos.
2. Després, explica'ls que canviïn conscientment la seva postura a l'extrem oposat (per exemple: d'encollir-se a obrir-se, de mirar a terra a mirar al davant) i que reflexionin sobre com canvien les seves sensacions corporals.
3. En parelles o petits grups, comparteixen com es van sentir en cada postura i quines diferències van notar.

### Part 3 – Reflexió grupal

1. Reuneix el grup i obre un diàleg amb preguntes com:
  - *Quines metes val la pena perseguir a l'escola i en la vida quotidiana?*
  - *Quines actituds corporals influeixen més en les nostres emocions?*
  - *Com va canviar el teu estat emocional quan vas modificar la teva postura?*
  - *Com podem aplicar això en el nostre dia a dia per sentir-nos millor o afrontar reptes amb més confiança?*

#### **Nota per al professorat**

- Destaca que les metes han de ser realistes i assolibles, i que cada petit pas compta.
- Explica que les emocions i la postura corporal estan estretament relacionades, i que practicar canvis conscients en el cos pot ser una eina útil per gestionar les emocions.
- Pots esmentar l'estudi d'Amy Cuddy (2015) sobre com adoptar postures obertes durant 2 minuts augmenta la sensació de confiança i redueix l'estrès.
- Si el grup es mostra insegur, realitza tu mateix/a l'exercici com a exemple, modelant com canvien les sensacions quan es modifica la postura corporal.

# A4

## Activitat 4: Projecte d'acció – Estratègies creatives i cooperatives

(Aprox. 40 minuts) Adapta-la segons la dinàmica i el temps disponible.

### 4.1 Objectius

1. Desenvolupar diferents cursos d'acció per assolir objectius individuals i col·lectius.
2. Ampliar el repertori d'estratègies de resolució de problemes mitjançant una planificació flexible i cooperativa.
3. Identificar fortaleses i interessos personals que ajudin a assolir metes i superar dificultats.

#### Materials

- ☐ Targetes de trencaclosques (amb imatges o paraules).
- ☐ Fulls grans de paper o cartolina.
- ☐ Plantilles de trèvol de quatre fulles (o paper per dibuixar-les).
- ☐ Tisores, pega i retoladors de colors.

### 4.2 Desenvolupament de l'activitat:

#### Part 1 – Trencaclosques inicial i connexió grupal

1. Entrega una targeta de puzzle a cada estudiant.
2. L'alumnat camina per l'aula fins a trobar la peça que encaixa amb la seva (la seva "parella de puzzle").
3. Una vegada trobades, formen parelles o petits grups.

#### Part 2 – Exercici del "Trèvol"

1. En parelles, es fan mútuament les següents preguntes:
  - *Quin va ser el teu últim assoliment positiu?*
  - *Quines aficions gaudeixes a soles i quines comparteixes amb altres persones?*
  - *Què t'agrada de tu i què creus que se't dona bé?*
2. Cada resposta s'escriu en un full amb forma de trèvol de quatre fulles.
3. Retallen el trèvol i el enganxen en un pòster comú del grup o de la classe.

#### Part 3 – Compartir i reflexionar

1. Cada parella presenta el trèvol del seu company a la resta del grup, destacant les seves fortaleses i qualitats positives.
2. Reflexiona amb el grup:
  - *Quines qualitats o habilitats han aparegut amb més freqüència?*
  - *Com contribueixen aquestes fortaleses al benestar del grup?*

Compromís desigual en el grup.

Involucrar i motivar cada persona segons les seves fortaleses.

Dificultat per entendre la tasca.

Dividir la tasca en passos més petits i demanar ajuda.

#### Part 4 – Exercici "La Màquina"

1. **Divideix la classe en grups i explica la consigna:** Dissenyar una "màquina viventa", on cada estudiant representi una part. La màquina pot ser:
  - **Real** (un cotxe, un rellotge, una televisió).
  - **Imaginària** (per exemple, una màquina del temps).
2. **Cada integrant assumeix un rol important** (volant, motor, engranatge, pedal...).
3. El grup organitza moviments o sons coordinats perquè la màquina "funcioni".
4. Guia amb preguntes com:
  - *Com us vau organitzar perquè totes les parts funcionessin juntes?*
  - *Què passa si una part no compleix la seva funció?*
  - *Què passa si algú es desconnecta del grup?*

#### Part 5 – Presentació i reflexió final

1. **Cada grup presenta la seva màquina** a la resta de la classe, mostrant com funciona.
2. Obre un diàleg amb preguntes com:
  - *Com vau decidir quin rol tenia cada persona?*
  - *Quin va ser el repte més gran en col·laborar?*
  - *Com us vau sentir quan la màquina va funcionar bé?*
  - *Per què és important que totes les peces treballin juntes?*

#### Nota per al professorat

- Reforça la idea que cada persona és essencial perquè el grup funcioni.
- Destaca com la cooperació i la coordinació ajuden a resoldre problemes.
- Fomenta el reconeixement de les fortaleces pròpies i alienes.
- Si el grup es dispersa, recorda que l'objectiu és aprendre a dissenyar estratègies col·lectives, no "fer-ho perfecte".
- Posa en valor la contribució de cada integrant, fins i tot les més petites.

# A5

## Activitat 5: Reflexió sobre els patrons personals de reacció – Prendre decisions conscients (Aprox. 30-40 minuts) Adapta-la segons el nivell d'implicació del grup.

### 5.1 Objectius

1. Reflexionar sobre els patrons personals de reacció i els processos de presa de decisions en diferents situacions.
2. Reconèixer com els factors socials i emocionals influeixen en les decisions.
3. Aprendre a identificar i regular conscientment aquests factors per millorar l'autonomia personal.

#### Materials

- ☐ Fulls de paper o llibretes.
- ☐ Retoladors o bolígrafs per crear mapes mentals.
- ☐ Espai per al treball individual i discussions en grups petits.

### 5.2 Desenvolupament de l'activitat

1. **Introducció amb preguntes del professorat:** Planteja situacions per activar la reflexió, per exemple:
  - Pensa en una decisió recent, com vas repartir el teu temps entre estudiar, aficions i amistats.
    - *"Hi va haver algun moment en el qual vas haver de decidir com reaccionar en una conversa o conflicte amb amistats o família?"*
    - *"Què vas fer per mantenir la calma o canviar alguna cosa en una situació estressant?"*
2. **Treball individual – Recordar una situació**
  - Cada persona recorda una situació recent en la qual va haver de prendre una decisió difícil.
  - Anota breument què va passar i com va reaccionar.
3. **Creació d'un mapa mental de reaccions**
  - L'alumnat crea un mapa mental que mostri com va decidir actuar en aquella situació.
  - El mapa ha d'incloure:
    - Emocions implicades.
    - Consideracions morals.
    - Influències socials (amistats, família, entorn).
    - Possibles conseqüències que va tenir en compte.
4. **Posada en comú en petits grups**
  - En grups reduïts, comparteixen els seus mapes mentals i expliquen com van prendre les seves decisions i quins factors van influir-hi.
  - Escolten similituds i diferències entre les seves experiències i les de les altres persones.
5. **Reflexió final en gran grup**
  - Torna al grup complet i guia una conversa amb preguntes com:
    - *"Què has descobert sobre com prens decisions en situacions difícils?"*
    - *"Quins factors emocionals o socials influeixen més en tu?"*
    - *"Què pots fer per tenir un control més conscient sobre les teves decisions?"*



#### **Nota per al professorat**

- Crea un clima de respecte i confiança, recordant que les experiències compartides són personals i no s'han de jutjar.
- Reforça la idea que no existeixen decisions 'correctes' o 'incorrectes', sinó diferents maneres d'afrontar les situacions.
- Destaca la importància de reconèixer les emocions i les pressions externes com a part del procés de decisió.
- Si algú no desitja compartir en grup, pot romandre en reflexió individual.

# A6

## Activitat 6: Posar en pràctica la reacció – La xarxa de l'amistat i el valor del respecte mutu (Aprox 30 to 40 minuts) Adaptar al temps i l'energia del grup.

### 6.1 Objectius

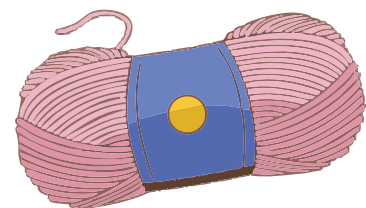
1. Identificar fortaleeses personals i compartir-les amb el grup.
2. Reconèixer la importància del respecte i el suport mutu dins de la comunitat escolar.
3. Practicar l'expressió de reconeixement positiu cap a un mateix i cap als altres.

#### Materials

- ☐ Ovillo de llana o corda llarga.
- ☐ Aula amb espai suficient per formar un cercle gran.

### 6.2 Desenvolupament de l'activitat

1. Introducció a la dinàmica
  - Explica la consigna: **"Crearem junts una xarxa d'amistat que ens recordarà que cada persona del grup és important i aporta alguna cosa valuosa."**
  - Col·loca tot el grup en un gran cercle, de peu o asseguts.
2. Començar la xarxa
  - Sostén un extrem de l'ovillo de llana i presenta't dient el teu nom i una fortaleesa personal o alguna cosa que se't doni bé.
    - **Exemple: "Em dic Laura i se'm dona bé ajudar els altres."**
  - Després, llança suaument l'ovillo a una altra persona del cercle, sense deixar anar el teu extrem.
3. Continuar la xarxa
  - L'estudiant que rep l'ovillo repeteix el mateix procés:
    - Es presenta. Diu una qualitat personal o fortaleesa (per exemple: "Em dic Max i se'm dona bé escoltar").
    - Llança l'ovillo a un altre company.
  - El procés continua fins que tots hagin participat i la llana formi una xarxa que connecti tot el grup.
4. Ronda addicional de reforç positiu (opcional)
  - Si es desitja, es pot fer una segona ronda en la qual:
    - L'estudiant que té l'ovillo el torna a la persona que l'hi va llançar, dient alguna cosa positiva o alguna cosa que valori d'ella.
  - Això reforça el reconeixement mutu i el clima de confiança.
5. Reflexió final en grup
  - Observeu junts la xarxa creada i reflexioneu amb preguntes com:
    - **Què ens ensenya aquest joc sobre l'amistat i la convivència?**
    - **Com se sent formar part d'una xarxa on tots aportem alguna cosa?**
    - **Quines fortaleeses has descobert en els altres que no coneixies?**
    - **Què podem fer per mantenir aquesta xarxa forta i donar suport a tots els membres del grup?**



### **Nota per al professorat**

- **Reforça la idea que totes les aportacions són valuoses**, incloent-hi les qualitats petites o senzilles.
- **Fomenta un clima de confiança i seguretat**, sense burles ni judicis.
- Si el grup és molt gran, divideix la classe en cercles més petits perquè l'activitat no s'allargui massa.
- **Utilitza la xarxa com a metàfora visual**: cada persona és un fil essencial que sosté la comunitat.



## 7.1 Objectiu

1. Fomentar l'autoobservació emocional i ajudar l'alumnat a identificar com varien les seves emocions al llarg de la setmana.

## Materials

- ☐ Full amb una taula o plantilla de 5 columnes (de dilluns a divendres).
- ☐ Llapis de colors o bolígrafs.
- ☐ (Opcional) Panell o espai per compartir voluntàriament al final.

## 7.2 Desenvolupament de l'activitat

1. Lliurar a cada estudiant un full amb una taula de 5 columnes (una per a cada dia de la setmana).
2. Demanar-los que pensin en l'emoció predominant de cada dia.
3. Poden dibuixar un símbol, un color o escriure una paraula que representi com es van sentir.
4. Després, reflexionar individualment:
  - *Quins dies em vaig sentir més intensament emocional?*
  - *Quina emoció es va repetir amb més freqüència durant la setmana?*
  - *Quines situacions van influir en com em vaig sentir?*
5. (Opcional) Convidar els qui ho desitgin a compartir part del seu mapa emocional amb el grup.

## Nota per al professorat

- Pots utilitzar aquesta activitat setmanalment com a rutina o al final del mòdul.
- Proporciona informació valuosa sobre estats emocionals recurrents en el grup.

## Diumenge



Notes

## Dilluns



Notes

24

## Dimarts



Notes

## Dimecres



Notes

# AC2

## Activitat complementària 2: La bústia invisible

(Aproximadament 10 minuts. Ideal com a rutina setmanal)

### 8.1 Objectius

1. Oferir un espai segur perquè l'alumnat expressi emocions, pensaments o preocupacions de forma anònima.

#### Materials

- ☐ Una bústia decorada (física o virtual).
- ☐ Petits trossos de paper.
- ☐ Llapis o bolígrafs.

### 8.2 Desenvolupament de l'activitat

1. Explicar que hi haurà una "bústia invisible" a l'aula on podran deixar missatges emocionals, pensaments o peticions que no s'atreveixin a dir en veu alta.
2. Recordar-los que poden escriure sobre alguna cosa que els hagi passat, com se senten, o simplement una idea o missatge.
3. Una vegada per setmana (o al final del mòdul), obrir un dels missatges (mantenint l'anonimat) i usar-lo com a punt de partida per a una reflexió, conversa o dinàmica a l'aula.

#### Nota per al professorat

- Aquesta eina pot ajudar a detectar emocions ocultes, malestar silenciosos o conflictes individuals.
- És fonamental mantenir la confidencialitat i tractar cada missatge amb respecte i cura.



## Checklist de material per activitat

### Activitat 1. Percepció de senyals – Vivenciar i expressar

- ☐ Dibuixos, imatges o emoticones que representin diferents emocions.
- ☐ Instruments musicals senzills (tambors, xilòfons, maraques...) o objectes quotidians que produeixin so.
- ☐ Espai ampli per a treball en cercle i petits grups.

### Activitat 2. Interpretació de senyals – Expressar mitjançant imatges o teatre emocional

- ☐ Imatges de persones mostrant diferents emocions.
- ☐ Fulls en blanc i llapis de colors o retoladors.
- ☐ Espai obert per a petites representacions teatrals.

### Activitat 3. Clarificar objectius personals – Reconèixer i canviar emocions

- ☐ Imatges o símbols de diferents àmbits (treball, família, aficions, amistats...).
- ☐ Paper i colors per dibuixar rutes d'objectius.
- ☐ Espai per a treball en parelles o petits grups.

### Activitat 4. Projecte d'acció – Estratègies creatives i cooperatives

- ☐ Targetes tipus puzle (en parelles o grups).
- ☐ Fulls grans o cartolines per a pòsters.
- ☐ Plantilles d'autoregulació (o paper per crear-les).
- ☐ Tisores, pega i retoladors.
- ☐ Espai per a treball grupal ampli.

### Activitat 5. Reflexió sobre patrons de reacció – Decisions conscients

- ☐ Fulls individuals o quaderns.
- ☐ Retoladors o bolígrafs.
- ☐ Espai per a treball individual, en parelles i en petits grups.

### Activitat 6. Portar a l'acció – La xarxa de l'amistat i el valor del respecte mutu

- ☐ Cabdell de llana o corda llarga.
- ☐ Aula amb espai suficient per formar un cercle gran.

### Activitat complementària 1: "El meu mapa emocional de la setmana"

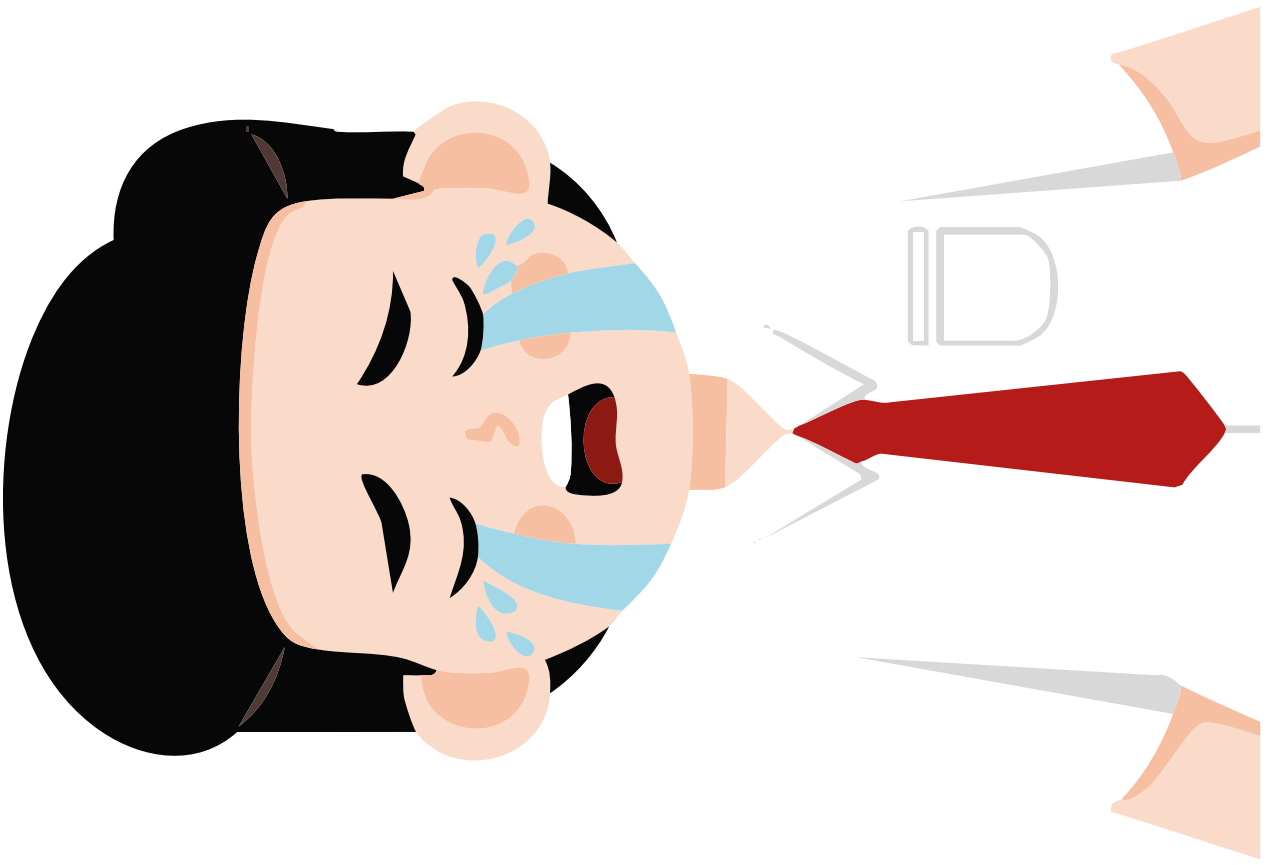
- ☐ Fulls amb una taula o plantilla de 5 columnes (dilluns a divendres).
- ☐ Llapis de colors o bolígrafs.
- ☐ (Opcional) Espai per compartir resultats de forma voluntària.

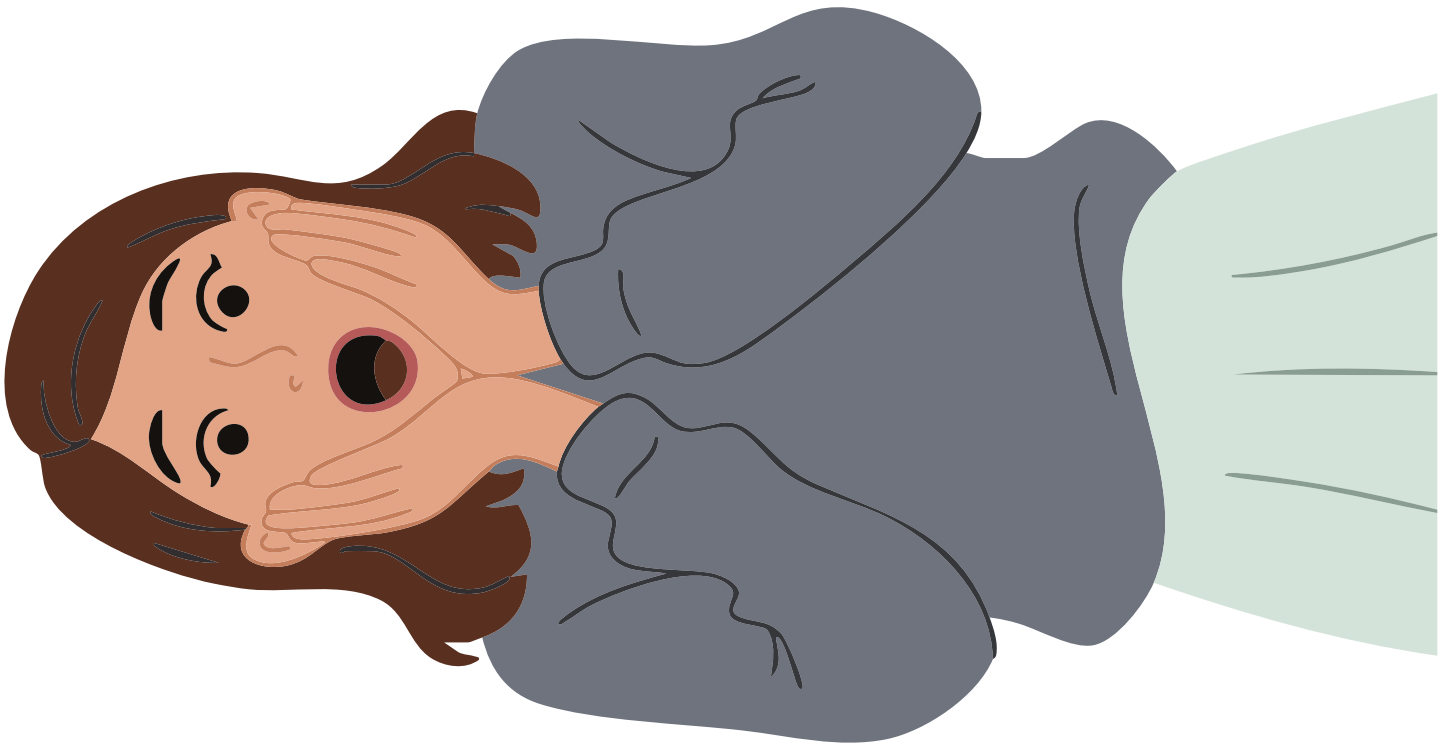
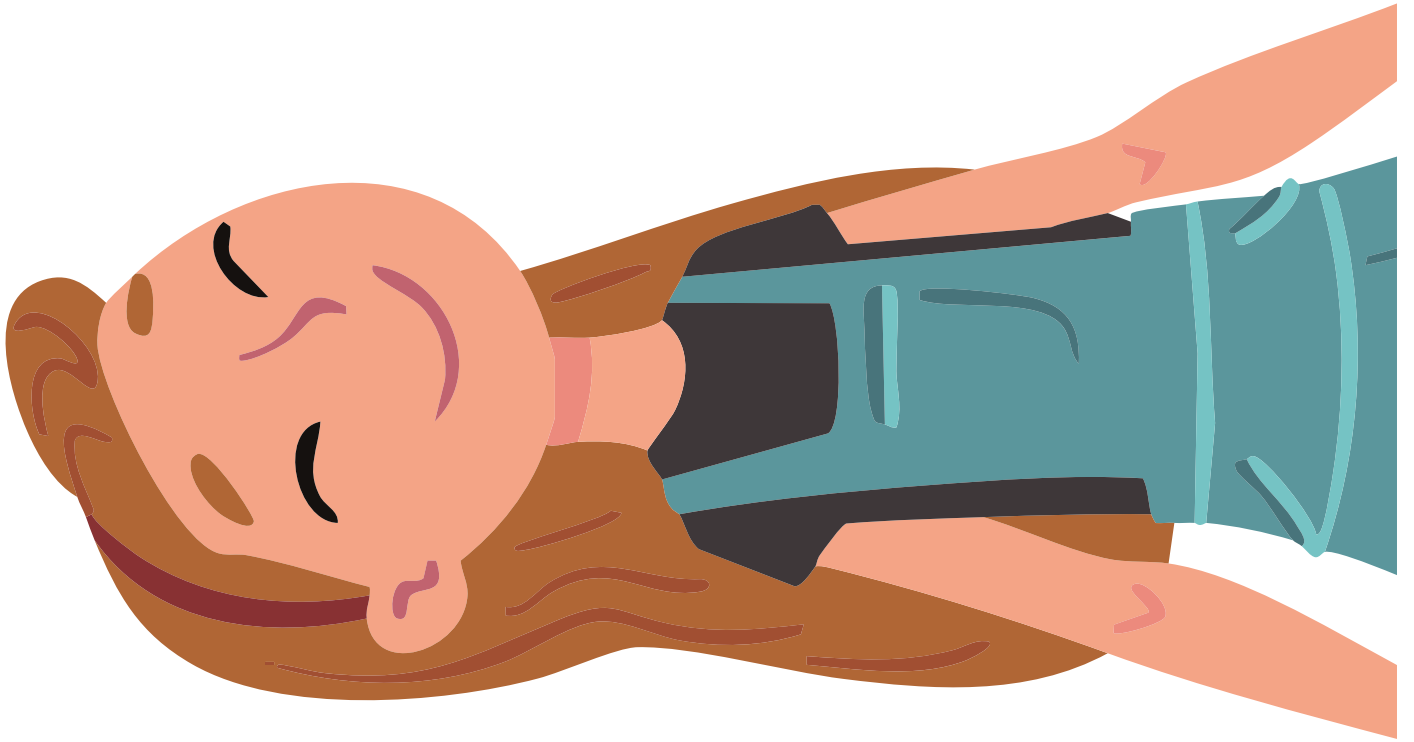
### Complementary Act 2. The Invisible Mailbox

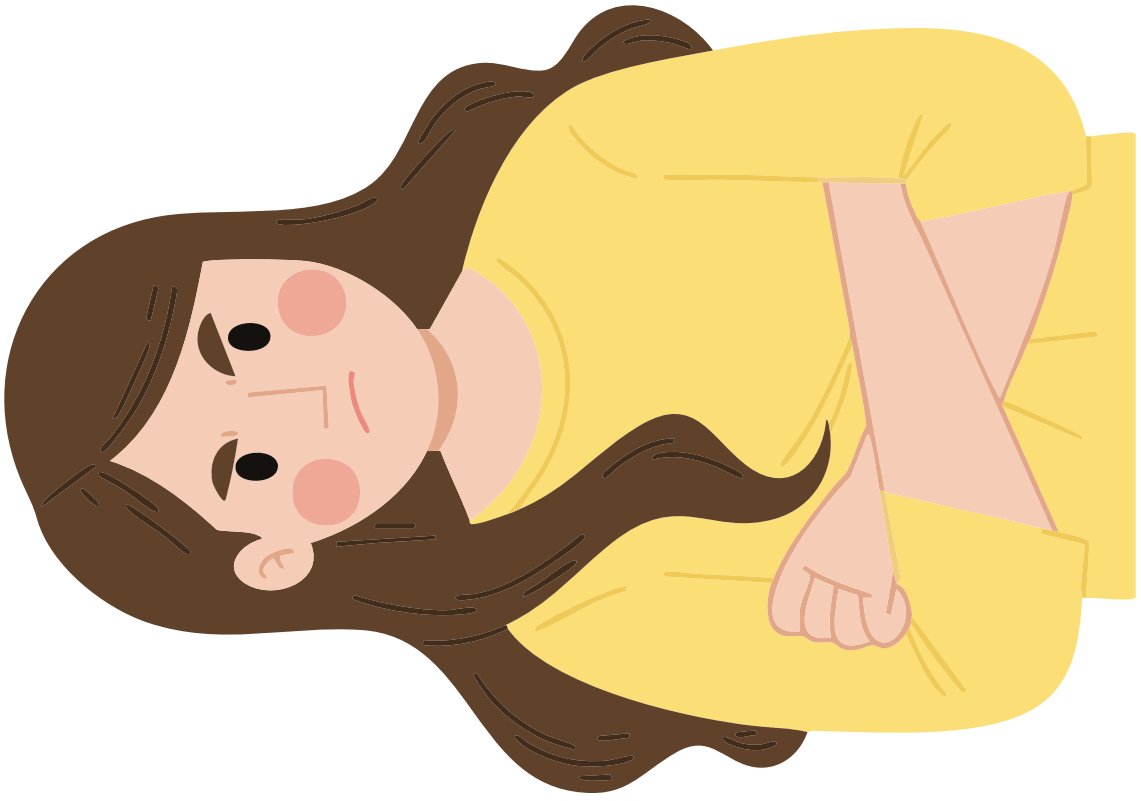
- ☐ Una caixa decorada o bústia (física o virtual).
- ☐ Llapis o bolígrafs.
- ☐ Petits trossos de paper.



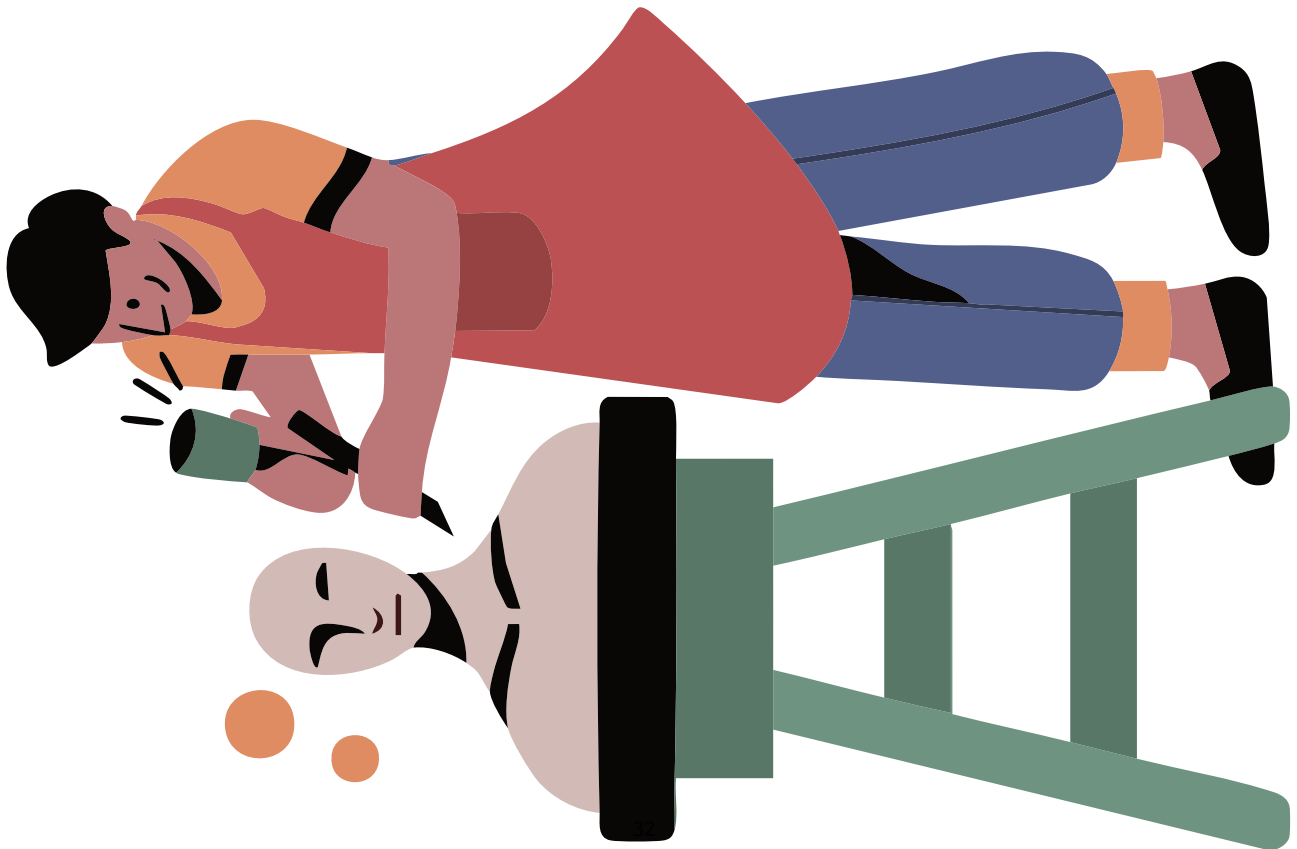






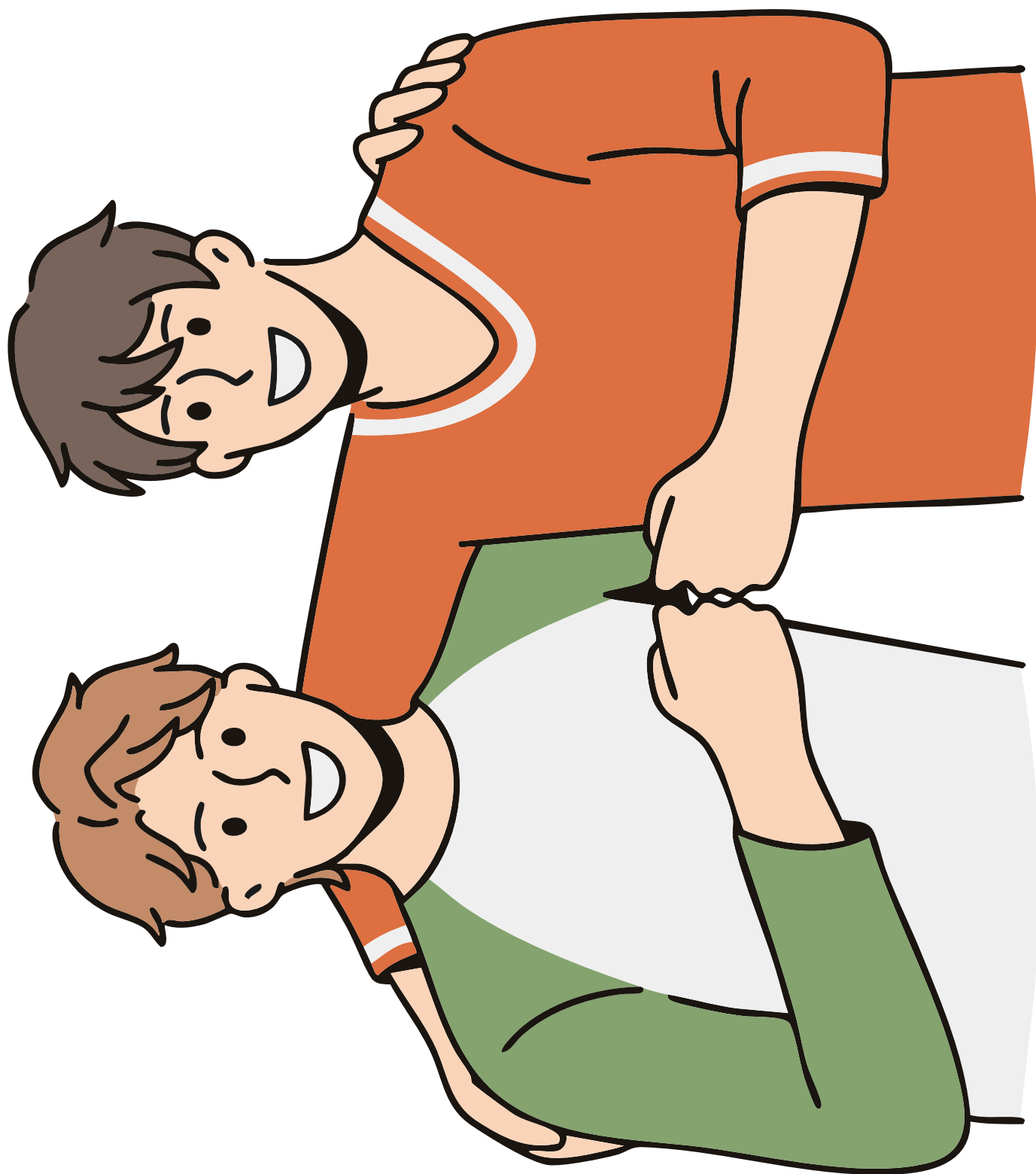


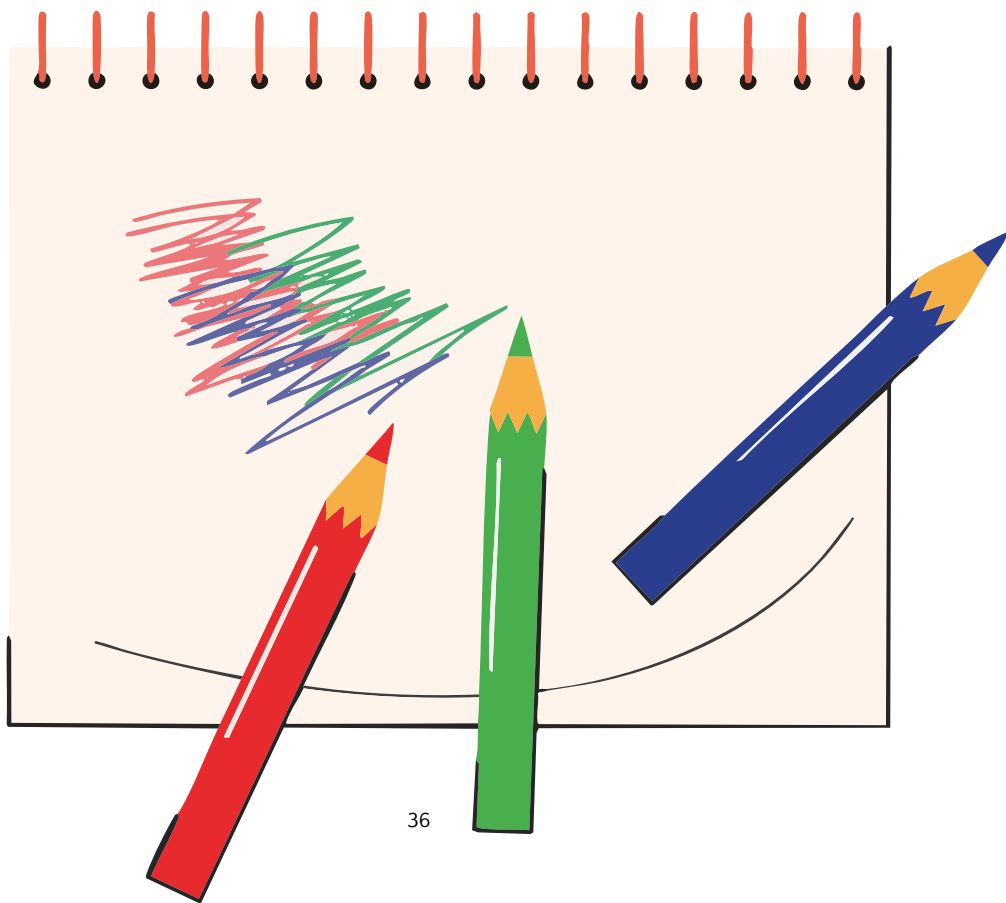












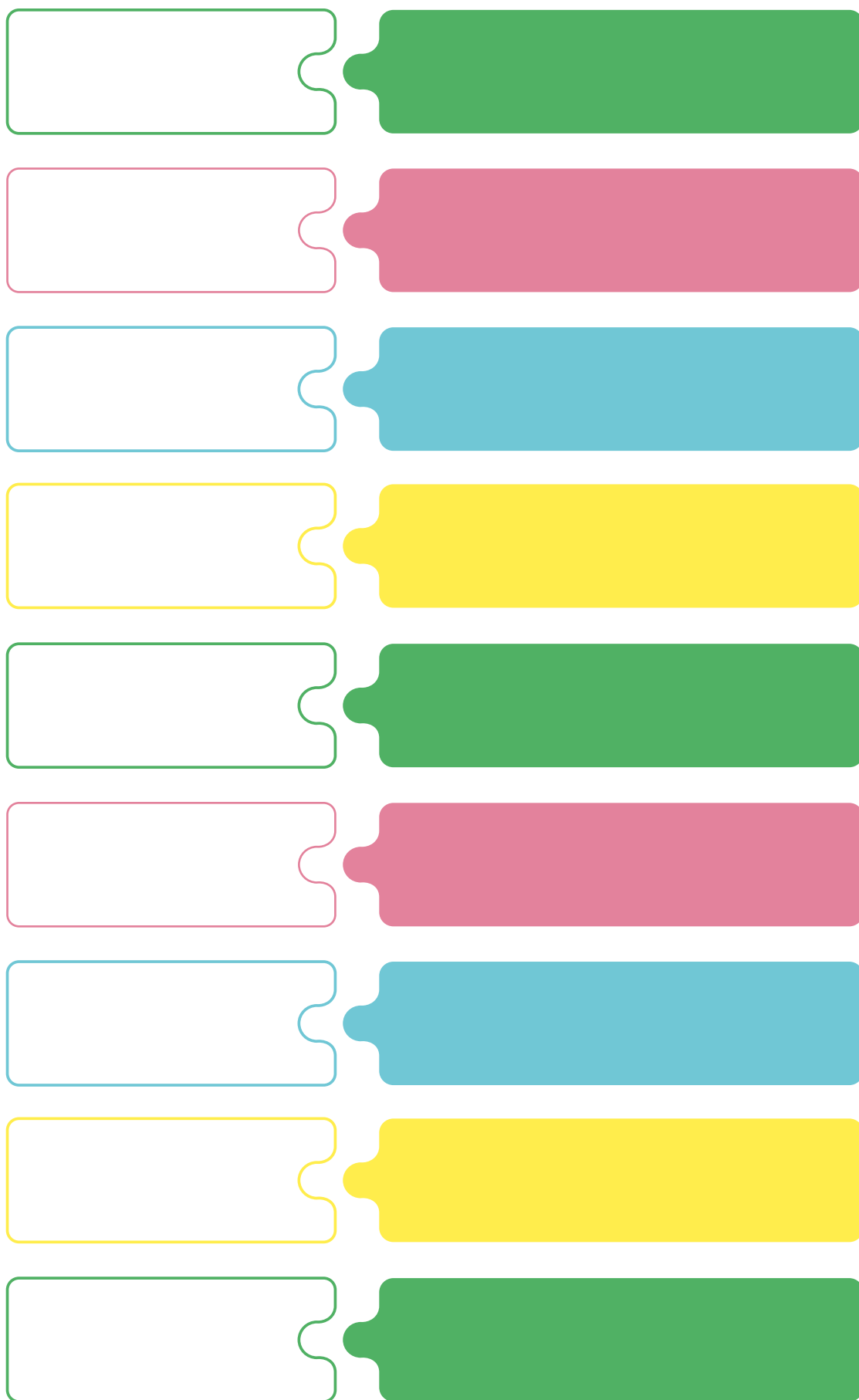


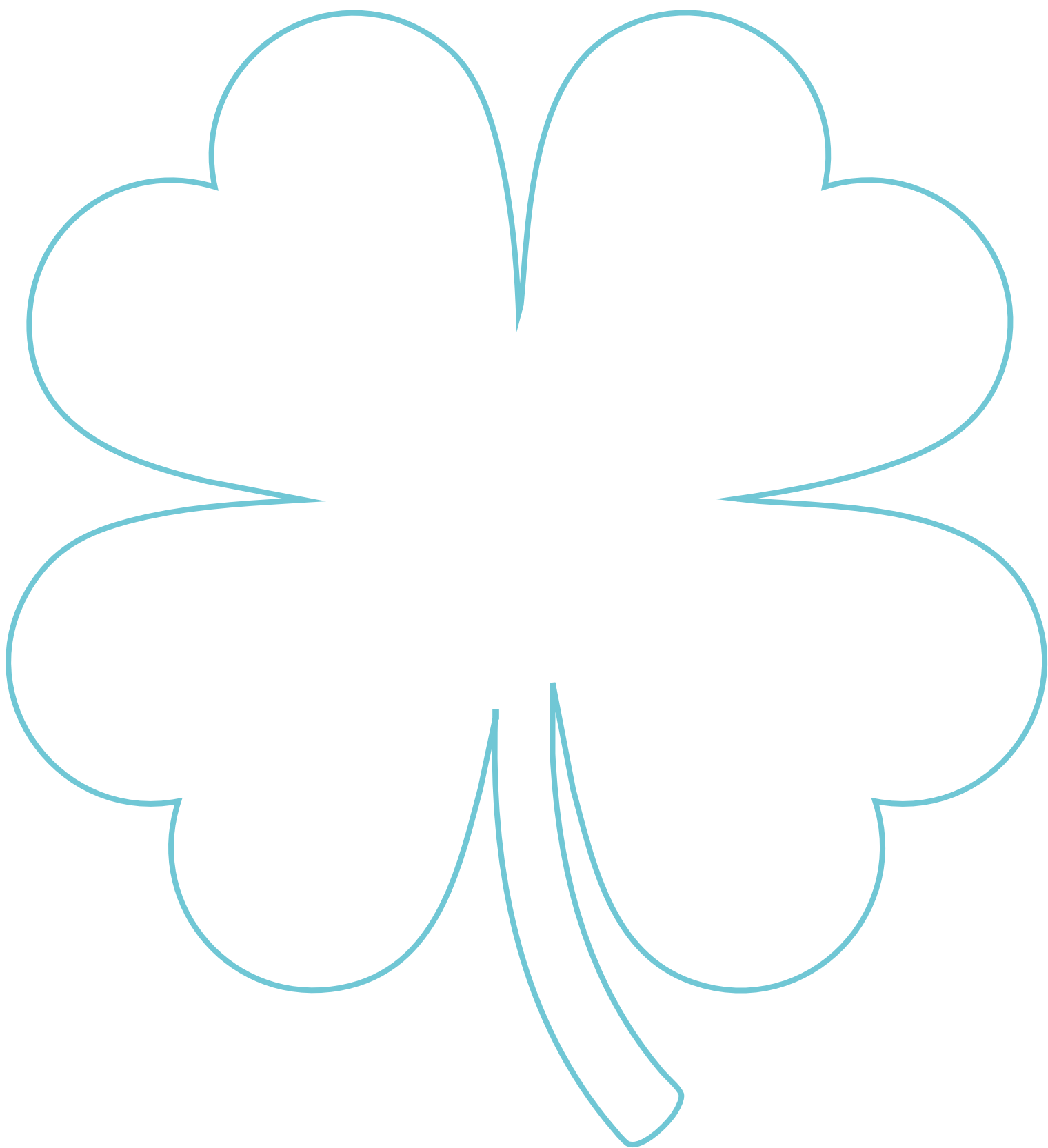


#### Imprimible Activitat 4. Projecte d'acció

|                                          |                                                                     |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Dificultats amb la gestió del temps      | Crear una llista de tasques i establir prioritats                   |
| Distribució injusta del treball          | Repartir les tasques de forma equitativa i assumir responsabilitats |
| Massa distraccions                       | Buscar un lloc més tranquil o fer una pausa                         |
| Falta d'idees per a la tasca             | Fer una pluja d'idees i recollir diferents perspectives             |
| Membres de l'equip desmotivats           | Donar retroacció positiva i definir objectius comuns                |
| Compromís desigual dels membres del grup | Implicar i motivar cada persona segons les seves fortaleces         |
| Falta de material o recursos             | Buscar solucions creatives o demanar ajuda per aconseguir-los       |
| Dificultats per entendre la tasca        | Dividir la tasca en passos més petits i demanar ajuda               |
| Conflictes dins del grup                 | Arribar a acords i parlar amb respecte entre tots                   |







# Panell de control mensual

Imprimible Activitat complementària 1: "El meu mapa emocional de la setmana"

|         |         |          |        |           |          |          |
|---------|---------|----------|--------|-----------|----------|----------|
| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres | Dissabte | Diumenge |
| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres | Dissabte | Diumenge |
| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres | Dissabte | Diumenge |
| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres | Dissabte | Diumenge |

|            |       |
|------------|-------|
| Prioritats | Notes |
|------------|-------|

# Panell de control setmanal

**Dilluns**  
  

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

  
**Notes**  

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dimarts**  
  

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

  
**Notes**  

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dimecres**  
  

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

  
**Notes**  

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dijous**  
  

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

  
**Notes**  

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Divendres**  
  

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

  
**Notes**  

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dissabte**  
  

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

  
**Notes**  

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Diumenge**  
  

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

  
**Notes**  

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Prioritats**  

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Guia**

1. Tria una emoció.
2. Escriu per què va sorgir aquesta emoció.
3. Escriu el que et va passar pel cap en aquell moment.

# Estrès i estratègies d'afrontament

Guia del professorat



Activitats per a educació secundària

# INTRODUCCIÓ

L'estrès és una experiència natural que forma part de la vida quotidiana dels adolescents. En aquesta edat, molts estudiants comencen a viure amb majors exigències acadèmiques, pressions socials, canvis físics i emocionals, conflictes interpersonals i expectatives externes que, **sense una guia adequada, poden generar sobrecàrrega o desregulació.**

L'objectiu d'aquest mòdul és oferir un espai segur i estructurat perquè els alumnes de 1r i 2n d'ESO **entenguin què és l'estrès, com es manifesta en el seu cos i la seva ment, i quines eines poden utilitzar per gestionar-lo amb eficàcia.** A través d'activitats vivencials, debats, jocs simbòlics, exercicis físics i reflexions guiades, l'alumnat aprendrà a identificar els senyals primerencs d'activació, a regular-se en situacions de tensió i a desenvolupar estratègies d'autocura i d'afrontament.

L'enfocament del mòdul és pràctic i respectuós amb la seva etapa de desenvolupament: **busca enfortir l'autonomia emocional, la capacitat de presa de decisions, la responsabilitat personal i el suport entre iguals.** A més, es treballa en la comprensió del funcionament del cervell sota estrès, la importància del descans i la necessitat d'equilibrar les exigències i el benestar.

## Objectius del mòdul

- Entendre què és l'estrès des d'una **perspectiva científica i accessible.**
- **Diferenciar entre l'estrès funcional i l'estrès aclaparador.**
- Identificar situacions acadèmiques, socials i personals que generen estrès.
- **Reconèixer les reaccions corporals, emocionals i cognitives** lligades a l'estrès.
- Explorar estratègies pràctiques de regulació (respiració, pensament, moviment, pauses, planificació).
- Entendre el "**programa d'emergència**" del cervell i com desactivar-lo.
- Conèixer i aplicar **estratègies d'afrontament.**
- Reflexionar sobre el propi "**tanc emocional**" i com mantenir-lo ple.
- Promoure la responsabilitat i la col·laboració en el clima del grup.
- Desenvolupar recursos personals com el pòster de l'estrès o les estratègies d'emergència.

### Paraules clau

- Estrès
- Activació
- Resposta fisiològica
- Cerebell en mode d'emergència
- Tanc emocional
- Regulació
- Autocura
- Estratègies d'afrontament
- Senyals corporals
- Pensaments automàtics
- Suport
- Atenció i concentració

### Resultats esperats mòdul 2

En acabar aquest mòdul, l'alumnat **entendrà que la salut també inclou com ens sentim i pensem**. Desenvoluparan **una major consciència de les seves emocions i necessitats**, i aprendran a identificar les persones i els recursos als quals poden recórrer per demanar ajuda, tant per a ells mateixos com per donar suport als altres.



### Orientació per al professorat — Ús flexible del mòdul

Aquest mòdul ha estat dissenyat com un **banc flexible d'activitats**, no com un programa rígid que s'hagi de completar en la seva totalitat. Tot i que el taller està planificat per a **2 sessions de 60-90 minuts**, inclou **més activitats de les estrictament necessàries**, amb l'objectiu que el docent pugui adaptar el recorregut al ritme del grup, al temps disponible i a la seva pròpia experiència.

Tingueu en compte que:

- **No és necessari realitzar totes les activitats.**
- **Algunes activitats estan pensades com a clau**, ja que sostenen els objectius principals del mòdul.
- **D'altres funcionen com a suport, enriquiment o activitats alternatives**, útils si el grup avança ràpid o si es disposa de més temps.
- **Podeu triar, combinar o substituir activitats** sense perdre la coherència pedagògica.

Si és la primera vegada que impartiu aquest mòdul, **recomanem**:

- **Prioritzar les activitats clau indicades a la guia.** Indicades com a AP+número (activitat principal) en rosa i A+número (activitat secundària) en blau. Ex: **AP1** o **A3**
- Mantenir un ritme calmat, sense presses per "arribar a tot".
- Recordar que l'objectiu no és completar activitats, sinó **facilitar la comprensió, la consciència corporal i les eines pràctiques de regulació de l'estrès**.

El mòdul funcionarà correctament encara que només s'utilitzi una part del material proposat. **Confieu en el vostre criteri professional i en la resposta del grup.**

## Recomanacions per al professorat

- **Crear un clima segur:** parlar sobre l'estrès pot desencadenar emocions profundes. Garantir la confidencialitat, el respecte i la no exposició pública de situacions personals.
- **Evitar judicis o interpretacions:** els adolescents poden ser sensibles a les avaluacions externes; valideu sempre les seves experiències sense minimitzar-les.
- **Fomentar la participació voluntària:** no obligeu a compartir experiències personals. Oferiu alternatives d'observació o d'escriptura.
- **Alternar activitat i calma:** combineu dinàmiques actives amb moments de reflexió o exercicis de regulació física.
- **Treballar amb exemples generals:** eviteu preguntar per experiències íntimes; utilitzeu exemples ficticis, anònims o hipotètics.
- **Observar els senyals no verbals:** l'inquietud, el riure nerviós, evitar el contacte visual o la dificultat per seguir el ritme poden indicar activació emocional.
- **Promoure el pensament crític:** convideu l'alumnat a qüestionar creences com "he de ser capaç de fer-ho tot" o "si descanso, fracasso".
- **Normalitzar el fet de demanar ajuda:** reforceu que buscar suport en un adult no és un signe de debilitat, sinó d'autocura i intel·ligència emocional.
- **Mantenir una estructura clara:** els adolescents funcionen millor amb instruccions concretes, límits definits i un inici/tancament explícit.



#### 1.1.1 Objectiu:

1. Donar la benvinguda i **introduir el tema de l'estrès** en un llenguatge que ressoni amb els adolescents.
2. Activar coneixements previs sense demanar experiències personals.
3. Explorar les primeres associacions que l'alumnat fa amb la paraula "estrès".
4. Crear un clima de respecte, seguretat i escolta.

#### Materials

- ☐ Cercle de cadires o disposició de l'aula que permeti veure'ns els uns als altres.
- ☐ Pissarra o rotafoli (opcional).
- ☐ Entorn tranquil, sense soroll excessiu.

#### 1.1.2. Desenvolupament de l'activitat:

##### 1. Benvinguda i creació del clima

- Digueu a l'alumnat que aquesta sessió serà participativa i pràctica. Frase suggerida:
  - "Avui treballarem sobre una cosa que absolutament tothom experimenta: l'estrès. I ho farem d'una manera clara, respectuosa i útil per al vostre dia a dia."
- Expliqueu que es parlarà de sensacions generals, no d'experiències íntimes.

##### 2. Ronda inicial: "Quan penso en l'estrès..."

- Demaneu a cada alumne/a que completi breument la frase: "Quan penso en l'estrès, penso en..."
- **Aclariments importants:**
  - No es parla de casos personals específics.
  - Respostes generals, com ara sensacions, paraules soles o imatges.
  - Es pot passar el torn si no es vol parlar.
  - Exemples que podeu oferir per inspirar sense dirigir:
    - "pressió", "cansament", "exàmens", "soroll", "bloqueig", "tensió", "no arribar-hi".

##### 3. Registre (opcional)

- Podeu escriure les paraules més repetides o significatives a la pissarra per a:
  - Visualitzar el mapa general del grup o utilitzar-lo més tard durant el Dia 1, a "Temps moderns" o "Reaccions a l'estrès".
- Opcionalment, agrupeu les idees en:

#### Emocions

- Nerviosisme
- Aclaparament

#### Situacions

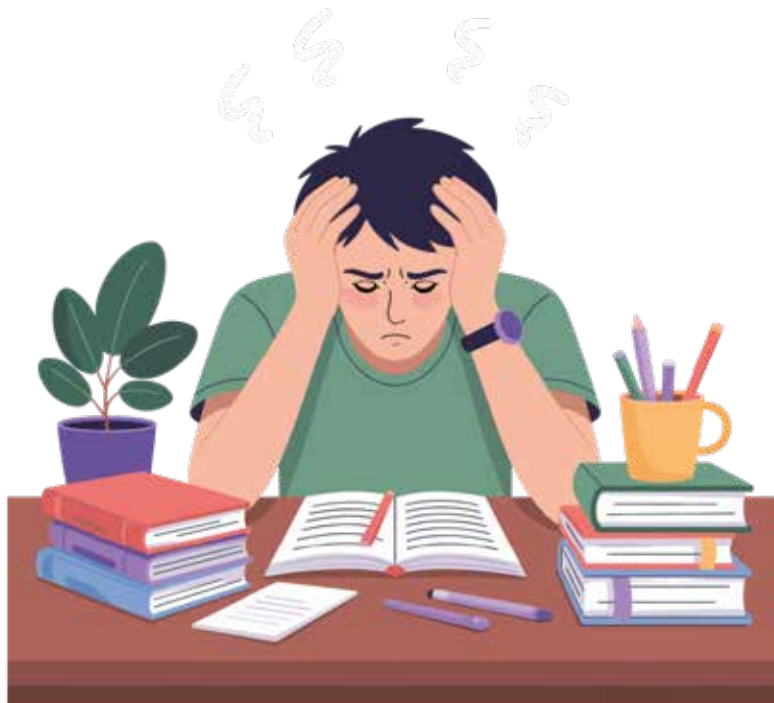
- Exàmens
- Conflictes

#### Sensacions

- Tensió
- Mal d'estómac

#### 4. Connexió amb el mòdul

- Tanqueu l'activitat explicant:
  - *"El que acabeu de dir ens demostra que l'estrès té moltes formes. Al llarg de les properes activitats, veurem què és realment, com funciona al cos i què podem fer per gestionar-lo."*



#### Punts clau per al professor

- Eviteu que el grup derivi cap a experiències personals o difícils. Si en sorgeix alguna, valideu i redirigiu:
  - *"Gràcies per compartir-ho; avui parlarem de l'estrès en general, no de casos individuals."*
- Manteniu l'activitat breu per no consumir temps del bloc teòric posterior.
- **Observeu el clima emocional inicial:** l'apatia, la ironia, el nerviosisme o el riure poden indicar activació o resistència, cosa que és normal a secundària.

### 1.2.1 Objectiu:

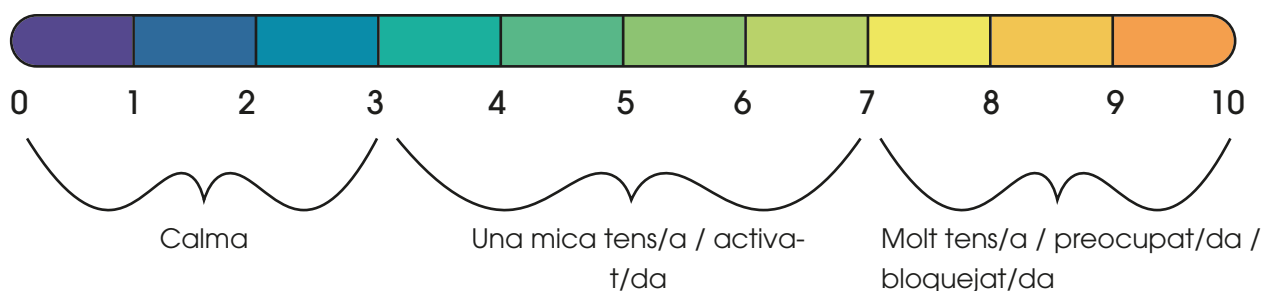
1. Facilitar que l'alumnat identifiqui el seu **nivell actual d'activació emocional**.
2. Introduir la idea que l'estrès té **gradacions** (no és "tot o res").
3. **Crear una referència interna** per ser utilitzada en activitats posteriors.
4. Promoure l'**autoregulació** mitjançant el reconeixement precoç dels senyals.

#### Materials

- ☐ Cap d'específic.
- ☐ Aula en cercle o amb bona visibilitat entre l'alumnat.

### 1.2.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Breu introducció:** Expliqueu
  - "Abans de submergir-nos en el contingut del taller, farem un petit exercici per entendre com està el nostre cos ara mateix. L'estrès no apareix tot de cop: funciona com una escala, de l'1 al 10."
  - Clarifiquem que aquesta activitat no demana detalls personals, només sensacions internes.
2. **Exercici d'autoavaluació:** Digueu al grup
  - "Tanqueu els ulls un moment si us sentiu còmodes. Penseu: 'En una escala de l'1 al 10, com d'estressat/da em sento ara mateix?'"
  - Definiu breument:
    - No utilitzeu paraules com "dolent" o "dramàtic"; mantingueu-ho neutre.



### 3. Senyal amb la mà: Demaneu

- "Quan us ho digui, mostreu el vostre número amb els dits, així podrem veure com està el grup en general."
- Indiqueu que:
  - No es faran comentaris sobre nivells alts o baixos.
  - No és un exercici d'exposició personal.
  - No es comparteixen els motius.
- Temps: 3 segons de visualització grupal.

4. Comentari general del grup (no individual): Digueu frases com:

- *"Veig que hi ha varietat, la qual cosa és normal."*
- *"L'objectiu no és estar a l'1; és aprendre a gestionar els nivells a mesura que pugen."*
- *"Més endavant veurem eines per baixar un punt o dos quan ho necessiteu."*
- Mai assenyalarem qui té números alts.

5. Preguntes de reflexió (generals i no invasives)

- *"Us sorprèn veure que no tothom està al mateix nivell?"*
- *"Quines coses solen passar que us fan passar d'un 3 a un 6?"*
- *"Heu notat com canvia el vostre cos quan l'escala puja?"*
- Si el grup està molt silenciós, ofereix opcions:
  - *"Potser tensió muscular?"*
  - *"Dificultat per concentrar-se?"*
  - *"Respiració més ràpida?"*

Note for the teacher

- **Eviteu descripcions personals de situacions estressants;** mantingueu-ho sempre en un pla descriptiu ("sensació", "nivell") i no narratiu ("què em va passar").
- Si algun alumne/a mostra incomoditat, permeteu-li passar el torn sense donar explicacions.
- **Observeu els senyals:** alumnes molt tensos, tancats o excessivament dispersos poden necessitar més contenció o moviment en activitats posteriors.
- Aquest exercici **ajuda a calibrar el "clima emocional"** del grup abans d'entrar en continguts més teòrics.

# AP3 Activitat 3: Què és l'estrès? + Història "El cor del caçador" (15 - 20 minuts).

## Materials

- ☐ Pissarra o rotafoli.
- ☐ Còpia impresa o digital del text "El cor del caçador".
- ☐ Aula en disposició semicircular o d'exposició.

### 1.3.1 Objectiu:

1. **Comprendre què és l'estrès** des d'una perspectiva científica i accessible.
2. Explicar com el **cervell avalua les amenaces** (reals o percebudes).
3. Introduir el concepte d'**estrès funcional i estrès aclaparador**.
4. Comprendre la resposta fisiològica del cos davant el perill.
5. Utilitzar la metàfora narrativa del caçador per explicar l'activació i la recuperació.

### 1.3.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Activació inicial (2 min):** Comença amb una pregunta general.
  - "Abans d'explicar res, què enteneu per estrès?"
  - Recull 3-4 idees a la pissarra (sensacions, paraules, imatges).
  - No entris en detalls encara ni corregeixis conceptes.
2. **Explicació clara: Què és l'estrès? (5 min)**
  - Pots dir:
    - "Quan parlem d'estrès, ens referim a la resposta del cos i del cervell a una situació que interpreta com una amenaça, un repte o una pressió. No és només una emoció; és un conjunt de reaccions fisiològiques."
  - Clarifica aquests punts:

**01** L'estrès és normal i necessari. Ens ajuda a reaccionar, concentrar-nos, moure'ns i rendir.

**02** El cos avalua constantment les situacions. Decideix si alguna cosa és:

- Segura
- Neutra
- Una possible amenaça.

**03** El cervell no distingeix bé entre amenaces reals i simbòliques.

Exemples

- Un examen
- Una discussió
- Un missatge que et preocupa
- Un soroll fort.

Poden activar la mateixa xarxa neural que un perill real.

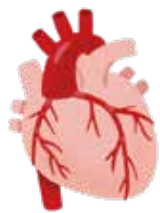
**04** Diferència entre Eustrès i Distrès.

**Eustrès:** activació útil, concentració, energia.

**Distrès:** sobrecàrrega, bloqueig, esgotament.

### 3. Reaccions del cos a l'estrès (3 min)

- Explicar en un llenguatge accessible:



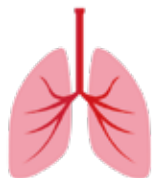
El cor batega més ràpid.



Els músculs es tensen.



La digestió disminueix.



La respiració s'accelera.



S'alliberen adrenalina i cortisol.



La vigilància augmenta.

Cervell → Senyal → Cos → Activació

- Frase guia:
  - "És com si el cos es preparés per córrer, lluitar o reaccionar... fins i tot quan l'amenaça no és física."

### 4. Lectura de la història "El cor del caçador" (5 min)

- Indica que és una metàfora evolutiva per entendre com funciona l'estrès.
- Llegeix-la tu mateix o demana a un alumne voluntari que llegeixi fragments seleccionats per evitar que s'allargui massa.

#### EL COR DEL CAÇADOR

El cor del caçador batega amb força. El seu cervell i els seus sentits treballen a la màxima velocitat per anticipar el pla del seu oponent. Ni el més mínim moviment de l'enemic escapa als seus sentits aguditzats. Els seus músculs reben el màxim flux sanguini; tots els òrgans que no són essencials per a la supervivència estan en estat de repòs. El nivell de sucre a la sang ha augmentat per permetre el màxim rendiment muscular.

S'activa la coagulació de la sang per evitar que mori dessagnat en cas de ferida. Per fer-ho, també es redueix el flux sanguini a les mans i als peus: les mans amb les quals sosté la llança estan gelades. No sap si ha de lluitar o fugir; l'os que té al davant el pot matar d'una sola urpada. Però l'hivern és llarg, i ell i la seva família necessiten carn i un abríc calent urgentment. Ho arrisca tot i clava la llança amb la màxima força contra el pit de l'os.

Se sent un rugit immens i, amb un crit, el caçador es llança cap a l'os, clavant-li el guaitell al pit. Percep l'alè de l'os i l'olor de la seva suor. Un dolor ardent li travessa el cos mentre les urpes de l'os li esgarrapen l'esquena. L'os l'aixeca sense esforç per l'aire, i el caçador es prepara per donar el cop final. Però la llança i el ganivet ja han fet la seva feina; amb un gemec, l'os el deixa anar i s'esfondra a terra. **La lluita ha acabat.**

De tornada a la seguretat de la cova, el caçador explica a la seva família el combat perillós, i només ara comença a sentir el dolor de les moltes ferides que li ha causat l'os. Però el seu sistema immunitari està treballant a ple rendiment, i en pocs dies les ferides s'han tancat. Poc després del combat, el seu cor havia tornat a la normalitat, la seva pressió arterial havia baixat i una profunda sensació de relaxació l'havia inundat.

- Aspectes clau de la història:
  - El caçador sent por real davant d'un os.
  - El seu cos reacciona amb força i rapidesa.
  - La tensió serveix per actuar.
  - Un cop acaba el perill, el cos es relaxa.
- **Connecta-ho amb la vida actual:**
  - *"Avui dia, les nostres amenaces no són ossos. Però el nostre cos continua reaccionant com si ho fossin."*

**5. Connexió amb la vida quotidiana (2-3 min):** Guia la reflexió

- "Quines situacions a l'escola ens fan reaccionar com al caçador?"
- "Quins 'ossos' simbòlics teniu a la vostra vida quotidiana?"
- Evita exemples personals.
- Accepta respostes com ara:
  - "exàmens", "barallar-se amb un amic", "massa pressió", "massa tasques"...

**6. Preguntes de reflexió**

- *"Quina part de la història del caçador s'assembla al que tu experimentes?"*
- *"Quins senyals corporals reconeixes quan estàs activat/da?"*
- *"Per què creus que de vegades és difícil relaxar-se després?"*

**Punts clau per al professor**

- **Mantingues un to informatiu:** aquesta activitat és d'"input", no un debat personal.
- **Evita que els alumnes expliquin situacions específiques o sensibles.**
- La metàfora del caçador de vegades genera humor o incomoditat: **fes-la servir al teu favor, mantenint el focus en l'explicació científica.**
- Aquesta activitat estableix la base conceptual necessària per a "Temps Moderns", "Joc de l'Aixecament de Pesos" i "Model del Dipòsit".

### Materials

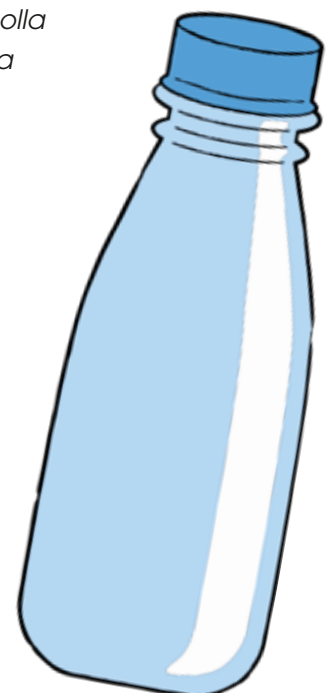
- ☐ Ampolles d'aigua petites (500 ml) o pesos lleugers (un per alumne).
- ☐ Espai segur per estendre el braç sense colpejar els altres.
- ☐ Cronòmetre (opcional).

### 1.4.1 Objectiu:

1. Comprendre que l'estrès no depèn només de la intensitat, sinó del temps que el mantenim.
2. Experimentar físicament la metàfora del "pes emocional" prolongat.
3. **Connectar l'experiència corporal** amb el contingut teòric explicat anteriorment.
4. Introduir la importància de deixar anar, descansar i demanar suport.

### 1.4.2 Desenvolupament de l'activitat:

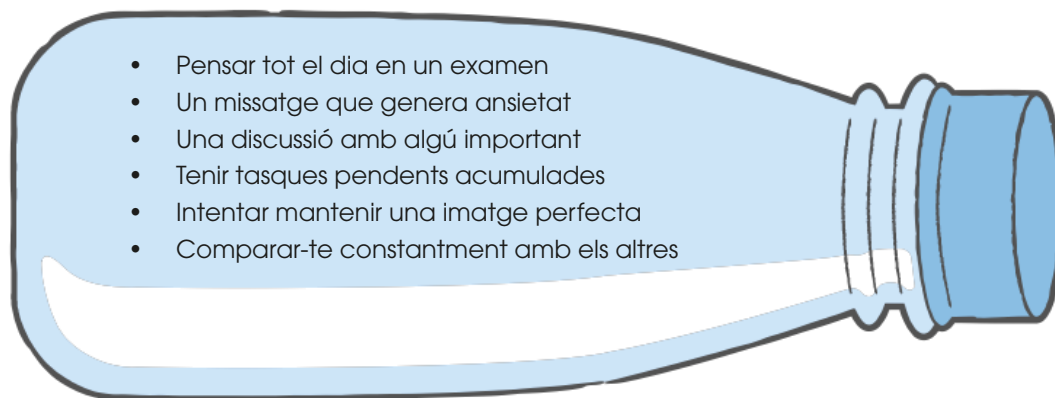
1. **Presentació de l'exercici:** Explica al grup
  - *"Farem un experiment senzill per entendre com funciona l'estrès. No es tracta de força física, sinó d'observar com reacciona el cos quan sosté alguna cosa durant massa temps."*
  - Entrega una ampolla o pes a cada alumne.
2. **Primera avaluació: Pesa o no pesa?**
  - Pregunta: *"Aquest objecte et sembla lleuger? Creus que seria fàcil de sostenir una estona?"*
  - La majoria respondrà que sí.
  - Confirma: *"Perfecte. Comprovem-ho."*
3. **Exercici físic principal:** Indica
  - *"Estén el braç cap endavant, paral·lel a terra. Sosté l'ampolla sense doblegar el colze. Respira amb normalitat i manté la posició."*
  - Temps: 20-30 segons (suficient per a adolescents).
  - Observa els senyals:
    - Tensió a la mà.
    - Tremolor al braç.
    - Respiració superficial.
    - Incomoditat creixent.
4. **Reflexió immediata: Pregunta**
  - *"Ha canviat alguna cosa des que hem començat?"*
  - *"L'objecte pesa més ara que abans?"*
  - Guia la reflexió:
    - *"El pes és el mateix... el que canvia és el temps que el sostens. I amb l'estrès, passa exactament el mateix."*





## 5. Connexió explícita amb l'estrès: Explica

- *"L'estrès no sempre prové de coses enormes. De vegades, una petita preocupació, si la mantenim tot el dia, es torna molt pesada."*
- Exemples



- Frase clau:
  - *"No importa com siguis de fort: si mai no deixes anar el pes, el braç acaba cedint."*

## 6. Deixar anar el pes: Indica

- *"Ara abaixa el braç i deixa l'ampolla a la teva falda."*
- Pregunta:
  - *"Quina sensació apareix en deixar-la anar? Alleujament? Alliberament? Relaxació?"*
- Explica:
  - *"A la vida real és el mateix: quan deixem anar, demanem ajuda, descansem o canviem d'estratègia, el nostre cos s'allibera."*

## 7. Preguntes de reflexió

- *"Quines coses de la teva vida funcionen com aquest pes?"*
- *"Com te n'adones que estàs 'sostenint massa'?"*
- *"Quins senyals et dóna el teu cos quan necessites deixar anar?"*
- *"Què t'ajuda a tu a deixar anar el 'pes de l'estrès'?"*

### Punts clau per al professor

- **Assegura't que cap alumne forci massa el braç.** Si hi ha molèsties, permet que sostinguin el pes amb les dues mans o durant menys temps.
- Evita que l'exercici es converteixi en una competició ("jo puc aguantar més").
- **Centra't en l'experiència corporal**, no en el rendiment.
- Aquesta activitat funciona com un pont directe cap a: l'anàlisi dels vídeos de "Temps Moderns" i la identificació dels senyals d'estrès.

# A5 Activitat 5: "Temps Moderns" — L'estrès permanent i com ens afecta (10 - 15 minuts).

## Materials

- ☐ Projector o pantalla per mostrar vídeos.
- ☐ Enllaços a 1-2 vídeos breus de Temps Moderns.
- ☐ Pissarra.

### 1.5.1 Objectiu:

1. **Comprendre la diferència** entre una **amenança específica** (model del caçador) i l'**estrès permanent** típic de la vida moderna.
2. Observar com els ritmes accelerats, la multitarea i les interrupcions generen una activació constant.
3. Reflexionar sobre l'**impacte de l'estrès prolongat** en la concentració, la motivació i el benestar.
4. Preparar el terreny per a l'activitat següent: **"Què em provoca estrès?"**

### 1.5.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Introducció al concepte d'"estrès permanent" (2 min):** Connectar amb la història del caçador.
  - *"Hem vist com el cos reacciona davant d'un perill real i com torna a la calma després. Però avui, en la vida moderna, estem en una mena de 'mode activat' gairebé tot el temps."*
  - Clarificar:
    - *"Ja no lluitem contra ossos, però la nostra vida està plena de petites pressions constants: notificacions, tasques, terminis, conflictes, soroll, estímuls... El cos no té temps per desconnectar."*
2. **Visualització de vídeo (3-5 min):** Seleccionar vídeos que acostumen a mostrar
  - Abans de reproduir-los, explicar:
    - *"Aquests vídeos mostren com és l'estrès modern."*
  - Mirar-los pensant: **"Això em passa a mi? M'acompanya en el meu dia a dia?"**
  - Projectar 1-2 clips de 30-60 segons.



**"Vida quotidiana fragmentada":** la persona moderna està, per tant, sota una tensió constant.



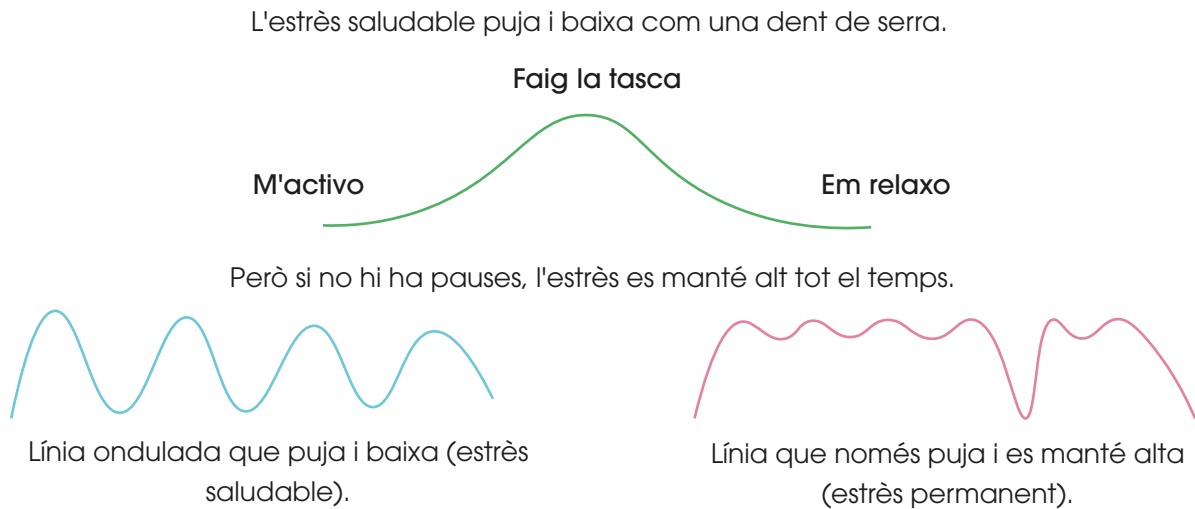
**Pel·lícula - pauses**

3. **Breu reflexió grupal (5 min):** Guia la conversa amb preguntes generals, sense exposar casos personals.

- "Quina sensació us han transmès els vídeos?"
- "Us sona aquest tipus de ritme o pressió en la vostra vida quotidiana?"
- "Quines coses del dia a dia mantenen l'estrès 'encès' tot el temps?"
- Evita aprofundir en situacions individuals.
- Si el grup es dispersa, reconduir:
  - "Pensem en elements generals: soroll, pantalles, tasques, velocitat, horaris."

4. **Concepte clau: la "dent de serra" de l'estrès**

- Explica-ho de manera accessible:



- Frase guia:
  - "El problema no és activar-se, sinó no tenir moments reals per baixar."

5. **Connexió amb l'activitat següent:** Anticipar.

- "Ara que hem vist què és l'estrès permanent, explorarem quines coses específiques el generen en la vostra vida quotidiana. Sense detalls personals, sinó situacions generals que afecten molts adolescents."

6. **Preguntes de reflexió**

- "Per què és tan difícil relaxar-se avui dia?"
- "Quina és la diferència entre l'estrès del caçador i l'estrès modern?"
- "Quins senyals et diuen que el teu estrès no està baixant?"
- "Quines situacions diàries creus que generen aquest estrès permanent en els adolescents?"

#### Punts clau per al professor

- Mantingues els vídeos breus. L'objectiu és generar reflexió, no entreteniment.
- **Evita deixar que el grup derivi cap a experiències personals intenses** (comú a secundària).
- Si el grup mostra apatia o ironia, **recorda'ls que l'estrès prolongat afecta tothom**, fins i tot quan no s'expressa verbalment.
- Pots tornar a aquest diagrama el Dia 2 quan es treballi el Programa d'Emergència i el Dipòsit Emocional.

### 1.6.1 Objectiu:

1. Identificar situacions comunes que generen estrès en els adolescents.
2. Passar del concepte abstracte d'estrès a exemples quotidians.
3. Visualitzar coincidències dins del grup.
4. Preparar el terreny per al treball posterior sobre senyals d'estrès, el model del dipòsit i les estratègies de regulació.

### Materials

- ☐ Targetes Metaplan (papers rectangulars petits de colors) o post-its.
- ☐ Retoladors.
- ☐ Pissarra / paret / panell per penjar-les.
- ☐ Un espai ampli.

### 1.6.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Breu presentació (1 min):** Digueu alguna cosa com
  - "Ara que hem vist què és l'estrès i com funciona en el cos, identificarem quines situacions l'activen habitualment en el vostre dia a dia. Utilitzarem targetes per escriure idees generals, no experiències personals."
  - **Emfatitza:** No utilitzeu noms, no expliqueu situacions íntimes, no escriviu res sensible.
  - Ofereix exemples generals només si és necessari.
  - Repeteix sempre: **General, no personal.**
2. **Col·locar les targetes a la paret (2 min):** Demana al grup
  - "Veniu i pengeu les vostres targetes aquí, a la paret o a la pissarra."
  - Categories d'exemple:

|             |         |           |           |          |                     |
|-------------|---------|-----------|-----------|----------|---------------------|
| Acadèmiques | Socials | Familiars | Personals | Digitals | Físiques i de salut |
|-------------|---------|-----------|-----------|----------|---------------------|

Altes expectatives / perfeccionisme

3. **Lectura i agrupació en veu alta (3-4 min):**
  - Selecciona algunes targetes sense identificar-ne els autors.
  - Llegeix exemples variats en veu alta:
    - "Exàmens i lliuraments"
    - "Dormir poc"
    - "Missatges que m'aclaparen"
    - "Conflictes"
    - "Tenir moltes tasques"

- Agrupa visualment:
    - *"Aquestes tres semblen relacionades amb l'escola... Aquestes altres amb les relacions socials... Aquí veig estrès pel mòbil..."*
  - La idea és mostrar coincidències sense assenyalar ningú.
4. Tancament i connexió amb el contingut posterior (1 min):
- Explica:
    - *"En el món modern, moltes d'aquestes coses se sumen. Quan s'acumulen sense pauses, apareix l'estrès permanent del qual hem parlat abans. Més endavant treballarem quins senyals ens dona el cos i quines estratègies podem utilitzar per gestionar aquestes situacions."*
5. Preguntes de reflexió
- *"Quines categories d'estrès han aparegut més?"*
  - *"Creieu que els adolescents d'altres classes tindrien targetes similars?"*
  - *"Us sorprèn que molts de vosaltres tingueu fonts d'estrès en comú?"*
  - *"Quines situacions creieu que es poden gestionar amb estratègies senzilles?"*

#### Punts clau per al professor

- Evita llegir targetes que puguin ser interpretades com a massa personals o sensibles.
- Si apareix una targeta inapropiada (ex: contingut molt íntim o preocupant), retira-la discretament sense fer comentaris.
- **Mantén una dinàmica lleugera:** aquest no és un moment de debat profund, sinó de reconeixement general.

# A7 Activitat 7: "Reaccions d'estrès" — Com responen el meu cos, les meves emocions i la meva conducta (10 - 12 minuts).

## 1.7.1 Objectiu:

1. **Identificar senyals** d'estrès comuns en adolescents.
2. Connectar les respostes fisiològiques del contingut anterior amb exemples quotidians.
3. **Augmentar l'autoconsciència corporal i emocional.**
4. Preparar el terreny per als exercicis de regulació ("contraprogrames") i per al Dipòsit Emocional del Dia 2.

### Materials

- ☐ Pissarra o rotafoli.
- ☐ Retoladors.
- ☐ Tres columnes preparades (opcional):  
Cos – Emocions – Pensaments / Conducta.
- ☐ Targetes / post-its (opcional).

## 1.7.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Breu introducció (1 min):** Explica
  - "Quan estem estressats, el nostre cos i la nostra ment reaccionen automàticament. Aquestes reaccions ens donen pistes: ens avisen que estem arribant al límit."
  - Clarifica que parlarem de senyals generals, no d'històries personals.

2. **Crear tres columnes (1 min):**

- Escriu:

Cos

Emotions

Pensaments / Conducta

- Explica que l'estrès s'expressa a diferents nivells.

3. **Generar idees en grup (4-6 min):**

- Demana als alumnes que diguin respostes típiques a l'estrès.
- Pots plantejar-ho així:
  - "Quan algú s'estressa (no necessàriament tu), quines coses solen passar...?"
- Recull les idees i escriu paraules curtes a cada columna.

Cos

Emotions

Pensaments / Conducta

- Tensions al coll o espatlles
- Mal de panxa
- Respiració accelerada
- Mans fredes
- Suor
- Tremolors
- Taquicàrdia
- Cansament extrem

- Irritabilitat
- Nerviosisme
- Frustració
- Sentir-se bloquejat/da
- Aclaparament
- Por al fracàs

- "No seré capaç"
- Dificultat per concentrar-se
- Donar voltes al mateix tema repetidament
- Evitar tasques
- Respondre impulsivament
- Procrastinar
- Comparar-se amb els altres

4. **Comentari integrador (2 min):** Digues alguna cosa com
- *"Totes aquestes reaccions són normals: són la manera com el cos intenta protegir-nos. Però si es mantenen durant molt de temps, ens esgoten."*
  - Connecta amb el que s'ha vist a "Temps Moderns":
    - *"Com hem vist abans, quan l'estrès no baixa mai, aquests senyals es fan més forts."*
5. **Preparació per al següent bloc (1 min):** Introdueix
- *"Ara que sabem com reacciona el cos a l'estrès, veurem què podem fer per desactivar aquests senyals. En la propera activitat, explorarem exercicis de regulació ràpida."*
  - Això enllaça amb: 1.8 Contraprogrames: El poder del pensament + Entrenament del múscul del somriure.
6. **Preguntes de reflexió**
- *"Quins senyals corporals creus que apareixen primer quan algú s'estressa?"*
  - *"Quines reaccions emocionals has vist en altres estudiants quan estan sota pressió?"*
  - *"Quines conductes solen indicar que l'estrès està augmentant?"*
  - *"Quin d'aquests tres nivells (cos, emocions, conducta) et resulta més difícil de gestionar?"*

#### Punts clau per al professor

- Mantingues la conversa **general**, no personal.
- Si sorgeix una reacció emocional forta en un alumne, valida-la i reconduïx:
  - *"Gràcies per compartir-ho; ara ens centrarem en exemples generals."*
- Evita judicis sobre qualsevol reacció; totes són adaptatives.
- Aquesta activitat ajuda a detectar patrons de grup que es podran reprendre més endavant durant el Model del Dipòsit i el Programa d'Emergència del Dia 2.

# A8 Activity 8: Counter-Programs — “The power of thought” + “Smile muscle training” (10 minuts).

## 1.8.1 Objectiu:

1. Introduir estratègies ràpides per reduir l'activació de l'estrès.
2. Passar de l'explicació teòrica a la pràctica corporal i cognitiva.
3. Mostrar com els pensaments i l'expressió facial influeixen en el sistema nerviós.
4. Preparar els alumnes per a tècniques de regulació més profundes el Dia 2.

### Materials

- ☐ Cap d'essencial.
- ☐ Aula en cercle o una disposició que permeti observar el grup.
- ☐ Pissarra (opcional) per anotar paraules clau.

## 1.8.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Introducció (1 min):** Explica
  - *"Quan l'estrès puja significativament, no sempre podem canviar la situació, però sí que podem influir en com reacciona el nostre cos. Aquestes petites tècniques actuen com 'interruptors' que ajuden a reduir l'activació."*
  - Clarifica que són exercicis senzills però basats en el funcionament del sistema nerviós.
2. **Contraprograma 1: "El poder del pensament" (4 min):** Digues al grup que s'assegui còmodament.
  - Explica:
    - *"Quan pensem en alguna cosa estressant, el nostre cos reacciona com si estigués passant ara mateix. Però passa el mateix a l'inrevés: si pensem en alguna cosa que ens fa sentir bé, el cos respon relaxant-se."*
  - **Instruccions:** Demana'ls que tanquin els ulls (si se senten còmodes). Digues-los
    - *"Imagineu alguna cosa que us generi calma: un lloc, un record, una sensació."*
  - Deixa 10-15 segons en silenci.
  - **Pregunta:**
    - *"Què ha canviat en el vostre cos? La respiració? La tensió? La postura?"*
  - No demanis detalls sobre el pensament; només sobre les sensacions generals.
  - **Frases guia per al docent:**
    - *"El pensament pot activar o calmar el cos."*
    - *"Podem triar pensaments que ens ajudin en moments d'estrès."*
    - *"No es tracta d'evitar els problemes, sinó de regular-nos per pensar amb claredat."*
3. **Contraprograma 2: "Entrenament del múscul del somriure" (4 min)**
  - *"La nostra expressió facial està connectada amb el sistema nerviós. Activar els músculs del somriure, fins i tot suaument, envia senyals al cervell de què estem fora de perill."*



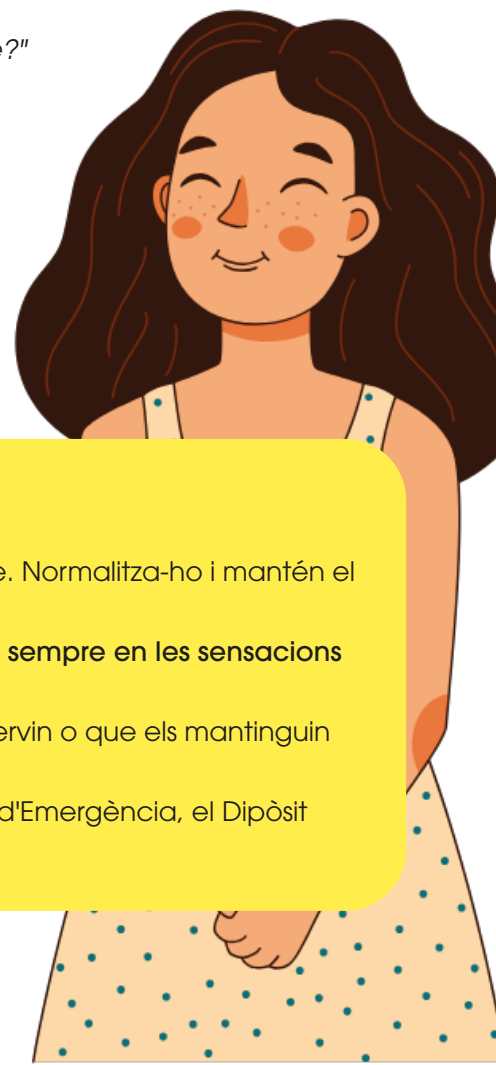
- Instruccions:
  - Demana al grup que relaxi la mandíbula.
  - Després indica:
    - *"Ara, feu un somriure molt petit, gairebé imperceptible."*
  - Mantingueu-lo durant 10 segons.
  - Després pregunta:
    - *"Noteu algun canvi en el vostre cos?"*
  - Clarifica:
    - *"No parlem de somriure per amagar emocions, sinó com una eina física per reduir l'activació del sistema d'emergència."*
- Idees clau a destacar:
  - Activar el múscul zigomàtic pot disminuir la tensió. El cos i la ment s'influeixen mútuament.
  - És un exercici ràpid que es pot utilitzar abans d'un examen o d'una situació de molta pressió.

#### 4. Integració final (1 min)

- Explica:
  - *"Aquestes tècniques són petites eines que podeu utilitzar en els moments en què l'estrès comença a pujar. No resolen tots els problemes, però ajuden a baixar l'activació perquè pugueu pensar millor."*
- Connecta amb el que vindrà a l'activitat següent:
  - *"Ara que hem vist maneres ràpides de regular-nos, acabarem el Dia 1 amb un breu tancament per integrar el que hem après."*

#### 5. Preguntes de reflexió

- *"Quin exercici t'ha resultat més fàcil: el pensament o el somriure?"*
- *"En quina situació t'imagines utilitzant-los?"*
- *"Has notat canvis reals en el teu cos?"*
- *"Creus que una cosa tan petita pot marcar la diferència?"*



#### Punts clau per al professor

- **Alguns adolescents poden fer broma** mentre practiquen el somriure. Normalitza-ho i mantén el focus: la tècnica és senzilla però efectiva.
- Evita demanar-los que comparteixin pensaments personals; **centra't sempre en les sensacions físiques**.
- Si un alumne mostra incomoditat en tancar els ulls, permet que observin o que els mantinguin oberts.
- Aquestes tècniques seran útils el Dia 2 quan s'expliquin el Programa d'Emergència, el Dipòsit Emocional i les Estratègies de Gestió.

### 1.9.1 Objectiu:

1. Integrar d'una manera senzilla i no invasiva el que s'ha après durant el Dia 1.
2. Promoure una sensació de tancament, ordre i seguretat emocional.
3. Reforçar els conceptes treballats: estrès, senyals corporals, estrès permanent i primeres tècniques de regulació.
4. Anticipar el contingut del Dia 2 per mantenir la continuïtat.

#### Materials

- ☐ Cercle de cadires o una disposició tranquil·la.
- ☐ Pissarra (opcional) per deixar visibles 2-3 idees clau del dia.
- ☐ Entorn calmat (es recomana baixar el ritme abans de tancar).

### 1.9.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Reunir el grup en un cercle (1 min):** Explicar
  - *"Farem un breu tancament per integrar el que hem après avui. No cal que compartiu res personal; només una idea general."*
  - Crear un entorn tranquil, especialment si l'activitat anterior ha generat energia o rialles.
2. **Pregunta d'integració general (2 min):** Oferir aquestes opcions
  - *"En una paraula o frase curta, quina idea t'emportes d'avui?"*
  - Suggestir frases com aquestes:
    - *"Una cosa que he entès millor..."*
    - *"Una cosa que m'ha sorprès..."*
    - *"Una cosa que no sabia sobre l'estrès..."*
    - *"Una cosa que m'ha ajudat a relaxar-me..."*
  - Pots recollir de 5 a 8 aportacions voluntàries, sense insistir.
3. **Resum del docent (1 min):**
  - El docent fa una recapitulació clara i breu:
    - *"Avui hem vist: què és l'estrès i com reacciona el cos, la diferència entre una amenaça real i l'estrès permanent, quines coses ens generen estrès, com identificar els nostres senyals i dues tècniques ràpides per calmar-nos."*
  - Opcional: escriure aquestes 3 paraules a la pissarra:

#### Important:

Si us plau, no pregunteu sobre assumptes personals. Les respostes generals són benvingudes, fins i tot si són senzilles (p. ex. «estrès constant», «respiració», «tensió», «somriure», «l'ós»).

Cos

Estrès Permanent

Regulació

4. **Avanç del Dia 2 (1 min):** Explicar
  - *"En la propera sessió, aprendrem eines més profundes per gestionar l'estrès; entendrem com funciona el 'programa d'emergència' del cervell, veurem el Model del Dipòsit Emocional i explorarem estratègies d'afrontament molt útils."*
  - Això genera continuïtat i seguretat.

#### 5. Preguntes de reflexió (opcional)

- *"Quina idea creus que et podria servir per a demà?"*
- *"Quina tècnica t'agradaria practicar més?"*
- *"Hi ha alguna cosa que t'hagi sorprès sobre com funciona l'estrès?"*

#### Punts clau per al professor

- **No allargueu excessivament el tancament;** la seva funció és emocional, no acadèmica.
- **Eviteu converses profundes o casos personals;** el tancament ha de ser lleuger i contenir el grup.
- Si el grup està molt activat, incorporeu un exercici de respiració conjunta de 10 segons abans de marxar.
- És una bona idea deixar una frase a la pissarra com:
  - *"L'estrès és una reacció normal. El més important és aprendre a regular-lo."*

**2.1.1 Objectiu:**

1. Reconnectar l'alumnat amb la feina feta el Dia 1.
2. Activar la memòria emocional i cognitiva del mòdul.
3. Establir l'objectiu del Dia 2: aprendre estratègies específiques d'afrontament i regulació.
4. Crear una atmosfera inicial calmada i centrada.

**Materials**

- ☐ Cercle de cadires o disposició que fomenti el diàleg.
- ☐ Pissarra (opcional) per anotar 2-3 idees clau que sorgeixin.
- ☐ Pòsters o material del Dia 1 visible (opcional).

**2.1.2. Desenvolupament de l'activitat:**

1. **Benvinguda i organització de l'espai (1 min)**
  - Convidar l'alumnat a seure de manera similar al Dia 1.
  - Frase suggerida:
    - *"Començarem el segon dia del taller. Avui veurem eines molt pràctiques per gestionar l'estrès en la vostra vida diària."*
2. **Pregunta d'activació: "Què recordeu d'ahir?" (3-4 min)**
  - Fer preguntes generals i breus:
    - *"Quines idees principals recordeu del taller d'ahir?"*
    - *"Què us va cridar l'atenció sobre l'estrès?"*
    - *"Quins exercicis del Dia 1 van trobar útils?"*
  - Pots guiar el grup si no responen:
    - *"Recordeu la història del caçador?"*
    - *"La diferència entre amenaça real i estrès modern?"*
    - *"El joc del pes?"*
    - *"Quins senyals d'estrès vam veure en el cos?"*
  - Escriu 2-3 paraules clau a la pissarra, no més.
3. **Attendance verification (1 min)**
  - Pregunta:
    - *"Hi ha algú que no vingues a la sessió anterior?"*
  - Si algú hi faltava, fes un miniresum de 30 segons:
    - *"Ahir vam veure què és l'estrès, com ho nota el cos, quines situacions el generen i algunes tècniques de regulació ràpida. Avui aprendrem a gestionar-ho millor."*
  - Evita explicar tot el taller; és només un marc de referència.

#### 4. Connexió amb l'objectiu del Dia 2 (3 min)

- Explicar:
  - *"Avui ens centrarem en la part més important: què puc fer quan estic estressat i com puc regular-me."*
- Clarificar els objectius del dia:
  - Entendre el programa d'emergència del cervell.
  - Descobrir estratègies per baixar l'activació.
  - Treballar en el model del dipòsit emocional.
  - Triar les estratègies d'afrontament que millor funcionin per a cadascú.
  - I experimentar una tècnica de relaxació guiada.
- Frase guia:
  - *"Avui aprendreu eines que us serviran per a tota la vida: en exàmens, en moments de pressió o quan us sentiu aclaparats."*

#### 5. Activació emocional lleugera (1 min)

- Pregunta voluntària i molt breu:
  - *"Algú ha sentit un moment d'estrès des d'ahir?"*
- Només aixecar la mà; no demanis explicacions.
- **Normalitzar:**
  - *"L'estrès apareix sovint. Precisament per això aprendrem noves maneres de gestionar-lo."*

#### 6. Preguntes de reflexió

- *"Què t'agradaria aprendre avui sobre l'estrès?"*
- *"Hi ha alguna situació en què t'agradaria sentir que tens més control?"*
- *"Quines eines creus que et poden ajudar més: físiques, mentals o emocionals?"*

#### Note for the teacher

- **Aquesta activitat ha de ser breu;** el nucli de l'aprenentatge del Dia 2 es troba en les activitats següents.
- Eviteu que ningú comparteixi situacions personals sensibles; mantingueu sempre un marc general.
- Si el grup arriba excitat, comenceu amb una respiració guiada de 10 segons.
- Aquesta activitat prepara directament per al Programa d'Emergència (Activitat 2.2).

# AP2

## Activitat 2: "El Programa d'Emergència del Cervell" — Com i per què ens bloquegem (10 - 12 minuts).

### 2.2.1 Objectiu:

1. Explicar clarament **com reacciona el cervell a l'estrès**.
2. Entendre per què sota molta pressió és difícil concentrar-se, pensar o raonar.
3. **Presentar els nivells corporals en els quals es pot intervenir** (cos-emoció-cognició).
4. Preparar l'alumnat per a les estratègies pràctiques d'afrontament del següent bloc.

#### Materials

- ☐ Pissarra o flipchart.
- ☐ Retoladors.
- ☐ Un dibuix senzill del cervell (opcional):
  - Cervell superior (pensament)
  - Cervell mitjà (emocions)
  - Cervell reptilià (supervivència)

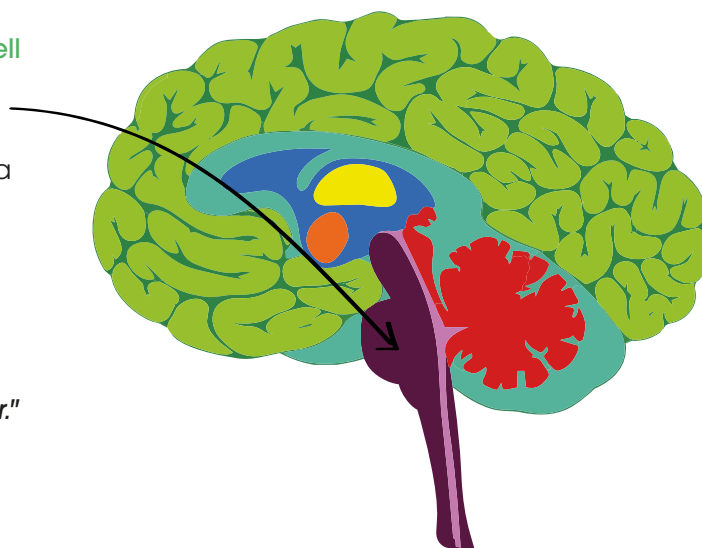
### 2.2.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. Introducció: "El cervell no sempre pensa, a vegades només sobreviu" (1-2 min)
  - Explicar:
    - "Quan l'estrès puja molt, el cervell activa un 'mode d'emergència' dissenyat per protegir-nos. En aquest mode, no pensa amb claredat: només intenta sobreviure, igual que a l'època del caçador."
  - Connectar amb el Dia 1:
    - "El cos reacciona com si tingués un ós davant, encara que l' 'ós' ara sigui un examen, un conflicte o un missatge que t'ha molestat."
2. Explicació del "Programa d'Emergència" (4 min):
  - Dibuixar els tres nivells del cervell:

#### Nivell 1 — Supervivència (cervell inferior / reptilià)

1. Activa la lluita, la fugida o la paràlisi (freeze).
2. Reacció automàtica.
3. Prioritat: mantenir-se segur.
4. No permet pensar.

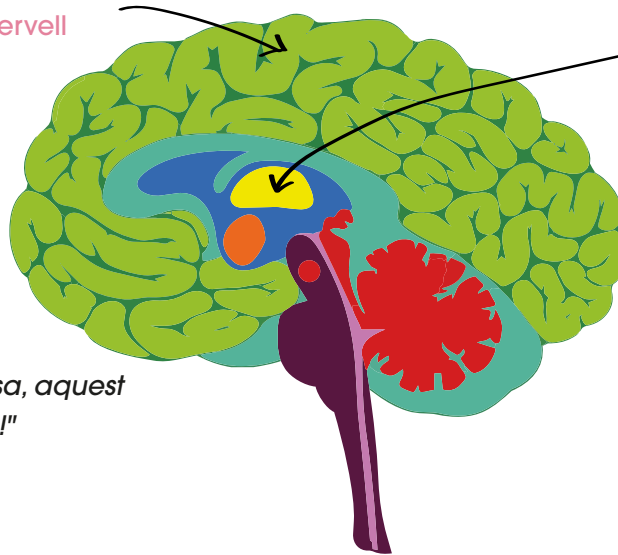
*"És el pilot automàtic de la por."*



### Nivell 3 — Pensament (cervell superior / escorça)

1. Planifica.
2. Organitza.
3. Memoritza.
4. Es concentra.
5. Pren decisions.

*"Quan l'estrès puja massa, aquest nivell... s'apaga!"*



### Nivell 2 — Emoció (cervell mitjà / sistema límbic)

1. Activa emocions intenses.
2. Interpreta l'amenaça.
3. Decideix si una cosa és segura o no.
4. Pot exagerar els perills.

*"L'emoció decideix si ens manté-  
nim en emergència."*

### 3. Què passa quan s'activa el programa d'emergència? (2 min)

- Quan una persona entra en mode d'emergència:
  - Costa més pensar.
  - Díficil concentrar-se.
  - Apareixen impulsos o bloquejos.
  - La memòria disminueix.
  - La irritabilitat augmenta.
  - El cos es prepara per defensar-se.
- Frase clau:
  - *"Quan estàs molt activat, no és que no vulguis pensar... és que el teu cervell no pot."*
- Això redueix la culpa i promou la comprensió.

### 4. Com desactivem el mode d'emergència? (2-3 min)

#### Nivell 1. Cos

- Respiració lenta
- Postura oberta
- Relaxació muscular
- Moviment suau

*"El cos és la porta més  
ràpida per apagar l'emer-  
gència."*

#### Nivell 2. Emocions

- Validar el que sento
- Posar-li un nom
- Utilitzar estratègies de calma

#### Nivell 3. Pensaments

- Reestructurar idees ("és temporal", "puc demanar ajuda")
- Buscar solucions quan ja estic més calmat

*"No es pot pensar bé quan  
estem al nivell 1. Primer baixem  
el nivell emocional o corporal, i  
desprésensem."*

## 5. Connexió amb l'activitat següent

- Explicar:
  - *"Ara que ja sabem per què el cervell es bloqueja i com desactivar-ho, aprendrem estratègies d'afrontament molt específiques que podreu utilitzar en qualsevol moment."*
- Això enllaça amb: Activitat 2.3 — (Estratègies d'afrontament)

## 6. Preguntes de reflexió

- *"T'ha passat mai que sabies la resposta però l'estrès t'ha bloquejat?"*
- *"Quins senyals et diuen que el teu cervell està entrant en 'mode d'emergència'?"*
- *"Per què creus que treballar amb el cos ajuda més que pensar quan l'estrès és molt alt?"*
- *"En quin nivell et confesses primer: cos, emocions o pensaments?"*

### Punts clau per al professor

- Eviteu explicacions massa tècniques; mantingueu un llenguatge accessible i visual.
- **Assegureu-vos de normalitzar el bloqueig:** és biològic, no és falta d'esforç.
- Alguns alumnes poden utilitzar l'humor per evitar aprofundir; accepteu l'humor sense perdre el fil.
- Aquesta activitat s'ha de mantenir breu per permetre temps suficient per a les Estratègies d'Afrontament del següent bloc.



### 2.3.1 Objectiu:

1. Aprendre múltiples estratègies per **gestionar l'estrès** en tres nivells: cos, emoció i pensament.
2. Identificar quines funcionen millor per a cada alumne/a.
3. **Diferenciar entre estratègies útils i no útils.**
4. Preparar el terreny per al "**Model del Dipòsit**" del següent bloc.
5. Promoure l'autonomia emocional i la capacitat d'autoregulació.

### Materials

- ☐ Targetes impreses amb estratègies d'afrontament.
- ☐ Pissarra o flipchart.
- ☐ Retoladors.
- ☐ Espai ampli per treballar en grups petits.
- ☐ Opcional: sobres o taules per classificar les targetes.

### 2.3.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Introducció: "No totes les estratègies funcionen igual per a tothom" (1-2 min)**
  - Explicar:
    - *"Quan estem estressats, cada persona utilitza estratègies diferents: respirar, fer esport, parlar amb algú, distreure's, pensar d'una manera diferent... Avui descobrirem quines t'ajuden més a tu."*
  - Clarificació important:
    - *"No parlarem de situacions personals; només d'eines generals."*
2. **Presentació de categories (3 min)**
  - Dibuixar tres columnes a la pissarra:

#### Estratègies de Cos

Per baixar l'activació fisiològica.

- Respiració lenta
- Estiraments
- Caminar
- Beure aigua
- Relaxació muscular

#### Estratègies d'Emoció

Per regular o anomenar les emocions.

- Parlar amb algú
- Escriure el que sento
- Escoltar música relaxant
- Pauses curtes
- Demanar suport

#### Estratègies de Pensament

Per canviar la interpretació o buscar solucions.

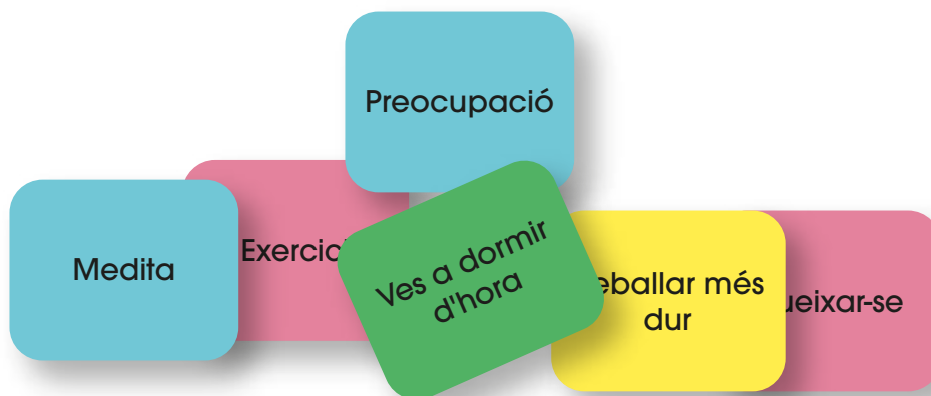
- Dividir les tasques
- Fer un pla
- Recordar-me que és temporal
- Qüestionar pensaments catastròfics
- Prioritzar

### 3. Treball en grups petits amb targetes (6-8 min)

- Dividir la classe en grups de 3-4 persones.
- Repartir un joc de targetes d'estratègies. Indicar:
  - *"Heu de classificar les targetes en aquestes tres categories: cos - emoció - pensament."*
- Demanar-los que debatin:
  - Què significa cada estratègia.
  - Exemples de com utilitzar-les.
  - Si els semblen útils o no.
- **Important:**
  - En cap moment han d'explicar situacions personals on les utilitzen.
- Circular entre els grups per guiar-los si és necessari.

### 4. Posada en comú (3-4 min)

- Cada grup comparteix 2-3 estratègies útils (no més).
- Escriure una llista breu d'"estratègies preferides del grup" a la pissarra.
- Pots preguntar:
  - *"Per què creieu que aquesta estratègia funciona?"*
  - *"En quina situació general podria servir?"* (p. ex., exàmens, discussions, bloquejos, saturació).
- Evitar aprofundir en contextos personals.



### 5. Elecció personal: "El meu top 3" (2 min)

- Demanar als alumnes que triïn individualment:

1 Estratègia de cos

1 Estratègia d'emoció

1 Estratègia de pensament

- Indicar:
  - *"Aquestes seran les vostres eines bàsiques. Les fareu servir més tard en el Model del Dipòsit i en el pòster de l'estrès."*
- No és necessari compartir-les amb el grup.

### 6. Tancament i connexió amb la següent activitat (1 min)

- Explicar:
  - *"Cada persona regula l'estrès de manera diferent. El més important és saber què et funciona a tu, no el que els funciona als altres."*

- Introduir la següent activitat:
  - *"Ara que tenim les nostres eines, treballarem amb el Model del Dipòsit Emocional, que explica per què a vegades ens buidem i què necessitem per omplir-nos."*

## 7. Preguntes de reflexió

- *"Quin tipus d'estratègies et resulten més fàcils: de cos, d'emoció o de pensament?"*
- *"Quines estratègies creus que fan servir més els adolescents d'avui dia?"*
- *"Quins senyals et diuen que és hora d'aplicar una estratègia de cos (i no una de pensament)?"*
- *"Quina creus que és l'estratègia més universal del grup?"*

### Punts clau per al professor

- **Mantingueu l'activitat en un nivell general;** si algú comença a parlar d'una situació personal, agraïu-li i redirigiu-lo.
- Alguns alumnes poden desvaloritzar estratègies com "respirar" o "parlar amb algú" perquè semblen senzilles: **expliqueu que són les més efectives per activar el sistema parasimpàtic.**
- Observeu quines categories apareixen més completes en el grup: és informació útil per entendre les necessitats emocionals generals.
- Aquesta activitat enllaça directament amb el Model del Dipòsit i ajuda els alumnes a identificar què els "omple" i què els "buida".

### 2.4.1 Objectiu:

1. Entendre per què el benestar emocional puja i baixa al llarg del dia.
2. Identificar què "omple" i què "buida" el dipòsit personal.
3. Introduir el concepte de "**gasolineres emocionals**": recursos que ens recarreguen.
4. Relacionar el model amb les estratègies d'afrontament triades a la 2.3.
5. Promoure l'autoreflexió sense necessitat de compartir experiències personals.

### Materials

- ☐ Pissarra o flipchart.
- ☐ Retoladors.
- ☐ Dibuix gran d'un "dipòsit" o recipient (opcional).
- ☐ Targetes o post-its (opcional).
- ☐ Llista d'estratègies personals triades en l'activitat anterior ("El meu top 3").

### 2.4.2.Desenvolupament de l'activitat:

1. Introducció: "Tots tenim un dipòsit emocional" (1-2 min)
  - Començar explicant:
    - *"Imagineu que tothom té un dipòsit emocional o energètic. Quan està ple, ens sentim bé, forts i capaços. Quan està buit, ens sentim esgotats, irritables o ens bloquegem."*
  - Dibuixar un dipòsit gran a la pissarra.
2. Què omple el dipòsit? (3-4 min): Pregunta general
  - *"Quines coses de cos / emoció / pensament t'ajuden a omplir el teu dipòsit?"*
  - No demanis que ho comparteixin de manera específica.

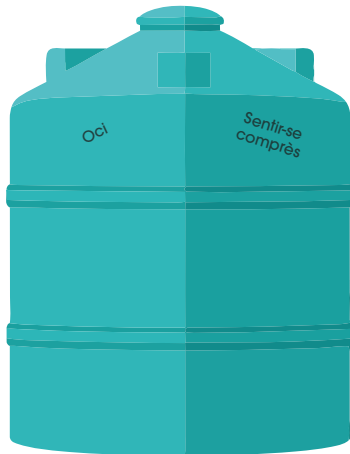


### Exemples típics

1. Donar suport als amics
2. Descansar bé
3. Esports
4. Aficions (Hobbies)
5. Riure
6. Música
7. Temps per a un mateix
8. Sentir-se comprès
9. Tenir un pla clar
10. Temps sense pantalles
11. Moments de calma

*"Aquestes són les nostres 'gasolineres emocionals'. Cada persona té les seves."*

### 3. Què buida el dipòsit? (1 min): Frase suggerida



#### Exemples típics:

1. Massa tasques
2. Dormir malament
3. Discussions
4. Comparar-se amb els altres
5. Pressió acadèmica
6. Horaris saturats
7. Notificacions constants
8. Conflictes amb amics
9. No tenir temps de descans

*"No són coses 'dolentes', són coses que consumeixen energia."*

- Això connecta amb: 2.5 Estratègies personals / "Sistema d'ajuda" / Relaxació guiada.

#### Exemples de forats

1. Autoexigència extrema
2. Perfeccionisme
3. Pensaments rumiants
4. Ansietat constant
5. Falta de límits
6. No demanar ajuda
7. Por a decebre



*"Quan el dipòsit té forats, per molt que intentis omplir-lo... es buida ràpidament."*

### 4. Preguntes de reflexió

- "Què creus que és el que més buida el dipòsit dels adolescents d'avui dia?"
- "Quines coses l'omplen ràpidament?"
- "Quina és la diferència entre una cosa que 'buida' i un 'forat' en el dipòsit?"
- "Què passaria si mai no omplíssim el dipòsit?"

### Punts clau per al professor

- Mantingueu aquesta activitat en un terreny **general**, no personal.
- Si sorgeixen respostes sensibles ("X cosa de casa em buida el dipòsit"), **valideu i redirigiu** utilitzant la generalització.
- **Observeu quines categories apareixen més:** pot indicar les tendències d'estrès del grup.
- Aquest model és molt útil per a sessions de tutoria posteriors i per integrar les estratègies d'afrontament.

# AP5

## Activitat 5: "Sistema d'ajuda" + Relaxació guiada (Fantasia / Body Scan / PMR) (10 - 15 minuts).

### 2.5.1 Objectiu:

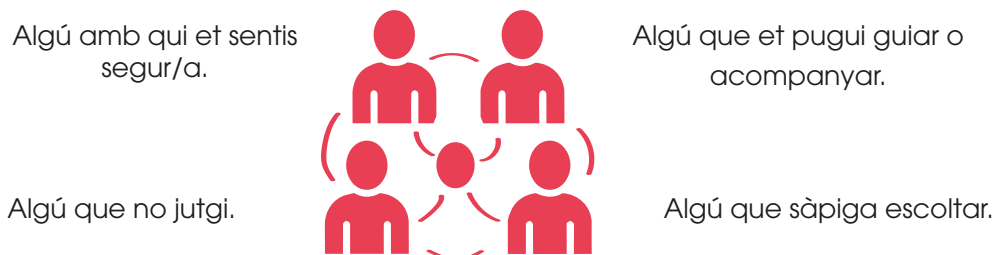
1. Identificar qui són les persones o recursos que poden ajudar en moments de tensió o estrès.
2. Donar legitimitat a la idea de **demanar ajuda** com una eina d'autocura.
3. **Connectar estratègies cognitives, emocionals i físiques** amb el suport extern.
4. Promoure la **regulació emocional** mitjançant una relaxació guiada accessible.
5. Finalitzar la part intensa del Dia 2 d'una manera calma i recollida.

#### Materials

- ☐ Aula tranquil·la.
- ☐ Possibilitat de baixar els llums (opcional).
- ☐ Música suau (opcional).
- ☐ Cadires o espai perquè l'alumnat estigui còmode.

### 2.5.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. Breu introducció: "L'estrès no es gestiona sol" (1 min): Explicar
  - "Tots tenim moments en què necessitem suport. Demanar ajuda és una estratègia d'afrontament, no un senyal de debilitat."
  - Clarificar que no es compartiran situacions personals.
2. Què és un "Sistema d'ajuda"? (2 min): Definir
  - "Un Sistema d'ajuda és la xarxa de persones i recursos als quals pots recórrer quan l'estrès és molt alt: professors, amics de confiança, família, orientadors, entrenadors..."



- Clarificar que no es compartiran els noms i que ningú necessita tenir una xarxa molt gran.
3. Reflexió individual: "Qui forma la teva xarxa de suport?" (2 min): Demanar en silenci, sense compartir:
    - "Pensa en tres persones (o recursos) a qui podries recórrer si el teu estrès fos molt alt."



4. Explicació: "Demandar ajuda també omple el dipòsit" (1 min): Connectar amb el Model del Dipòsit.

- *"Quan compartim el que sentim, posem nom a les emocions i rebem suport, el dipòsit emocional es comença a omplir."*

5. Relaxació guiada (5-7 min): Guió suggerit

- *Si et ve de gust, tanca els ulls o mira un punt fix. Farem un exercici breu per relaxar el cos..*
  - *"Comencem amb la respiració... Inspira suaument... Exhala a poc a poc. Sent els peus a terra... Relaxa'ls. Ara les cames... L'abdomen... Les espatlles... La mandíbula... El front..."*
- (Pausa breu)
  - *"Imagina ara un lloc on el teu cos pugui descansar: un bosc, la platja, la teva habitació, un lloc tranquil... En aquest lloc no hi ha presses. Pots deixar anar el pes del dia. Respira aquí uns segons..."*
- (Pausa final)
  - *"I a poc a poc, torna a l'aula... movent els dits, estirant-te suaument... i obrint els ulls quan estiguis a punt."*

6. Transició suau al tancament del taller (1 min): Finalitzar

- *"Gràcies per participar en aquesta part. Ara que el cos està més calmat, farem el tancament final del mòdul."*

7. Preguntes de reflexió (opcionals, no personals):

- *"Quina part de la relaxació t'ha ajudat més: la respiració, el recorregut corporal o imaginar el lloc?"*
- *"Quines característiques hauria de tenir una persona per formar part del teu 'Sistema d'ajuda'?"*
- *"Quina estratègia t'agradaria recordar per al futur?"*

**Punts clau per al professor**

- Alguns adolescents poden utilitzar l'humor per evitar relaxar-se; normalitza-ho sense pressionar.
- **Eviteu que ningú comparteixi noms específics** de la seva xarxa de suport (privadesa).
- Mantingueu l'exercici breu per evitar incomoditat o distracció.
- Aquesta activitat **redueix l'activació** abans del tancament final del mòdul.



### 2.6.1 Objectiu:

1. Observar com reaccionem sota una **pressió lleugera**.
2. Treballar l'**atenció, la coordinació i la flexibilitat cognitiva**.
3. Experimentar com l'estrès sobtat afecta la capacitat de resposta.
4. Connectar amb la idea que les **estratègies d'afrontament ajuden** fins i tot en moments de pressió.

#### Materials

- ☐ Espai ampli per formar un cercle dempeus.
- ☐ No cal material addicional.
- ☐ Assegurar que l'alumnat es pot moure sense risc.

### 2.6.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Preparació del cercle (1 min): Demanar a l'alumnat**
  - *"Jugarem a un joc ràpid per veure com reaccionem quan apareix una situació d'estrès sobtada."*
  - Demanar-los que formin un cercle ampli dempeus.
2. **Explicació de les regles (2 min): Explicar**
  - *"Jo començaré fent un gest, i aquest gest passarà a la persona que tinc al costat."*
  - Gest base:

El senyal passa a la dreta.



Mà esquerra sobre l'espatlla dreta

Mà dreta sobre l'espatlla esquerra



El senyal passa a l'esquerra.

- El grup ha de repetir el gest seguint la direcció indicada.
- Ara introduïm l'element clau:
  - **Comptarem de l'1 al 7.**
- Quan sigui el torn del número 7, la persona que rep el senyal ha de:
  - Aixecar la mà per sobre del cap (no a l'espatlla).
- Això provocarà:
  - Que la direcció es mantingui igual o que canviï, depenent de cap on apuntin les mans aixecades.
- Clarificar:
  - *"Si algú s'equivoca, s'asseu un moment i observa. No és un càstig; és part del joc."*

3. **Assaig lent (2 min):** Primer

- Només gest — gest — gest.
- Després gest + numeració:
  - 1, 2, 3, 4, 5, 6... 7 (mà a dalt)... 1, 2, 3...
- Fer-ho lentament per assegurar la comprensió.

4. **Joc complet (3-4 min):**

- Augmentar el ritme, l'atenció necessària, el lleuger "estrès" de la velocitat.
- Normalitzar els errors, les rialles i la confusió:
  - *"És normal equivocar-se; l'estrès ràpid confon el cervell."*

5. **Breu reflexió (1 min):** Preguntar

- *"T'has sentit una mica estressat/da?"*
- *"Què ha passat quan hem intentat anar de pressa?"*
- *"T'ha costat més pensar quan ha aparegut el '7'?"*
- *"Quines estratègies has fet servir per concentrar-te?"*
- Relacionar-ho amb el Programa d'Emergència:
  - *"A vegades, fins i tot un estrès molt petit afecta la nostra claredat mental."*

6. **Preguntes de reflexió addicionals (opcionals):**

- *"Quina part del joc era més difícil: seguir la direcció o recordar el número?"*
- *"Creus que aquest tipus d'estrès també apareix en exàmens o situacions socials?"*
- *"Què ajuda més a mantenir la calma en moments ràpids: respirar o pensar?"*

**Punts clau per al professor:**

- Eviteu augmentar massa la velocitat si el grup es confon o es frustra.
- **Mantingueu un ambient lúdic**, sense competitivitat.
- Aquesta activitat és ideal per **"despertar" el grup** abans del tancament final.
- Eviteu bromes entre alumnes que puguin semblar burles; redirigiu-ho cap a la tasca.
- Si el grup està molt activat, feu 10 segons de respiració abans de tancar.

# AP7

## Activitat 7: Tancament del mòdul — Integració i reflexió final (5 minuts).

### 2.7.1 Objectiu:

1. Integrar l'aprenentatge de tot el mòdul (Dia 1 + Dia 2).
2. Tancar emocionalment l'experiència, reforçant la calma i la seguretat.
3. Oferir a l'alumnat un missatge clar: **l'estrès és gestionable** i existeixen eines reals per regular-lo.
4. Facilitar una **transició suau** cap a la resta del dia o altres assignatures.

#### Materials

- ☐ Cercle de cadires o una disposició tranquil·la.
- ☐ Pissarra (opcional) per escriure 2-3 idees clau del mòdul.
- ☐ Atmosfera de calma després del joc anterior.

### 2.7.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Retorn al cercle (1 min):** Indicar
  - "Tancarem el mòdul recordant les coses més importants que hem après sobre l'estrès i sobre nosaltres mateixos."
  - Demanar uns segons de silenci perquè el grup es pugui calmar després del joc.
2. **Pregunta d'integració general (2 min):** Preguntar
  - "En una paraula o una frase curta, què t'emportes d'aquest taller?"
  - Suggeriments per facilitar-ho:
    - "Una idea que vull recordar..."
    - "Una eina que m'ha servit..."
    - "Alguna cosa que he entès millor sobre l'estrès..."
    - "Alguna cosa que m'ha sorprès..."
  - Acceptar respostes breus sense demanar explicacions personals.
3. **Resum final del docent (1 min):** Reforçar els punts clau del mòdul

◦ Durant aquests dos dies hem après que:  
L'estrès és una reacció normal del cos i del cervell.  
Hi ha una diferència entre l'estrès ocasional i el permanent.  
El nostre cos, emocions i pensaments reaccionen a l'estrès.  
Tots tenim un 'dipòsit emocional' que s'omple i es buida.  
Podem regular-nos amb estratègies físiques, emocionals i cognitives.  
I demanar ajuda forma part de l'autocura."  
No es tracta d'eliminar l'estrès, sinó de saber com gestionar-lo.

4. **Tancament emocional i empoderador (1 min):** Tria una frase com a tancament

Recorda que no estàs sol/a: tots sentim estrès.  
L'important és saber què necessites i quines eines t'ajuden.

Tens més recursos dels que penses: el teu cos, la teva ment, les teves estratègies i la teva xarxa de suport.

L'estrès no et defineix; és només un senyal. I ara ja saps com escoltar-lo.

5. Preguntes de reflexió opcionals:

- *"Quina estratègia creus que et serà més útil per a les pròximes setmanes?"*
- *"Quin aprenentatge t'agradaria que tot el grup recordés?"*
- *"Quina idea et fa sentir més calma respecte a l'estrès?"*

**Teacher's Note:**

- Mantén aquest tancament breu i respectuós.
- Evita converses profundes que puguin obrir temes sensibles al final del taller.
- Si el grup està molt activat, realitza un **exercici de respiració conjunta de 10 segons**.
- Pots deixar una frase de recordatori a la pissarra, per exemple:
  - *"L'estrès es pot regular. I tu pots fer-ho."*

#### 3.1.1 Objectiu:

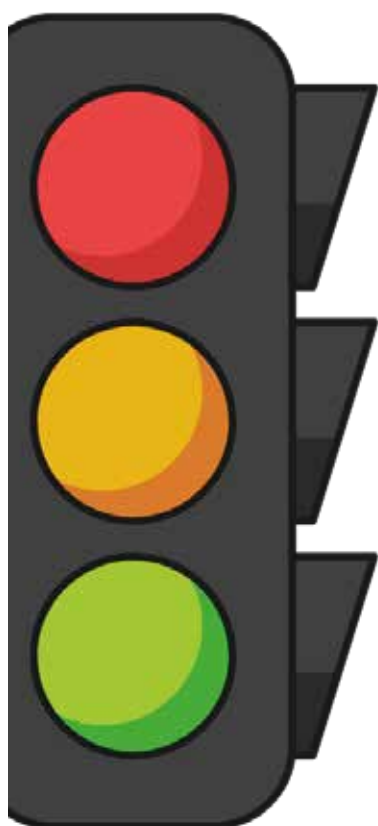
1. Identificar el nivell actual d'estrès: baix (verd), moderat (groc), alt (vermell).
2. Normalitzar la fluctuació emocional al llarg del dia.
3. Facilitar l'autoregulació ràpida abans d'exàmens, presentacions o situacions socials.
4. Connectar amb el Programa d'Emergència i el Model del Dipòsit.

#### Materials

- ☐ Cartolina vermella, groga i verda.
- ☐ Retoladors gruixuts.
- ☐ Plantilla de semàfor (opcional).
- ☐ Pissarra o rotafoli.

#### 3.1.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. Presentació del semàfor (1-2 min): Dibuixar el semàfor a la pissarra.
  - **Verd:** Estic bé, enfocat/da, estable.
  - **Groc:** Començo a sentir-me tens/a, nerviós/osa, amb dificultat per concentrar-me.
  - **Vermell:** Bloquejat/da, irritable, el cor em va a mil, molta ansietat.
  - Explicar:
    - *"L'estrès té nivells. No apareix tot de cop: es va acumulant."*
2. Exemples de cada nivell (3 min): Preguntar
  - *"Quins senyals físics, emocionals o conductuals veieu en cada color?"*
  - Omplir la pissarra amb respostes típiques.
3. "Què faig en cada color?" (3-4 min):
  - Demanar estratègies per a cada color.



Bloquejat, irritable, cor accelerat, molta ansietat.

#### Senyals:

Bloqueig, ganes de fugir, plor, impulsivitat, cor accelerat.

#### Estratègies

Respiració lenta, demanar ajuda, canviar d'espai temporalment, aplicar estratègies d'afrontament.

Començo a sentir-me tens, nerviós, dificultat per concentrar-me.

#### Senyals:

Tensió, pensaments repetitius, dificultat per concentrar-se, irritabilitat lleu.

#### Estratègies

Beure aigua, caminar durant 1 minut, parlar amb algú, música relaxant.

Estic bé, enfocat i estable.

#### Senyals:

Respiració normal, claredat mental, bona energia.

#### Estratègies

Respiració conscient, organitzar tasques, descansos curts.

4. **Semàfor personal (opcional, 2 min):**

- Repartir una plantilla.
- Cada alumne/a escriu:
  - **Senyals personals per a cada color i accions recomanades per a ells mateixos.**

**Punts clau per al professor:**

- Ideal per a sessions de tutoria setmanals, abans d'exàmens o per gestionar conflictes.

# AC2

## Activitat 2: “Primers auxilis emocionals” — La meua caixa física d'autocura (15 - 20 minuts).

### 3.2.1 Objectiu:

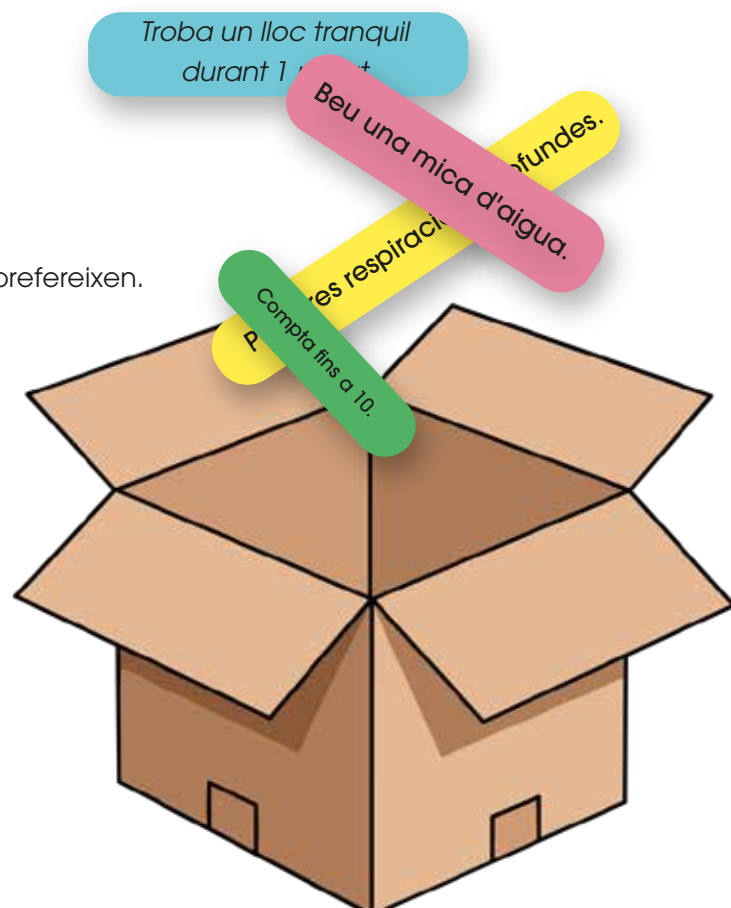
1. Crear un recurs físic i personal per a moments de desbordament.
2. Connectar **estratègies d'afrontament** amb accions concretes.
3. Promoure l'**autocura** i l'**autonomia emocional**.
4. Tenir un **objecte tangible** per utilitzar a l'aula o a casa.

#### Materials

- ☐ Sobres o caixes petites.
- ☐ Targetes de mida petita.
- ☐ Retoladors.
- ☐ Adhesius (opcional).
- ☐ Una llista d'estratègies d'afrontament del mòdul.

### 3.2.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Presentació breu (1 min):** Explicar
  - "Igual que existeix una farmaciola de primers auxilis físics, crearem un kit emocional per als moments d'estrès."
2. **Decorar la caixa (3-4 min):** La poden decorar amb núvols, muntanyes, paraules com “pausa”, “respira”, “calma”, i colors que transmetin seguretat.
3. **Crear les targetes del kit (8-10 min):**
  - Repartir tires de paper o targetes. Indicar
    - "Escriuiu estratègies curtes que us serveixin quan estigueu molt estressats."
  - Exemples (neutres, no personals):
    - "Respira 4-6."
    - "Busca un lloc tranquil durant 1 minut."
    - "Compta fins a 10."
    - "Parla amb algú de confiança."
    - "Escolta una cançó que et calmi."
    - "Fes la teva estratègia física preferida."
    - "Divideix la tasca en passos."
    - "Això és temporal."
  - Poden afegir símbols en lloc de frases si ho prefereixen.



4. **Guardar la caixa:** Cada alumne/a es queda les seves targetes.
  - Opcional: *"Podeu deixar la caixa dins l'estoig, a la motxilla o a l'aula de tutoria."*
5. **Tancament (1 min):** Preguntar
  - *"Quin tipus d'estratègies creus que utilitzaràs més: físiques, emocionals o cognitives?"*

**Punts clau per al professor:**

- Pots **reutilitzar aquesta caixa** en futures sessions de tutoria o en moments de desbordament grupal.



# Llista de verificació de materials per a totes les activitats

## **Dia 1. Reconèixer l'estrès i percebre els seus senyals**

### **1.1 Introducció i presentació**

- ☐ Cercle de cadires
- ☐ Pissarra o rotafoli (opcional)
- ☐ Entorn tranquil

### **1.2 Escala d'estrès 1-10**

- ☐ Aula disposada en cercle amb bona visibilitat entre l'alumnat.

### **1.3 Què és l'estrès? + Història "El cor del caçador"**

- ☐ Pissarra o rotafoli.
- ☐ Una còpia impresa o digital del text "El cor del caçador".
- ☐ Una aula disposada en semicercle o en format de classe magistral.

### **1.4 Joc "El pes de l'estrès"**

- ☐ Ampolles d'aigua petites (500 ml) o peses lleugeres (una per alumne/a)
- ☐ Espai segur per al moviment
- ☐ Cronòmetre (opcional).

### **1.5 "Temps moderns"**

- ☐ Un projector o pantalla per mostrar els vídeos.
- ☐ Vídeos curts de "Temps moderns".
- ☐ Una pissarra per anotar idees clau (opcional).

### **1.6 "Quines coses em causen estrès?"**

- ☐ Targetes Metaplan (papers rectangulars de colors) o post-its
- ☐ Retoladors
- ☐ Pissarra/paret/panell per penjar-les
- ☐ Espai ampli per distribuir les targetes.

### **1.7 "Reaccions a l'estrès"**

- ☐ Pissarra
- ☐ Retoladors
- ☐ Tres columnes preparades (opcional): Cos – Emocions – Pensaments / Comportament
- ☐ Targetes/post-its (opcional per a la participació anònima).

### **1.8 "El poder del pensament" + "Entrenament del múscul del somriure"**

- ☐ Aula disposada en cercle o en una distribució que permeti observar el grup.
- ☐ Pissarra (opcional) per anotar paraules clau.

### **1.9 Tancament Dia 1 — Integració i calma:**

- ☐ Un cercle de cadires o una disposició de seients relaxada.
- ☐ Una pissarra (opcional) per mostrar 2-3 idees clau del dia.
- ☐ Una atmosfera tranquil·la (es recomana baixar la intensitat abans d'acabar).

## Dia 2. Controlar-me i cuidar-me bé

### 2.1 Benvinguda i recordatori

- ☐ Cercle de cadires
- ☐ Pissarra
- ☐ Pòsters o materials del Dia 1 (opcional).

### 2.2 El programa d'emergència del cervell

- ☐ Pissarra
- ☐ Retoladors
- ☐ Dibuix senzill del cervell (opcional):
  - Cervell superior (pensament)
  - Cervell mitjà (emocions)
  - Cervell reptilià (supervivència).

### 2.3 "Estratègies d'afrontament" — Estratègies per gestionar l'estrès

- ☐ Targetes impreses amb estratègies d'afrontament
- ☐ Pissarra o rotafoli
- ☐ Retoladors
- ☐ Una zona àmplia per treballar en grups petits
- ☐ Opcional: sobres o taules per classificar les targetes.

### 2.4 Model del tanc emocional

- ☐ Pissarra
- ☐ Retoladors
- ☐ Dibuix gran d'un "tanc" o contenidor (opcional)
- ☐ Targetes o post-its (opcional)
- ☐ Llista d'estratègies personals triades en l'activitat anterior.

### 2.5 Sistema d'ajuda / Relaxació guiada

- ☐ Aula tranquil·la
- ☐ Música suau (opcional)
- ☐ Cadires còmodes o espai per seure/relaxar-se
- ☐ Llums tènues (opcional).

### 2.6 Joc "1-7"

- ☐ Espai ampli per a un cercle dempeus
- ☐ Sense material addicional.

### 2.7 Cloenda del mòdul

- ☐ Cercle de cadires
- ☐ Pissarra opcional

## Activitats complementàries

### 3.1 Semàfor de l'estrès

- ☐ Cartolina vermella, groga i verda
- ☐ Retoladors
- ☐ Plantilla de semàfor (opcional)
- ☐ Pissarra.

### 3.2 Primers auxilis emocionals

- ☐ Caixes petites/sobres,
- ☐ Targetes petites
- ☐ Retoladors
- ☐ Adhesius (opcional)
- ☐ Llista d'estratègies d'afrontament.



**Nivell 3 — Pensament (cervell superior / escorça)**

**Com es regula? Pensament**

- Reestructurar idees ("És temporal", "Puc demanar ajuda")
- Buscar solucions quan ja s'està més calmat/da.

"Quan l'estrès puja massa, aquest nivell... es desconnecta!"

"No podem pensar bé quan estem al nivell 1. Primer hem de baixar al nivell emocional o corporal, i després ja pensarem."

**Nivell 1 — Supervivència (cervell inferior / reptilià)**

**Com es regula? Cos**

- Respiració lenta.
- Postura oberta.
- Relaxació muscular.
- Moviment suau.

"When stress goes too high, this level... shuts down!"

**Nivell 2 — Emoció (cervell mitjà / sistema límbic)**

**Com es regula? Emoció**

- Validar el que sento.
- Posar-li nom.
- Utilitzar estratègies de calma.

"L'emoció decideix si ens quedem en situació d'emergència."

**Com es regula? Cos**

- Respiració lenta.
- Postura oberta.
- Relaxació muscular.
- Moviment suau.

"És el pilot automàtic de la por."

**Com es regula? Pensament**

- Reestructurar idees ("És temporal", "Puc demanar ajuda")
- Buscar solucions quan ja s'està més calmat/da.

"When stress goes too high, this level... shuts down!"

**Nivell 1 — Supervivència (cervell inferior / reptilià)**

**Com es regula? Cos**

- Respiració lenta.
- Postura oberta.
- Relaxació muscular.
- Moviment suau.

"És el pilot automàtic de la por."

**Com es regula? Emoció**

- Validar el que sento.
- Posar-li nom.
- Utilitzar estratègies de calma.

"L'emoció decideix si ens quedem en situació d'emergència."

**Com es regula? Cos**

- Respiració lenta.
- Postura oberta.
- Relaxació muscular.
- Moviment suau.

"El cos és la porta més ràpida per apagar l'emergència."

**Com es regula? Pensament**

- Reestructurar idees ("És temporal", "Puc demanar ajuda")
- Buscar solucions quan ja s'està més calmat/da.

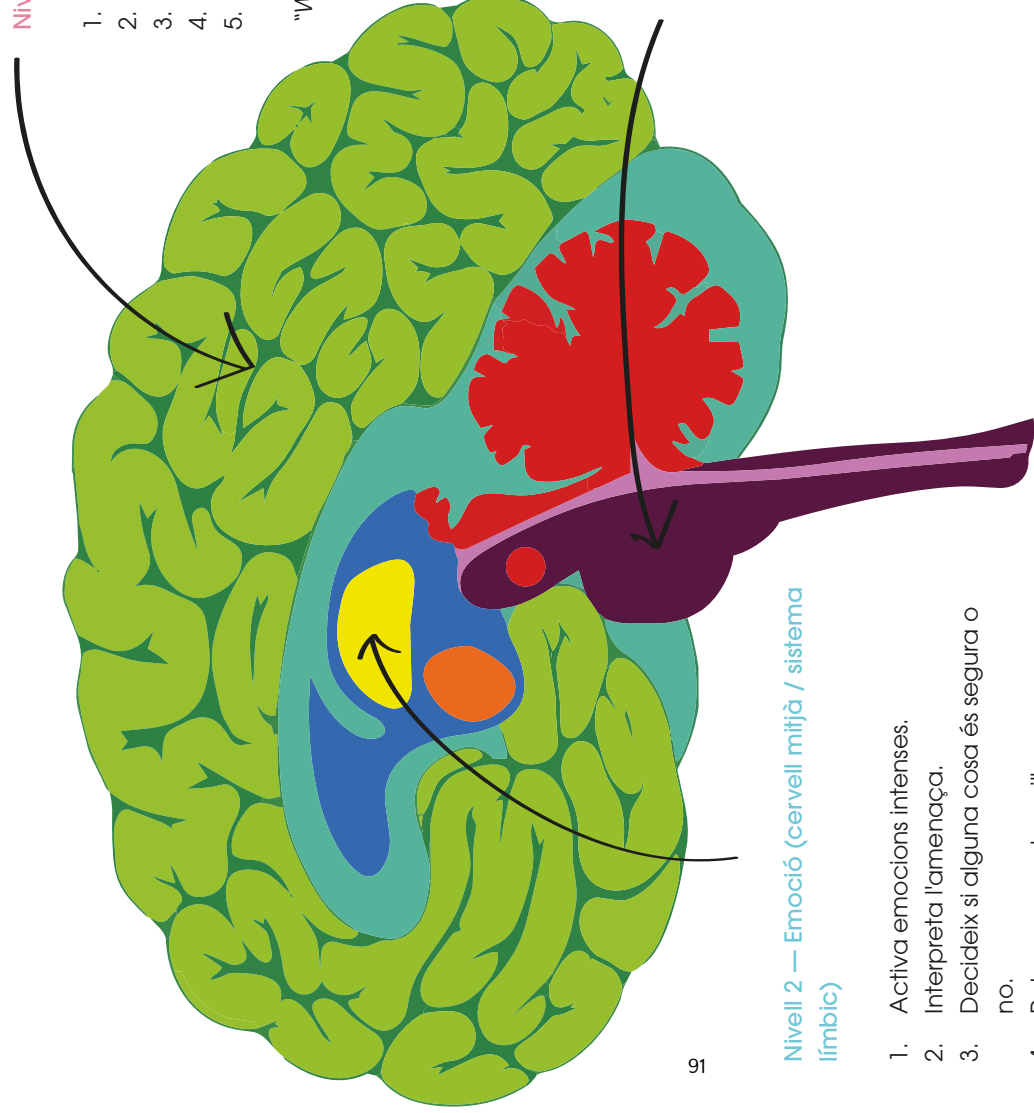
"When stress goes too high, this level... shuts down!"

**Nivell 1 — Supervivència (cervell inferior / reptilià)**

**Com es regula? Cos**

- Respiració lenta.
- Postura oberta.
- Relaxació muscular.
- Moviment suau.

"És el pilot automàtic de la por."



Sortir a  
córrer

Trucar als  
amics

Passar temps  
a la natura

Fer una festa /  
xerrar amb  
altres

Fantasiar  
(somiàr en  
una via de  
sortida)

Començar  
una  
discussió

Escriure  
sobre el  
tema

Menjar menys

Cuinar  
alguna cosa

Fugir /  
Escapar-se

Dormir  
menys

Posar-se  
malalt /  
fingir  
malaltia

Treure el gos  
a passejar

Culpar els  
altres

Explicar a  
tothom com  
de malament  
em sento

Culpar-se a  
un mateix

Plorar

Dutxar-se

Anar de  
compres

Buscar nous  
amics

Pregar

Anar al  
psicòleg

orientador |  
Pintar /  
Dibuixar

Fixar-se  
objectius

Agafar-se un  
dia lliure

Arriscar-se

Netejar

Posposar o  
evitar coses  
que cal fer

Anar a nedar

Dormir més

Fer alguna  
cosa

Esperar que  
tot millori

Entrenar /  
Fer exercici

Demandar  
ajuda a una  
persona forta

Quedar-se  
despert fins  
tard

Quedar-se  
despert fins  
tard

Escoltar  
música

Visitar algú  
que t'agradi

Fer bromes o  
riure

Beure  
alcohol

Resoldre  
problemes

Meditar

Tancar-se en  
un mateix  
(no parlar-ne  
ni pensar-hi)

Jugar a  
videojocs

Mirar la  
televisió

Menjar més

Fumar

Menjar  
coses poc  
saludables

Deixar-ho estar  
(deixar  
l'equip, deixar  
la feina)

Sortir de  
festa

Sobremenjar  
per estrès

Fer esport

Treballar més  
dur

Queixar-se

Preocupar-se

Anar a  
dormir  
d'hora

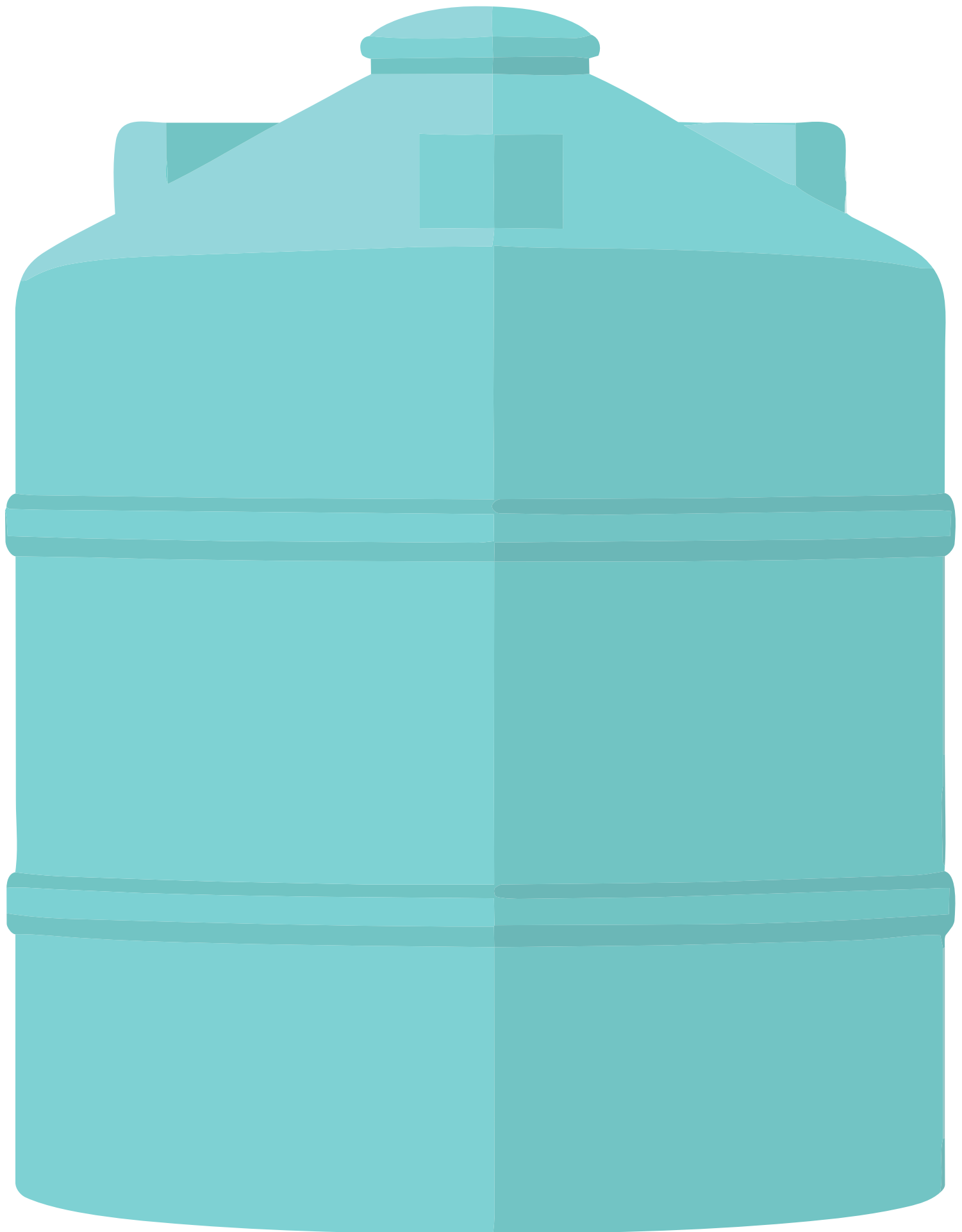
Respiració  
profunda

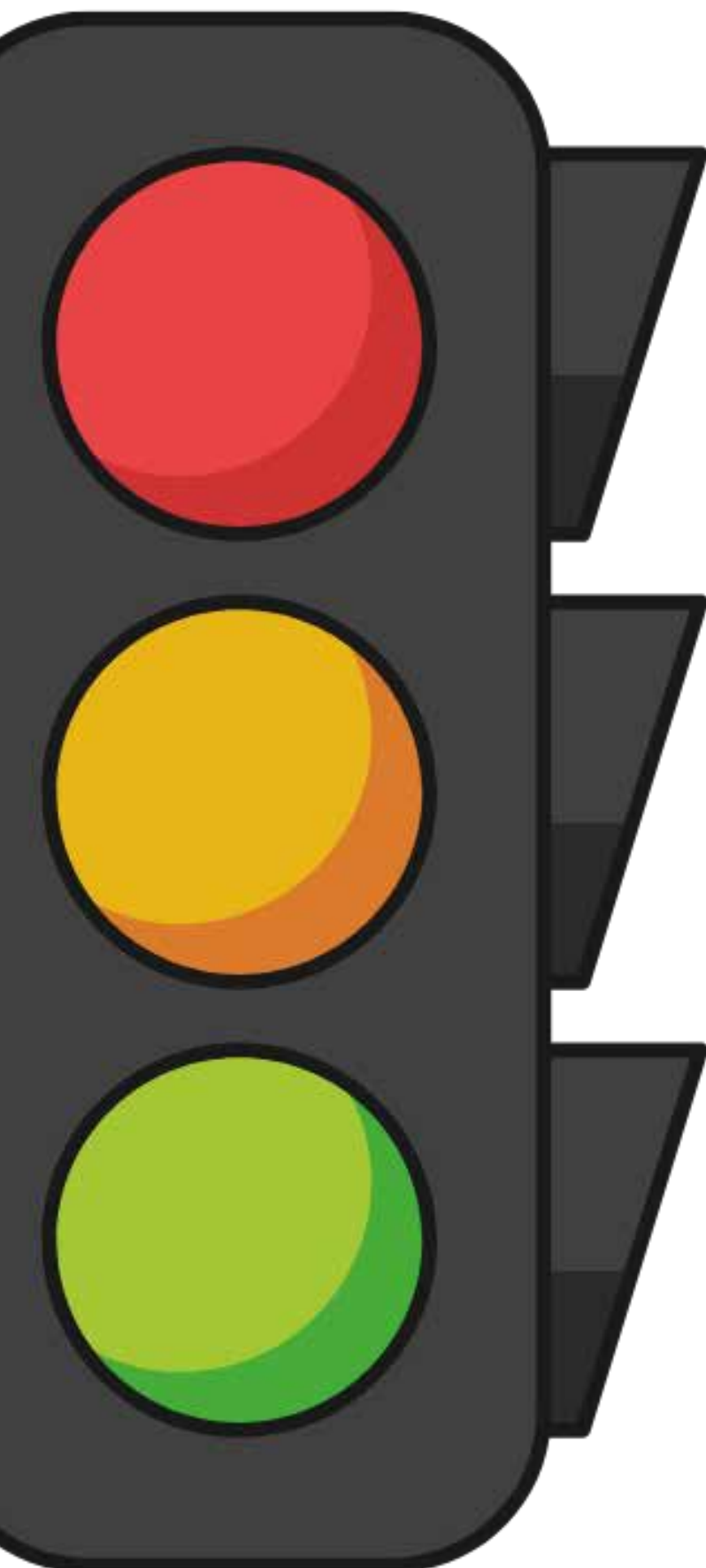
Abandonar els  
estudis (deixar  
l'escola)

Fixar prioritats  
(donar  
importància a  
les coses  
rellevants)

Planificar  
(pensar què  
vols fer i com  
fer-ho)







Bloqueig, irritabilitat, palpitations, ansietat elevada

---

---

---

---

---

Començant a sentir-se tens, nerviós, amb dificultat per concentrar-se

---

---

---

---

---

Estic bé, concentrat i estable.

---

---

---

---

---

# Salut Mental i Autocura

Guia del Professorat



Activitats per secundària

# INTRODUCCIÓ

La salut mental, igual que la salut física, és una part fonamental del benestar adolescent. Aquesta guia està dissenyada per ajudar els docents a abordar temes importants de benestar emocional i autocura d'una manera accessible i eficaç, adaptada als alumnes d'ESO.

Les activitats estan pensades per fomentar la reflexió, el diàleg i el desenvolupament d'eines pràctiques que els adolescents puguin utilitzar en el seu dia a dia. És important que l'alumnat se senti segur per compartir els seus sentiments i experiències en un entorn de confiança.

Recomanem començar cada sessió amb una senzilla "revisió emocional", com ara demanar-los que facin el gest de polze amunt si se senten bé o polze avall si estan una mica preocupats. Això permetrà al professor/a avaluar ràpidament l'estat d'ànim general de la classe i ajustar el focus segons sigui necessari.

## Paraules clau

- Salut mental
- Benestar
- Autocura
- Emocions
- Sentiments
- Regulació emocional
- Estrès
- Ansietat
- Gestió de l'estrès
- Suport emocional
- Cercle de suport
- Demanar ajuda
- Persones de confiança
- Hàbits saludables
- Autoconeixement

## Resultats esperats mòdul 3

En acabar aquest mòdul, l'alumnat **entendrà millor com funciona la seva salut mental**, serà capaç de **reconèixer les seves emocions i necessitats**, i tindrà **estratègies d'autocura específiques** per gestionar l'estrès i demanar suport quan calgui.



Les idees que compartim en aquest taller són simplement suggeriments sobre com es pot utilitzar el material. Sentiu-vos lliures d'adaptar-lo a les vostres necessitats: podeu dividir el taller en dues parts, distribuir-lo en diversos dies o completar-lo en una sola sessió, el que us resulti més convenient. Coneixeu els vostres alumnes i sabeu què és el millor per a ells.

Així mateix, els materials es poden utilitzar tant en format imprès com digital, segons el que us sigui més pràctic.

# A1 Activitat 1: Introducció a la salut mental (15 minuts)

Conceptes principals de l'activitat:

## 01. Què és la salut mental?

Explicar que la salut mental és tan important com la física i que ens ajuda a sentir-nos bé, a pensar amb claredat i a relacionar-nos millor amb els altres.

## 02. Emocions bàsiques i complexes

Introduir conceptes sobre emocions que són més complexes d'entendre o gestionar, com el rebuig, la culpa i l'ansietat.

## 03. Tenir cura de la salut mental és normal

Ajudar els joves a entendre que cuidar la seva salut mental és una cosa que tots hem de fer, de la mateixa manera que cuidem la nostra salut física.

## 04. Parlar dels nostres sentiments

Explicar la importància de compartir el que sentim, especialment quan ens enfrontem a emocions o situacions difícils. Comunicar que sempre està bé demanar ajuda si no sabem com gestionar el que sentim.



## 1.2. Objectius:

1. Promoure la consciència sobre la salut mental entre els joves.
2. Desenvolupar estratègies pràctiques d'autocura que puguin utilitzar en el seu dia a dia.

## Materials

- ☐ Diapositives amb conceptes clau sobre salut mental.

## 1.3 Desenvolupament de l'activitat:

### 1. Introducció a la salut mental:

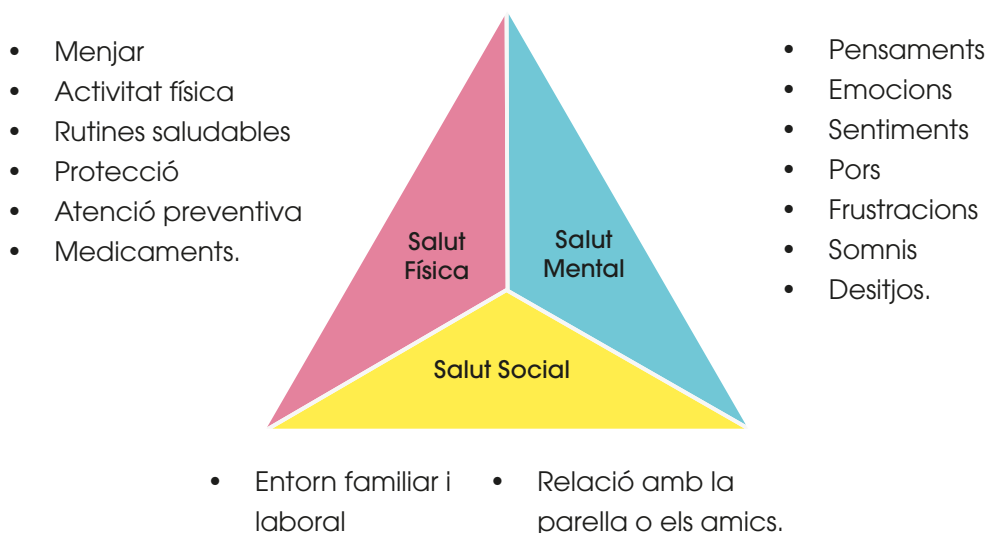
- El docent comença preguntant: **"Què significa per a tu la salut mental?"**
- Explicar que, igual que cuidem el nostre cos quan estem malalts o cansats, també hem de cuidar la nostra ment quan ens sentim estressats, tristos o ansiosos.
- Fer una comparació directa: **"Cuidar la nostra salut mental és tan important com cuidar la nostra salut física. Ambdues ens permeten gaudir de la vida, sentir-nos bé i relacionar-nos millor amb els altres."**

## 2 Presentació visual:

- Mostra una **diapositiva senzilla** que defineixi la salut mental i com afecta les nostres emocions, pensaments i relacions.
- Introdueix conceptes més complexos que els adolescents poden estar experimentant, com l'estrès escolar, l'ansietat social o la pressió de les xarxes socials.
- Pots dir alguna cosa com: *"És normal sentir més pressió en aquesta etapa de la vida. L'important és aprendre a gestionar-la perquè no afecti la teva salut mental."*

## 3. Debat de cloenda:

- Tanca amb una petita discussió en grup, començant amb preguntes com:
  - "Què fas quan et sents aclaparat pels estudis o per una situació?"
- Anima els alumnes a compartir consells i estratègies que ja utilitzen o que els agradaria provar.



### Punts clau per al professor

- **Fes la conversa més propera:** utilitza exemples que es relacionin amb la seva vida quotidiana, com l'ús de les xarxes socials, la pressió dels exàmens o els conflictes entre amics.
- **Fomenta el diàleg,** però no obliguis ningú a parlar si no se sent còmode. Alguns joves poden sentir-se més còmodes escoltant abans de participar.
- **Emfatitza la importància de l'autocura:** esmenta que demanar ajuda no és un signe de debilitat, sinó una manera de fer-se responsable del seu benestar.

# A2

## Activitat 2: L'arbre del benestar (30 minuts)

### 2.1. Objectiu:

1. Ajudar els joves a identificar accions i recursos que els ajudin a gestionar la seva salut mental mitjançant la creació d'un recordatori visual a l'aula que fomenti l'autocura.

### Materials

- ☐ Un full gran de paper o una pissarra per dibuixar l'arbre.
- ☐ Fulls de paper tallats en forma de fulles d'arbre (o post-its).
- ☐ Materials imprimibles amb idees suggerides.
- ☐ Retoladors, bolígrafs i llapis de colors.

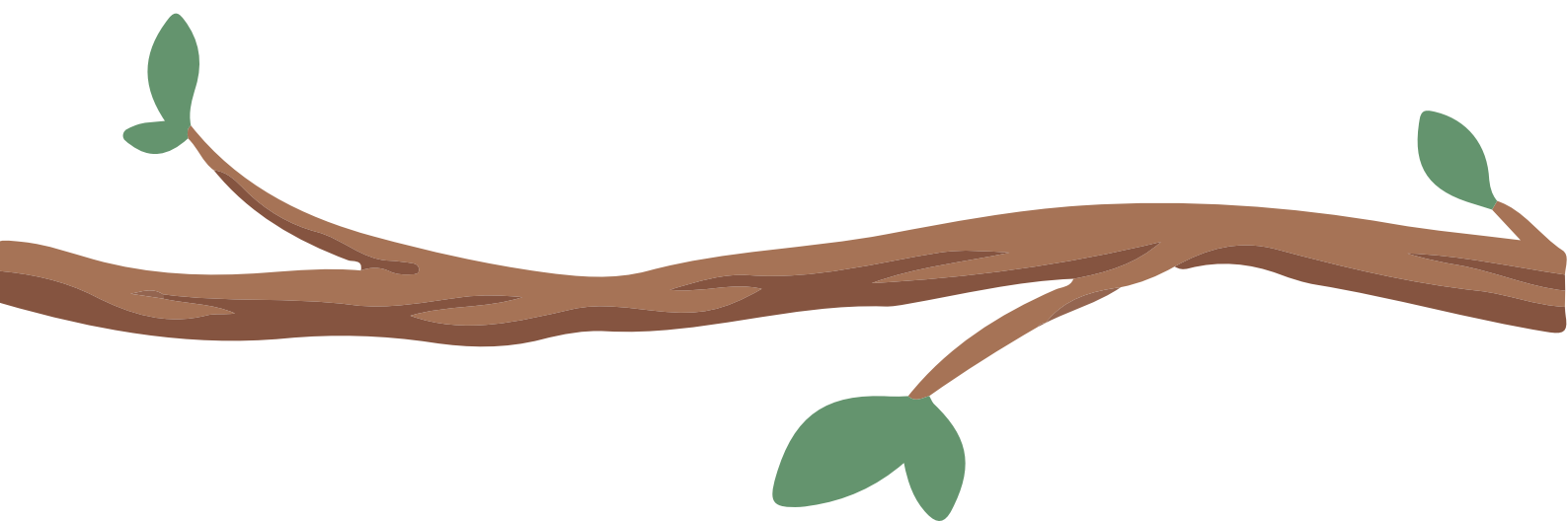
### 2.2. Desenvolupament de l'activitat:

#### 1. Preparació de l'arbre:

- En una pissarra o un tros gran de paper, dibuixeu un arbre gran que representi el benestar espiritual.
- Expliqueu: *"Aquest arbre representa que nosaltres també necessitem cures per estar bé, igual que un arbre necessita aigua i llum solar per créixer. Pensem en accions que podem dur a terme per sentir-nos millor quan estem estressats, tristos o nerviosos".*

#### 2. Creació de les fulles:

- **Distribuiu fulls de paper tallats** en forma de fulles d'arbre (o post-its).
- Demaneu als alumnes que escriguin o dibuixin alguna cosa que facin per sentir-se millor durant els moments difícils, com ara "escollir música", "anar a caminar", "parlar amb un amic" o qualsevol altra estratègia personal.
- Per ajudar-los, suggereix algunes idees del material imprimible o dona exemples personals.



### 3. Construcció de l'Arbre del Benestar:

- Cada alumne/a afegirà la seva fulla a l'arbre, creant un mural col·lectiu d'idees i recursos que fomenten l'autocura.
- Al final de l'activitat, l'arbre estarà ple d'estratègies útils per utilitzar quan calgui, creant un recordatori visual del benestar emocional a l'aula.

### 4. Debat de cloenda:

- Feu una petita reflexió grupal preguntant: ***"Quines són algunes de les coses que tots podem fer per cuidar el nostre benestar?"***
- Animeu-los a compartir les seves estratègies preferides en veu alta.
- Expliqueu que l'arbre no és només un dibuix, sinó un recordatori que tots tenim la capacitat de cuidar-nos i de donar-nos suport els uns als altres quan les coses es posen difícils.

#### Punts clau per al professor

- Animeu els alumnes a ser creatius i sincers en el que escriuen o dibuixen a les fulles, i recordeu-los que no hi ha respostes incorrectes.
- Manteniu l'arbre en un lloc visible de l'aula durant el curs com a recordatori constant de les estratègies que poden utilitzar per cuidar la seva salut mental.
- Utilitzeu l'arbre durant els moments d'estrès col·lectiu (com abans dels exàmens) per recordar-los les eines que han identificat.

### 2.4 Reflexió final:

- Al final de la sessió, dediqueu uns minuts perquè els alumnes reflexionin sobre el que han après i com poden utilitzar aquestes estratègies en el seu dia a dia.
- Preguntes com: ***"Què has après sobre tu mateix avui?"*** o ***"Quines eines de l'arbre t'agradaria utilitzar més sovint?"*** poden ajudar-los a fer una autoavaluació i a reflexionar sobre la seva pròpia autocura.



# A2

## Activitat 3: El meu cercle de suport (20 minuts)

Conceptes principals de l'activitat:

- Ajudar els adolescents a identificar i valorar les persones que formen part de la seva xarxa de suport emocional.
- Promoure la reflexió sobre la importància de les relacions que proporcionen seguretat i benestar en moments clau de la seva vida.

### 3.1 Objectiu:

1. Ajudar els joves a identificar les persones de la seva vida que formen la seva xarxa de suport emocional i reflectir sobre la importància d'aquestes relacions per al seu benestar.

#### Materials

- ☐ Una plantilla amb cercles concèntrics per a cada alumne/a.
- ☐ Retoladors o bolígrafs.

### 3.2 Desenvolupament de l'activitat:

#### 1. Introducció al concepte de "Cercle de Suport":

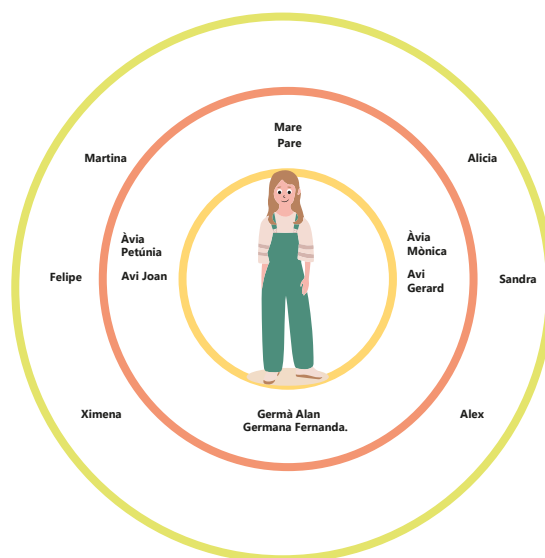
- El docent comença explicant: *"Tots tenim persones a qui recorrem quan necessitem ajuda o algú amb qui parlar. Aquest grup és el que anomenem el nostre 'cercle de suport'".*
- Pregunta: *"Qui creus que forma part del teu cercle de suport?"*
- Feu que donin alguns exemples, com ara amics, familiars, professors o entrenadors.

#### 2. Crear un cercle de suport:

- Doneu a cada alumne/a una **plantilla de cercles concèntrics**. El centre representa l'estudiant, i els cercles exteriors representen les persones que li donen suport, de més a prop a més lluny.
- Demaneu als alumnes que escriguin dins dels cercles els noms de les persones que consideren que els donen suport emocional (poden ser amics, família, companys de classe, professors, etc.).
  - Exemple: El cercle més intern podria ser la seva mare o el seu millor amic; els cercles més externs podrien ser companys de classe o professors amb qui se senten còmodes però no són tan propers.

#### 3. Pensar en el suport en situacions específiques:

- Feu preguntes com: *"Qui t'ajuda quan te sents estressat pels estudis?"* o *"A qui aniries si tinguessis un problema amb un amic?"*. Animeu-los a identificar diferents tipus de suport (emocional, pràctic).
- Feu que comparteixin les seves respostes en grup o, si ho prefereixen, individualment.



### Reflexió final:

- Es tanca amb una reflexió sobre la importància de tenir un cercle de suport i com ells, també, poden formar part del suport dels altres.
- *"És important reconèixer qui ens dona suport, però també com podem ser un bon suport per als nostres amics i familiars".*

### Punts clau per al professor:

- **Recordeu que no hi ha respostes correctes o incorrectes:** cada estudiant pot tenir un cercle de suport diferent, i tots són vàlids.
- Alguns adolescents poden sentir-se incòmodes compartint. Animeu-los a escriure només els noms que els facin sentir bé, i reforceu la idea que el seu cercle pot canviar amb el temps.
- Facilitau la reflexió grupal: emfatitzeu que no tots tenim les mateixes persones als nostres cercles, i està bé que hi hagi diferències.

#### 4.1. Objectiu:

1. Ajudar els adolescents a identificar i recopilar eines pràctiques per gestionar les seves emocions i fomentar un entorn de benestar emocional a l'aula.

#### Materials

- ☐ Una caixa o sobres per a kits personals.
- ☐ Targetes o trossos petits de paper.
- ☐ Retoladors, bolígrafs i llapis de colors.
- ☐ Opcional: Materials decoratius per personalitzar el kit (adhesius, cintes, etc.).

#### 4.2. Desenvolupament de l'activitat:

##### 1. Introducció a les eines emocionals:

- Comenceu explicant que, igual que fem servir eines per a tasques pràctiques (com arreglar una bicicleta o muntar un moble), també necessitem eines per gestionar les nostres emocions.
- Pregunteu al grup: **"Què feu quan esteu estressats per l'estudi o després d'una baralla amb un amic?"**.
- Permeteu que comparteixin les seves respostes i reforceu la idea que tots tenim maneres diferents de fer front a les situacions emocionalment i que és correcte tenir

##### 2. Creació del "Kit d'autocura emocional":

- Repartiu trossos petits de paper o targetes a cada alumne/a.
- Demaneu-los que escriguin o dibuixin una acció o estratègia que els ajudi a calmar-se i a sentir-se millor en moments difícils.
  - Exemples: "Escollar música relaxant", "Fer exercici", "Desconnectar de les xarxes socials", "Parlar amb algú de confiança".
- Podeu suggerir que pensin en activitats que poden fer sols o acompanyats, que siguin realistes i els hagin funcionat en el passat.

##### 3. Construcció del kit d'autocura:

- En lloc d'una simple caixa, suggereix que creïn un "kit d'autocura emocional".
  - Cada alumne/a pot afegir la seva targeta d'eines a una caixa compartida que decorin entre tots. Aquest kit pot quedar-se a l'aula com a recurs grupal, o pots suggerir que cada alumne creï el seu propi kit personal per portar a la motxilla amb eines o targetes a les quals puguin recórrer quan ho necessitin.
- La idea és tenir disponibles tant la versió de grup com la individual per ajudar-los a recordar que tenen maneres de gestionar les seves emocions, fins i tot en moments difícils.

#### 4. Ús del kit a l'aula:

- Expliqueu que el kit d'autocura emocional estarà disponible durant tot el curs i que el professor/a o els alumnes poden recórrer-hi en moments en què la classe estigui més estressada (per exemple, abans dels exàmens) o quan algú necessiti recordar i utilitzar aquestes eines.
- De tant en tant, seleccioneu una targeta del kit com a recordatori d'autocura i reflexioneu en grup sobre la seva utilitat.

#### 5. Reflexió final:

- En acabar l'activitat, reflexioneu amb el grup sobre com poden ser d'útils aquestes eines per cuidar el seu benestar emocional.
- Pregunta: **"Què faràs la propera vegada que et sentis estressat o trist?"**
- Emfatitzeu la importància de compartir eines i suport emocional a l'aula, però també de crear un espai personal on puguin accedir a aquestes estratègies quan les necessitin.



#### Punts clau per al professor:

- Animeu els adolescents a pensar de manera sincera i reflexiva sobre les seves eines emocionals, emfatitzant que no hi ha respostes incorrectes.
- Fomenteu la creativitat i la personalització del kit, suggerint que incloguin eines que realment els ajudin a calmar-se o a centrar-se.
- Assegureu-vos que els alumnes se sentin lliures de consultar el kit quan calgui, i recordeu que pot ser un recurs valuós en situacions de grup estressants.

**5.1. Objectiu:**

1. Fomentar la reflexió sobre la identitat i l'autoconeixement a través de l'analogia amb un arbre.
2. Explorar valors, emocions i aspectes importants de les seves vides mitjançant la metàfora de l'arbre.
3. Reforçar la importància del benestar emocional i el sentiment de pertinença.

**Materials**

- ☐ Imatges de diferents tipus d'arbres.
- ☐ Fulls de paper blanc per dibuixar.
- ☐ Lapis, llapis de colors o retoladors.
- ☐ Una reflexió escrita.

**5.2. Desenvolupament de l'activitat:****1. Introducció:**

- A l'activitat de "L'Arbre del Benestar", vam aprendre que, igual que els arbres, nosaltres també necessitem cures per créixer forts i sans. Cada arbre és diferent i especial, igual que cada persona. Descubrim quin tipus d'arbre ets tu!

**2. Selecció de l'arbre:**

- Mireu les imatges de diferents tipus d'arbres i trieu el que més us agradi o amb el qual us identifiqueu més. No hi ha respostes incorrectes, només trieu el que creieu que us representa millor.

**3. Dibuix i reflexió sobre l'arbre triat:**

- Dibuixa l'arbre que has triat al teu full. Després, mira atentament el teu dibuix i respon a les següents preguntes:
  - Si hi ha una part de l'arbre que representa com et sents ara mateix, fes-la més gran o destaca-la amb un color especial.
  - Escriu o dibuixa al costat d'aquesta part: *Per què creus que et representa? Què significa per a tu?*

#### 4. Reflexió escrita:

- Completa la següent frase:
  - *“Quan em sento trist o insegur, recordo que tinc fortaleses i coses que em fan especial. Connecto amb la meva família, amics i qualsevol cosa que em faci sentir bé. Recordo que soc important i part d'una cosa més gran.”*

#### Punts clau per al professor

- Expliqueu als alumnes que no hi ha respostes incorrectes i que cadascú és tan únic com el seu arbre.
- Animeu els nois i noies a compartir el seu dibuix i les seves reflexions en grup si se senten còmodes fent-ho.
- Això reforça la idea que tots hem de reconèixer les nostres fortaleses per tal de créixer i sentir-nos bé.
- Podeu finalitzar l'activitat amb una breu discussió sobre la importància de cuidar-nos i de reconèixer allò que ens fa sentir feliços i segurs.

# AC3

## Activitat 3 extra: Escoltar el teu cos

(20-30 minuts de durada total de l'activitat)

### 6.1. Objectiu:

1. Ajudar els alumnes a identificar les seves emocions escoltant activament el seu cos.
2. Diferenciar entre pensaments i emocions físiques per millorar l'autoconsciència emocional.
3. Aprendre a regular les emocions mitjançant la respiració i l'observació conscient.

#### Materials

- ☐ Fulls de paper per dibuixar.
- ☐ Llapis, bolígrafs o retoladors.

### 6.2. Desenvolupament de l'activitat:

#### 1. Introducció:

- El nostre cos és la nostra eina principal per descobrir què sentim i què necessitem, però sovint ens costa escoltar-lo perquè la nostra ment genera massa soroll. Aquest exercici ens ajudarà a centrar la nostra atenció en les sensacions físiques i a distingir-les dels nostres pensaments.

#### 2. Dibuix inicial:

- Cada alumne/a agafa un full de paper i dibuixa la silueta del seu cos. Per separat, dibuixaran el cap com un element independent..

#### 3. Visualització guiada:

- El docent llegirà el següent guió mentre els alumnes tanquen els ulls i segueixen la visualització:

Imagina que vas al cinema i t'asseus. Estàs còmode, menjant crispetes i bevent mentre comença la pel·lícula.

De sobte, t'adones que la pel·lícula va sobre una situació que t'afecta. Podria ser un record, una experiència que et fa sentir incòmode o alguna cosa que t'ha passat pel cap durant molt de temps.

Mentre mires la pel·lícula, et treus el cap amb suavitat i el col·loques al seient del costat. El poses dins d'una caixa de vidre transparent. Ara el cap ja no és teu, simplement es queda allà mentre tu et quedes sol amb el teu cos.

Para atenció a com se sent el teu cos ara mateix:

- Quins sentiments estàs experimentant?
- En quina part del cos els sents?
- Sents calor, fred, pessigolleig, tensió, etc.?
- Hi ha alguna part del teu cos que s'il·lumini o s'activi d'alguna manera?"

Ara comença a respirar profundament. Amb cada inspiració i expiració, observa si canvia alguna cosa en aquestes sensacions.

Quan estiguis llest, treu el cap de la caixa de vidre i torna-te'l a posar. Mira la pel·lícula de nou.

Et sents diferent ara?

Ha canviat alguna cosa en la manera com la veus?

#### 4. Reflexió escrita:

- A la silueta del cos, escriu el que has sentit al cos durant la visualització.
- Al cap, escriu els pensaments que t'han vingut mentre miraves la pel·lícula.
- Pensa en les diferències entre el que sents i el que penses.

#### 5. Reflexió grupal:

Si els alumnes ho desitgen, poden compartir les seves experiències en grups. Algunes preguntes per guiar la reflexió:

- *Quines diferències has notat entre els teus pensaments i els teus sentiments o sensacions físiques?*
- *Com han canviat els teus sentiments després de fer una respiració profunda?*
- *Com pots utilitzar aquesta tècnica en la vida quotidiana per afrontar situacions difícils?*

#### Punts clau per al professor

- Crea un entorn de visualització relaxat i còmode.
- Anima els alumnes a tancar els ulls i a centrar-se en les seves sensacions.
- Emfatitza que no hi ha respostes incorrectes i que cadascú experimenta les emocions de manera diferent.
- Si un alumne no se sent còmode compartint, respecta el seu silenci i valida la seva experiència.

Aquesta activitat ajudarà els alumnes a desenvolupar una major consciència de les seves emocions i a diferenciar entre el que pensen i el que realment senten en les seves vides.





## Llista de verificació de materials per activitat

### Activitat 1. Introducció a la salut mental

- ☐ Diapositives amb conceptes clau sobre salut mental.

### Activitat 2. L'arbre del benestar

- ☐ Paper gran o pissarra per dibuixar l'arbre.
- ☐ Fulls de paper tallats en forma de fulla (o post-its).
- ☐ Material imprimible amb idees suggerides.
- ☐ Retoladors, bolígrafs i llapis de colors.

### Activitat 3. El meu cercle de suport

- ☐ Plantilla de cercles concèntrics per a cada alumne/a.
- ☐ Retoladors o bolígrafs.

### Activitat complementària 1. El meu kit d'autocura emocional

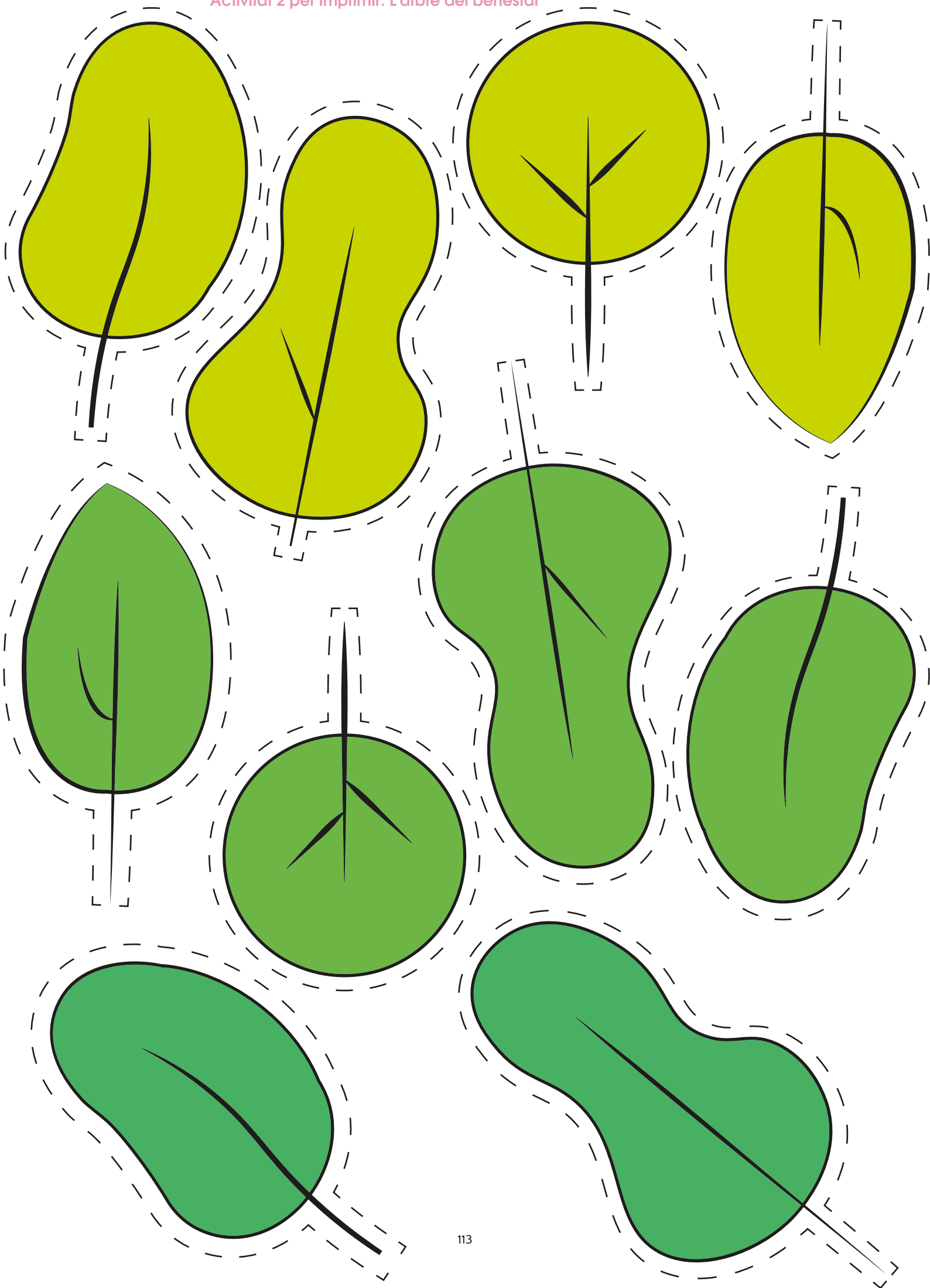
- ☐ Una caixa per al kit d'autocura emocional o sobres per a kits personals.
- ☐ Targetes petites o papers.
- ☐ Retoladors, bolígrafs i colors per escriure o dibuixar.
- Opcional: Materials decoratius per personalitzar el kit (adhesius, cintes, etc.).

### Activitat complementària 2. Quin arbre ets tu?

- ☐ Imatges de diferents tipus d'arbres.
- ☐ Fulls en blanc per dibuixar.
- ☐ Llapis, colors o retoladors.
- ☐ Frase de reflexió escrita.

### Activitat complementària 3. Escoltar el teu cos

- ☐ Fulls en blanc per dibuixar.
- ☐ Llapis, bolígrafs o retoladors.



Dibuix

Dormiu bé

Menja sa

Parlant amb la mare

Lectura

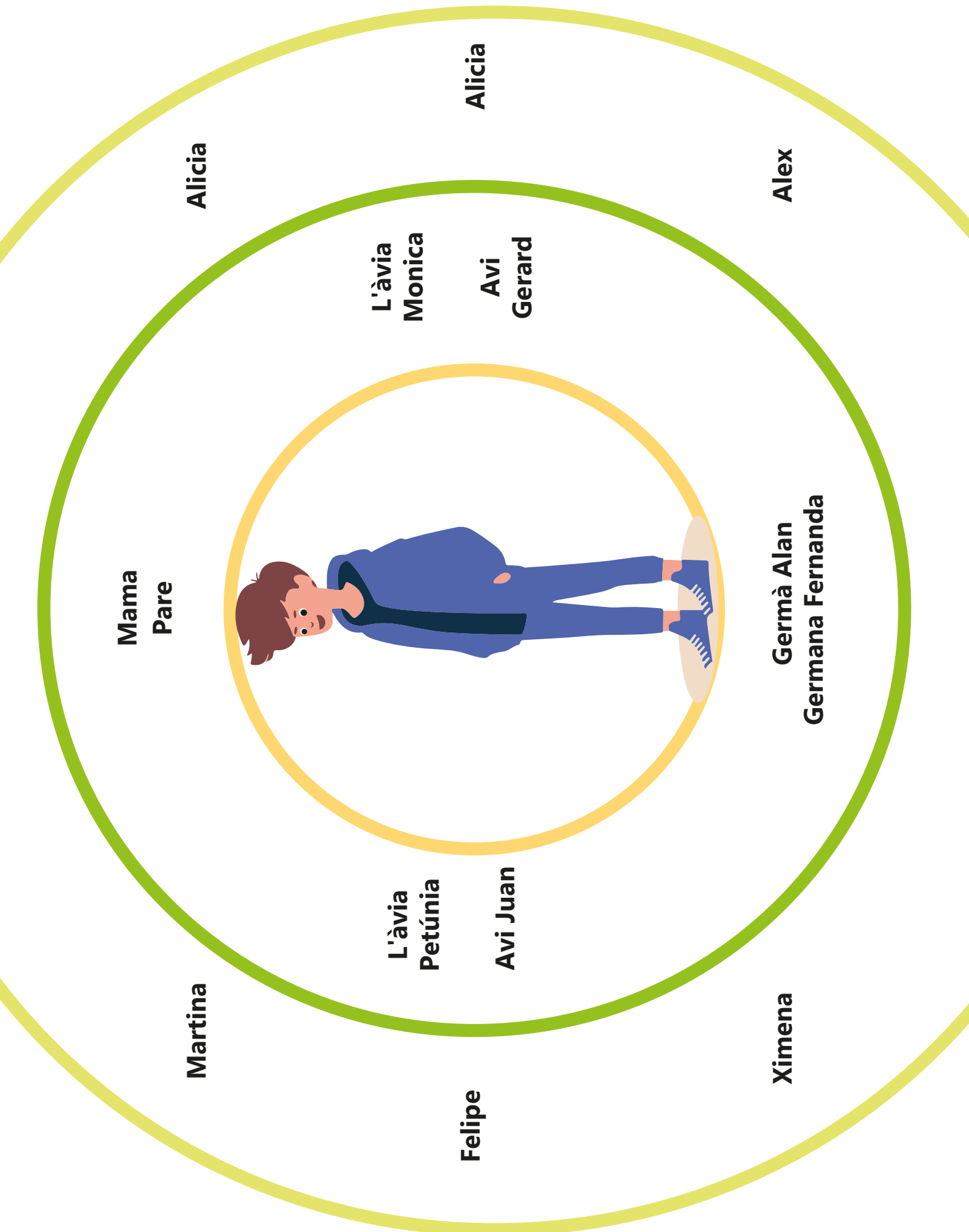
Parlant amb el pare

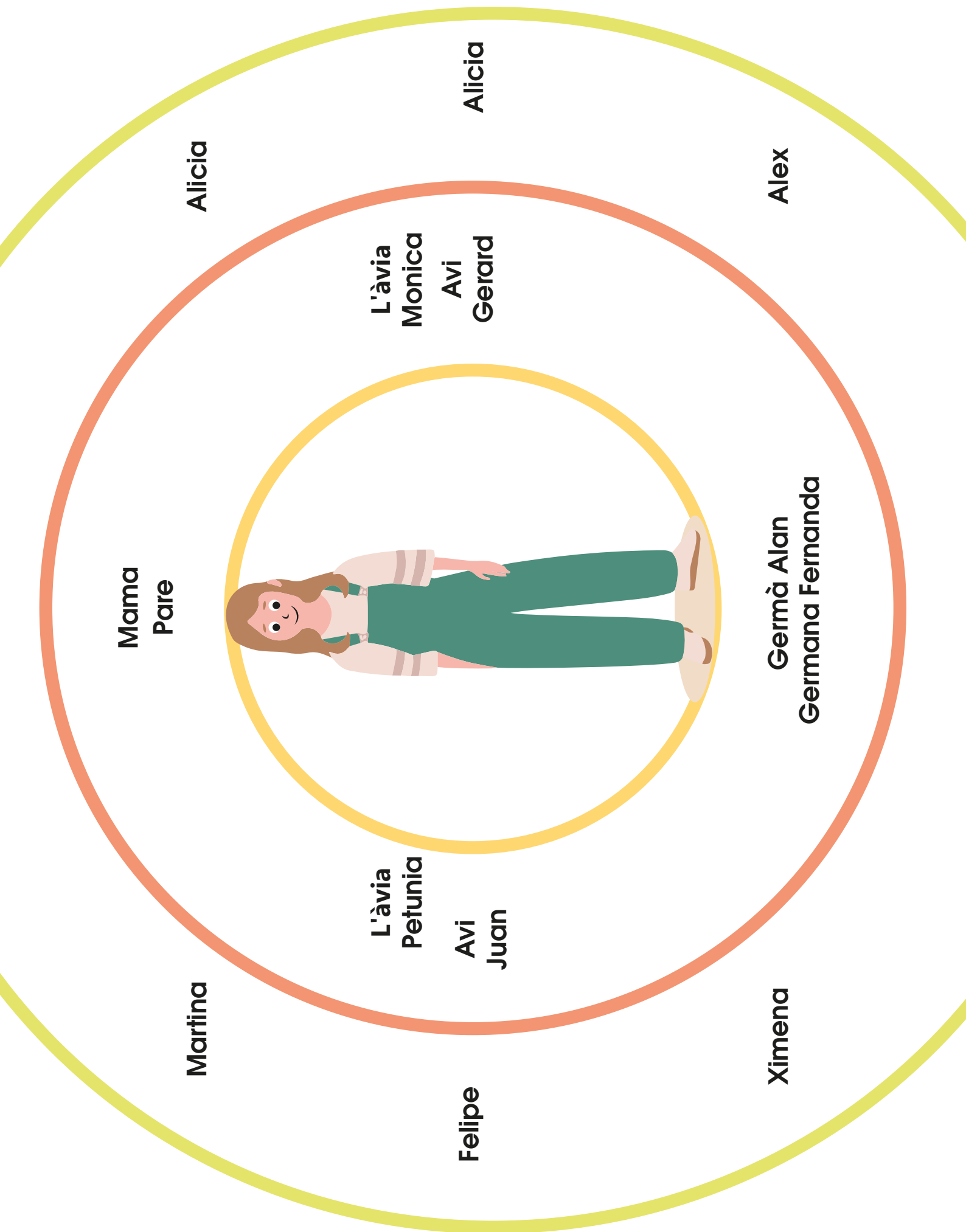
Escriptura

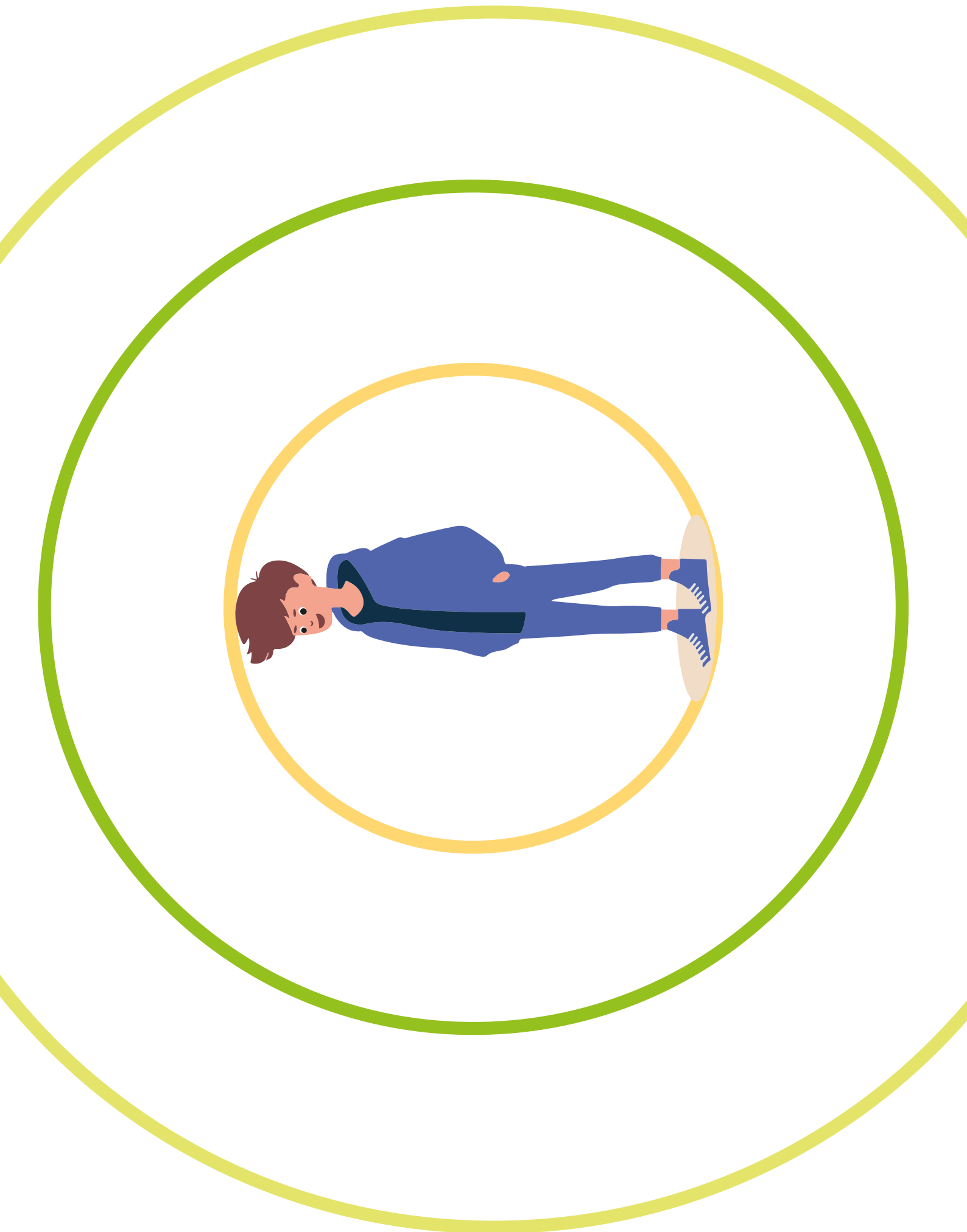
Exercici

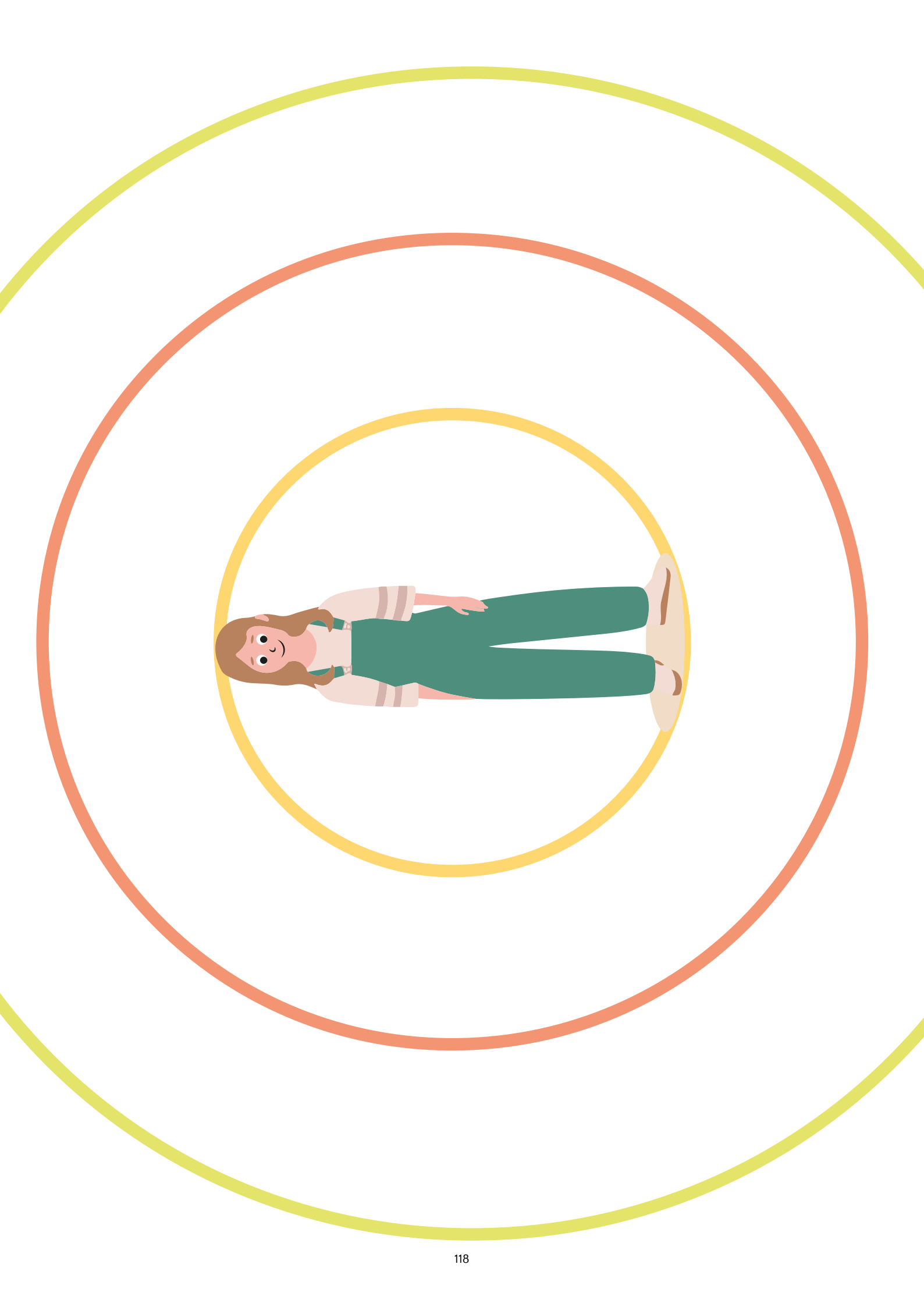
Escoltant música

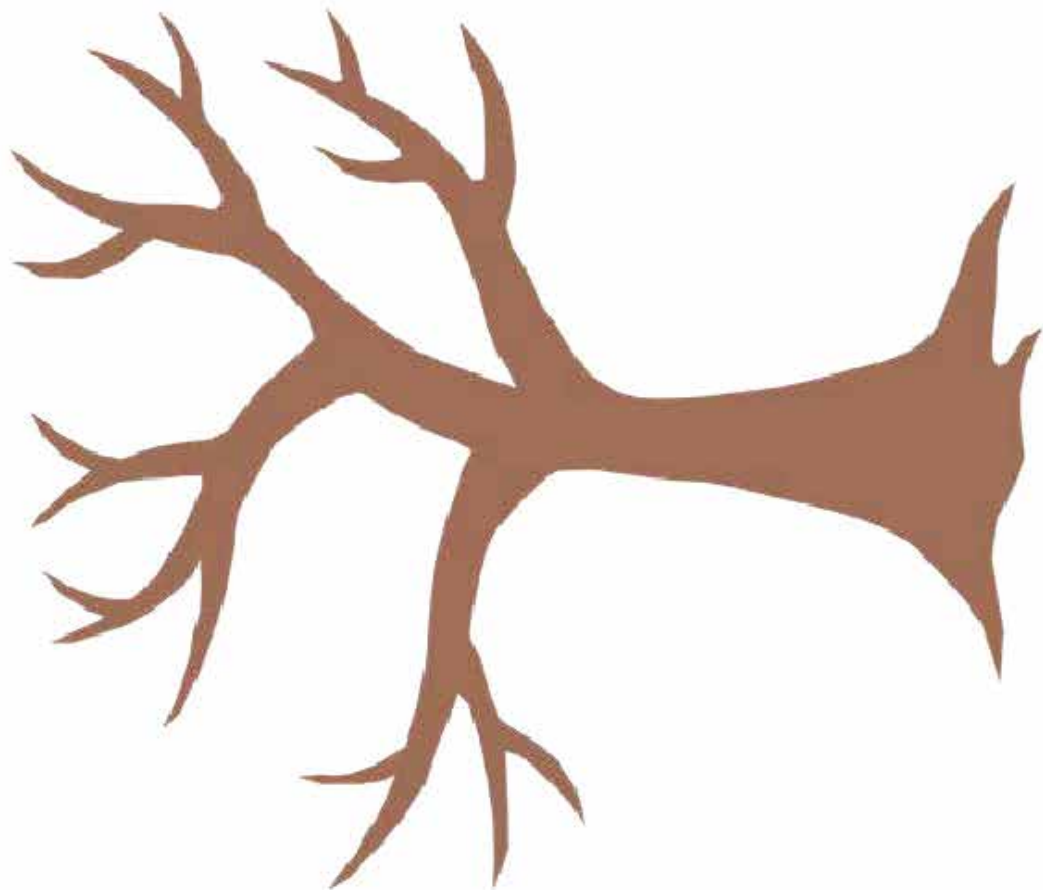
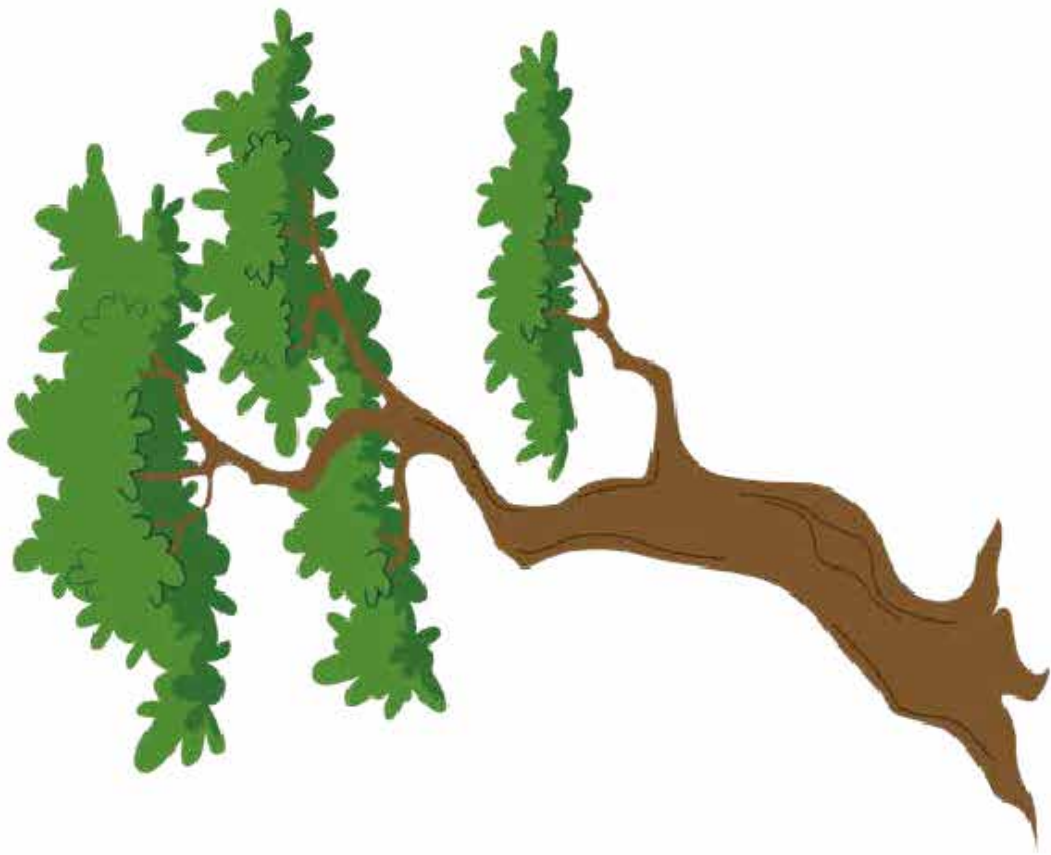
Parlant amb amics



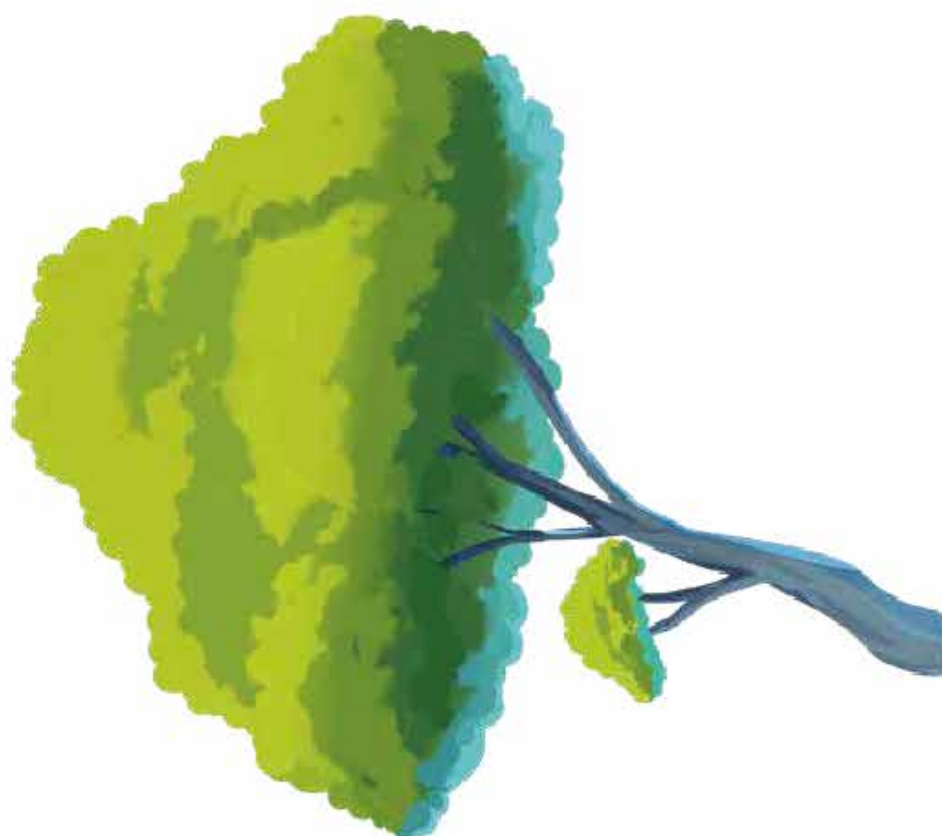
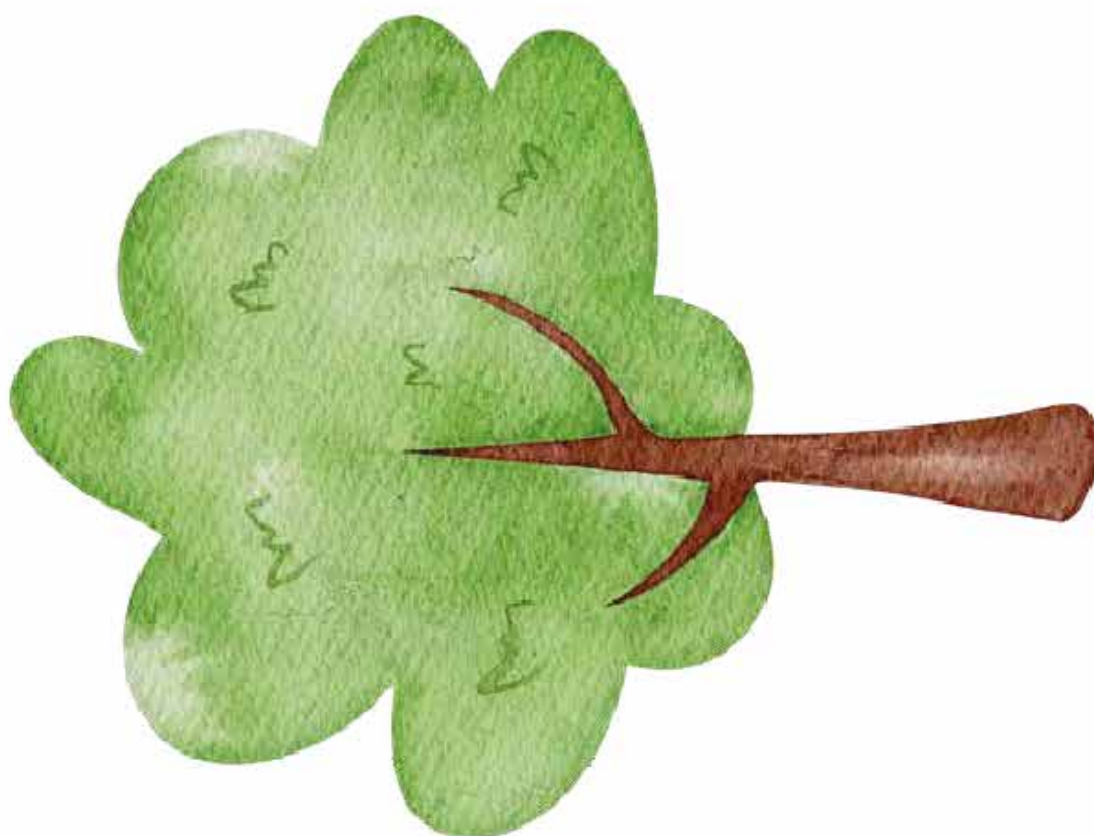




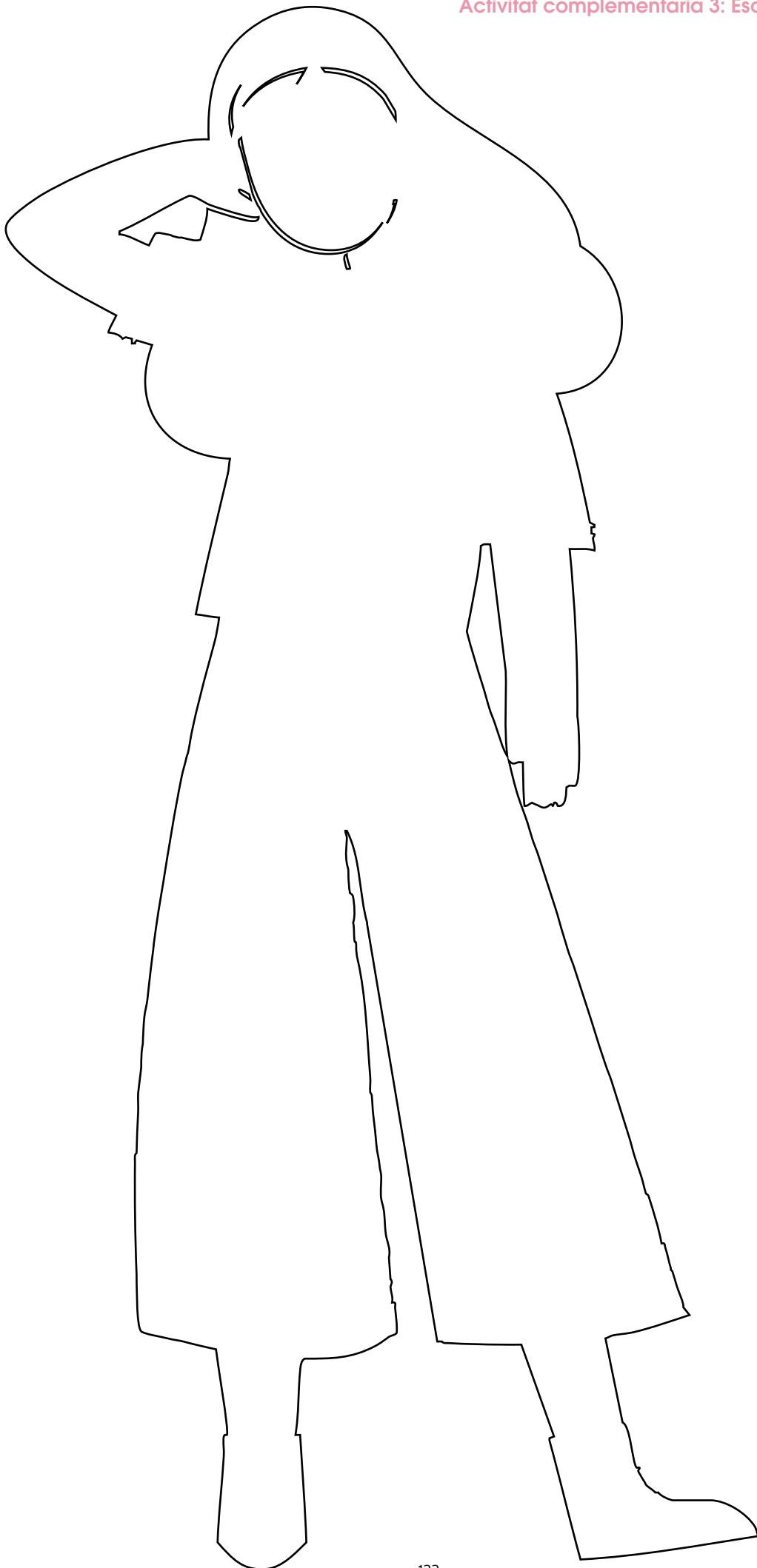


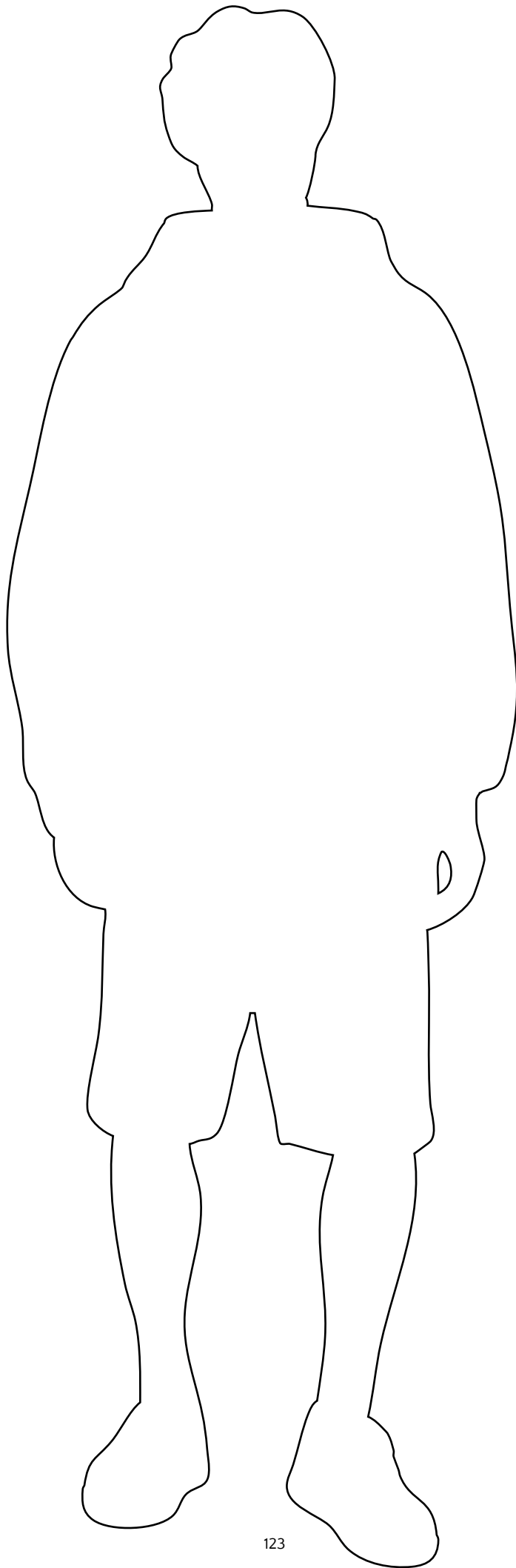






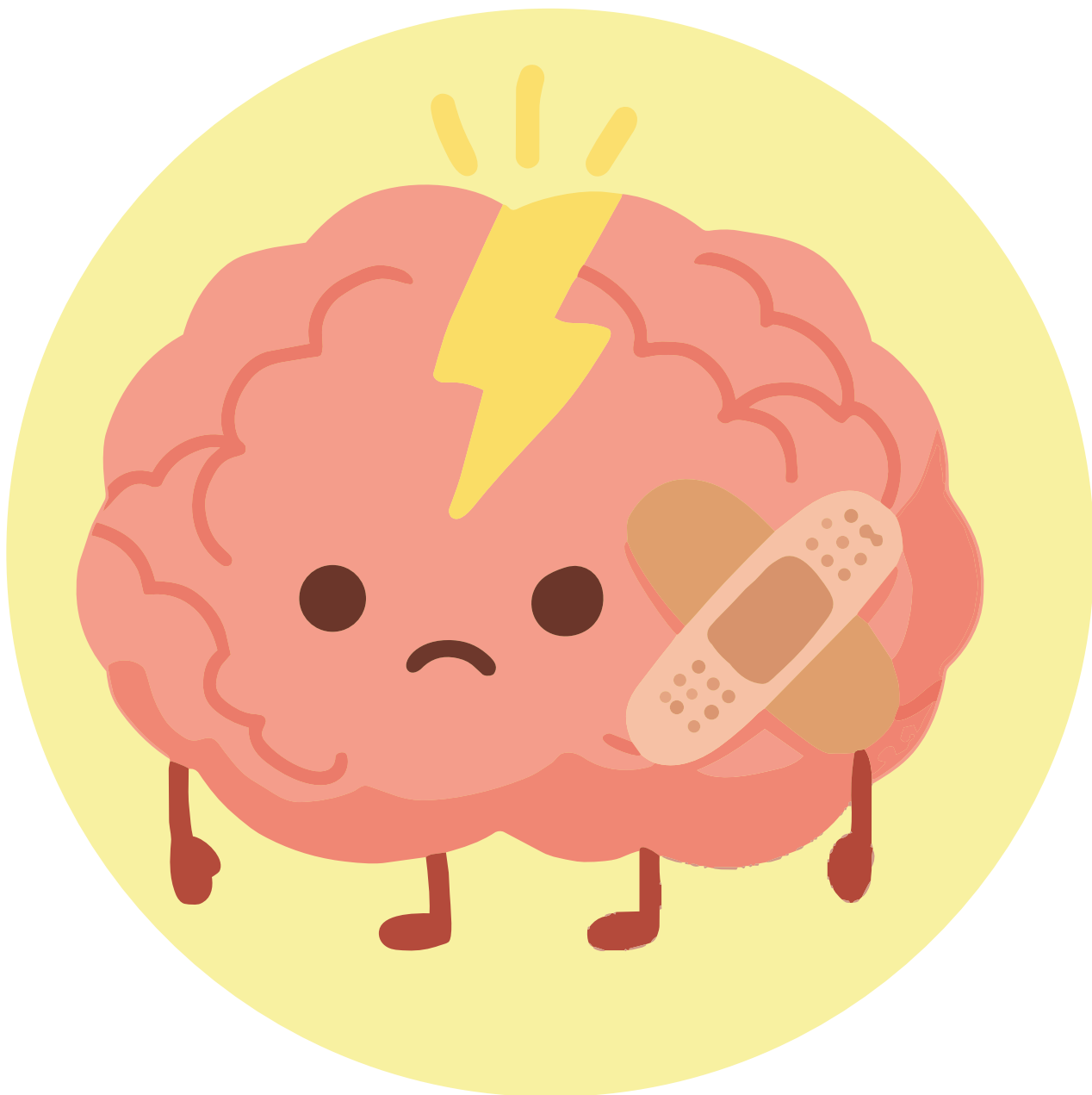






# Malaltia Mental

Guia per al professorat



Activitats per a l'educació secundària

# INTRODUCCIÓ

La salut mental és una **part fonamental del benestar general** dels adolescents. Afecta com pensen, se senten, es relacionen amb els altres i reaccionen davant les situacions quotidianes. Durant els anys de l'escola secundària, els joves passen per una etapa de canvis profunds: pressió acadèmica, construcció de la identitat, relacions socials més complexes i un augment natural de l'estrès. Tot això fa que entendre la salut mental sigui especialment important.

Aquest mòdul ofereix als estudiants un **espai segur** per reflexionar sobre el seu propi benestar, identificar signes de malestar emocional i conèixer recursos de suport. Mitjançant activitats participatives, els alumnes exploraran què influeix en la seva salut mental, com gestionar l'estrès i com crear o enfortir una **xarxa de suport fiable**. La intenció no és diagnosticar ni aprofundir en experiències personals sensibles, sinó proporcionar **eines bàsiques per a l'autocura**, el reconeixement emocional i la cerca d'ajuda.

El paper dels docents serà donar suport als estudiants, facilitar el diàleg i donar exemple amb una actitud oberta, respectuosa i sense judicis. El mòdul està dissenyat per fomentar discussions realistes i madures sobre la salut mental, sempre dins d'uns límits clars i amb un **enfocament educatiu**.

## Objectius del mòdul

- **Entendre què és la salut mental** i com afecta el benestar general. Els alumnes exploraran els factors que influeixen en la salut mental i com es relacionen amb la seva vida diària.
- **Identificar signes d'estrès**, malestar o sobrecàrrega emocional. Reconèixer els símptomes primerencs ajuda a prevenir dificultats més profundes.
- **Aprendre estratègies bàsiques d'autocura**. A través de l' "Arbre del Benestar", els estudiants reflexionaran sobre els hàbits que enforteixen el seu benestar físic, emocional i social.
- **Entendre la importància de demanar ajuda**. Treballarem sobre la idea que **buscar suport és un acte d'autocura** i no un signe de debilitat.
- **Identificar diferents fonts de suport**. El "Cercle de Suport" ajudarà els alumnes a visualitzar persones i recursos als quals poden recórrer en moments de necessitat.
- **Promoure una cultura de respecte i reducció de l'estigma**. Normalitzar les converses sobre salut mental és clau per trencar tabús i **fomentar l'empatia**.

### Paraules clau

- Salut
- Salut mental
- Necessitats
- Emocions
- Sentiments
- Benestar
- Suport
- Demanar ajuda
- Professionals de la salut (psicòleg/òloga, metge/essa)
- Persones de confiança
- Adults fiables
- Respecte
- Confidencialitat

### Resultats esperats del mòdul 4

Al final d'aquest mòdul, els infants entendran que la salut també té a veure amb **el que sentim**; seran més capaços de **reconèixer les seves necessitats** i emocions, i sabran a **quines persones poden demanar ajuda** quan ells o els altres no se senten bé.

### Recommendations for the teacher

- **Crear un entorn segur i de confiança.** Abans de començar les activitats, establiu regles clares: respecte, confidencialitat i participació voluntària. Els estudiants han de sentir-se lliures de **no compartir detalls personals**.
- **Evitar que el debat derivi cap a situacions clíniques.** L'objectiu és educatiu: parlar de benestar, estrès, suport i autocura. Aquest no és un espai per avaluar, diagnosticar o resoldre problemes clínics.
- **Modelar una actitud oberta i sense judicis.** Escolteu activament, valideu les emocions i mostreu empatia. Eviteu minimitzar ("no és per a tant") o dramatitzar ("això és extremadament greu") les experiències expressades.
- **Mantenir límits clars.** Si sorgeix una preocupació significativa, eviteu aprofundir-hi en públic. Preneu nota de la preocupació i **dirigiu l'alumne cap als canals adequats de l'escola**.
- **Fomentar una participació equilibrada.** Alguns alumnes compartiran amb facilitat; d'altres preferiran no fer-ho. Ambdues opcions s'han d'acceptar sense pressió.
- **Facilitar l'ús d'eines visuals.** L'Arbre del Benestar i el Cercle de Suport són clau per entendre el mòdul. Doneu-los prou temps i espai.
- **Acabar sempre amb una activitat de cloenda.** Les sessions han d'acabar de manera continguda, assegurant que cap alumne quedi emocionalment alterat o incòmode.



Les propostes d'aquest mòdul estan dissenyades com una guia flexible per treballar la salut mental amb naturalitat i sensibilitat. Podeu adaptar les dinàmiques al ritme i les necessitats del vostre grup.

Vosaltres coneixeu els vostres alumnes millor que ningú i sabreu com donar-los suport de la manera més adequada.



# A1 Dia 1. Introducció a la salut mental (50 minuts de durada)

## Activitat 1: Què és la salut mental? (15 - 20 minuts). Ajustar segons la mida del grup i el clima de l'aula.

### 1.1.1 Objectiu:

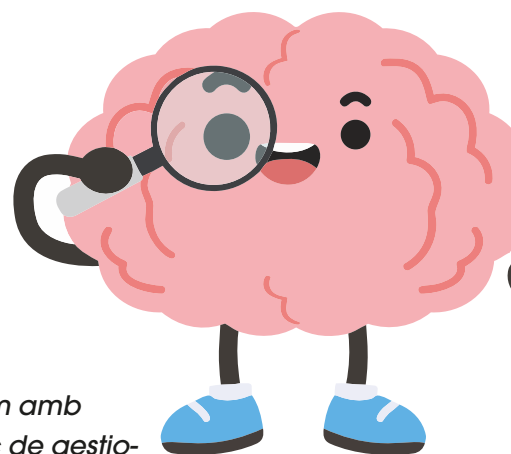
1. Introduir el concepte de salut mental, promoure una reflexió inicial sobre què influeix en el benestar emocional dels adolescents i normalitzar el fet de parlar de la salut mental com a part de la salut general.

#### Materials

- ☐ Pissarra o rotafolis.
- ☐ Retoladors.
- ☐ Pregunta escrita inicial (opcional).
- ☐ Espai preparat per al diàleg obert.

### 1.1.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. Activació inicial: Què significa la salut mental per a tu?
  - Expliqueu als estudiants que aquest mòdul tractarà temes relacionats amb el **benestar, les emocions i els pensaments**, i que tothom —igual que tenim salut física— té salut mental.
  - Plantegeu la pregunta central: **"Què significa per a tu la salut mental?"** Convi-deu a respostes voluntàries.
  - Assegureu-vos que sàpiguen que **no hi ha respostes correctes ni incorrec-tes**: l'objectiu és explorar les percepcions inicials.
  - Podeu guiar-los amb preguntes suaus:
    - **"Quines coses afecten com penses o com et sents?"**
    - **"La salut mental només té a veure amb els problemes?"**
    - **"Quina relació podria tenir amb la vida diària a la secun-dària?"**
  - Aquesta fase ajuda a trencar tabús i obre un espai per a la reflexió sense judicis.
2. Explicació breu i accessible: Què és la salut mental?
  - Oferiu una definició: **"La salut mental forma part del benestar general. Afecta com pensem, sentim, actuem i ens relacionem amb els altres. No és només 'no estar malalt', sinó també ser capaç de gestio-nar l'estrès, prendre decisions saludables i relacionar-se de manera positi-va."**
  - Subratlleu: **"Tots tenim salut mental i hem de cuidar-la."**
  - **Debat guiat**: factors que influeixen en la salut mental.
  - A la pissarra, dibuixeu dues columnes:



#### Factors que dificulten:

- Son
- Entorn familiar
- Amistats
- Càrrega de treball escolar

#### Factors que ajuden:

- Ús de pantalles (supervisat)
- Activitat física
- Expectatives externes



3. **Síntesi i reflexió final:** Tanqueu amb un missatge clar:
  - La salut mental **canvia** depenent del que vivim.
  - Molts **factors externs i interns** hi influeixen.
  - Parlar-ne ens ajuda a **entendre'ns millor a nosaltres mateixos**.
4. **Cuidar la nostra salut mental és tan important com cuidar el nostre cos.**
5. Podeu reforçar-ho amb una pregunta final: *"Quina idea nova t'emportes sobre la salut mental?"*

#### **Punts clau per al professor**

- Mantingueu un clima d'**escolta activa i respecte**.
- **Eviteu aprofundir** en experiències personals profundes dels estudiants.
- No convertiu el diàleg en un espai clínic: l'objectiu és educatiu.
- Observeu signes de malestar significatiu, però abordeu-los fora de l'aula seguint els protocols de l'escola.
- **Valideu totes les aportacions** i eviteu judicis o correccions.
- **Modeleu una actitud oberta i normalitzadora:** parlar sobre la salut mental és saludable i necessari.

# A2 Activitat 2 - Què influeix en la meua salut mental? (15-20 minuts).

Ajustar segons la mida del grup i el clima de l'aula.

## 1.2.1 Objectiu:

1. Ajudar els estudiants a **identificar factors** que influeixen positivament o negativament en la seva **salut mental**, promovent l'autoconeixement i el **pensament crític** sobre el seu propi benestar.

### Materials

- ☐ Pissarra o pantalla.
- ☐ Retoladors.
- ☐ Espai per a la discussió oberta.
- ☐ (Opcional) Notes adhesives per als estudiants.

## 1.2.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Introducció: connectant la salut mental i la vida diària**
  - Expliqueu: *"La salut mental no és quelcom abstracte: es veu afectada per les coses que fem, pensem, vivim i sentim cada dia."*
  - lantegueu la pregunta: *"Quines coses creieu que influeixen en com us sentiu mentalment i emocionalment?"*
  - Permeteu respostes lliures.

2. **Pluja d'idees: factors que influeixen en el benestar**

- Dibuixeu dues columnes a la pissarra:
- Convideu els estudiants a participar i a escriure les seves aportacions sota cada columna.

**Factors que influeixen negativament**

- Poden quilar les amb preguntes:
  - "Com influeix el son en la teua salut mental?"

**Factors que ajuden al meu benestar**

- "Les xarxes socials t'ajuden o t'afecten? Quan?"
- "Quin paper juguen les amistats?"
- "La pressió escolar influeix en com penses o sents?"
- Important: Mantingueu la conversa en un nivell general, no personal.

3. **Activitat breu: El meu propi mapa d'influències**

- Opcional per a una major participació.
- Repartiu 3 notes adhesives per estudiant, o demaneu-los que ho pensin mentalment.
- Poden col·locar-les a la pissarra o compartir-les voluntàriament:

1 cosa que millora  
el seu benestar

1 cosa que ho fa  
difícil

1 cosa que volen  
millorar

#### 4. Síntesi del docent

- Resumiu els patrons que han sorgit:
  - Hi ha **factors externs** (escola, família, xarxes, amistats).
  - I **factors interns** (pensaments, emocions, expectatives).
  - Tots ells influeixen en el nostre **benestar mental**.
- Destaqueu: *"La salut mental no depèn d'una sola cosa, sinó d'un conjunt d'elements que podem aprendre a reconèixer."*

#### Teacher's Note

- No permeteu que la conversa derivi cap a experiències personals profundes.
- Mantingueu el **foc en la identificació de factors**, no en l'anàlisi clínica.
- Si sorgeix un **tema sensible** (violència, ideació, etc.), continueu l'activitat i gestioneu la preocupació fora de l'aula seguint el protocol de l'escola.
- Reforceu que **no hi ha respostes correctes ni incorrectes**: cada estudiant experimenta influències diferents.
- Modeleu **exemples equilibrats** si el grup es manté en silenci.

# A3 Activitat 3 - Cloenda: Integrant el que s'ha après (10 minuts). Ajust

Ajustar segons la mida del grup i el clima de l'aula.

## 1.3.1 Objectiu:

1. Consolidar les **idees principals** treballades durant la sessió, reforçar la comprensió del **concepte de salut mental** i preparar els estudiants per avançar cap al tema de l'**autocura** en la propera sessió.

### Materials

- ☐ Pissarra o rotafolis.
- ☐ Retoladors.
- ☐ (Opcional) Notes adhesives per a respostes curtes.

## 1.3.2. Desenvolupament de l'activitat:

### 1. Pregunta d'integració: Quines idees clau t'emportes avui?

- *"Quina idea important t'emportes sobre la salut mental?"*
- Convideu-los a compartir voluntàriament.
- Podeu guiar-los amb preguntes suaus:
  - *"Què has descobert sobre com ens afecta la salut mental?"*
  - *"Hi ha res que no haguessis considerat abans?"*
  - *"Per què creus que és important parlar d'això a la secundària?"*
- Escriviu paraules clau a la pissarra a mesura que apareguin (Benestar, emocions, estrès, suport, equilibri, pensaments, hàbits...).

### 2. Clarificació del docent: desmuntant mites comuns

- Clarifiqueu en veu alta:

**01** Tots tenim salut mental, no només les "persones amb problemes".

**03** Parlar d'aquests temes no és un signe de debilitat, sinó d'autocura.

**02** La salut mental canvia segons les nostres experiències.

**04** Cuidar la teva salut mental és tan important com cuidar el teu cos.

### 3. Miniactivitat opcional: Una paraula per resumir el meu estat

- Demaneu als estudiants que comparteixin (voluntàriament):
  - *"Una paraula que descrigui com acabes aquesta sessió."*
- Pot ser una emoció, una reflexió o una paraula neutra.
- **No aprofundiu** en explicacions personals; anomenar la paraula és suficient.
- Alternativa ràpida: Si no volen compartir-ho en veu alta, poden escriure la paraula en un paper i enganxar-la de manera **anònima** a la pissarra.

### 4. Transició a la Sessió 2: Tanqueu dient

- *"En la propera sessió, veurem quines coses podem fer per cuidar la nostra salut mental, com gestionar l'estrès i quins hàbits ens ajuden a sentir-nos millor. Treballarem amb l'Arbre del Benestar i explorarem estratègies que podreu aplicar en el vostre dia a dia."*

### Punts clau per al professor

- Mantingueu la cloenda breu i amb un **to positiu**; eviteu acabar la sessió amb dubtes no resolts o emocions activades.
- Recordeu-los que **no necessiten compartir res personal** si no ho volen.
- Observeu si algun estudiant mostra un **malestar significatiu**; gestioneu qualsevol preocupació fora de l'aula seguint els protocols de l'escola.
- Reforceu la **idea de normalització**: parlar de salut mental en una aula de secundària és un acte de prevenció i benestar.

**2.1.1 Objectiu:**

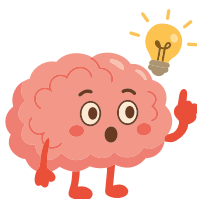
1. Ajudar l'alumnat a identificar **comportaments, hàbits i recursos** que contribueixen al seu benestar físic, emocional i social; fomentar la consciència de l'autocura i la prevenció de l'estrès.

**Materials**

- ☐ Fitxa de l'"Arbre del Benestar" impresa (1 per alumne/a)
- ☐ Llapis, retoladors o llapis de colors
- ☐ Pissarra o pantalla per mostrar exemples
- ☐ Música suau opcional per acompanyar l'activitat
- ☐ Taules disposades per al treball individual

**2.1.2. Desenvolupament de l'activitat:****1. Introducció: Quines coses m'ajuden a estar bé?**

- *"Quines coses feu que us ajuden a sentir-vos bé amb vosaltres mateixos/es?"*
- Permetre que comparteixin idees espontànies.
- Guiar amb exemples: Descansar bé, limitar el temps de pantalla, parlar amb algú, fer esport, activitats creatives, desconnectar de l'estrès.



- Reposa-te bé
- Limita el temps de pantalla quan calgui
- Parla amb algú
- Fes esport
- Activitats creatives
- Fes una pausa de l'estrès

- No aprofundir en experiències personals; mantenir-ho a un nivell general.

**2. Explicació de l' "Arbre del Benestar":** Lliurar la plantilla a cada alumne/a.

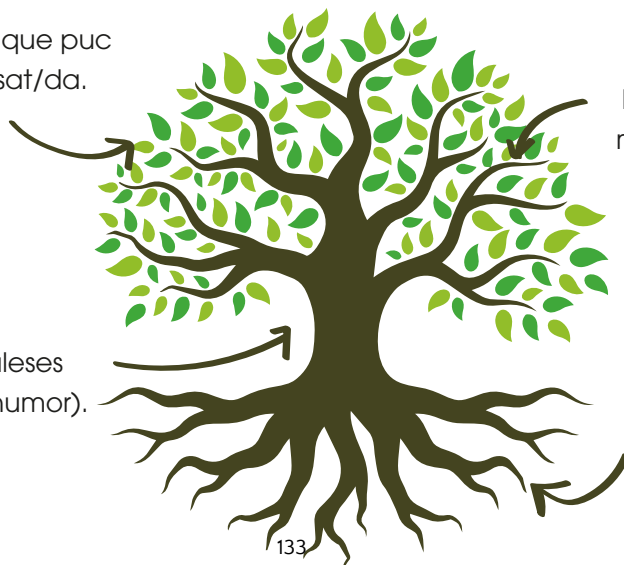
- Explicar:
  - *"Cada part de l'arbre representa diferents àrees del vostre benestar. Identificarem quines coses us ajuden a cuidar-vos en el vostre dia a dia."*
- Clarificar que poden utilitzar paraules, frases, dibuixos o símbols.

**Fulles:** Petites accions que puc fer quan estic estressat/da.

**Tronc:** Les meves fortaleces (resiliència, creativitat, humor).

**Branques:** Activitats que m'omplen (amics, esport, música).

**Arrels:** Hàbits que em sostenen (dormir, menjar bé, rutines).



### 3. Treball individual:

- Demanar a l'alumnat que treballi en silenci durant 10-15 minuts.
- Instruir:
  - *"Això no es qualificarà. És un exercici personal perquè us conegueu millor a vosaltres mateixos/es."*
- Es pot posar música suau per crear un clima de reflexió.
- Si algú es bloqueja, suggerir algunes preguntes:
  - *"Què t'ha ajudat aquesta setmana?"*
  - *"Qui et fa costat quan estàs estressat/da?"*

### 4. Debat grupal opcional: Demanar voluntaris/àries per compartir part del seu arbre (no tot sencer).

- Es poden mostrar patrons comuns a la pissarra sense esmentar noms.
- Emfatitzar que no hi ha arbres "correctes": cada un reflecteix una realitat personal.

### 5. Síntesi final:

- **L'autocura és una part essencial** de la salut mental.
- **No sempre podem controlar el que ens passa, però podem controlar com ens cuidem.**
- Transició:
  - *"En la propera sessió, treballarem com demanar ajuda utilitzant el 'Cercle de Suport'."*

#### Punts clau per al professor

- **Eviteu corregir o jutjar** els elements de l'arbre: cada alumne/a té el seu propi procés.
- Estigueu atents a senyals de malestar o buits significatius (per exemple, arbres sense fulles o arrels), però tracteu qualsevol preocupació fora de l'aula.
- Emfatitzeu que **l'autocura no és un luxe**, sinó una necessitat per mantenir la salut mental.

# A2 Activitat 2: Reflexió guiada – Què m'ajuda realment a sentir-me bé? (10-15 minuts).

## 2.2.1 Objectiu:

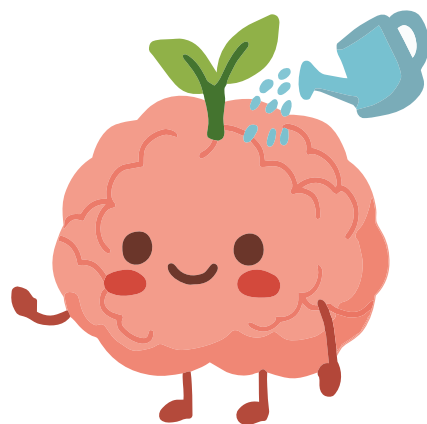
1. Ajudar l'alumnat a **identificar patrons comuns en les seves estratègies d'autocura**, aprofundir en la comprensió del seu propi benestar i promoure un **intercanvi respectuós entre iguals**.

### Materials

- ☐ Els "Arbres del Benestar" fets pels alumnes
- ☐ Pissarra blanca o paper de presentació
- ☐ Retoladors
- ☐ Espai per al diàleg tranquil

## 2.2.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Obertura: connectant amb l'activitat anterior**
  - Començar dient:
    - *"Ara que heu completat el vostre Arbre del Benestar, reflexionem sobre quines coses us ajuden realment en el vostre dia a dia."*
  - Clarificar que no cal compartir res personal, només idees generals.
2. **Preguntes guia per analitzar el propi arbre (en silenci):**
  - *"Quina part del meu arbre està més plena?"*
  - *"A quin terra recorro habitualment quan estic estressat/da?"*
  - *"Quines arrels (hàbits) em sostenen millor?"*
  - *"Quines fulles (accions ràpides) em funcionen de veritat?"*
  - Podeu escriure aquestes preguntes a la pissarra com a ajuda visual.
3. **Compartir voluntàriament:**
  - Demanar a alguns alumnes que comparteixin una idea del seu arbre.
  - Suggestiments per evitar que sigui massa personal:
    - *"Una cosa que m'ajuda a estar bé és..."*
    - *"Una arrel important en el meu cas és..."*
  - Mentre comparteixen, **anoteu paraules clau a la pissarra per destacar patrons:**
    - E.j. descans, música, esport, amics, parlar, desconnectar de les xarxes socials, natura...
  - Assegureu-vos que **ningú comenta ni jutja l'arbre dels altres**.





#### 4. Integració: identificació de similituds i diferències

- Guiar aquesta reflexió grupal:
  - *"Quines coses es repeteixen en diversos arbres?"*
  - *"Quines coses són diferents segons cada persona?"*
- Destacar conclusions:lan:
  - **No totes les estratègies funcionen igual per a tothom.**
  - **L'autocura és personal i adaptable.**
- Saber què t'ajuda és una eina **per gestionar l'estrès.**

#### 5. Tancament suau:

- Demaneu a cada alumne que respongui mentalment (o en paper):
  - ***"Una cosa que vull seguir fent per cuidar-me és..."***
- No cal que ho comparteixin en veu alta.
- Enllaçeu amb la següent activitat de la sessió següent:
  - ***"A la següent sessió, veurem qui ens pot donar suport quan el que fem per nosaltres mateixos no és suficient."***

#### Punts clau per al professor

- Eviteu que l'alumnat entri en experiències de malestar intens; redirigiu cap a estratègies generals.
- **Valideu totes les formes d'autocura** sense jutjar.
- Si observeu arbres buits, **preneu nota discretament per fer un seguiment privat.**
- Mantingueu l'**atmosfera tranquil·la i de suport**, evitant les presses.
- Acabeu assegurant-vos que **tothom se sent regulat** abans de passar a altres continguts.

**3.1.1 Objectiu:**

1. Que l'alumnat **identifiqui les persones i recursos que formen part de la seva xarxa de suport emocional**: amics, família, docents, professionals i serveis.
2. Ajudar-los a entendre que **demanar ajuda és un acte d'autocura**, i que existeixen diferents tipus de suport per a diferents necessitats.

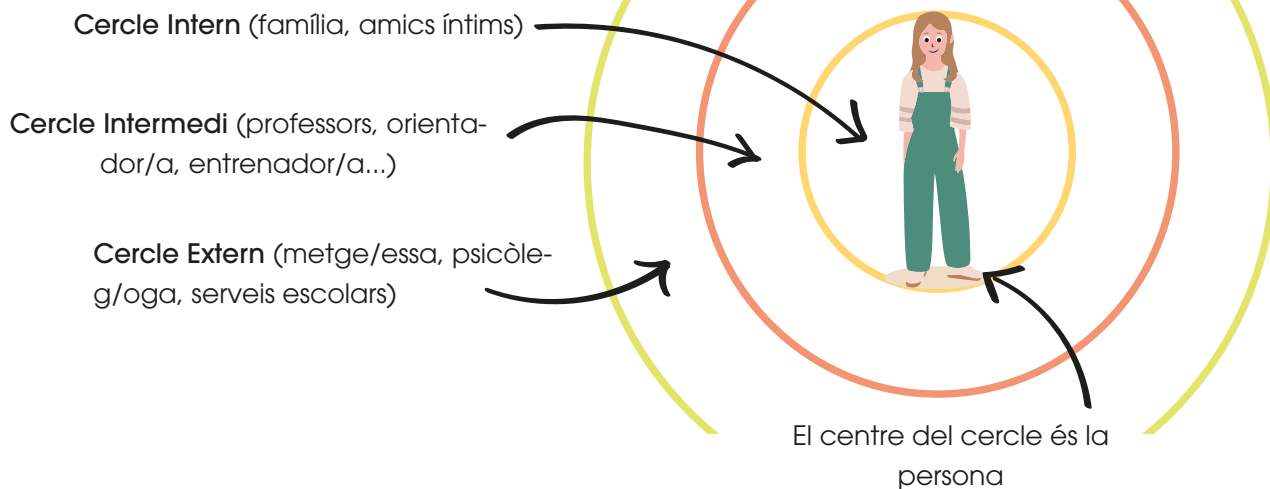
**Materials**

- ☐ Plantilla del "Cercle de Suport" impresa (1 per alumne/a)
- ☐ Llapis, retoladors o colors
- ☐ Pissarra o flipchart (paperògraf)
- ☐ Retoladors per a pissarra
- ☐ Cadires en disposició flexible (en cercle o taules de treball)

**3.1.2. Desenvolupament de l'activitat:**

1. **Introducció: Quines coses m'ajuden a estar bé?**
  - *"Quines coses feu que us ajuden a sentir-vos bé amb vosaltres mateixos/es?"*
  - Fer 2-3 preguntes per activar el seu pensament:
    - *"Qui t'ajuda quan tens un **problema físic**, com un dolor fort?"*
    - *"I qui t'ajuda quan **alguna cosa et preocupa per dins**?"*
    - *"A qui acudiries si et sentissis **molt estressat/da**?"*
  - Permetre respostes espontànies: família, amics, metges, psicòleg escolar, professors, etc.
  - **Objectiu: normalitzar que hi ha molts tipus d'ajuda i que tots en necessitem en diferents moments.**
2. **Explicació: Què és una xarxa de suport?**
  - *"Una **xarxa de suport** és el conjunt de persones i recursos als quals pots recórrer quan necessites ajuda. Ningú ha de gestionar-ho tot sol."*
  - Pots afegir:
    - No tothom ens ajuda de la mateixa manera.
    - No sempre acudim a les mateixes persones depenent de la situació.
    - **Identificar la teva xarxa t'ajuda a sentir-te més segur/a.**
3. **Presentació del "Cercle de Suport" – lliurar la plantilla a cada alumne/a.**
  - Indicar i aclarir que:
    - **No és obligatori omplir-ho tot.**
    - **No han de compartir res personal.**

Els cercles al voltant representen diferents nivells de suport:



#### 4. Activitat individual: completar el cercle

- Demanar-los que escriguin o dibuixin en cada secció:
  - Persones amb qui se senten segurs/es
  - **Adults als quals poden recórrer**
  - Recursos de l'escola
  - Serveis externs (si els coneixen)
  - **Accions que solen prendre quan necessiten suport**
- Pots guiar-los amb preguntes:
  - *"Qui t'escolta sense jutjar-te?"*
  - *"Amb quin adult et sents còmode demanant ajuda?"*
  - *"Quin professional podria ajudar-te si et sentissis molt baix d'ànims durant un temps?"*
- Recordatori per al grup:
  - **Això no és una avaluació. És una eina personal.**

#### 5. Compartir voluntari

- Convidar a qui vulgui a compartir només una part del seu cercle:
  - *"Algú en qui confio és..."*
  - *"Un suport que de vegades oblidó és..."*
  - *"Una persona que m'ajuda en temes escolars és..."*
- Escriure **categories comunes** a la pissarra: amics, família, professors, tutor/a, orientador/a, metge, activitats, etc.
- Destacar que:
  - **No hi ha un nombre "correcte" de suports. Cada xarxa és diferent.**

## 6. Reflexió final: Plantejar la pregunta

- *"Què hem après avui sobre el fet de **demanar ajuda** i sobre els **diferents suports** que tenim?"*
- **Recollir idees clau:**
  - **Tots necessitem ajuda de vegades.**
  - Podem demanar ajuda a diferents nivells.
  - **No hem de gestionar l'estrès o les emocions difícils sols.**
  - Parlar amb algú pot canviar molt una situació.
  - De vegades ajudem els altres; altres vegades necessitem ajuda nosaltres.
- Transició a la següent activitat:
  - *"En la propera part, veurem com demanar ajuda i com acompanyar algú que ho necessita."*

### Punts clau per al professor

- Evitar que la conversa es torni massa personal o clínica.
- Si un alumne mostra una absència total de xarxa de suport, **observar-lo discretament** per a un seguiment posterior.
- Emfatitzar que **demanar ajuda no és un signe de debilitat**, sinó de responsabilitat emocional.
- Reforçar la importància de **buscar un adult a l'escola** quan la situació ho requereixi.
- **Mantenir un entorn segur:** la xarxa de suport de cada persona no es jutja ni es compara.

# A2

## Activitat 2: Com acompanyem algú que necessita suport?

(15-20 minuts). Ajustar segons la mida del grup i l'ambient de l'aula.

### 3.2.1 Objectiu:

1. Desenvolupar habilitats d'observació, empatia i comunicació; reflexionar sobre les maneres adequades d'oferir ajuda i entendre els límits del que un adolescent pot gestionar.

#### Materials

- ☐ Targetes de preguntes per als grups (una per grup)
- ☐ Fulls o paper per anotar idees
- ☐ Retoladors
- ☐ Cadires o taules per formar grups petits (3-5 alumnes)

### 3.2.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Organització dels grups:** Dividir la classe en grups de 3 a 5 persones.
  - Lliurar una targeta de pregunta a cada grup.

Què puc dir si algú no vol parlar?

Què NO ajuda en aquestes situacions?

Com es comporta algú que ha estat trist durant molt de temps?

- Indicar que treballaran uns minuts per compartir idees i arribar a conclusions compartides.
  - Aclarir:
    - "No es tracta d'experiències personals, sinó de **reflexionar sobre situacions generals**."
2. **Debat guiat dins dels grups:** Demanar-los que responguin les preguntes de la targeta.
    - Si cal, recordar-los aquestes pautes:
      - Escoltat sense jutjar.
      - No minimitzar els problemes.
      - No intentis "arreglar-ho" tot.
      - Saber quan demanar ajuda a un adult.
    - Pots caminar entre els grups per oferir suport sense intervenir massa.
  3. **Registre d'idees:** Cada grup ha d'escriure les seves conclusions en un full.
    - Emfatitzar que no cal escriure molt, només idees clares.

#### Senyals que algú necessita suport

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

#### Què pot fer un amic/ga

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

#### Què ha de gestionar un adult

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

#### Com acompanyar sense pressionar

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

#### 4. Posada en comú

- Demanar a cada grup que comparteixi 1 o 2 idees clau.
- Anotar les categories comunes a la pissarra, per exemple:

##### El que **SÍ** ajuda

1. Escoltat
2. Mostrar disponibilitat
3. Validar emocions
4. Acompanyar-los a buscar un adult.

##### El que **NO** ajuda

1. Donar solucions ràpides
2. Burlar-se
3. Minimitzar ("no n'hi ha per tant")
4. Escampar el que la persona t'explica.

#### 5. Conclusió del docentTeacher's conclusion

- Resumir destacant:
  - Tothom té un rol limitat: **un adolescent no és un terapeuta**, però pot acompanyar.
  - Alguns problemes requereixen **ajuda adulta o professional**.
  - Saber reconèixer els senyals i demanar ajuda és una **habilitat vital**.
  - Acompanyar no és pressionar: és estar disponible i escoltar.
- Transició a l'activitat següent:
  - *"Ara mirarem algunes situacions reals i practicarem com respondre adequadament."*

#### Punts clau per al professor

- Observar les dinàmiques de grup: alumnes dominants, silencis, incomoditat.
- **Mantenir el debat a nivell general** sense permetre que s'esmentin casos reals de l'aula.
- Reconduir amb suavitat si sorgeixen experiències personals ("En podem parlar en un altre moment; aquí estem treballant idees generals").
- **Reforçar els límits saludables:** què correspon a un amic i què correspon a un adult.

# A3 **Activitat 3: Practicant com ajudar algú que ho necessita** (20-25 minuts).

## 3.3.1 Objectiu:

1. Practicar habilitats de suport emocional entre iguals, aprendre a reaccionar adequadament davant de senyals de malestar i entendre quan és necessari recórrer a un adult o professional.

### Materials

- ☐ Targetes de situacions (1 per grup)
- ☐ Espai ampli per moure's o actuar
- ☐ Fulls per anotar idees ràpides (opcional)

## 3.3.2. Desenvolupament de l'activitat:

### 1. Preparació: lliurament de situacions

- Dividir els alumnes en grups petits (3-5 persones).
- Lliurar una targeta de situació a cada grup.
  - Indiqueu: **"Heu de pensar com actuaríeu en aquesta situació i representar-ho breument."**
- Aclarir:
  - Això no és teatre professional; una representació senzilla és suficient.
  - **Ningú ha d'actuar com a "psicòleg"**, només com un igual que acompanya.
  - Si l'escenari tracta un tema sensible, poden demanar que es canviï.

**Algú deixa de parlar amb els seus amics sense donar cap explicació.**

**Un amic té una por constant a cometre errors a classe.**

**Un amic diu que no pot suportar la pressió acadèmica.**

### 2. Planificació del rol i diàleg – demanar als grups que reflexionin:

- *Quins senyals mostren que la persona necessita ajuda?*
- *Com podem apropar-nos-hi sense ser intrusius?*
- *Quines frases ajuden? Quines frases NO ajuden?*
- *Quan demanaríem suport a un adult?*

### 3. Representació del Role-play

- Cada grup representa la seva escena durant 1-2 minuts.
- La resta de la classe observa amb respecte.
- Pots demanar-los que facin dues versions:

### Què **SÍ** que ajuda

1. "Sóc aquí si necessites parlar."
2. "Vols que vagi amb tu a parlar amb algú?"
3. "El que sents és vàlid."
4. "No estàs sol."

### Què **NO** ajuda

1. "Estàs exagerant."
2. "Això no és res."
3. "Només supera-t'ho."
4. "Jo també ho passo fatal, no et queixis."

- Això normalment **genera reflexió sense exposar experiències reals**.

#### 4. Breu debat després de cada escena

- Ask questions immediately after:
  - "Què va funcionar bé en aquesta escena?"
  - "Què s'hauria d'evitar?"
  - "Quan seria important notificar un adult?"
  - "Com es va mostrar suport sense pressionar?"
- Resumeix les respostes a la pissarra.

#### 5. Tancament de l'activitat: fer un resum clar

- *"Ajudar no significa resoldre el problema de l'altra persona. Significa acompanyar, escoltar i buscar suport adult quan sigui necessari."*
- Connectar amb l'objectiu del mòdul:
  - *"Demandar ajuda és un acte de cura. Oferir ajuda també ho és."*

#### Punts clau per al professor

- Supervisar que cap situació es torni massa personal.
- Recordar-los que aquests role-plays són generalitzats i **no s'han de basar en casos reals del grup**.
- **Validar sempre l'esforç**, més que l'actuació en si.
- Reforçar que el paper de l'alumne és **acompanyar, no resoldre**.
- **Mantenir la sessió distesa i segura**; evitar role-plays que puguin activar emocionalment el grup.
- Si una escena reflecteix un profund malestar, redirigeix-la i aborda la qüestió fora de l'aula d'acord amb el protocol de l'escola.



## 4.1.1 Objectiu:

1. Ajudar l'alumnat a **identificar recursos interns i externs** que poden utilitzar quan se senten baixos d'ànims, reforçant l'**autonomia emocional** i l'**autocura**.

## Materials

- ☐ Fulls de paper o targetes petites
- ☐ Retoladors o llapis
- ☐ Pissarra o rotafoli

## 4.1.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Introducció: Què és una farmaciola emocional?**
  - Explicar:
    - *"Igual que tenim una farmaciola física per curar-nos quan ens fem mal, també podem tenir una farmaciola emocional per quan ens sentim ferits per dins."*
2. **Activitat individual: crear la seva pròpia farmaciola**
  - Demanar a cada alumne/a que divideixi el paper en 3 seccions:
    - **Coses que puc fer jo mateix/a** (respirar, escoltar música, caminar...)
    - **Persones amb qui puc parlar** (amics, família, professors/es...)
    - **Llocs o accions que em calmen** (la meua habitació, llegir, desconnectar de les pantalles...)
3. **Compartir voluntari**
  - Cada alumne/a pot compartir 1 element de la seva farmaciola.
  - Escriure exemples a la pissarra.
4. **Clausura**
  - Reforçar:
    - *"Haver identificat què t'ajuda et permet reaccionar millor quan estàs estressat/da o trist/a."*

## Punts clau per al professor

- Evitar que l'alumnat comparteixi situacions personals massa sensibles.
- Si un alumne/a és incapaç d'omplir la farmaciola, **observar-lo per a un seguiment posterior**.
- Reforçar la idea que l'**autocura és personal** i no s'ha de comparar.

# AC2

## Activitats complementàries

### Activitat 2: "El semàfor emocional" (15-20 minuts).

#### 4.2.1 Objectiu:

1. Entendre els **diferents nivells de malestar emocional** i aprendre a actuar adequadament segons la intensitat: autoajuda, demanar ajuda a un amic o demanar ajuda a un adult.

#### Materials

- ☐ Cartolina o paper
- ☐ Retoladors
- ☐ Espai per al treball en grup
- ☐ (Opcional) Semàfor emocional imprimible

#### 4.2.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Presentació del semàfor emocional**
  - Dibuixar un semàfor a la pissarra.
2. **Treball en parelles o grups petits**
  - Donar a cada grup un tros de cartolina amb un semàfor dibuixat.
  - Demanar-los que escriguin exemples per a cada color:
    - Situacions,
    - Pensaments,
    - Senyals físics,
    - Què fer a cada nivell.
3. **Posada en comú**
  - Cada grup comparteix 1 exemple de cada color.
  - El docent afegeix aclariments:
    - **Verd:** autocura
    - **Taronja:** buscar suport en algú proper
    - **Vermell:** ajuda adulta immediata
4. **Clausura**
  - Connectar amb l'objectiu del mòdul:
    - *"Reconèixer el nivell de malestar ens ajuda a demanar l'ajuda adequada en el moment oportú."*



#### Emocions fortes o problemes greus.

---

##### Necessito ajuda d'un adult ARA!

("Em sento desbordat/da", "Crec que no puc més").

#### Emocions més intenses.

---

##### Necessito parlar amb algú

("Fa dies que estic preocupat/da", "M'estic barallant molt amb algú").

#### Emocions gestionables

---

##### Ho puc resoldre pel meu compte

("Estic nerviós/osa per un examen", "Estic enfadat/da però ja em passarà").

#### Punts clau per al professor

- Supervisar com categoritzen els exemples per detectar possibles senyals d'alerta (red flags).
- Reforçar els límits clars: **un adolescent mai s'hauria de quedar sol gestionant un problema de nivell "vermell"**.
- Mantenir un to pràctic, no clínic.

# Llista de verificació de materials per a totes les activitats

## Dia 1: Introducció a la salut mental

### 1.1 Regles de seguretat emocional

- ☐ Pissarra o rotafolis
- ☐ Retoladors
- ☐ Pregunta escrita inicial (opcional)
- ☐ Espai preparat per al diàleg obert

### 1.2 Factors que influeixen en el meu benestar

- ☐ Pissarra
- ☐ Retoladors
- ☐ (Opcional) Notes adhesives perquè els estudiants escriguin idees
- ☐ Espai per escriure columnes: "Factors que ajuden / Factors que dificulten"

### 1.3 Cloenda de la sessió

- ☐ Pissarra (opcional)
- ☐ Retoladors
- ☐ (Opcional) Petits trossos de paper per escriure una paraula de tancament

## Dia 2: Autocura i gestió de l'estrès

### 2.1 Arbre del Benestar

- ☐ Plantilla impresa de l'Arbre del Benestar (1 per estudiant)
- ☐ Llapis, retoladors o colors
- ☐ Pissarra o pantalla per explicar l'estructura de l'arbre
- ☐ Pupitres preparats per al treball individual
- ☐ (Opcional) Música suau de fons

### 2.2 Reflexió guiada sobre l'Arbre del Benestar

- ☐ Arbres del Benestar completats pels estudiants
- ☐ Pissarra (per identificar patrons)
- ☐ Retoladors

### 2.3 Cloenda de la sessió

- ☐ (Opcional) Pissarra per escriure les idees finals

## Dia 3: Xarxa de suport

### 3.1 Cercle de suport

- ☐ Plantilla impresa del Cercle de Suport (1 per estudiant)
- ☐ Llapis, retoladors o colors
- ☐ Pissarra o rotafolis
- ☐ Retoladors

### 3.2 Com donem suport a algú que ho necessita?

- ☐ Targetes de preguntes per a cada grup
- ☐ Fulls o paper per apuntar idees
- ☐ Retoladors
- ☐ Cadires o pupitres per al treball cooperatiu

### 3.3 Joc de rol: Practicant com ajudar

- ☐ Targetes d'escenaris (1 per grup)
- ☐ Espai lliure per a la representació
- ☐ Paper per a notes (opcional)

### 3.4 Cloenda del mòdul

- ☐ Pissarra (opcional)
- ☐ Retoladors
- ☐ (Opcional) Targetes per escriure una reflexió final

## Activitats suplementàries

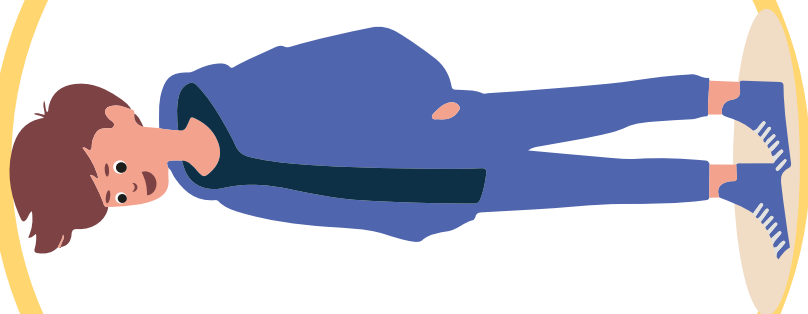
### 4.1 El meu kit de primers auxilis emocionals

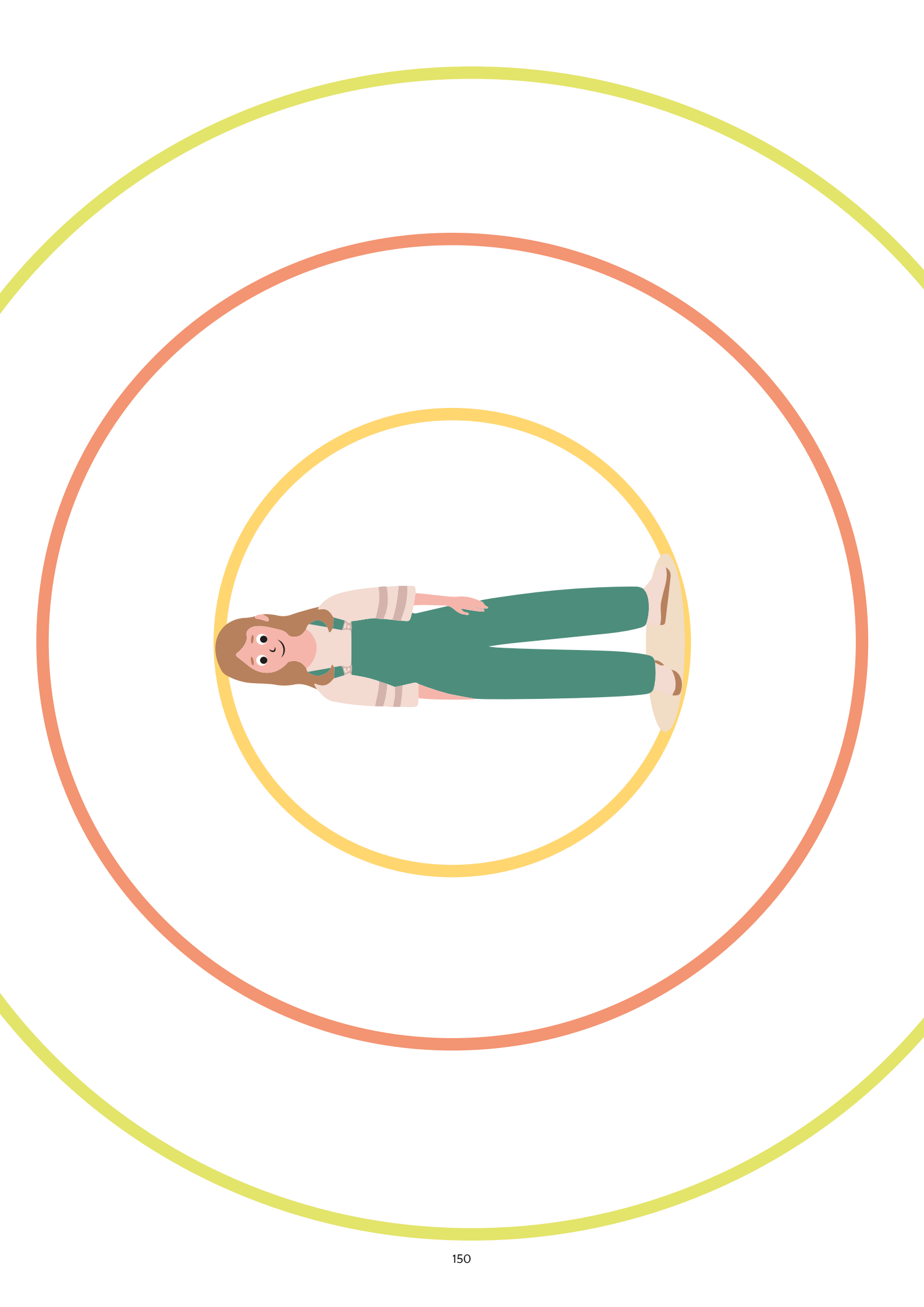
- ☐ Fulls o targetes petites
- ☐ Retoladors o llapis
- ☐ Pissarra o rotafolis

### 4.2 Semàfor emocional

- ☐ Cartolina o paper
- ☐ Retoladors
- ☐ Espai per al treball en grup
- ☐ (Opcional) Imprimible del semàfor emocional







Com puc saber si  
algú necessita  
ajuda?

Quan pot ajudar un  
amic/ga?

Quan és millor  
recórrer a un adult?

Què puc dir si algú  
no vol parlar?

Què NO ajuda en  
aquestes  
situacions?

Com es comporta  
algú que ha estat  
trist durant molt de  
temps?

A quins adults  
recorrires en una  
emergència?

Què significa  
"estar-hi" per a  
algú?

Què passa si no  
sabem què fer?

Per què dir "no n'hi  
ha per tant" pot no  
ser d'ajuda?

Puc ajudar algú si  
jo mateix/a no em  
sento bé?

Com sé quan una  
situació em ve  
massa gran?

Quines coses pot  
fer un amic per  
ajudar?

Quines paraules  
poden fer que algú  
se senti millor?

Quines coses  
poden causar mal,  
encara que no sigui  
la nostra intenció?



Un company/a està irritable gairebé cada dia i s'enfada fàcilment.

Algú comenta que se sent buit/da o desmotivats/da.

Un company/a s'està aïllant del grup i evita quedar fora de l'escola.

Algú deixa de parlar amb els amics sense donar cap explicació.

Un amic té una por constant a cometre errors a classe.

Una amiga diu que no pot suportar la pressió acadèmica.

Algú s'enfada quan li pregunten com està.

Algú se sent atacat i s'enfada quan li pregunten com està.

Una amiga expressa que se sent molt sola, fins i tot quan està envoltada de gent.

Un amic perd l'interès per coses que abans li agradaven molt.

Un company minimitza el que sent dient "no importa".

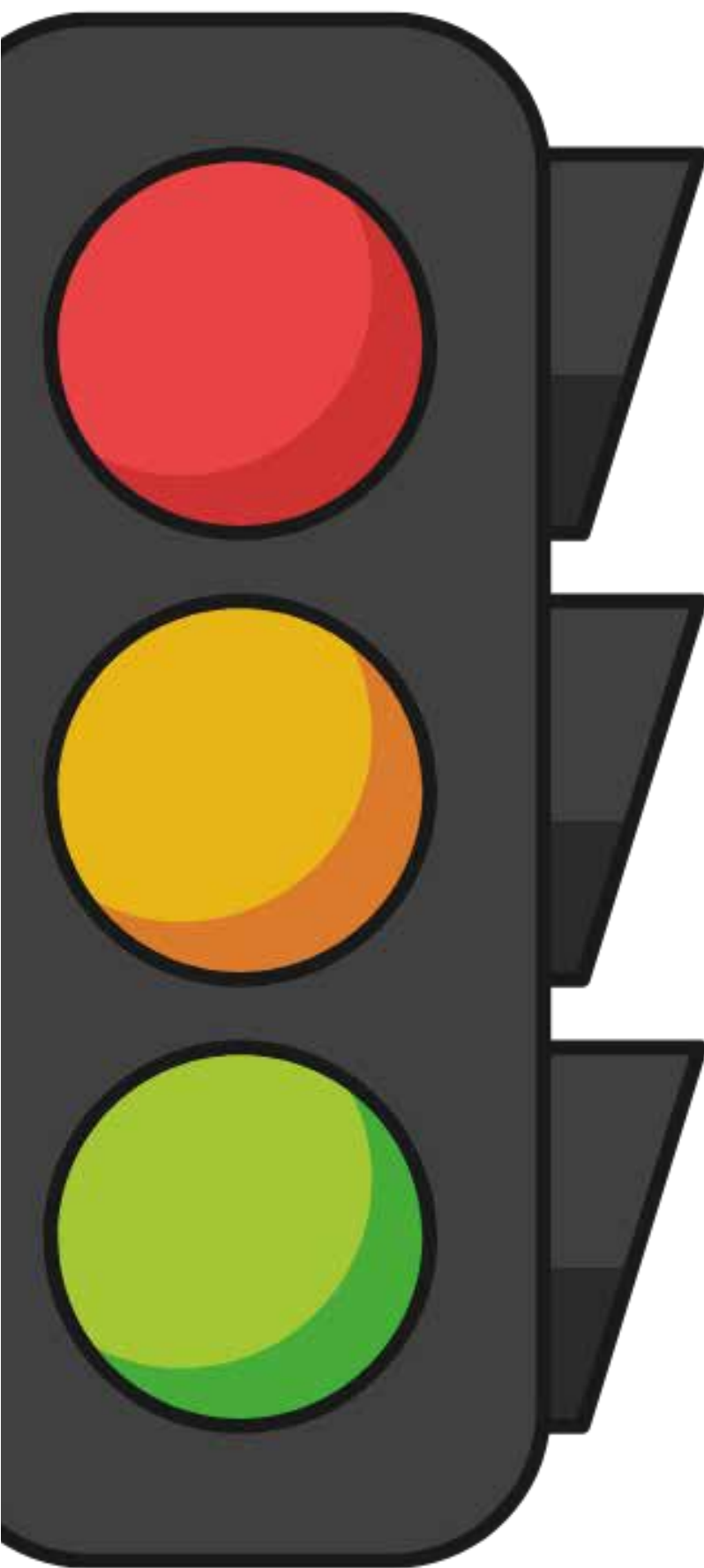
Un alumne/a es bloqueja en els exàmens tot i haver estudiat.

Un company se sent pressionat pel seu grup per fer coses que no vol fer.

Una amiga diu que se sent constantment nerviosa sense saber per què.

Una amiga sent que no encaixa amb el seu grup d'amics.

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |



**Emocions fortes o problemes greus.**

**Necessito ajuda d'un adult ARA!**

---

---

---

---

---

**Emocions més intenses.**

**Necessito parlar amb algú**

---

---

---

---

---

**Emocions gestionables.**

**Ho puc resoldre pel meu compte**

---

---

---

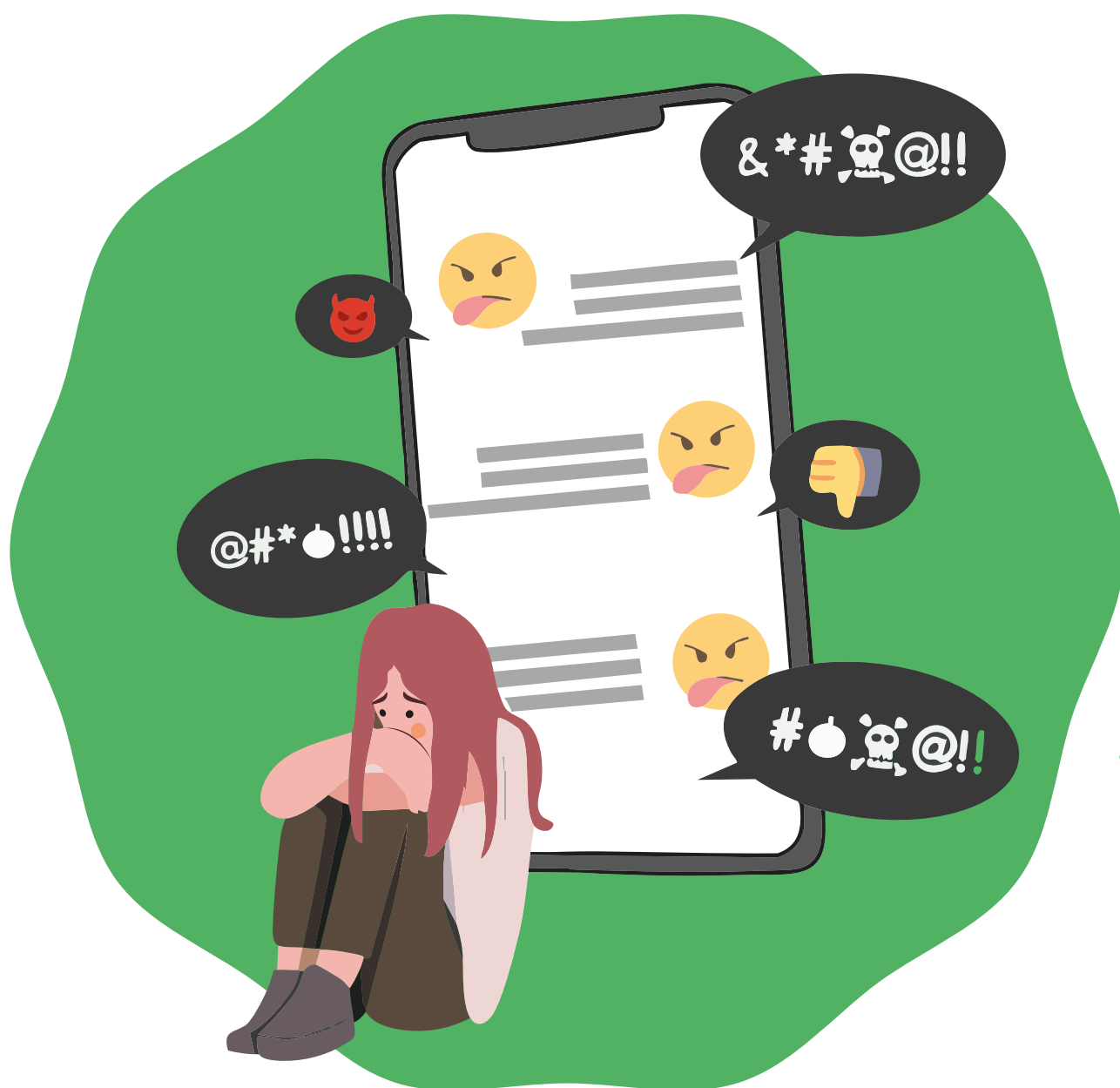
---

---

# Assetjament escolar i Ciberassetjament

Comprendre, Reflectir i Actuar

Guia del docent



Escola Secundària

## INTRODUCCIÓ

L'assetjament escolar (bullying) és una forma de **violència entre iguals caracteritzada per la repetició en el temps, un desequilibri de poder** i la intenció de causar dany. No és un conflicte aïllat, sinó una dinàmica en què un o més alumnes exerceixen poder sobre un altre que té dificultats per defensar-se.

L'assetjament es pot manifestar de diferents maneres:

- **Físic:** cops, empentes.
- **Verbal:** insults, burles.
- **Social:** exclusió, rumors
- **Digital o ciberassetjament:** mitjançant la tecnologia.

A l'institut, els adolescents estan construint la seva identitat i el seu sentit de pertinença al grup. En aquest context, l'assetjament escolar pot tenir **conseqüències especialment greus**: baixa autoestima, problemes emocionals, ansietat, absentisme escolar i fins i tot depressió. El ciberassetjament amplifica aquests riscos, ja que pot passar en qualsevol moment, de manera anònima i arribar a un públic molt més ampli.

**L'assetjament no només afecta la víctima**, sinó també el clima de l'aula. Els espectadors tenen un paper crucial: el seu silenci pot reforçar l'assetjador, mentre que el seu suport es pot convertir en un factor de protecció. Per tant, els estudiants han d'entendre que **no hi ha espectadors neutrals**: tothom té influència en la situació.

### Objectius

- Comprendre què és l'assetjament escolar i com es diferencia del conflicte normal.
- **Identificar els rols implicats:** assetjador, víctima, seguidors, espectadors, defensors.
- Reflectir sobre els sentiments de cada rol per fomentar l'**empatia**
- Aprendre sobre els riscos i característiques del cyberbullying i estratègies de prevenció.
- Promoure la responsabilitat digital i l'ús segur de les xarxes socials.
- Proporcionar al grup **estratègies d'acció pràctiques** per millorar la coexistència.
- Enfortir un clima escolar segur i respectuós.



The ideas we share in this workshop are simply suggestions on how you might use the material. Feel free to adapt it to your needs: you can divide the workshop into two parts, spread it over several days, or complete it all in one session — whatever works best for you. You know your students and what suits them best.

Likewise, the materials can be used either in printed or digital format, depending on what is most convenient for you.

### Pautes clau per a mestres

- **Preparar l'espai:** disposar les cadires en un cercle per fomentar la participació i la igualtat.
- Establir normes clares: respecte, escolta activa i **confidencialitat** durant les activitats.
- Facilitar sense jutjar: guiar els debats amb preguntes obertes, fomentant la reflexió.
- Equilibrar la participació: assegurar que tothom hi participi, evitant el monopoli de la paraula.
- **Garantir la seguretat emocional:** utilitzar pel·lícules, històries o titelles en lloc d'exemples reals per evitar exposar ningú.
- Reforçar la cerca de suport: explicar que demanar ajuda no és "xivar-se", sinó una **forma de protecció**.
- Connectar amb la vida real: enllaçar el contingut amb les experiències diàries dels alumnes, tant a l'escola com en línia.

### Paraules clau

- Regulació emocional
- **Empatia activa**
- Dinàmiques de grup
- Comunicació no violenta
- **Límits personals**
- Escolta activa
- Respecte mutu
- Confiança
- Discriminació
- Excloure / Incloure
- **Gestió de conflictes**
- Intel·ligència social
- Clima d'aula
- Rols socials
- Prevenció del bullying

### Resultats esperats per al mòdul 5

Al final d'aquest mòdul, s'espera que els estudiants siguin **conscients de l'impacte de les seves accions** en la coexistència, desenvolupin eines per a la gestió respectuosa de conflictes, i comprenguin el seu paper en la **prevenció de l'assetjament** i l'exclusió a l'aula.

# A1

## Dia 1. Bullying en General (1h 30m m durada total)

**Activitat 1: Introducció i Presentació** (Aproximadament 5 minuts) **Adapta-ho** segons la mida i el ritme del grup.

### 1.1.1 Objectiu

1. Donar la benvinguda i explicar la **dinàmica del taller**.
2. Crear una atmosfera de **confiança i obertura**.
3. Introduir el tema de l'assetjament a l'escola secundària.

#### Materials

- ☐ L'aula està preparada amb cadires disposades en cercle.
- ☐ (Opcional) Pissarra o pissarra blanca i retoladors

### 1.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Formar el cercle:**
  - Organitza totes les cadires en un cercle, assegurant que tots els estudiants es puguin veure entre ells.
2. **Explicar la dinàmica del taller**
  - Indica que hi haurà activitats, debats, descansos i un espai per a preguntes o comentaris.
  - Reforça que aquest és un **espai segur** per compartir idees i opinions, sempre amb respecte.
3. **Introduir el tema**
  - Digues alguna cosa com:
    - "Avui reflexionarem sobre com ens tractem a classe i **què significa l'assetjament**"
4. **Fer la pregunta inicial:**
  - "Què és el bullying?"
  - Escolta i recull algunes respostes espontànies dels estudiants.
5. **Presentar la definició d'Olweus:**
  - Explica:
    - "Segons Dan Olweus, l'assetjament és quan algú pateix un comportament negatiu repetit, que continua al llarg del temps i on hi ha un desequilibri de poder entre la víctima i l'agressor".



### **Punts clau per al professor**

- Mantingues l'explicació **breu i senzilla**, per poder passar ràpidament a la participació dels estudiants.
- **Valida totes les respostes inicials**, encara que no siguin exactes: serveixen com a punt de partida.
- Si sorgeixen preguntes sobre la definició, recorda que s'explorarà amb més profunditat en activitats posteriors.



# A2

## Activitat 2: Ronda d'introducció – Qualitats Positives

(Aproximadament 10 minuts) Adapta-ho segons el nombre d'estudiants.

### 1.2.1 Objectius

1. Promoure la **integració i la participació** des del principi.
2. Reconèixer i valorar les **qualitats personals positives**.
3. Crear un clima de confiança que faciliti parlar de temes sensibles com el bullying.

#### Materials

- ☐ Aula organitzada en un cercle de cadires.

### 1.2.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Explicar les instruccions: *"Ara ens presentarem d'una manera especial. Cadascú dirà el seu nom i una qualitat positiva que cregui que té. Pot ser una habilitat, una característica de la personalitat o alguna cosa que li agradi de si mateix."*
2. **Donar exemples:** "Sóc la Marta i sóc una bona amiga", "Sóc l'Àlex i dibuixo bé".
3. **Modelar la dinàmica:** Comença tu com a mestre/a per donar exemple, compartint el teu nom i una qualitat positiva real.
4. **Realitzar la ronda completa:** El torn es mou pel cercle fins que tothom s'hagi presentat.
5. **Opcional – Variació de reforç:** Després que cada estudiant comparteixi la seva qualitat, el grup pot respondre amb un **simple gest de reconeixement** (un aplaudiment curt, un polze cap amunt o un somriure).



#### Punts clau per al professor

- Anima els estudiants a ser **específics i autèntics** en les seves qualitats.
- Si un estudiant se sent incòmode o no sap què dir, suggereix exemples senzills o permet-li un moment per pensar.
- Reforça la importància de **respectar i escoltar** cada intervenció, sense burles ni interrupcions.

# A3 Activitat 3: Joc de moviment – “Sí / No” (Aproximadament 15 minuts) Adapta-ho segons la mida i l'energia del grup.

## 1.3.1 Objectius

1. Explorar **opinions i actituds** cap a l'assetjament.
2. Encoratjar la reflexió grupal de manera breu i dinàmica.
3. Identificar **percepcions comunes** dins del grup sobre l'assetjament.

### Materials

- ☐ Cartell gran amb "Sí."
- ☐ Cartell gran amb "NO."
- ☐ Ampli espai a l'aula per moure's lliurement.

## 1.3.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Preparar l'espai
  - Col·loca el pòster del "Sí" en un extrem de l'aula i el del "NO" a l'extrem oposat.
  - Explica que llegiràs afirmacions relacionades amb l'assetjament i que cada estudiant s'ha de col·locar al costat que millor **reflecteixi la seva opinió**.
2. Explicar les instruccions
  - Clarifica: *"No hi ha respostes correctes o incorrectes. Volem veure què pensem i sentim. Després de cada afirmació, parlarem molt breument."*
3. Presentar afirmacions al grup
  - Llegeix una afirmació en veu alta i deixa que els estudiants es posicionin.
  - Exemples d'afirmacions:

### 01 "Si veig que algú pateix bullying, prefereixo marxar."

- Per què marxar?
- És perquè tens por de ser assetjat tu també?
- Com podries protegir-te sense posar-te en perill?

### 02 "Tinc por que a mi també m'assetgin si ajudo algú."

Explica que aquesta por és comuna, però **ajudar no significa exposar-se**: demanar ajuda funciona.

### 03 "Si algú pateix bullying i ho explica a un adult, és un ximple/xivat."

Explica la diferència:

- **"Xivar-se"** és quan no hi ha un dany real (ex. copiar en un examen)
- **Demanar ajuda** és quan algú pateix i necessita suport.

### 04 "Parlaria amb els meus pares o el meu mestre si em sentís incòmode o maltractat a classe."

Reforça la importància de parlar sobre les preocupacions: el bullying pot afectar la salut.

- Pregunta: **amb qui més podríeu anar si no volguéssiu parlar amb els pares?** (ex. mestres, orientadors, sistema de suport escolar).

- **Pregunta opcional:** *"He vist personalment algú de la meva classe ser constantment objecte de burles o exclòs."*
  - **Normalitza:** la majoria dirà que sí, cosa que demostra que el bullying ens afecta a tots.
- 4. **Diàleg breu:** Després de cada afirmació, convida 2-3 estudiants a explicar per què han triat "Sí" o "NO". Mantingues les intervencions curtes.
- 5. **Tancament de l'activitat**
  - Resumeix amb una idea clau:

**"El bullying no és un problema aïllat: ens afecta com a grup. Aquestes afirmacions ens mostren que tots tenim pensaments i pors sobre el tema, i que val la pena parlar-ne."**

**Punts clau per al professor:**

- Supervisa amb cura perquè les respostes no generin burles; intervingues ràpidament si passa.
- Mantingues l'**activitat dinàmica**: l'exploració profunda vindrà més tard.
- Utilitza aquest exercici com un "**termòmetre**" inicial per conèixer les percepcions del grup.

# A4

## Activitat 4: Dinàmica de Vídeo – “L’impacte de les paraules”

(Aproximadament 20 a 25 minuts) Inclou el visionat del vídeo i el debat posterior.

### 1.4.1 Objectius

1. **Reflexionar** sobre com les paraules negatives (insults, burles, etiquetes) afecten les persones.
2. Conscienciar que l'assetjament no sempre és físic: el **dany verbal** també deixa marca.
3. Promoure el **respecte i l'empatia** en la comunicació quotidiana.

#### Materials

- ☐ Projector o pantalla amb so.
- ☐ Accés a Internet per reproduir el vídeo (YouTube – L’impacte de les paraules).
- ☐ Pissarra o flipchart per anotar idees clau.

### 1.4.2 Desenvolupament de l'activitat:

#### 1. Introducció al vídeo (2-3 min)

- Diques al grup:
  - *"Veurem un vídeo que mostra com se sent una noia quan comença a rebre insults i burles dels seus companys. Paeu atenció a les paraules que s'utilitzen i a què li provoquen."*

#### 2. Visionat (3-4 min)

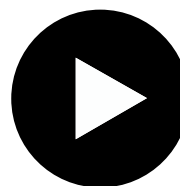
- Reprodueix el vídeo complet
  - Demana als alumnes que observin especialment com canvia l'expressió i l'estat d'ànim de la protagonista.

#### 3. Reacció inicial (3-4 min)

- Pregunta al grup:
  - *"Què heu sentit en veure com tractaven la noia?"*
  - *"Quines paraules li deien i quin efecte han tingut en ella?"*
  - *"Com creieu que se sentia?"*

#### 4. Debat dirigit (7-8 min)

- Guia la reflexió amb preguntes:
  - *"Per què les paraules poden fer tant de dany com un cop?"*
  - *"Heu vist o viscut mai una cosa semblant?"*
  - *"Quina responsabilitat tenen els qui observen sense intervenir?"*
- Escriu idees clau a la pissarra com: **dolor, tristesa, solitud, autoestima, indiferència, suport, respecte.**



Feu clic  
aquí!

També està disponible  
en PowerPoint i a  
continuació trobareu  
l'enllaç directe.

<https://www.youtube.com/watch?v=3Jl4KgRLefE>

5. Tancament de l'activitat (2-3 min)

- Resumeix amb la idea clau:
  - *"L'assetjament no sempre es veu en baralles o empentes. Moltes vegades passa amb paraules, insults o etiquetes que fan mal i deixen marca. Cada paraula que diem pot destruir o pot donar suport: som responsables de l'efecte que tenim en els altres."*

**Teacher's note**

- **Monitoritza les reaccions:** pot remoure experiències personals en els alumnes.
- Reforça la importància d'anomenar allò positiu així com detectar allò negatiu.
- Si sorgeix un **cas real en el grup**, no el tractis públicament: reconeix-lo i fes-ne un seguiment per separat.

# A5

## Activitat 5: Targetes de paper – Sentiments durant l'assetjament

(Aproximadament 25 a 30 minuts) Adapta-ho segons el nombre d'estudiants i la profunditat del debat.

### 1.5.1 Objectius

1. Posar-se en la pell de les diferents persones implicades en una situació d'assetjament.
2. Explorar els **sentiments, pensaments i perspectives** de cada rol.
3. Reflexionar sobre les conseqüències de l'assetjament i sobre possibles maneres de trobar solucions.

#### Materials

- ☐ Targetes amb diferents rols escrits (víctima, agressor, pare/mare, espectador, seguidor, mestre, etc.).
- ☐ Espai ampli a l'aula per formar un cercle i col·locar les targetes a terra.

### 1.5.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Preparar l'espai
  - Col·loca les targetes de rols a terra, dins d'un cercle format per cadires o per alumnes drets.
  - Demana al grup que se situï al voltant de les targetes, observant tots els rols possibles.
2. Assumir els rols
  - Explica la dinàmica:
    - *"D'un en un triareu una targeta, us hi posareu a sobre i direu una frase curta des de la perspectiva d'aquell rol, expressant què podria sentir o pensar aquella persona en una situació d'assetjament."*
  - Comença tu com a mestre/a per donar un exemple:
    - **Víctima:** "Ja no vull anar més a l'escola."
    - **Mare de la víctima:** "Què li està passant a la meua filla?"
    - **Agressor:** "És divertit ficar-se amb els altres."
    - **Espectador:** "Espero no ser jo el següent..."
3. Tancament simbòlic del rol
  - Quan tothom hagi participat, guia el gest de "treure's el rol":
    - *"Imagineu que porteu un vestit de pintor amb una cremallera. Tireu de la cremallera des del cap fins als peus i sacsegeu braços i cames per alliberar el personatge."*
    - Això ajuda a deixar enrere el rol interpretat i tornar a la neutralitat.



4. Debat en plenari: Guia un diàleg grupal amb les següents reflexions

**Si traiem la targeta de la víctima**

("ha hagut de deixar l'escola"),  
*què passarà?*



L'agressor probablement  
**buscarà una altra víctima**,  
perquè l'arrel del problema rau  
en el comportament de l'agres-  
sor, no en la persona afectada.

**Si traiem la targeta de l'agressor**

("ha hagut de deixar la classe"),  
*què passarà?*



Les coses es poden calmar,  
tot i que també és possible  
que **sorgeixi un altre alumne**  
amb comportament d'asset-  
jador.

- *Què impedeix que les persones implicades busquin solucions?*
- *Quins sentiments entren en joc en cada rol?*
- *Qui podria contribuir a la solució i com?*
- *Què esperes dels mestres? I què esperen ells de tu?*
- *Quins altres sistemes de suport podrien intervenir?* (Serveis d'orientació, treball social escolar, pares dels implicats...).

5. Perspectiva cap a la propera sessió

- Connecta amb el que vindrà després:
  - *"Avui hem vist com se senten i què pensen les diferents persones implicades en una situació d'assetjament. En la propera sessió parlarem d'un altre tipus d'assetjament: el ciberassetjament, que passa a través dels telèfons mòbils i Internet."*

**Punts clau per al professor**

- Ves amb compte que els alumnes no utilitzin frases reals feridores; guia'ls cap a expressions generals que ajudin a entendre el rol.
- Assegura't que **tots els rols estiguin representats** almenys una vegada per mostrar la complexitat de l'assetjament.
- Reforça que cap rol és "el dolent" o "el bo": tots reflecteixen posicions reals que existeixen i han de ser compreses per poder intervenir.
- El gest de "**treure's el rol**" és important perquè els alumnes no es quedin lligats emocionalment al rol assumit.

# A1

## Dia 2. Ciberassetjament, coratge cívic i estratègies anti-assetjament (1h 40m)

**Activitat 1: Cercle de repàs i introducció al ciberassetjament** (Aproximadament 10 a 15 minuts) Adapta-ho al temps i l'energia del grup.

### 2.1.1 Objectius

1. Recordar el que es va aprendre el Dia 1 sobre l'assetjament.
2. Reforçar els **rols implicats** (víctima, agressor, seguidors, espectadors, classe).
3. Introduir el tema del ciberassetjament.

#### Materials

- ☐ Cadires disposades en cercle.
- ☐ Pissarra o flipchart (opcional).

### 2.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Organitzar les cadires**
  - Posa totes les cadires en cercle perquè tothom es pugui veure cara a cara.
2. **Control d'assistència i resum**
  - Pregunta si algú va faltar a la sessió anterior i permet que els companys resumeixin les parts més importants del Dia 1 (la història de la Kim, rols, emocions, conseqüències).
3. **Fer preguntes guia:**
  - "Què és l'assetjament?"
  - "Què vam aprendre sobre els diferents rols en l'assetjament?"
  - "Què li passa a tota la classe en una situació d'assetjament?"
4. **Recollir paraules clau:**
  - Escriu a la pissarra paraules clau que surtin (ex: por, solitud, poder, indiferència, suport, responsabilitat).
5. **Introduir el tema del Dia 2:**
  - Digues:
    - *"Avui mirarem un altre tipus d'assetjament, el que passa a Internet i amb els telèfons mòbils: el ciberassetjament. Veurem què el fa diferent i què podem fer per aturar-lo."*

#### Punts clau per al professor

- Mantingues el repàs breu. L'objectiu no és repetir-ho tot, sinó **connectar l'aprenentatge** del Dia 1 amb el nou tema.
- Mantingues la dinàmica: amb 5-6 alumnes parlant n'hi ha prou per activar la memòria col·lectiva.
- No corregeixis les respostes errònies immediatament: utilitza-les com a punt de partida per aprofundir més tard.
- Reforça la idea que l'assetjament i el ciberassetjament no passen de forma aïllada: **sempre impliquen la classe**.
- Si el grup està callat, pots recordar tu mateix la història de la Kim o esmentar exemples del dia anterior per reactivar la memòria.



# A2

## Activitat 2: Vídeo - No a l'odi + Debat

(Aproximadament 15 a 20 minuts) Adapta-ho al temps i l'energia del grup.

### 2.2.1 Objectius

1. Comprendre què és el **ciberassetjament** i les seves característiques.
2. Diferenciar-lo de l'assetjament presencial i del **discurs d'odi**.
3. Conscienciar sobre les seves **conseqüències legals i emocionals**.

#### Materials

- ☐ Projector o pantalla amb accés a internet.
- ☐ Pissarra o flipchart.

### 2.2.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Introduir el vídeo**
  - Explica que veuran un vídeo curt sobre ciberassetjament (No Hate Speech).
    - *"Aquest vídeo mostra com un missatge a internet es pot convertir en odi i causar un gran dany."*
2. **Mirar el vídeo**
  - Després d'això, demana als estudiants que prestin atenció a què senten mentre el miren.
3. **Obrir el debat amb preguntes**
  - *"Quines són les diferències entre l'assetjament presencial i el ciberassetjament?"*
  - *"Quines característiques el fan més perillós?"*
  - Reforça les idees clau: **anonimat, abast, disponibilitat 24/7, permanència dels missatges i la senzillesa de difondre'ls**.
4. Explica que el **discurs d'odi** es refereix a missatges dirigits a grups sencers, basats en prejudicis.
5. Emfatitzar la dimensió legal
  - *"El ciberassetjament no és un joc ni un petit error. És un delictes penal que pot tenir conseqüències greus. Per això és important parlar-ne amb algú de confiança i guardar-ne proves."*

També està disponible en PowerPoint i a continuació trobareu l'enllaç directe.

<https://www.youtube.com/watch?v=nc-mR8gH8PU>



Feu clic aquí!

#### Punts clau per al professor

- Assegura't que els comentaris no derivin cap a experiències massa personals; **mantén-los centrats a comprendre el fenomen**.
- Abans de mostrar el vídeo, comprova que el **so i la connexió a internet** funcionin bé.
- Demana als alumnes que escriguin **una paraula** que descrigui com se senten durant el vídeo per facilitar el debat.
- Estigues preparat amb una definició curta de discurs d'odi, ja que pot ser un concepte nou per a molts.
- Posa un límit: no es tracta de debatre de política o religió, sinó d'entendre **com funciona l'odi** a les xarxes socials.
- Si notes **rialles nervioses**, explica que és normal perquè el tema és incòmode, però demana respecte.

# A3

## Activitat 3: Joc – “Missatges Comuns” (Aproximadament 20 a 25 minuts) Inclou reflexió.

### 2.3.1 Objectius

1. Experimentar l'impacte dels missatges digitals.
2. Reflectir sobre com els missatges **anònims** i **coneguts** afecten de manera diferent.
3. Conscienciar que el grup té el **poder de fer mal o de cuidar**.

#### Materials

- ☐ Una nina o un peluix.
- ☐ Targetes plastificades amb missatges de mòbil (tant positius com negatius).
- ☐ Espai circular amb cadires.

### 2.3.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Preparar l'espai:
  - Organitza les cadires en cercle i col·loca la nina al centre.
2. Explicar la dinàmica:
  - *"Aquesta nina representa una persona real que està sola, trista i comença a rebre missatges al seu telèfon."*
3. Distribuir les targetes de missatges: Demana'ls que les llegeixin en silenci primer per familiaritzar-se amb elles.
4. Ronda de missatges negatius:: Cada estudiant llegeix per torns en veu alta un missatge negatiu dirigit a la nina
5. Pausa i reflexió: Pregunta
  - *"Com es deuria sentir la nina en rebre aquests missatges?"*
  - *"És diferent si el missatge ve de algú conegut o d'un anònim?"*
6. Explicar:
  - Els missatges digitals es poden emmagatzemar, reenviar i difondre ràpidament.
  - Legalment, es poden considerar insults, difamació, amenaces o violacions dels drets d'imatge.
7. Ronda de missatges positius: Ara demana a cada estudiant que comparteixi un missatge positiu amb la nina (ex: "Ets important", "Pots comptar amb mi").
8. Reflexió final del grup:
  - *"Com t'has sentit en dir missatges negatius? I en dir-ne de positius? Igual que a internet, podem triar: les nostres paraules poden destruir o poden ajudar."*

La teva veu importa.

Tens una força increïble.

No deixis que ningú apagueixi la teva llum.

### Punts clau per al professor

- **No permetis** que els estudiants inventin missatges reals del grup. Utilitza només les targetes preparades.
- **Mai posis un estudiant al centre:** la nina simbolitza la víctima per protegir el grup emocionalment.
- Llegeix tu el **primer missatge (negatiu)** per modelar com es fa i establir un to seriós.
- Si el grup s'ho pren com una broma, para i pregunta:
  - *"Per què creieu que algunes persones no s'adonen del dany de les seves paraules?"*
- Recorda explicar que els missatges positius també circulen i són molt potents.
- Després de la ronda positiva, fomenta la reflexió:
  - *"Quina diferència notes ara en l'atmosfera de la classe?"*

# A4

## Activitat 4: Exercici – “Passos silenciosos cap endavant”

(Aproximadament 15 a 20 minuts)

### 2.4.1 Objectiu

1. Fer visible la freqüència de l'assetjament i del **suport**.
2. Fomentar l'**empatia** i la **reflexió** sobre el clima de la classe.

#### Materials

- ☐ Espai ampli perquè el grup pugui formar un cercle gran.

### 2.4.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Formar el cercle:** La classe forma un cercle gran.
2. Explicar la dinàmica:
  - *"Llegiré unes frases. Si alguna vegada ho has vist o ho has viscut tu mateix/a, fes un pas endavant cap al centre del cercle en silenci."*
3. **Primera ronda – experiències negatives:**
  - Exemples: veure cops, insults, exclusió, amenaces, empenyes, rumors.
4. **Segona ronda – experiències positives:**
  - Exemples: rebre ajuda, suport en els estudis, defensa davant d'una injustícia, un compliment, algú confiant en tu.
5. **Tornar al cercle gran després de cada ronda.**
6. **Debat grupal:** pregunta
  - *"Què has observat?"*
  - *"Com és el clima de la nostra classe?"*
  - *"Què podem millorar per sentir-nos més segurs i més recolzats?"*

#### Punts clau per al professor

- Reforça que **ningú està sol**: l'exercici mostra que gairebé tothom ha vist o viscut aquestes situacions.
- Emfatitza que l'exercici s'ha de fer en **silenci absolut**: les paraules o el riure trenquen l'impacte.
- Si notes incomoditat, recorda als alumnes que ningú ha de donar explicacions: **el pas endavant parla per si sol**.
- Posa't al cercle i **participa tu també**; això genera confiança i mostra que tothom hi està implicat.
- Després de la **primera ronda (negativa)**, fes una pausa breu abans de començar la **segona (positiva)** per "reiniciar" l'ambient.
- Reforça que l'activitat no consisteix a assenyalar ningú, sinó a reconèixer que la majoria hem estat **exposats a aquestes situacions**.
- Al tancament, evita deixar-ho només en el vessant negatiu: equilibra destacant els passos endavant en les **experiències de suport**.

# A5

## Activitat 5: Estratègies contra l'assetjament – les normes de classe

(Approximately 10 to 15 minutes)

### 2.5.1 Objectius

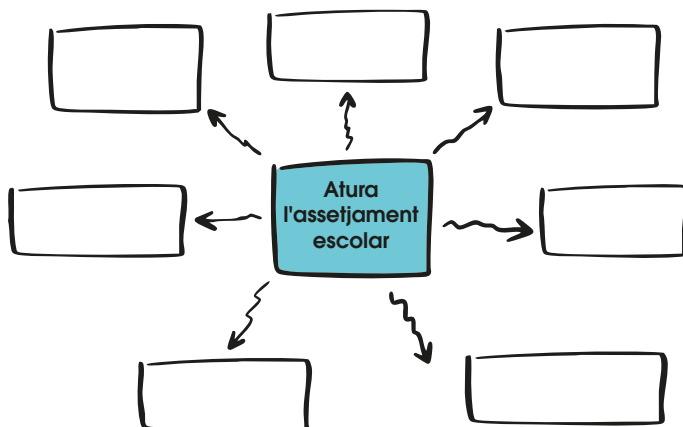
1. Identificar **estratègies per prevenir i aturar** l'assetjament i el ciberassetjament.
2. Revisar les normes de classe existents i reforçar-les amb mesures específiques contra l'assetjament.
3. Fomentar la **responsabilitat col·lectiva** per mantenir un ambient segur i respectuós.

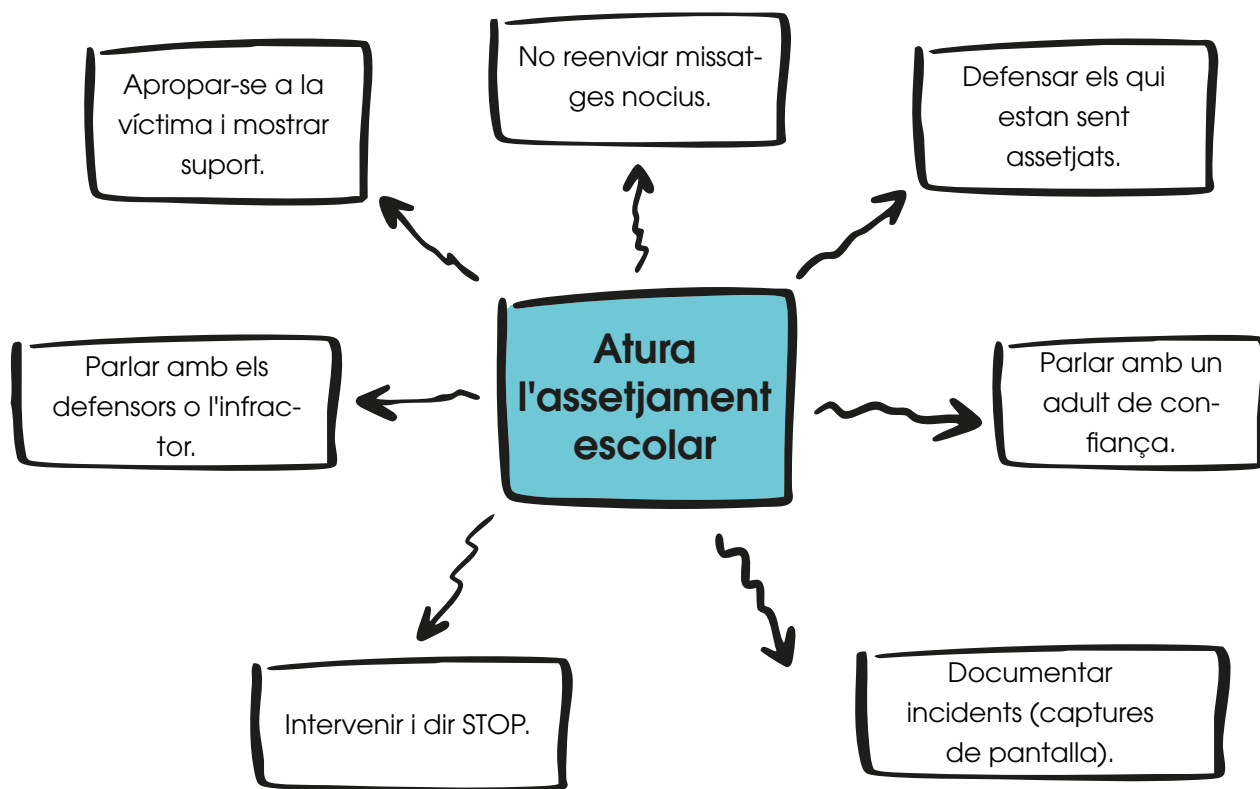
#### Materials

- ☐ Pissarra o flipchart.
- ☐ Retoladors.

### 2.5.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Introducció:
  - *"Ja hem parlat sobre l'assetjament i el ciberassetjament, i hem vist com afecten les persones. Ara pensem junts: què podem fer com a classe per assegurar-nos que això no passi, o per aturar-ho si passa?"*
2. Pluja d'idees sobre què fer si algú se sent maltractat:
  - Defensar els qui estan sent assetjats.
  - Parlar amb un adult de confiança.
  - No reenviar missatges nocius.
  - Apropar-se a la víctima i mostrar suport.
  - Parlar amb els defensors o amb l'infractor.
  - Intervenir i dir STOP.
  - Documentar els incidents
3. Classificar les propostes amb el grup:
  - Què pot fer cada individu.
  - **Què pot fer la classe.**
  - Què fer a internet.
4. Escriure un petit "pacte" o llista de conclusions a la pissarra.
  - Comprovar si la classe ja té normes. Comparar-les amb les noves idees.
  - Preguntar: *"Són suficients les nostres normes actuals per prevenir l'assetjament i el ciberassetjament? Què hauríem d'afegir?"*
5. Reflexió de tancament:
  - *"L'assetjament no és només un problema per a una persona, sinó també un repte per a tothom. Com a classe, podem assumir la responsabilitat de protegir-nos i recolzar-nos els uns als altres."*





### Punts clau per al professor

- Si el temps ho permet, convertiu-ho en un **mural per penjar a l'aula**.
- Comenceu preguntant quines normes ja existeixen a la classe per reconèixer què funciona.
- Eviteu que es converteixi en una llista 'moralista': guieu-los perquè proposin **estratègies reals** que puguin implementar.
- Animeu-los a escriure les estratègies amb les seves **pròpies paraules** (no en termes d'adults).
- Si hi ha moltes idees, ordeneu-les en tres columnes: **individual - grup - en línia** perquè l'abast estigui clar.
- Reforceu que no tothom ha d'enfrontar-se directament a l'agressor: **buscar ajuda** també és una estratègia vàlida.
- Suggeriu que el mural o la llista es pengi a classe perquè es pugui revisar més endavant.

# A6

## Activitat 6: Cercle de tancament – Targetes d'amor propi

(Aproximadament 10 a 15 minuts) Adapta-ho segons el temps disponible.

### 2.6.1 Objectius

1. Finalitzar el mòdul amb una **experiència positiva de reconeixement mutu**.
2. Reforçar una atmosfera de confiança, cura i suport grupal.
3. Fomentar l'**autoestima i l'empatia** a través dels elogis.

#### Materials

- ☐ Una targeta circular o targeta d'amor propi per estudiant.
- ☐ Retoladors de colors.
- ☐ (Opcional) Cinta adhesiva per penjar les targetes a la paret de l'aula.

### 2.6.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Preparació:** Doneu a cada estudiant un plat de paper o una targeta circular. Demaneu-los que escriguin el seu **nom clarament al centre**.
2. **Instrucció:** Instruïu-los per escriure un missatge d'amor propi o un recordatori positiu.
  - Exemples: "Sóc fort/a", "Sóc valuós/osa", "M'alegra existir".
  - Opcional: deixeu que decorin la targeta amb colors o símbols.
3. **Ronda d'elogis:**
  - Els estudiants circulen per l'aula, passant les targetes de mà en mà.
  - **Tothom escriu un missatge positiu** a la targeta dels altres.
  - Assegureu-vos que tothom rebi almenys un missatge de cada company.
4. **Lectura personal:**
  - En acabar, els estudiants recullen la seva pròpia targeta i **llegeixen els elogis en silenci**.
  - Deixeu uns minuts de silenci perquè gaudeixin dels missatges.
5. **Ronda de tancament curta:**
  - Cada estudiant pot compartir (si ho desitja) la seva targeta amb el grup o guardar-la com un record personal.
6. Finalitzar amb reforç verbal:
  - **"Avui hem vist que les paraules poden fer mal, però també poden curar. Utilitzem-les per recolzar-nos els uns als altres i crear un clima de respecte."**



### Punts clau per al professor

- Recordeu que aquest exercici no tracta d'art, sinó d'un **símbol personal**. Es pot repetir en qualsevol moment del curs.
- Tingueu preparats exemples de missatges d'amor propi per inspirar el grup.
- Si un estudiant no vol escriure sobre si mateix, pot escriure una frase positiva general i després transformar-la en una de personal.
- Assegureu-vos que les frases no es converteixin en bromes o ironies: demaneu que siguin **respectuoses i sinceres**.
- Si el temps ho permet, animeu a decorar les targetes: això reforça el sentit de **pertinença del missatge**.
- Podeu suggerir que guardin la targeta a l'estoig o a l'agenda per mirar-la en moments difícils.
- Acabeu agraint-los la seva participació i reforceu el missatge:
  - *"Tots tenim dret a sentir-nos valorats. El respecte comença per nosaltres mateixos i es multiplica quan el compartim."*



**3.1.1 Objectius**

1. Proporcionar un **espai segur per expressar emocions** i experiències sense por al judici.
2. Fomentar l'empatia i el respecte per la privadesa dels companys.
3. Identificar **preocupacions comunes** dins del grup.

**Materials**

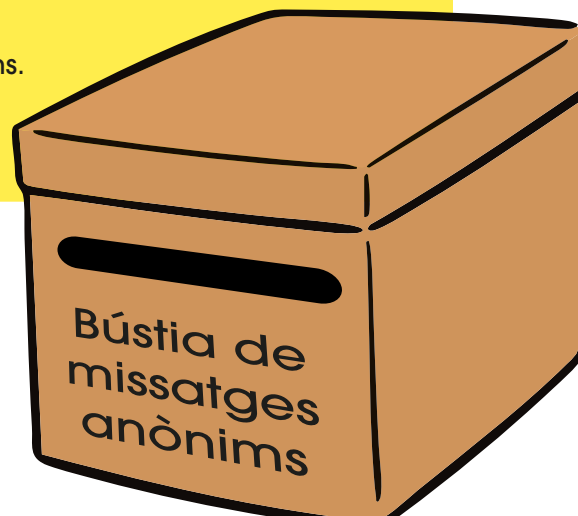
- ☐ Una caixa decorada o bústia (física o virtual).
- ☐ Petits troços de paper.
- ☐ Bolígrafs o llapis.

**3.1.2 Desenvolupament de l'activitat:**

1. Col·loqueu la caixa en un lloc visible i accessible de l'aula.
2. Expliqueu que tothom la pot utilitzar anònimament per deixar missatges sobre com se senten, alguna cosa injusta que hagin vist, o per compartir un consell o un missatge positiu.
3. Dediqueu un moment a classe perquè tothom escrigui alguna cosa (real o inventada) i la posi a la caixa.
4. Obriu alguns missatges a l'atzar i llegiu-los en veu alta (sense identificar els autors).
5. Guieu una reflexió curta sobre el que s'ha compartit:
  - *"Què podem aprendre d'aquests missatges?"*
  - *"Quines coses hauríem de millorar com a grup?"*
6. Tanqueu reforçant que aquest espai serveix per donar suport i millorar la coexistència.

**Punts clau per al professor**

- Mantingueu sempre l'anonimat: mai intenteu endevinar qui ha escrit què.
- Utilitzeu els missatges com a punt de partida per a la reflexió grupal, **no per a acusacions**.
- Si apareixen missatges greus (violència, amenaces, exclusió explícita), tracteu-los amb serietat i **en privat**, fora del grup.
- Reforceu que demanar ajuda no és xivar-se, sinó **buscar solucions**.
- Podeu mantenir la caixa com una eina permanent durant el curs escolar i revisar-la setmanalment.



# AC2

## Activitat 2: La xarxa de confiança (Aproximadament 15 a 20 minuts)

### 3.2.1 Objectius

1. Visualitzar la importància de la **unitat del grup**.
2. Reforçar la idea que la classe és més forta quan actua unida.
3. Fomentar la **confiança, el respecte i la cooperació** entre companys.

#### Materials

- ☐ Una madeixa de llana o cordill.
- ☐ Espai suficient perquè el grup formi un cercle.

### 3.2.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Demaneu al grup que s'assegui o es posi dret en cercle.
2. Agafeu l'extrem de la llana i digueu una **qualitat positiva o un missatge de suport** a un company.
3. Lanceu la madeixa a aquesta persona mentre manteniu subjecte el vostre extrem.
4. El company repeteix la dinàmica: diu alguna cosa positiva a una altra persona i llança la madeixa, **mantenint la seva part del fil**.
5. El procés continua fins que tothom ha participat i es forma una xarxa visible al centre.
6. Demaneu a tothom que estiri el fil alhora per sentir la **força de la xarxa**.
7. Feu que un estudiant deixi anar el seu fil i reflexioneu sobre com l'estructura es debilita.
8. Tanqueu destacant que cada persona és important perquè el grup es mantingui fort i protegit.

#### Punts clau per al professor

- Animeu que els missatges siguin positius, sincers i específics (sense bromes ni comentaris ambigus).
- Si un estudiant no sap què dir, suggereix exemples: **"M'agrada com m'ajudes a classe", "Ets algú en qui puc confiar"**.
- Participeu en la dinàmica vosaltres mateixos per modelar el to positiu.
- Mantingueu la madeixa com un símbol: podeu repetir l'activitat més endavant per comparar com ha **evolucionat la confiança** del grup.
- Reforceu la idea que cada fil representa una connexió real: quan algú falta o no se sent recolzat, **tota la xarxa perd força**.

## Llista de verificació de material per activitat

### Dia 1. Assetjament escolar en general

#### Introducció i Presentació

- ☐ Aula disposada en un cercle de cadires.
- ☐ (Opcional) Pissarra/flipchart i retoladors.

#### Ronda d'introducció – Qualitats Positives

- ☐ Aula organitzada en un cercle de cadires.

#### Joc d'exhibició – Sí / No

- ☐ Pòster gran amb "Sí".
- ☐ Pòster gran amb "NO".
- ☐ Espai ampli a l'aula per moure's lliurement.

#### Activitat de Vídeo – "L'impacte de les paraules"

- ☐ Projector o pantalla amb so.
- ☐ Accés a Internet per reproduir el vídeo (YouTube – L'impacte de les paraules).
- ☐ Pissarra o flipchart per anotar idees clau.

#### Targetes de paper – Sentiments durant l'assetjament

- ☐ Targetes amb rols escrits (víctima, assetjador, seguidor, espectador, mestre, pare/mare, etc.).
- ☐ Espai ampli per formar un cercle i col·locar les targetes a terra.

### Dia 2. Cyberbullying i Estratègies de Suport

#### Cercle de repàs – Recordant el dia anterior

- ☐ Aula en un cercle de cadires.
- ☐ Pissarra/flipchart i retoladors (opcional).

#### Vídeo – No al discurs d'odi + Debat

- ☐ Projector o pantalla amb so.
- ☐ Accés a Internet per reproduir el vídeo No Hate Speech.
- ☐ Pissarra o flipchart per recollir idees clau.

#### Joc – "Missatges comuns"

- ☐ Una nina o un peluix.
- ☐ Targetes plastificades amb missatges de telèfon mòbil (negatius i positius).
- ☐ Espai circular amb cadires.

#### Exercici – Passos silenciosos cap endavant

- ☐ Espai ampli per a tot el grup per formar un cercle gran.

#### Estratègies contra l'assetjament – les normes de classe

- ☐ Pissarra/flipchart i retoladors.

#### Cercle de tancament – Targetes d'amor propi

- ☐ Cartolines circulars o targetes d'amor propi (una per estudiant).
- ☐ Retoladors de colors.
- ☐ (Opcional) Cinta adhesiva per penjar les targetes.

### Activitats complementàries

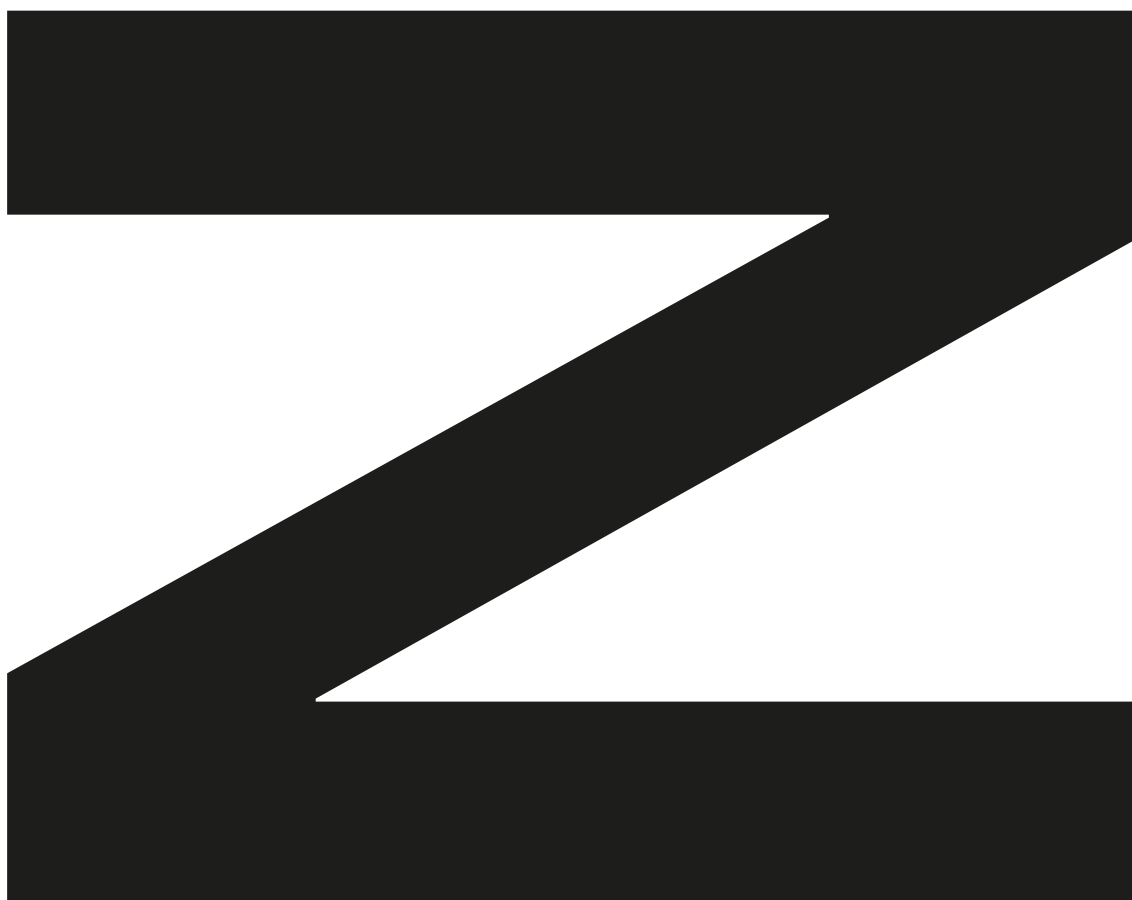
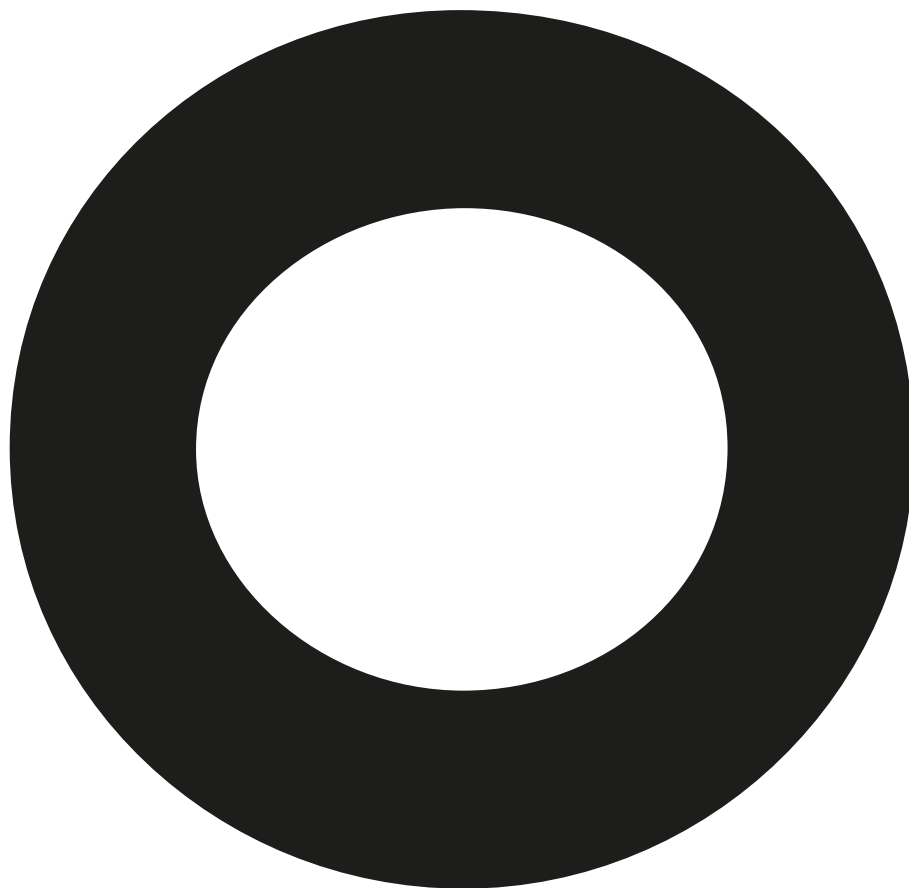
#### La bústia de missatges anònims

- ☐ Caixa decorada o bústia (pot ser física o virtual).
- ☐ Troços petits de paper.
- ☐ Llapis o bolígrafs.

#### La xarxa de confiança

- ☐ Una madeixa de llana o cordill.
- ☐ Espai ampli perquè tothom pugui formar un cercle.







# Víctima



**espectadora**



**Espectadora**

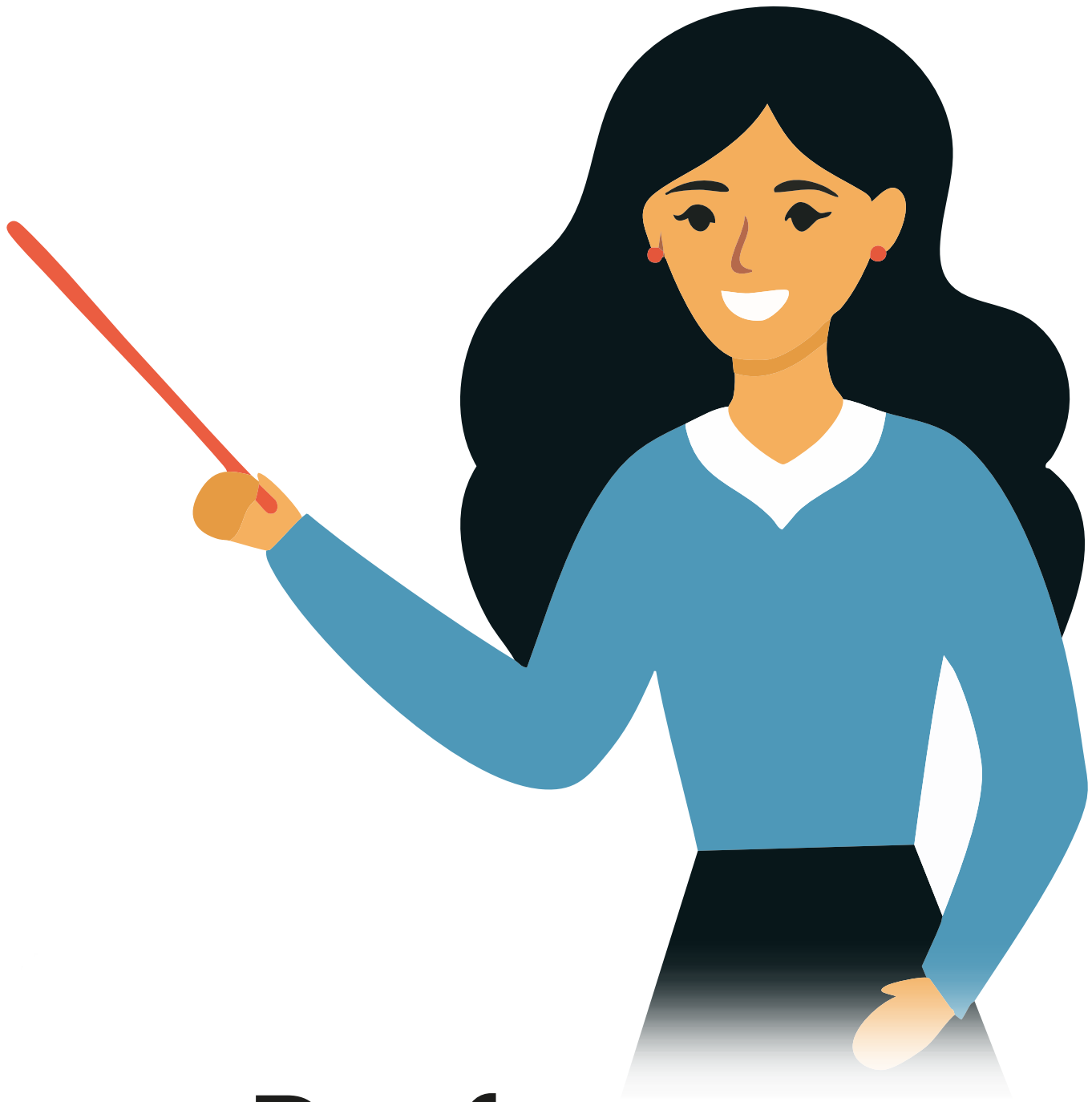




**Seguidor**



**Agressor**



# Professora



**Professor**



# Els pares de Bully



**Mare de la víctima**

Espero  
que no  
vinguis a  
l'excursió!

Sé on vius!

Ets tan  
estúpid!

Tota la  
classe  
t'odia!

No et  
volem  
aquí!

Espero  
que et  
canviïs  
d'escola!

Tothom es  
riu de tu!

Mai  
tindràs  
amics  
aquí!

No  
serveixes  
per a res!

Demà et  
donarem  
una  
pallissa!

No deixis  
que ningú  
apagui la  
teva llum.

No hi ha  
res dolent  
en tu.

Tens una  
força  
increïble.

Ets  
suficient,  
tal com  
ets.

Estic  
orgullós/o  
sa de tu.

Ets més  
fort/a del  
que  
penses.

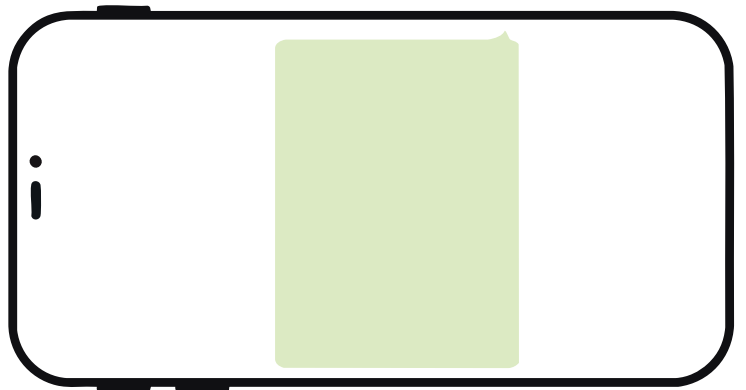
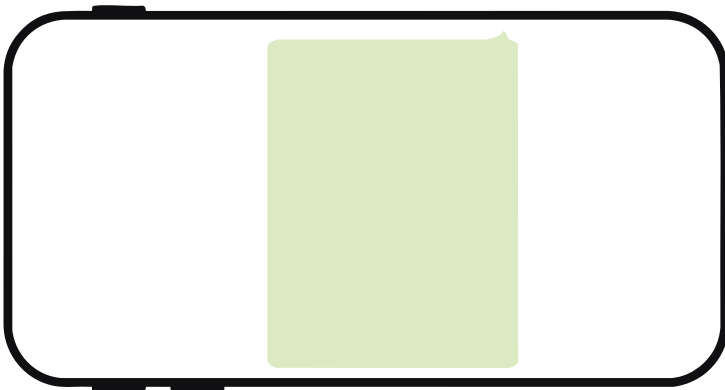
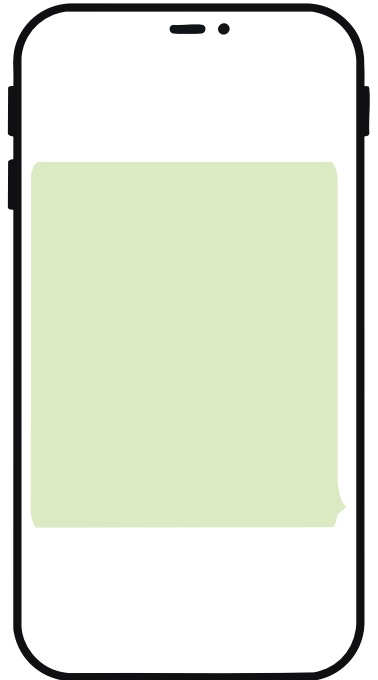
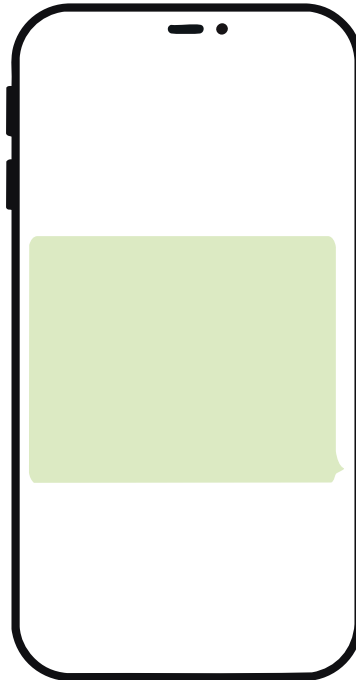
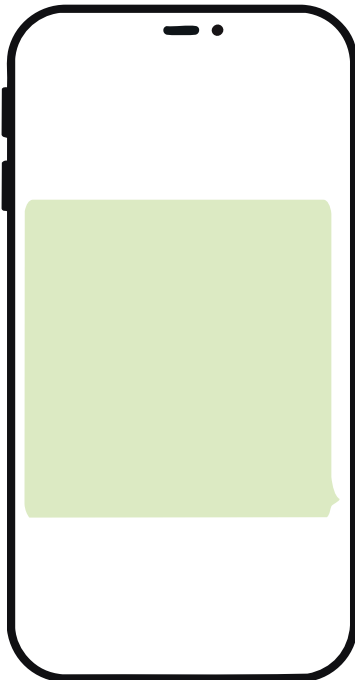
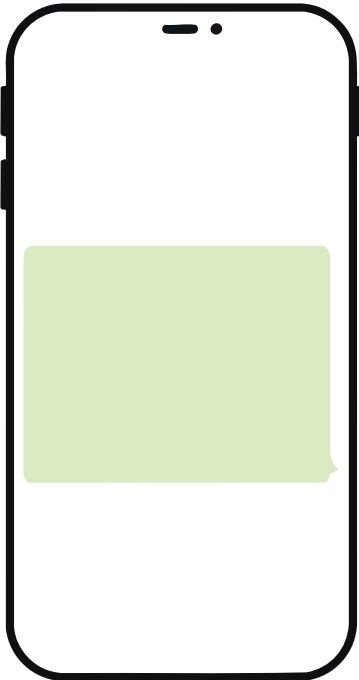
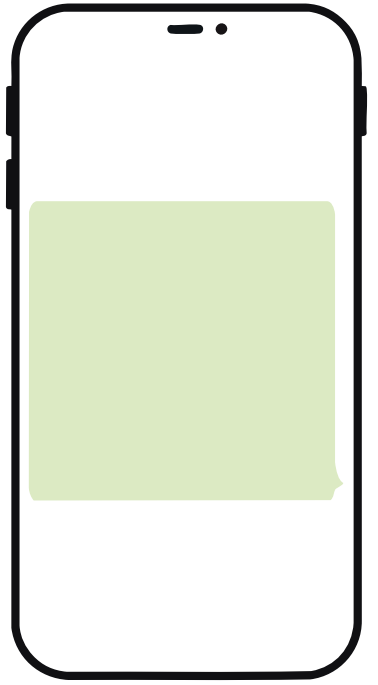
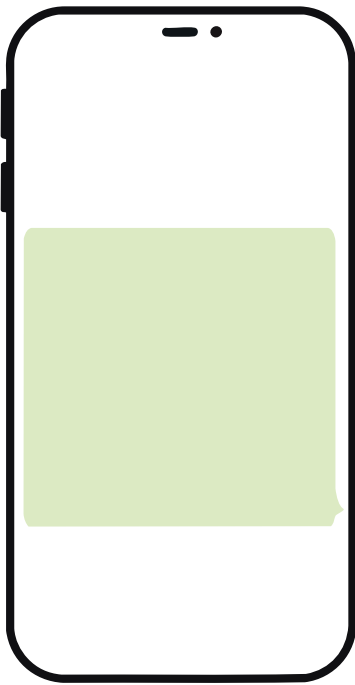
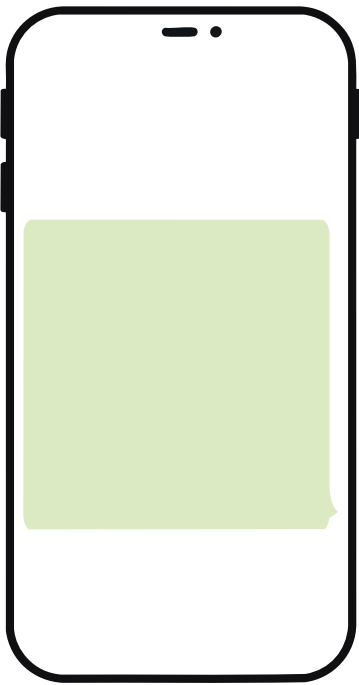
Estic amb  
tu.

Et  
mereixes  
pau i  
felicitat.

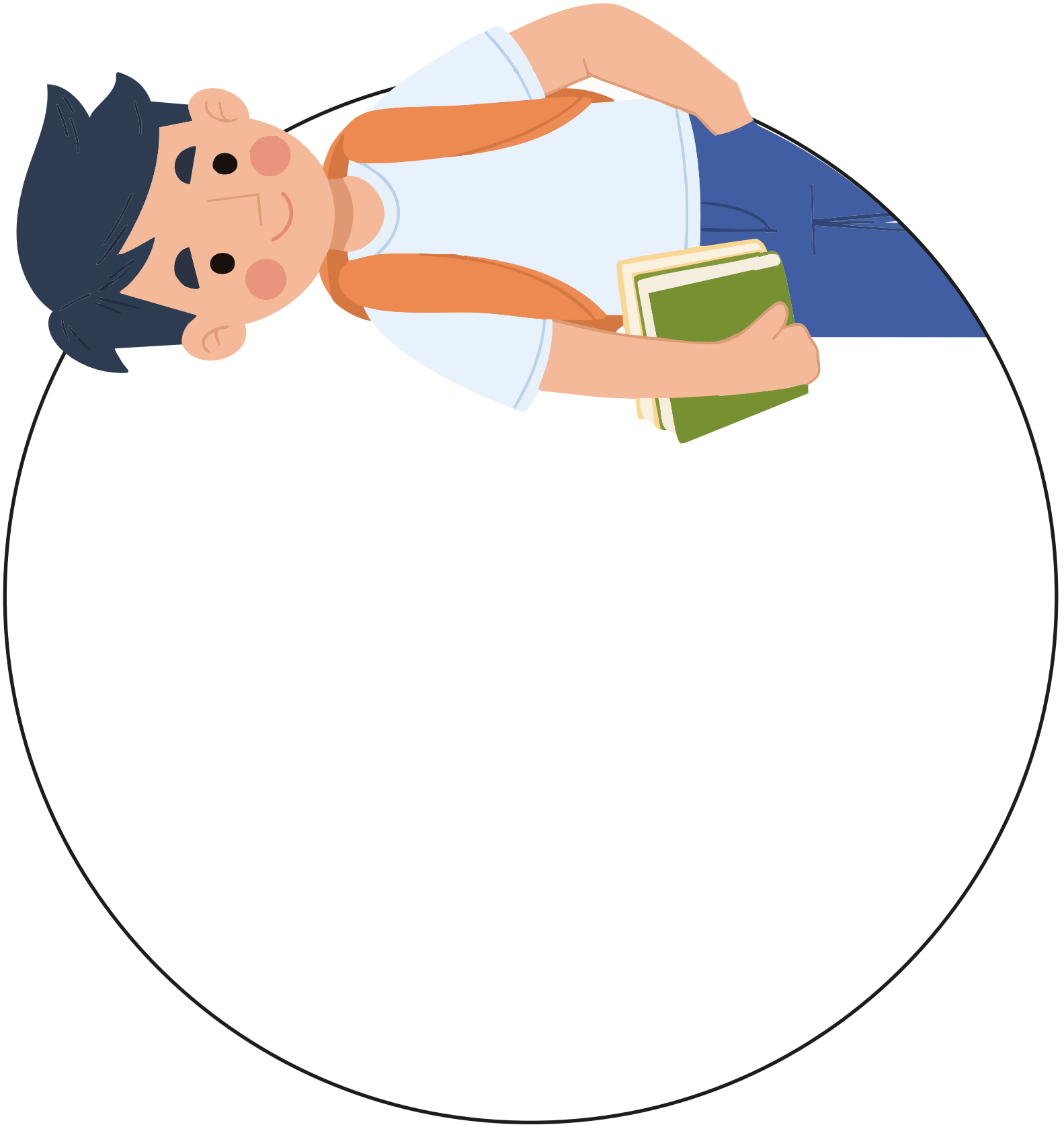
Pots  
comptar  
amb mi.

La teva  
veu  
importa.











*Ets molt intel·ligent*

*Admiro el teu coratge.*

**Sóc un molt  
bon amic.**

*Ets tan divertit*

*M'encanta el teu  
somriure*

*Ets bonica.*



# La Vergonya

Guia del professorat



Activitats de secundària

# 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

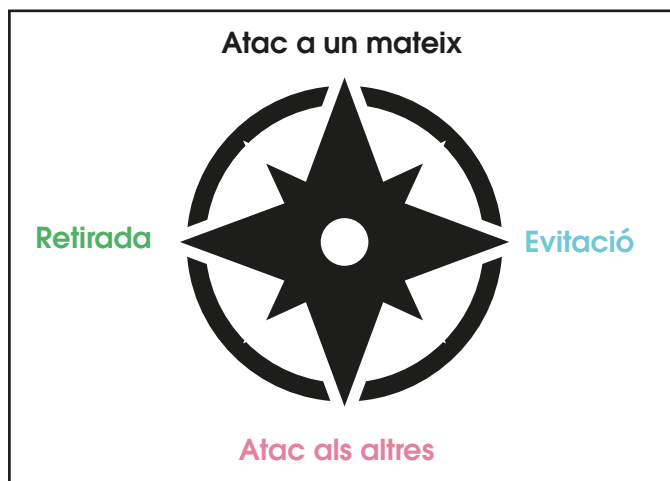
- Vergonya
- Emocions socials
- Autoregulació
- Autoestima
- La mirada dels altres
- Pertinença
- Acceptació
- Rebuig
- Respect
- Expressivitat emocional
- Empatia
- Límits personals
- Clima escolar segur
- Suport emocional
- Consciència corporal i vergonya

## 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.

### 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 recone-  
gut.

**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

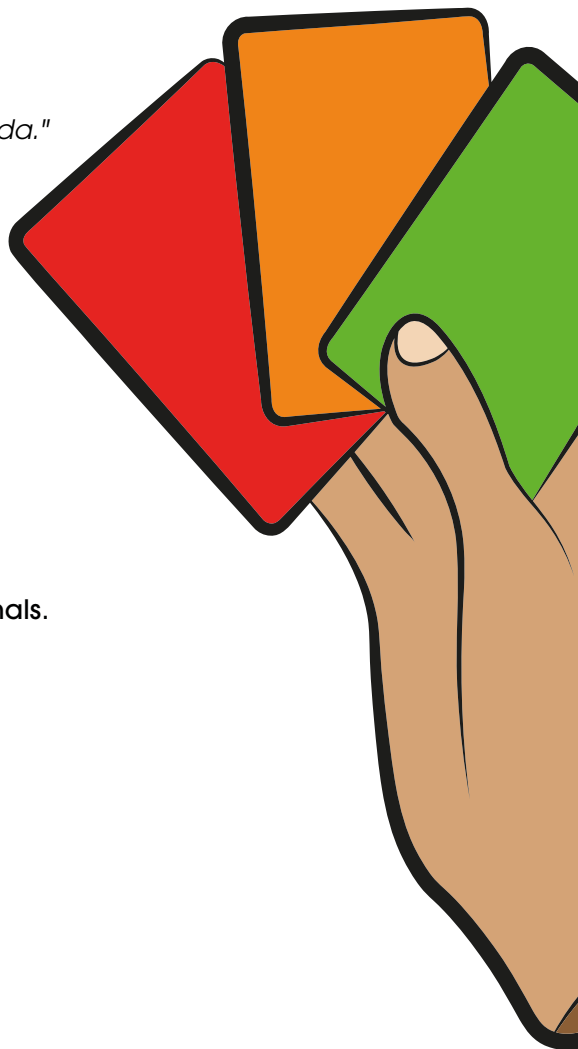
- ☐ Fitxes o cercles de tres colors: (Vermell/Groc/Verd)
- ☐ Llista de situacions preparada pel professor
- ☐ Espai lliure a l'aula per moure's o agrupar-se per color
- ☐ (Opcional) Cartells grans amb els tres colors i els seus significats

### 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

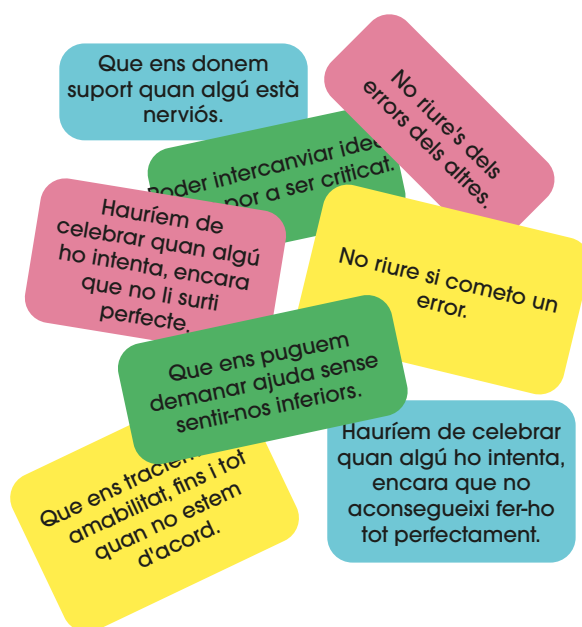
### 4.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

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



## 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**

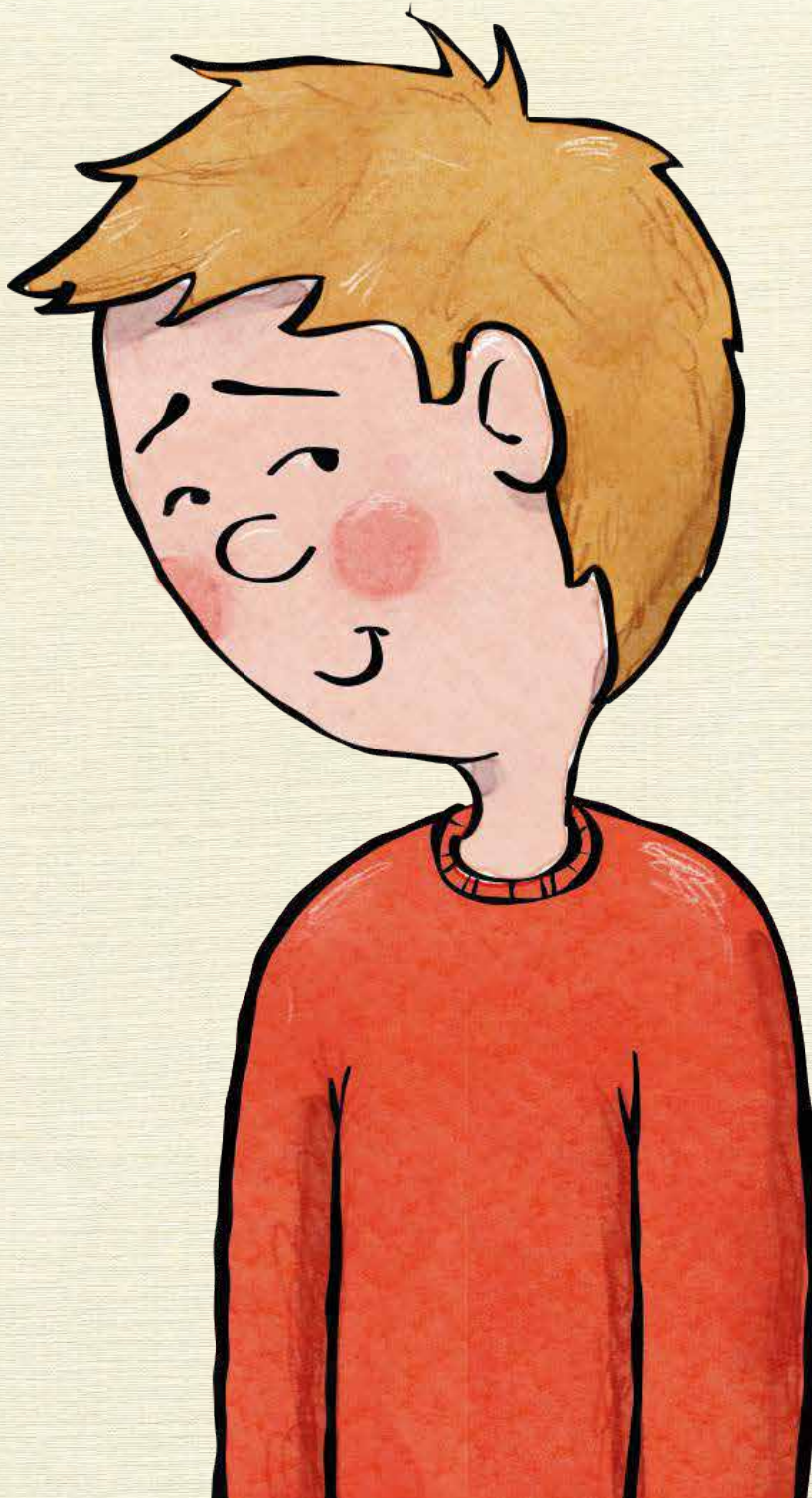




**Divertit**







**Tímid**





Decebut







**Curiós**

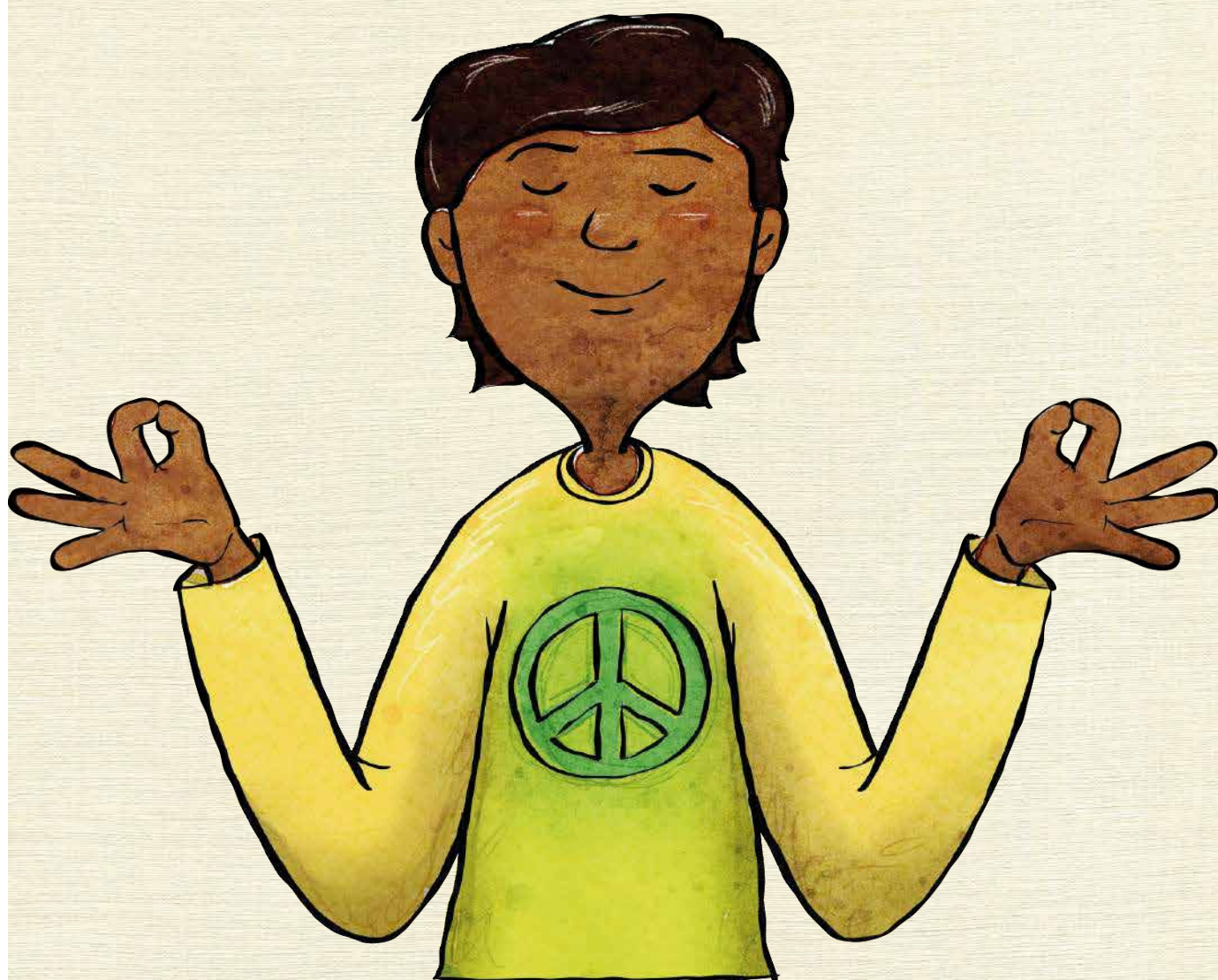




Assebentat







Relaxat

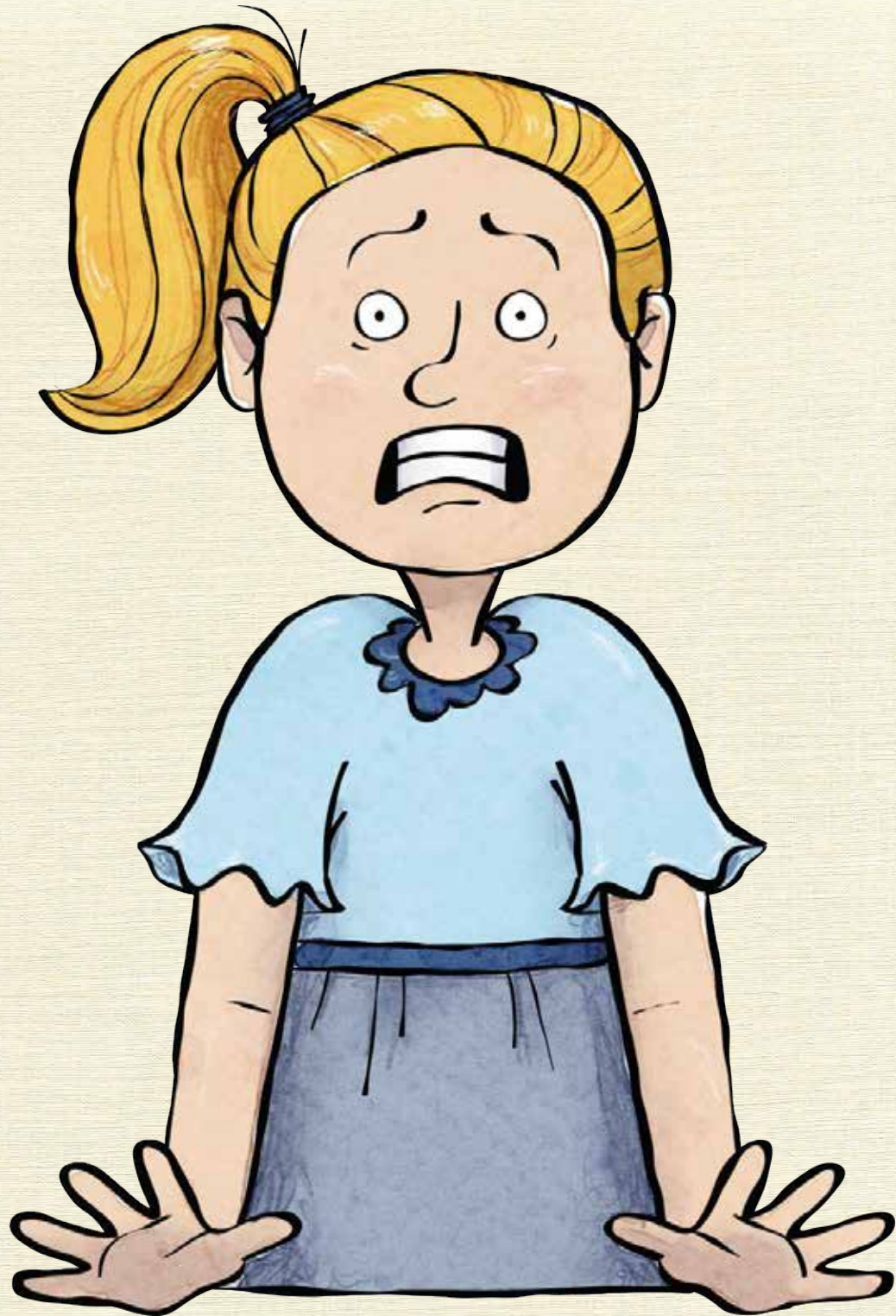




**Avorrit**







**Aterrorit /  
Amb por**

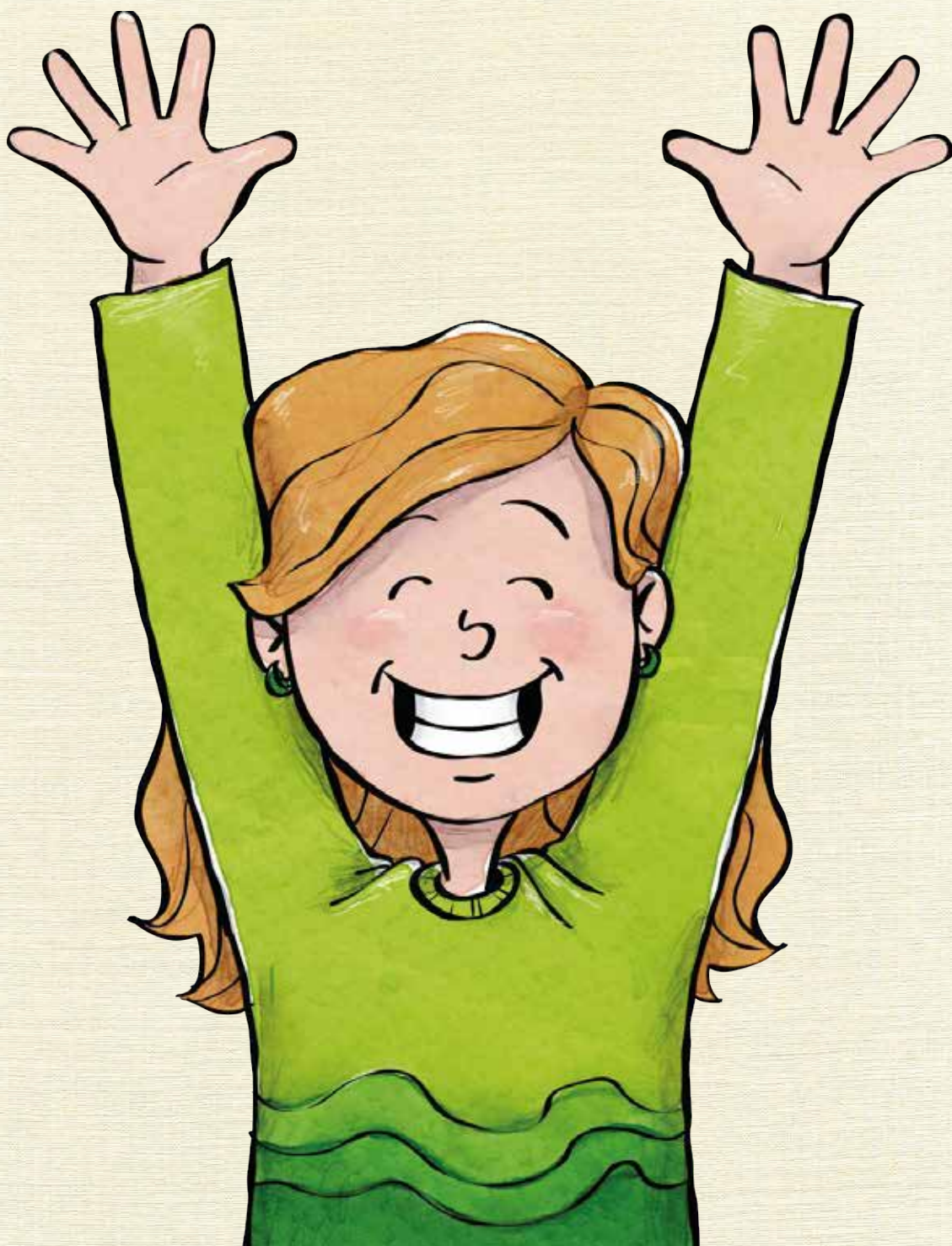




# Orgullós







**Entusiasta**





**Frustrat**







**Exclòs**

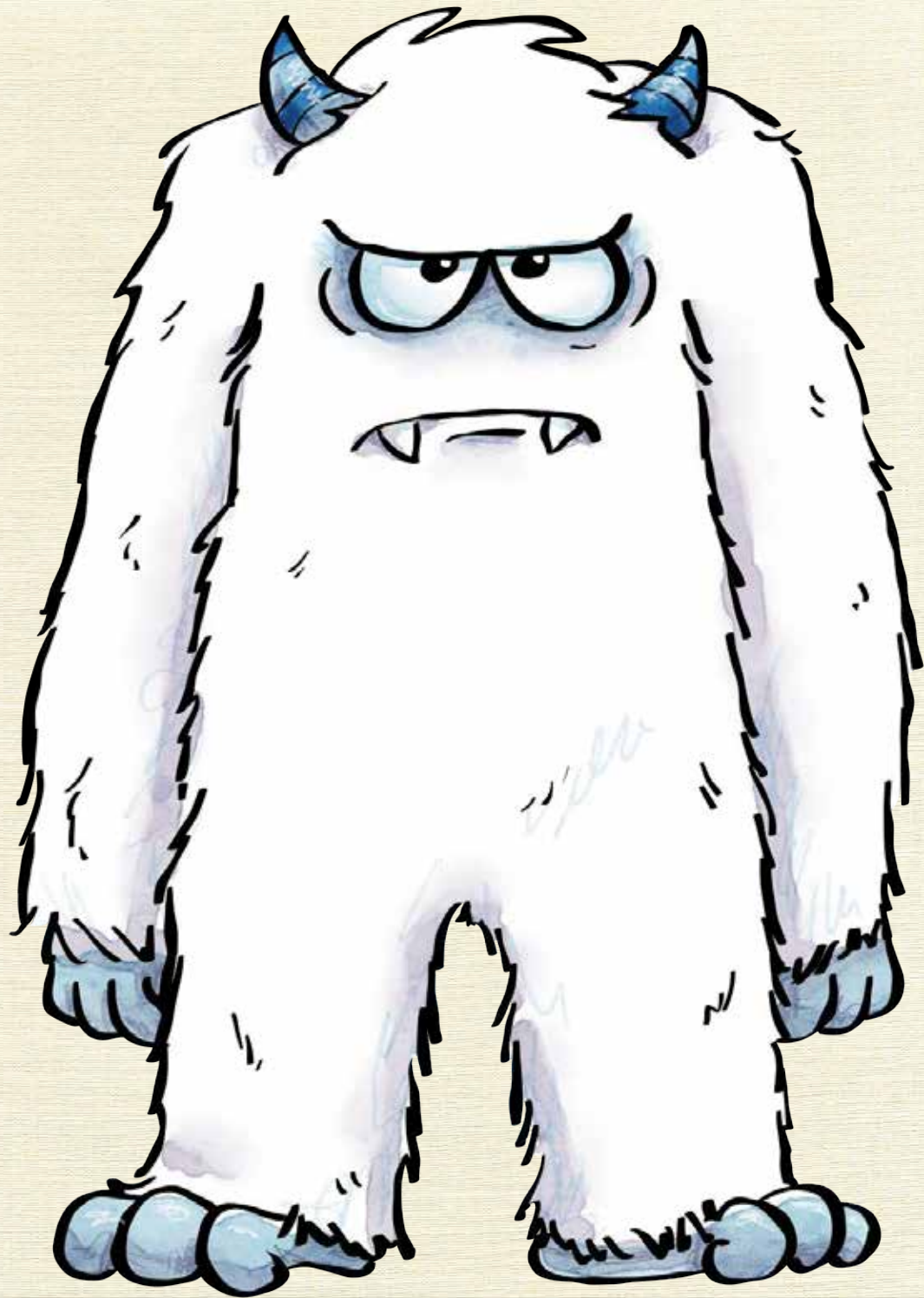




**Astorat /  
Sorprès**







**Estrany /  
Divertit**





# Enfadat







# Nerviós





**Sorprès**





# Avergonit







Ofès





Feliç







Treballador /  
Diligent

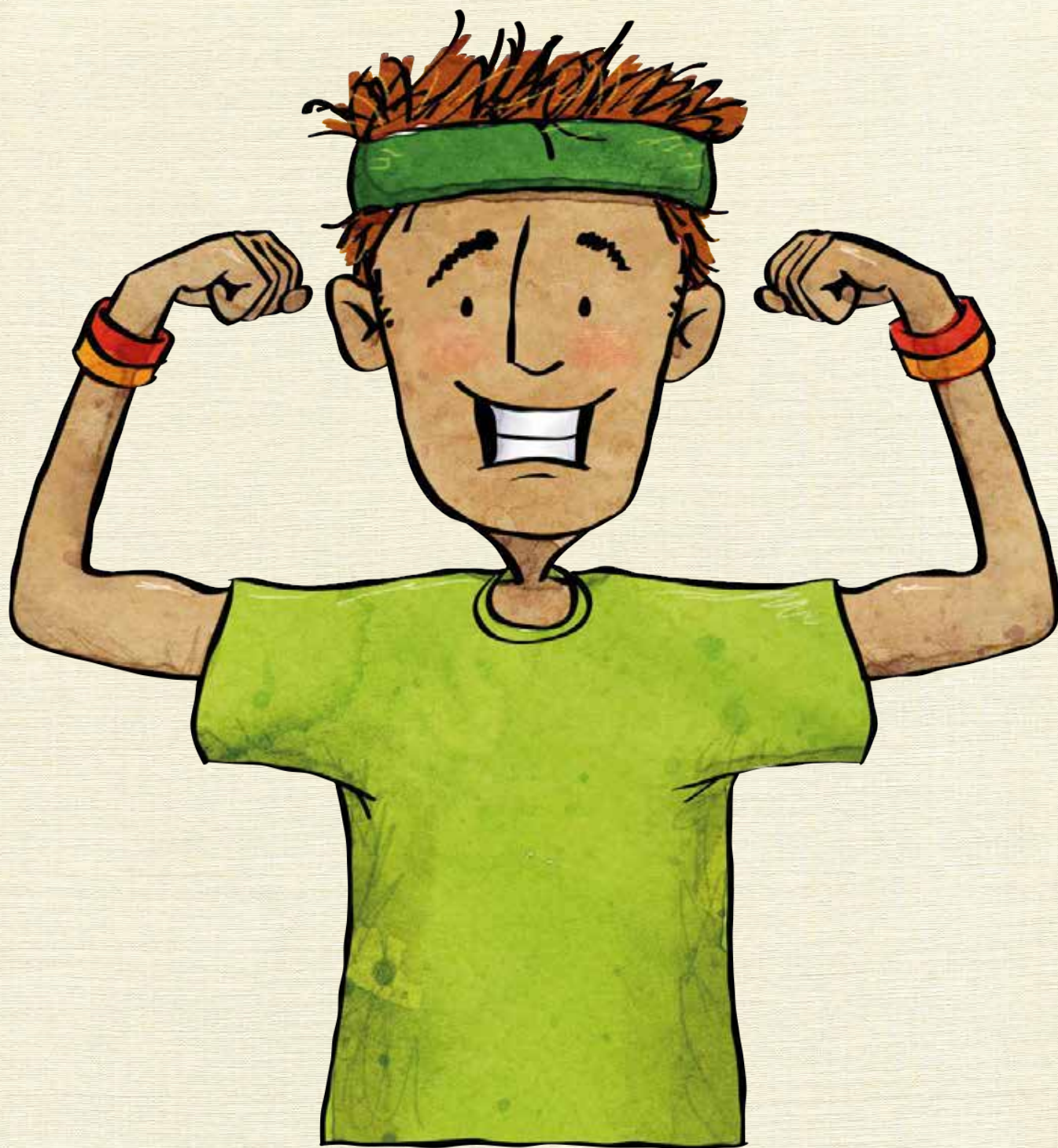






**Divertit**





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 acostava 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**

# Joves cuidadors

Guia del professor



Activitats per a l'Educació Secundària



# INTRODUCCIÓ

Durant l'adolescència, l'alumnat desenvolupa una **major capacitat d'anàlisi, reflexió i pensament crític**. En aquesta etapa, comencen a comprendre millor la **complexitat de les relacions familiars** i les diferents situacions que poden afectar els adults.

**Les malalties mentals formen part de la realitat social**. Són condicions que afecten els pensaments, les emocions i els comportaments, i poden influir en la vida quotidiana de qui les pateix i del seu entorn proper. **No són rares, no són una feblesa** i no són conseqüència d'una falta d'esforç o de voluntat.

Alguns adolescents viuen amb adults que passen per una malaltia mental. Aquesta situació pot generar **preguntes, dubtes, excessiva responsabilitat o confusió**, especialment quan no es disposa d'informació clara.

Aquest mòdul té un **enfocament preventiu i educatiu**. No busca explorar experiències personals ni convertir l'aula en un espai terapèutic. El seu propòsit és oferir:

- **Informació clara i rigorosa** sobre la malaltia mental.
- Comprensió general de com pot **influir en l'entorn familiar**.
- Missatges de **seguretat i de no culpabilització**.
- Coneixement de les **xarxes de suport disponibles**.

El treball es realitza des d'una **perspectiva general**, utilitzant exemples en tercera persona i dinàmiques estructurades que **fomentin la reflexió sense revelacions personals**.

A través d'aquest mòdul, l'alumnat podrà ampliar la seva comprensió sobre la salut mental, reduir estigmes i reconèixer la **importància de demanar ajuda** quan sigui necessari, mantenint sempre un entorn segur i respectuós.

## Paraules clau

- Salut mental
- Diferència entre malestar i trastorn
- Mites i realitats
- Impacte en els adolescents
- Responsabilitat real vs. assumida
- Estigma
- Factors de protecció
- Xarxa de suport
- Recerca d'ajuda
- Pensament crític
- Límits saludables
- Seguretat emocional

## Resultats esperats mòdul 7

Al final d'aquest mòdul, l'alumnat entendreà **què és una malaltia mental** des d'una perspectiva informada, identificarà **possibles impactes en els adolescents**, reconeixerà la **importància d'uns límits saludables** en la responsabilitat i sabrà com **identificar recursos i xarxes de suport disponibles**.



### **Abans de començar**

- Revisar la presentació **PowerPoint completa**.
- Llegir prèviament el contingut teòric per mantenir la **claredat conceptual**.
- Preparar el projector i l'equip tècnic.
- Tenir **pissarra i retoladors** disponibles.
- Preparar targetes o pòsters per a l'activitat de "Mites i realitats" (opcional).
- Tenir paper i una **caixa/sobre preparat per a preguntes anònimes**.
- Recordar l'enfocament del mòdul: **comprensió general, sense personalització, sense intervenció terapèutica**.

### **Durant el desenvolupament del mòdul**

- **Presentació visual activa i visible** per a tot el grup.
- Pissarra disponible per anotar les **idees clau**.
- **Espai organitzat** per a la participació plenària.
- **Supervisió activa** del clima emocional del grup.

### **Per al tancament**

- Recollir **preguntes anònimes**.
- Revisar els **missatges clau finals**.
- Tenir un **protocol de derivació preparat** si és necessari.

# A1 Activitat 1. Què és una malaltia mental? (20 minuts de durada)

## 1.1.1 Objectius

1. Entendre què és una **malaltia mental** des d'una **base clara i científica**.
2. Diferenciar entre el malestar ocasional i el trastorn prolongat.
3. Reduir l'estigma i les falses creences.
4. Establir el marc conceptual del mòdul.

### Materials

- ☐ Presentació PowerPoint (Diapositives 2-6)
- ☐ Projector
- ☐ Pissarra
- ☐ Retoladors
- ☐ Aula en format frontal o en semicercle.

## 1.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

### 1. Introducció conceptual (Diapositiva 2)

- *"Abans de parlar de situacions familiars, hem d'entendre què és realment una malaltia mental."*
- Mantenir un to informatiu i neutre.
- No obrir un debat en aquest punt.

### 2. La salut mental com a part de la salut (Diapositiva 3)

- *"La salut mental forma part de la nostra salut general. Igual que cuidem el cos, també cuidem els nostres pensaments i emocions."*
- Preguntar al grup:
  - *"Quines coses poden influir en el nostre estat d'ànim?"*
- Permetre respostes breus com ara:
  - exàmens,
  - relacions amb amics,
  - esport,
  - xarxes socials,
  - descans...
- **No personalitzar.**

### 3. Diferència clau: malestar ocasional vs. malaltia mental (Diapositiva 4)

- Explicar la comparació clarament:

#### Malestar ocasional

- Dura poc temps
- Té una causa específica
- Millora amb el descans o el suport.

#### Malaltia mental

- Dura més temps
- Afecta diferents àrees de la vida
- Necessita tractament professional.

- *"Sentir-se trist un dia no és el mateix que tenir una depressió."*



#### 4. Exemple clar: la depressió (Diapositiva 5)

- *"La depressió no és simplement estar trist. Pot afectar l'energia, la concentració i la motivació."*
- Evitar tecnicismes.
- No aprofundir en símptomes complexos.

#### 5. Desmantant falses creences (Diapositiva 6)

- Llegir cada frase lentament:
  - No és una feblesa.
  - No és una falta d'esforç.
  - No és culpa de la família.
- Es pot preguntar:
  - *"Per què creieu que aquestes idees són importants?"*
- Mantenir les respostes breus i **evitar la discussió emocional**.

#### 6. Missatge estructural del mòdul (Diapositiva 6)

- Llegir lentament:
  - Les malalties mentals **existeixen**.
  - Són **comunes**.
  - Es **poden tractar**.
  - **Demandar ajuda és un signe de força**.
- Tancament:
  - *"Amb aquesta base clara, ara podem entendre millor com una situació com aquesta pot afectar una família."*

#### Punts clau per al professor

- Mantenir un **enfocament general i educatiu**.
- No preguntar: *"Algú està vivint una situació així?"*
- No convertir la sessió en un debat clínic profund.
- **Supervisar el clima emocional** del grup.
- Si sorgeix una experiència personal
  - *"Gràcies per compartir-ho. Aquí treballarem el tema des d'una perspectiva general per cuidar el grup."*
- Objectiu central
  - Construir una comprensió sòlida, reduir l'estigma i preparar el terreny per a l'impacte en els adolescents.

# A2

## Activitat 2. Mites i realitats (15-20 minuts de durada)

### 1.2.1 Objectius

1. Identificar **creences errònies** sobre la malaltia mental.
2. Desenvolupar el pensament crític.
3. **Reduir l'estigma** a través d'informació clara.
4. Reforçar els **missatges de no culpabilització**.

### Materials

- ☐ Presentació PowerPoint (diapositives 6-14)
- ☐ Projector
- ☐ Opcional: targetes vermelles/verdes (Mite / Realitat)
- ☐ Pissarra i retoladors
- ☐ Aula organitzada en format plenari.

### 1.2.2 Desenvolupament de l'activitat:

#### 1. Introducció a la dinàmica (Diapositiva 7)

- *"Llegirem diverses frases. Haureu de decidir si creieu que són un mite o una realitat."*
- Clarificar:
  - *"Això no és un examen. És un exercici per pensar."*

#### 2. Presentació de frases d'una en una (Diapositiva 8)

- Després de cada frase, l'alumnat pot:
  - aixecar una targeta, aixecar la mà, respondre verbalment o obrir un breu intercanvi abans de donar la resposta correcta.

01

Diapositiva 9

**Les malalties mentals són rares.**

Resposta correcta: **Mite.**

*"Les malalties mentals són comunes a tot el món. Moltes persones les experimenten en algun moment de la seva vida."*

02

Diapositiva 10

**Si algú sembla estar bé, no pot tenir una malaltia mental.**

Resposta correcta: **Mite.**

*"Moltes malalties mentals no són visibles des de fora. Una persona pot semblar que està bé mentre passa per un moment difícil."*

03

Diapositiva 11

**Els fills i filles són responsables si un pare o una mare té una malaltia mental.**

Resposta correcta: **Mite.**

*"Les malalties mentals no són causades pels fills. Són condicions de salut."*

04

Diapositiva 12

**Demanar ajuda és un signe de feblesa.**

Resposta correcta: **Mite.**

*"Demanar ajuda és una mostra de responsabilitat i de força."*

05

Diapositiva 13

**Les persones amb depressió o ansietat poden millorar amb l'ajuda adequada.**

Resposta correcta: **Realitat.**

*"Amb suport i el tractament adequat, moltes persones milloren significativament."*

### 3. Reflexió final (Diapositiva 14)

- Preguntar:
  - "Per què creieu que existeixen aquests mites?"
- Permetre respostes breus
  - Desinformació,
  - por,
  - prejudici social
- Tancament:
  - "Quan entenem millor alguna cosa, deixem de tenir por i reduïm l'estigma."



### Punts clau per al professor

- Mantenir la discussió **estructurada i breu**.
- No permetre comentaris estigmatitzadors sense redirigir-los.
- Evitar experiències personals.
- Mantenir un to **educatiu, no emocional**.
- **Objectiu central:** Substituir idees errònies per una comprensió informada i construir una cultura de respecte i no culpabilització.

# A3

## Activitat 3. Impacte general en els adolescents (20 minuts)

### 1.3.1 Objectius

1. Entendre com una situació familiar de malaltia mental pot **impactar en diferents àrees de la vida** d'un adolescent.
2. Normalitzar les emocions i reaccions que poden sorgir.
3. Identificar la **diferència entre la responsabilitat real i l'assumida**.

#### Materials

- ☐ Presentació de PowerPoint (diapositives 15-19)
- ☐ Projector
- ☐ Pissarra blanca
- ☐ Retoladors
- ☐ Aula disposada en configuració tradicional o de plè.

### 1.3.2 Desenvolupament de l'activitat:

#### 1. Introducció (Diapositiva 16)

- *"Quan un adult de la família no es troba bé, és normal que tots els del seu voltant sentin l'impacte. Avui veurem com pot afectar això a un adolescent."*
- Emfatitzar:
  - *"Parlarem en tercera persona."*

#### 2. Pensaments freqüents (Diapositiva 16)

- Llegir els punts d'un en un.
- Es pot preguntar:
  - *"Per què creieu que algú podria sentir-se així?"*
- Permetre respostes breus i generals. No preguntar: *"T'ha passat a tu?"*

#### 3. Possibles emocions (Diapositiva 17)

- Explicar:
  - *"Quan una cosa no s'entén bé, és normal que apareguin emocions barrejades."*
- Reflexió breu:
  - *"Per què podrien aparèixer la culpa o la vergonya?"*
- Mantenir un nivell conceptual.

#### 4. Possibles comportaments (Diapositiva 18)

- Possibles comportaments (Diapositiva 18)
  - *"A vegades, quan algú vol protegir la seva família, pot intentar assumir més del que li correspon."*
- Emfatitzar:
  - *"Intentar ser fort tot el temps pot ser esgotador."*
- **No aprofundir en experiències personals.**



## 5. Missatge estructural (Diapositiva 19)

- Llegir lentament:
  - No és **responsabilitat de l'adolescent** resoldre la situació.
  - No és la seva culpa.
  - **Entendre què està passant** pot ajudar.
- Tancament:
  - *"La informació i el suport marquen una gran diferència."*

### Punts clau per al professor

- Mantenir la conversa en un **nivell general**.
- **No crear espais per compartir experiències personals** dins del grup.
- Observar les reaccions emocionals discretament.
- Si sorgeix una experiència personal
  - *"Gràcies per compartir-ho. Mantindrem la reflexió en termes generals per cuidar el grup."*
- Objectiu central:
  - Normalitzar les possibles reaccions
  - Reduir la culpa i preparar el terreny per parlar de suport i recursos.

# A4

## Activitat 4. Què ajuda? — Xarxa de suport (15-20 minuts)

### 1.4.1 Objectius

1. Identificar **factors de protecció** en els adolescents.
2. Reforçar la importància dels **adults de confiança**.
3. Promoure la **recerca d'ajuda** com una fortalesa.
4. Oferir **estratègies pràctiques** sense personalització.

### Materials

- ☐ Presentació de PowerPoint (diapositives 20-26)
- ☐ Projector
- ☐ Pissarra blanca
- ☐ Retoladors
- ☐ Aula en disposició en plenari.

### 1.4.2 Desenvolupament de l'activitat:

#### 1. Introducció (Diapositiva 21)

- "Ara que hem entès el possible impacte, centrem-nos en què pot ajudar."
- Mantenir un to orientat a les solucions.

#### 2. Tres pilars fonamentals (Diapositiva 21)

- Llegir i explicar:
  - La informació clara redueix la confusió.
  - Un adult de confiança aporta estabilitat.
  - Una xarxa de suport evita l'aïllament.
- Preguntar:
  - "Per què creieu que entendre què està passant pot reduir la por?"
- Permeteu respostes breus.

#### 3. Adults de confiança (Diapositiva 22)

- Explicar:
  - "Un adult de confiança és algú que escolta sense jutjar i es pren seriosament els nostres sentiments."
- No demanar que identifiquin el seu propi adult personal.



#### 4. Estratègies per a la salut (Diapositiva 23)

- Explicar cada punt breument
  - *"Encara que no puguem canviar una situació, podem enfortir la nostra estabilitat."*
- Emfatitzar l'equilibri i l'autocura.

#### 5. Missatge estructural (Diapositiva 24)

- Llegir lentament:
  - No sou responsables de curar els adults.
  - Podeu demanar ajuda.
  - **El suport existeix.**
- Tancament:
  - *"Cercar suport és una **decisió responsable i madura.**"*

#### Punts clau per al professor

- Mantingueu la conversa **general i estructurada**.
- **Eviteu preguntar** qui necessita ajuda.
- Reforceu un llenguatge sense culpar.
- Superviseu el clima emocional.
- **Si sorgeix una revelació sensible:**
  - *"Gràcies per compartir-ho. En podem parlar amb més calma en un espai més adequat."*
- Objectiu central:
  - Enfortir els factors de protecció, normalitzar la recerca d'ajuda i preparar un tancament segur per al mòdul.

# A5

## Activitat 5. Tancament i integració (10-15 minuts)

### 1.5.1 Objectius

1. Consolidar els **missatges principals** del mòdul.
2. Reforçar la **seguretat i la no culpabilització**.
3. Oferir un espai estructurat per a **dubtes**.
4. Tancar sense **exposició emocional**.

#### Materials

- ☐ Presentació PowerPoint (diapositiva 25)
- ☐ Projector
- ☐ Petits trossos de paper
- ☐ Caixa o sobre per a preguntes anònimes
- ☐ Bolígrafs
- ☐ Aula en format frontal.

### 1.5.2 Desenvolupament de l'activitat:

#### 1. Recapitulació estructurada (Diapositiva 25)

- Llegir cada punt lentament.
- Després de cada un, es pot preguntar:
  - *"Per què creieu que això és important?"*
- Mantenir les respostes **breus i generals**.
- **No obrir un debat emocional**.



#### 2. Reforç de la seguretat (Diapositiva 25)

- Explicar:
  - *"A vegades, els adolescents poden sentir que s'han de fer càrrec de tot. És important recordar que no és la seva responsabilitat resoldre els problemes dels adults."*
- Mantenir un to ferm i calmat.

#### 3. Preguntes anònimes (Diapositiva 25)

- Repartir petits trossos de paper.
- Explicar:
  - *"Si algú vol fer una pregunta, pot escriure-la sense posar el seu nom."*
- Recollir-les en una caixa o sobre.
- Llegir només aquelles preguntes adequades per al grup.
- Si alguna requereix seguiment:
  - *"Aquesta és una pregunta important. En podem parlar amb més calma en un altre moment."*

#### 4. Tancament clar i estable:

- *"Avui hem après que la salut mental forma part de la salut, que ningú n'és culpable i que el suport sempre està disponible."*
- Agrair la seva participació.

#### Punts clau per al professor

- No acabar amb una dinàmica de cercle emocional.
- Evitar preguntes com: *"Qui està passant per una situació així?"*
- Mantenir un **tancament estable i contentor**.
- Si sorgeix una revelació sensible, oferir un espai individual posterior.
- **Objectiu final**
  - Transmetre seguretat,
  - **Reduir la culpa** i deixar clar que **demanar ajuda és legítim i possible**.

## 2.1.1 Objectius

1. Diferenciar entre la **responsabilitat de l'adult** i la responsabilitat de l'adolescent.
2. Reduir la tendència a **assumir càrregues** que no els corresponen.
3. Reforçar els **límits saludables**.

## Materials

- ☐ Pissarra
- ☐ Retoladors
- ☐ Fulls individuals (opcional).

## 2.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

## 1. Introducció

- *"A vegades, quan passa una cosa difícil en una família, els adolescents poden sentir que han d'assumir més del que els toca."*

## 2. Dinàmica de pissarra

- Dividir la pissarra en dues columnes.
- Demanar exemples generals (no personals).
- Guiar cap a aquestes idees:

## Responsabilitats dels adults

- Cercar tractament
- Prendre decisions importants
- Protegir els seus fills i filles
- Gestionar l'economia

## Responsabilitats dels adolescents

- Anar a l'escola
- Complir amb les tasques escolars
- Demanar ajuda quan la necessitin
- Expressar com se senten

## 3. Reflexió final

- *"Què passa quan un adolescent intenta assumir responsabilitats que són dels adults?"*
- Conclusió guiada:
  - Pot generar estrès.
  - Pot causar esgotament (burnout).
  - No cura la malaltia.
- Missatge clau:
  - *"Cada persona té responsabilitats segons la seva etapa vital."*

### Punts clau per al professor

- Mantenir un nivell general.
- No preguntar: "*Això et passa a tu?*"
- Evitar l'anàlisi de situacions familiars específiques.
- Reforçar els límits saludables sense culpabilitzar.



## 2.2.1 Objectives

1. Identify **helpful and unhelpful language**.
2. Develop **critical thinking** regarding social comments.
3. Reinforce **respectful communication**.

## Materials

- ☐ Phrase cards (prepared in advance)
- ☐ Whiteboard

## 2.2.2 Activity procedure:

## 1. Presentation

- *"Sometimes people say things with good intentions, but they don't always help."*

## 2. Small group work

- Hand out phrases such as
  - *"I'm sure they'll get over it."*
  - *"Don't exaggerate."*
  - *"I'm here if you want to talk."*
  - *"It's not your responsibility."*
  - *"You have to be strong."*
  - *"We can look for help."*
- Ask them to classify these into:
  - **Helpful phrases**
  - **Unhelpful phrases**
  - **Doubtful phrases**

## 3. Feedback session

- Reflect:
  - *"Why might some phrases increase pressure?"*
  - *"Why do others reduce guilt or isolation?"*

## 4. Closing

- *"Sometimes we cannot change the situation, but we can **change how we support others**."*

## Note for the teacher

- Maintain a **general analysis**.
- **Do not ask** for personal examples.
- Supervise **respectful language**.
- **Gently correct** stigmatising comments.

## Llista de verificació de materials per a totes les activitats

### Activitats principals

#### 1.1 Què és una malaltia mental?

- ☐ Presentació PowerPoint (Diapositives 2-6)
- ☐ Projector
- ☐ Pissarra
- ☐ Retoladors
- ☐ Aula en format frontal o en semicercle.

#### 1.2 Mites i realitats

- ☐ Presentació PowerPoint (Diapositives 7-14)
- ☐ Projector
- ☐ Opcional: targetes vermelles/verdes (Mite / Realitat)
- ☐ Pissarra i retoladors
- ☐ Aula en format plenari.

#### 1.3 Impacte general en els adolescents

- ☐ Presentació PowerPoint (Diapositives 15-19)
- ☐ Projector
- ☐ Pissarra
- ☐ Retoladors
- ☐ Aula en format frontal o plenari.

#### 1.4 Què ajuda? — Xarxa de suport

- ☐ Presentació PowerPoint (Diapositives 20-24)
- ☐ Projector
- ☐ Pissarra
- ☐ Retoladors
- ☐ Aula en format plenari.

#### 1.5 Tancament i integració

- ☐ Presentació PowerPoint (Diapositives 25-26)
- ☐ Projector
- ☐ Petits trossos de paper
- ☐ Caixa o sobre per a preguntes anònimes
- ☐ Bolígrafs
- ☐ Aula en format frontal.

### Activitats complementàries

#### 2.1 Responsabilitat real vs. responsabilitat assumida

- ☐ Pissarra
- ☐ Retoladors
- ☐ Fulls individuals (opcional).

#### 2.2 Què ajuda vs. què no ajuda

- ☐ Targetes amb frases (preparades amb antelació)
- ☐ Pissarra

**Veritat**

**Mite**

# Ús dels mitjans digitals i salut mental

Guia del docent



Educació Secundària

# INTRODUCCIÓ

L'ús dels **mitjans digitals** té un paper central en la vida dels adolescents. Els telèfons intel·ligents, les xarxes socials, les plataformes de teledifusió (streaming), els videojocs i les aplicacions de missatgeria influeixen en la seva manera diària de comunicar-se, aprendre i relacionar-se amb el món. A aquestes edats, el temps de pantalla augmenta significativament i, amb ell, també ho fan les oportunitats i els riscos associats.

Aquest mòdul busca oferir un espai per a la **reflexió crítica i conscient sobre els hàbits mediàtics** en l'alumnat de 1r i 2n d'ESO. Mitjançant dinàmiques participatives, debats i activitats pràctiques, se convida els adolescents a analitzar l'**impacte dels mitjans digitals en el seu benestar físic, emocional i social**, així com a desenvolupar estratègies que fomentin un ús equilibrat i responsable.

El **paper del docent** és clau per acompanyar, guiar i facilitar un diàleg obert que permeti als alumnes **reconèixer els seus patrons de consum digital**, qüestionar pràctiques normalitzades i dissenyar alternatives més saludables. Més enllà d'identificar problemes, aquest taller té com a objectiu **empoderar l'alumnat** per establir **objectius personals realistes** que millorin la seva qualitat de vida i reforcin les seves **habilitats d'autoregulació** en l'era digital.

## Resum:

- Els mitjans digitals són centrals en la vida dels adolescents: mòbils, xarxes socials, streaming, videojocs, missatgeria.
- A aquesta edat, el temps de pantalla augmenta molt, aportant oportunitats però també riscos.

## Propòsit del mòdul:

- Crear un espai de **reflexió i conscienciació** sobre els hàbits digitals.
- Utilitzar **debats, dinàmiques i activitats** per analitzar com els mitjans influeixen en el benestar (físic, emocional i social).
- Motivar els alumnes a dissenyar estratègies d'ús digital **equilibrades i responsables**.

## Punts clau per al professor:

- Guiar i acompanyar la **conversa** en un ambient obert i segur.
- Ajudar l'alumnat a **reconèixer els seus patrons** i qüestionar els hàbits poc saludables.
- Encoratjar-los a fixar **objectius personals realistes** que millorin el seu dia a dia i reforcin l'autoregulació.



Les idees que compartim en aquest taller són simplement suggeriments sobre com es pot utilitzar el material. Sentiu-vos lliures d'adaptar-lo a les vostres necessitats: podeu dividir el taller en dues parts, distribuir-lo en diversos dies o completar-lo en una sola sessió, el que us sigui més convenient. Vosaltres coneixeu els vostres alumnes i sabeu què els convé més.

Així mateix, els materials es poden utilitzar tant en format imprès com digital, segons el que us resulti més pràctic.

#### Paraules clau

- Mitjans digitals
- Xarxes socials
- Emocions en línia
- Autoestima digital
- Comparació social
- Identitat digital
- Límits saludables
- Ciberassetjament
- Mindfulness
- Validació externa

### Resultats esperats mòdul 8

Al final d'aquest mòdul, s'espera que els alumnes desenvolupin una **visió més conscient i crítica** sobre l'impacte emocional dels mitjans digitals, així com **eines per interactuar-hi** des d'una posició de major equilibri, respecte i autocura.

# D1 Dia 1. Mitjans digitals i benestar (50 minuts)

## Activitat 1: Analitzem el nostre benestar digital (40 - 45 minuts)

Adapteu-la al ritme i al nivell de participació del grup.

### 1.1.1 Objectius

1. Reflectir sobre l'ús personal dels mitjans digitals.
2. Reconèixer els possibles efectes de l'ús dels mitjans en el benestar físic, emocional i social.
3. Identificar emocions i hàbits associats al temps de pantalla.
4. Promoure el pensament crític i el diàleg sobre estils de vida digitals equilibrats.

### Materials

- ☐ Text imprès o projectat: "Un dia amb el Felix i la Sam".
- ☐ Pissarra i retoladors / guix.
- ☐ Fitxes o fulls per anotar impressions.
- ☐ Dats d'emocions i mitjans (opcional, per a la segona part).
- ☐ Cadires disposades en cercle o en grups de 4-5 alumnes.

### 1.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

#### Part 1

1. Introducció: "Com ens sentim quan fem servir els mitjans?"
2. Preguntes guia:
  - "Com creus que l'ús del mòbil o de les xarxes socials afecta com et sents cada dia?"
  - "Quines emocions associes a l'ús de pantalles durant molt de temps?"
  - "Creus que el teu ús dels mitjans t'ajuda a sentir-te bé o de vegades t'esgota?"
3. Escriuiu les respostes a la pissarra (per exemple: diversió, ansietat, relaxació, distracció, estrès).
4. Expliqueu que avui analitzarem dos exemples diferents de com l'ús dels mitjans pot afectar el benestar.

#### Part 2

1. Llegiu en veu alta o distribuïu el text següent:

#### Un dia amb el Felix i la Sam

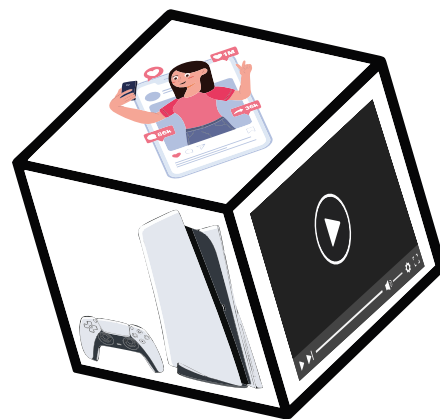
En Sam es va llevar dilluns al matí i de seguida va agafar el mòbil per mirar vídeos. En Felix, d'altra banda, es va vestir ràpidament i va sortir a practicar uns trucs amb la pilota. Després d'un esmorzar ràpid, en Sam va mirar més vídeos i va jugar a un joc al mòbil. A l'escola, el seu telèfon estava sempre a mà: només per mirar missatges o veure fotos divertides. A la tarda, es va asseure al sofà, va mirar una sèrie i, més tard, va jugar a un videojoc a l'ordinador.

A la nit, es va quedar una estona més amb el mòbil fins que se'n va anar a dormir. En Felix va esmorzar i va anar cap a l'escola. Allà va participar a classe i va jugar a atrapar durant l'esbarjo. Després, va quedar amb els seus amics per jugar a futbol. A casa va llegir un còmic i va jugar una mica a la consola. Després de sopar, va dibuixar abans d'anar-se'n al llit.

## 2. Preguntes de comprensió i reflexió:

- Quines diferències observeu entre el dia d'en Felix i el d'en Sam?
- Com creieu que se sent cadascun d'ells al final del dia?
- Quines activitats ajuden més al benestar?
- Amb quin dels dos us identifiqueu més i per què?

## 3. Noteu les idees principals a la pissarra.



## Part 3

### 1. Introduïu el "Joc dels dats de les emocions".

### 2. Expliqueu les regles:

- Un dat indica el **tipus de mitjà** (p. ex., xarxes socials, videojocs, vídeos, música, missatgeria).
- L'altre dat **mostra emocions** (alegria, avorriment, estrès, calma, curiositat, frustració).

### 3. Per torns, els alumnes llancen els dos dats i comparteixen una experiència real.

- Exemple:
  - "Xarxes socials + frustració" = *"Quan veig comparacions amb altres persones."*
  - "Música + calma" = *"Quan escolto cançons abans d'anar a dormir."*

### 4. Preguntes per aprofundir:

- Quins mitjans et fan sentir bé?
- Quins mitjans et generen més cansament o estrès?
- Què podries fer per trobar un equilibri?



## Part 4

1. Reuniu tota la classe i demaneu a alguns alumnes que comparteixin què han descobert sobre els seus hàbits i emocions.

2. A la pissarra, dibuixeu dues columnes:
  - Noteu les idees a mesura que vagin sorgint.

|                          |                                |
|--------------------------|--------------------------------|
| <b>"Em fa sentir bé"</b> | <b>"Em cansa o m'estressa"</b> |
|--------------------------|--------------------------------|

3. Tanqueu l'activitat destacant la idea clau:
  - *"Els mitjans digitals formen part de la nostra vida, però nosaltres decidim com els fem servir. Si aprenem a equilibrar-los, ens poden fer sentir bé."*

### Nota per al professorat

- **Eviteu judicis de valor:** centreu la conversa en el benestar i l'autoreflexió, no en la prohibició.
- **Si el grup és molt participatiu, podeu dividir-lo en dos:** un analitza la història d'en Sam i l'altre la d'en Felix.
- **Podeu guardar el pòster dels "hàbits que em fan sentir bé"** a l'aula per tornar-hi en futures sessions.

## 2.1.1 Objectius

1. Que els alumnes entenguin la **importància del temps de pantalla i dels descansos**.
2. Analitzar els efectes positius i negatius de l'ús dels mitjans digitals.
3. Identificar riscos i beneficis en diferents àrees de la vida diària (mig, amistats, concentració, benestar).
4. Formular estratègies concretes per a un ús de la tecnologia més equilibrat i conscient.

## Materials

- ☐ Pissarra i retoladors.
- ☐ Targetes o projector amb afirmacions sobre l'ús dels mitjans digitals.
- ☐ Fulls o cartolines per al treball en grup.
- ☐ Material per crear pòsters amb els resultats (retoladors, cinta adhesiva).

## 2.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

## Part 1

## 1. Introducció: "Què pensem sobre els mitjans digitals?"

- Presenteu diferents afirmacions sobre l'ús dels mitjans digitals.
- Després de cadascuna, els alumnes expressen si hi estan **d'acord, parcialment d'acord o en desacord**.
  - Formes de votar

**Verd:** D'acord

**Taronja:** Parcialment d'acord

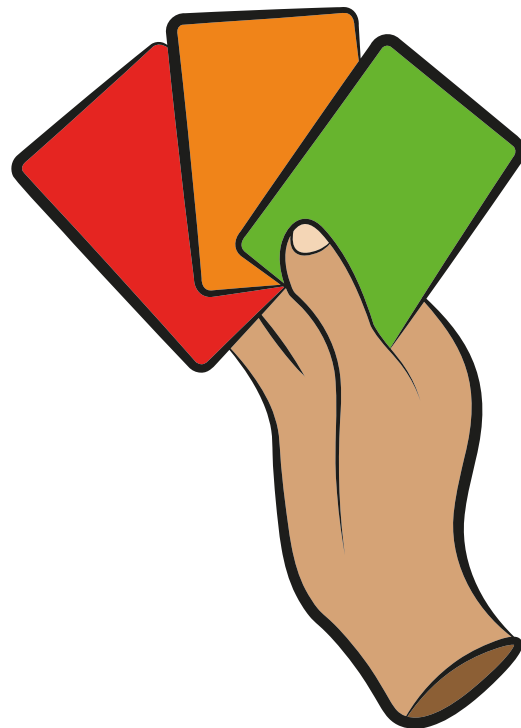
**Vermell:** En desacord

## Efectes negatius

- "Em sento malament quan em comparo amb altres persones a les xarxes socials."
- "Si passo molt de temps amb el mòbil, em fa mal el cap."
- "A vegades no tinc temps per a les meves aficions perquè faig servir massa el mòbil."
- "Sento que tinc menys ganes de quedar amb els amics en persona."
- "Sento que he d'estar disponible a totes hores."

## Efectes positius

- "Els mitjans m'ajuden a aprendre coses noves."
- "Em sento bé quan miro un vídeo divertit."
- "Puc expressar-me creativament a través dels mitjans, per exemple, amb fotos o vídeos."
- "Puc parlar amb els meus amics, encara que estiguin lluny."
- "Els mitjans m'ajuden a mantenir-me informat sobre temes que m'interessen."



### Afirmacions neutres o que conviden a la reflexió:

- “A vegades passo més temps amb les pantalles del que realment vull.”
- “Em costa deixar de jugar un cop he començat amb el mòbil.”
- “Els mitjans són bons, però de vegades necessito un descans.”
- “M'adono que els mitjans influeixen en el meu estat d'ànim, a vegades per a millor i d'altres per a pitjor.”
- “Quan rebo una notificació, vull llegir-la immediatament, fins i tot si estic fent una altra cosa.”

### 2. Després de votar, pregunteu:

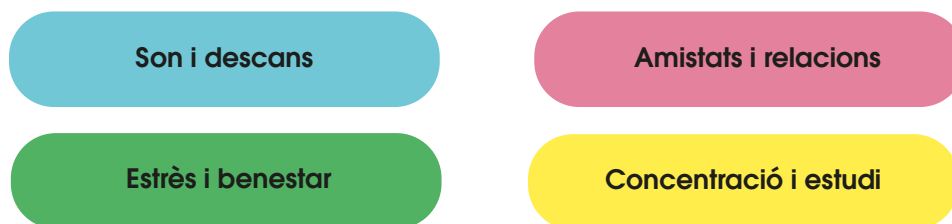
- “Quines frases han generat més acord?”
- “Quines han causat més debat?”
- “Per què?”

### 3. Noteu les idees més importants a la pissarra.

## Part 2

### 1. Anàlisi en grup: “Com ens afecten els mitjans?”

### 2. Dividiu la classe en grups petits (4-5 alumnes). Cada grup rep un tema diferent:



### 3. Cada grup reflexiona i anota les seves respostes en un full o pòster:

- *Com ens poden ajudar els mitjans en aquest aspecte?*
- *Com ens poden perjudicar?*
  - P. ex. Tema de la Son:
    - **Ajuda:** escoltar música relaxant abans d'anar al llit.
    - **Perjudica:** mirar el mòbil fins tard o rebre notificacions a mitjanit.
  - Aneu passant pels grups, gieu les converses i encoratgeu tothom a participar.

### Part 3 - Posada en comú i reflexió

1. Cada grup presenta breument les seves conclusions.
2. Recopileu els resultats a la pissarra, destacant:

Efectes positius

Efectes negatius

Idees per a un ús més saludable

3. Preguntes per reflexionar junts:
  - “Què hem descobert sobre els nostres propis hàbits?”
  - “On veiem possibles problemes o millores?”
  - “Què podríem fer de manera diferent a partir d'ara?”

### Part 4 - Tancament: “Consells per a un ús saludable”

1. Junts, la classe crea una llista de consells pràctics per millorar el benestar digital.
  - Poden anotar-los a la pissarra, en un pòster o en un document digital.
    - Exemples de consells:
      - Fer descansos cada hora quan fem servir pantalles.
      - Desactivar les notificacions durant l'estudi.
      - Evitar les pantalles almenys 30 minuts abans d'anar a dormir.
      - Reservar moments del dia sense tecnologia.
      - Parlar en persona més sovint amb amics i familiars.
2. El docent els agraeix la participació i tanca amb una reflexió final:
  - “Els mitjans digitals tenen coses molt bones, però també ens poden afectar si els fem servir sense control. L'important és aprendre a equilibrar-los perquè ens facin sentir bé.”

#### Punts clau per al professor

- Podeu adaptar les afirmacions al context i a l'edat del grup.
- Si ho considereu oportú, guardeu els pòsters amb els consells creats i pengeu-los a l'aula.
- Repetiu la dinàmica al llarg de l'any per veure com evolucionen els hàbits mediàtics del grup.

# D3

## Dia 3. Reflexió i hàbits saludables (45 -50 minuts)

### Activitat 1: Reflexió i hàbits saludables en l'ús dels mitjans

Adapta-la al ritme i nivell de participació del grup.

#### 1.1.1 Objectius

1. Reflectir sobre els hàbits mediàtics propis i els seus efectes en el benestar.
2. Desenvolupar estratègies personals per establir pauses saludables.
3. Formular objectius i normes personals per a un ús més responsable i equilibrat dels mitjans digitals.

#### Materials

- ☐ Fulls blancs o de colors per dibuixar o escriure.
- ☐ Retoladors, llapis o pintures.
- ☐ Revistes velles (opcional, si voleu fer un collage).
- ☐ Pissarra i retoladors.
- ☐ Cartolina gran per crear la llista conjunta de la classe.

#### 1.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

##### Part 1 Introducció: "Així és com em relaciono amb els mitjans"

1. Demana als alumnes que **dibuixin un símbol o un petit esbós que representi com se senten respecte al seu ús dels mitjans digitals.**
  - Exemples:
    - Un mòbil amb un núvol: sensació de confusió o saturació.
    - Un sol: experiència positiva.
    - Un rellotge: falta de temps lliure.
    - Un arbre: equilibri o desconexió.
2. Quan hagin acabat el dibuix, **formeu grups petits (3-4 alumnes).**
  - Cada grup comparteix els seus dibuixos i comenta quins sentiments comuns apareixen (estrès, diversió, cansament, calma...).
3. Després, cada grup comparteix una conclusió general amb la resta de la classe.
  - **Objectiu: Identificar emocions associades a l'ús dels mitjans** i connectar-les amb experiències personals.



## Part 2 Preparació: "Zones i moments lliures de pantalles"

1. Explica que ara reflexionaran sobre **quan i on és aconsellable desconnectar**. Introducció:
  - *"A vegades, els mitjans digitals ens acompanyen tot el dia. Però també ens calen moments sense pantalles: per descansar, concentrar-nos o gaudir del present."*
  - Comenta alguns exemples:
    - Sense mòbil durant els àpats.
    - No mirar pantalles abans d'anar a dormir.
    - Passejades o activitats a l'aire lliure sense tecnologia.
2. Després, divideix la classe en grups petits i reparteix materials (fulls, cartolina o revistes per al collage).
3. Tasca grupal:
  - Penseu en llocs i moments del dia en què estaria bé fer un descans digital.
  - Representeu les vostres idees en un pòster o collage.

- Exemples:
  - *"Durant els àpats"*
  - *"Abans d'anar a dormir"*
  - *"Mentre estudio"*
  - *"Amb la família o els amics"*



## Part 3 Presentació i llista conjunta

1. Cada grup presenta el seu pòster o collage.
2. Després de les presentacions, el docent recull les idees i, plegats, creen una llista conjunta de la classe titulada: **"Zones i moments lliures de pantalles"**.
3. Aquesta llista es pot exposar a l'aula per recordar-la durant tot el curs.

#### Part 4 "El meu objectiu mediàtic"

1. Cada alumne formula un objectiu personal per millorar el seu benestar digital.
2. Instruccions:
  - Poden escriure'l o dibuixar-lo.
  - Ha de ser un objectiu clar, realista i positiu.
    - Exemples:
      - *"No fer servir el mòbil abans d'anar a dormir."*
      - *"Tenir un dia lliure de pantalles el cap de setmana."*
      - *"Escollir música relaxant en lloc de mirar les xarxes socials."*
3. Quan tothom hagi acabat, **feu una reflexió conjunta**:
  - Alguns alumnes poden compartir els seus objectius voluntàriament.
  - La resta del grup pot oferir idees o consells per aconseguir-los.

#### Part 5 Tasca opcional: "Parlo del meu objectiu a casa"

1. Demana als alumnes que **comparteixin el seu objectiu personal amb els pares o tutors**. Poden parlar sobre com **ajudar-se mútuament per aconseguir-ho** (per exemple, establint horaris comuns lliures de pantalles).

#### Punts clau per al professor

- Valora els dibuixos i collages com a eines d'expressió emocional, no artística.
- Reforça els missatges positius sobre l'equilibri i el benestar, evitant la culpa.
- Pots revisar els objectius en una sessió posterior i analitzar el progrés amb el grup.

#### 4.1.1 Objectius

1. Desenvolupar el pensament crític envers la informació digital.
2. Identificar senyals de desinformació a les xarxes socials.

#### Materials

- ☐ Exemples de titulars o publicacions falses/enganyoses (poden ser captures de pantalla adaptades).
- ☐ Projector digital o pissarra.
- ☐ Fulls per anotar les respostes.

#### 4.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. El docent presenta 2-3 exemples de notícies falses o publicacions enganyoses.
2. En grups petits, els alumnes debaten:
  - "Com puc reconèixer si aquesta informació és fiable?"
  - "Quins són els riscos de compartir informació no verificada?"
3. Cada grup comparteix les seves conclusions en una sessió plenària.
4. El docent resumeix a la pissarra els punts clau per detectar notícies falses.





# AC2

## Activitat 2: El meu pla setmanal de desconnexió digital (20 - 25 minuts)

### 4.1.1 Objectius

1. Promoure l'equilibri entre les activitats digitals i les no digitals.
2. Fomentar l'autonomia en la gestió del temps.

### Materials

- ☐ Imprimible: Plantilla del pla setmanal (amb espai per anotar activitats lliures de pantalles).
- ☐ Llapis de colors o retoladors.

### 4.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Cada alumne rep una plantilla del pla setmanal.
2. Empleneu els espais amb activitats lliures de pantalles (ex. esport, lectura, passar temps amb amics, aficions creatives).
3. Decoreu el pla de manera personal per mantenir la motivació per seguir-lo.
4. En una sessió plenària, els alumnes comparteixen algunes idees inspiradores del seu pla.
5. El docent els anima a aplicar el pla a casa durant una setmana i a reflectir sobre els resultats.

### Diari emocional

| Dilluns                                                     | Dimarts                                                     | Dimecres                                                    | Dijous                                                      | Divendres                                                                       | Dissabte                                                             | Diumenge                                                            |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>                     | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>          | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>         |
| Quina activitat d'avui t'ha fet sentir més feliç?           | Quina emoció has notat més intensament avui i per què?      | Què t'agradaria millorar demà?                              | De quin petit èxit d'avui et sents orgullós/osa?            | De quina activitat sense pantalles has gaudit més avui i què l'ha fet especial? | Quant de temps has passat lluny de les pantalles i com t'has sentit? | Què has après sobre tu mateix/a quan no depenies de cap dispositiu? |
| <div></div>                                                 | <div></div>                                                 | <div></div>                                                 | <div></div>                                                 | <div></div>                                                                     | <div></div>                                                          | <div></div>                                                         |

## Lista de materials per a totes les activitats

### Dia 1. Mitjans digitals i benestar

- ☐ Text imprès o projectat: "Un dia amb el Felix i la Sam".
- ☐ Pissarra i retoladors / guix.
- ☐ Fitxes o fulls per anotar impressions.
- ☐ Dats d'emocions i mitjans (opcional, per a la segona part).
- ☐ Cadires disposades en cercle o en grups de 4-5 alumnes.

### Dia 2. Ús saludable dels mitjans digitals

- ☐ Pissarra i retoladors.
- ☐ Targetes o projector amb afirmacions sobre l'ús dels mitjans digitals.
- ☐ Fulls o cartolines per al treball en grup.
- ☐ Material per crear pòsters amb els resultats (retoladors, cinta adhesiva).

### Dia 3. Reflexió i hàbits mediàtics saludables

- ☐ Fulls blancs o de colors per dibuixar o escriure.
- ☐ Retoladors, llapis o pintures.
- ☐ Revistes velles (opcional, si es vol fer un collage).
- ☐ Pissarra i retoladors.
- ☐ Cartolina gran per crear la llista conjunta de la classe.

### Activitats complementàries

#### 4.1 Fake news

- ☐ Exemples de titulars o publicacions falses/enganyoses (poden ser captures de pantalla adaptades).
- ☐ Projector digital.
- ☐ Fulls per anotar les respostes.

#### 4.2 El meu pla setmanal de desconexió digital

- ☐ Imprimible: Plantilla del pla setmanal.
- ☐ Llapis de colors o retoladors.

### **Un dia amb el Felix i la Sam**

En Sam es va llevar dilluns al matí i de seguida va agafar el mòbil per mirar vídeos. En Felix, d'altra banda, es va vestir ràpidament i va sortir a practicar uns trucs amb la pilota. Després d'un esmorzar ràpid, en Sam va mirar més vídeos i va jugar a un joc al mòbil. A l'escola, el seu telèfon estava sempre a mà: només per mirar missatges o veure fotos divertides. A la tarda, es va asseure al sofà, va mirar una sèrie i, més tard, va jugar a un videojoc a l'ordinador.

A la nit, es va quedar una estona més amb el mòbil fins que se'n va anar a dormir.

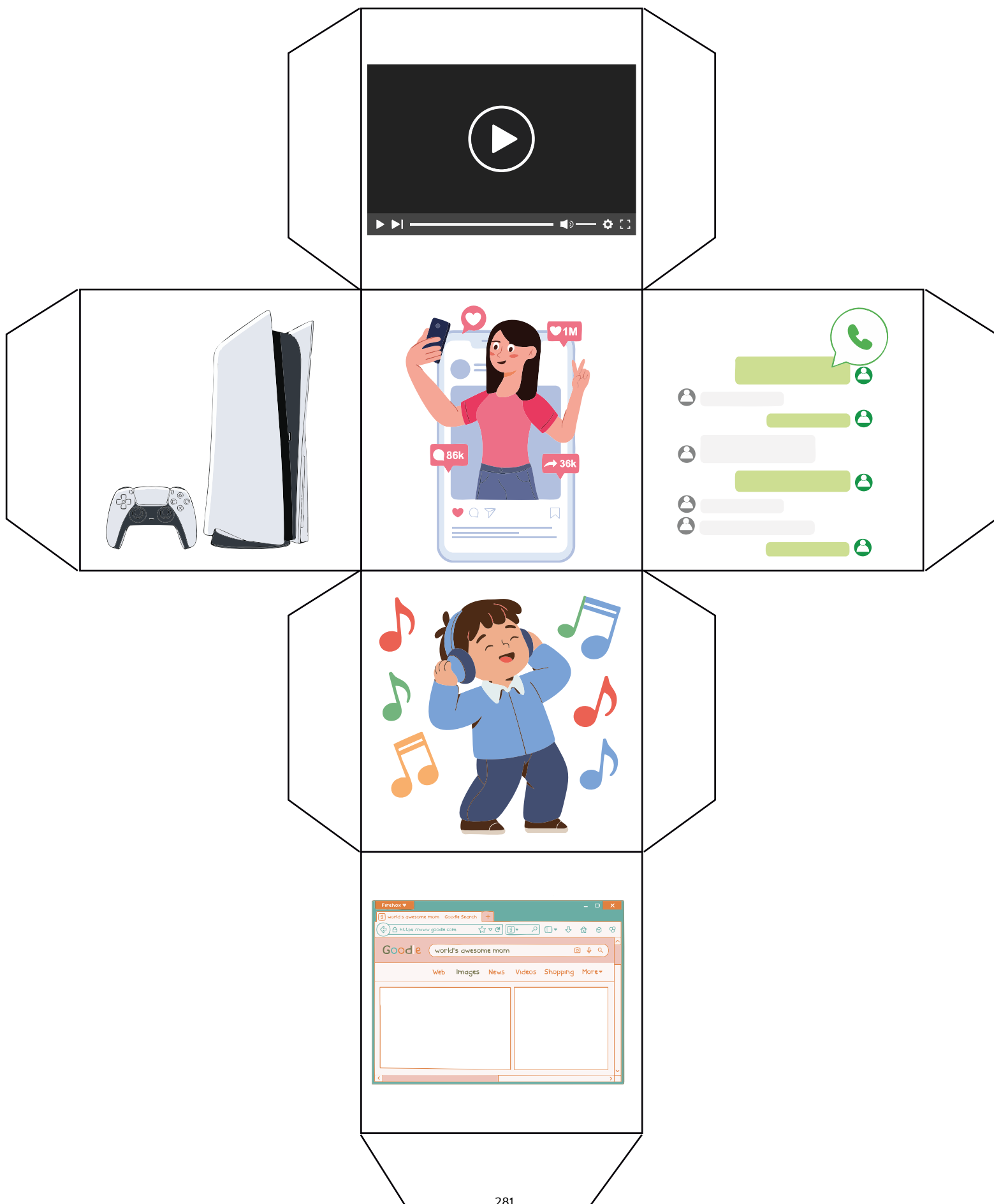
En Felix va esmorzar i va anar cap a l'escola.

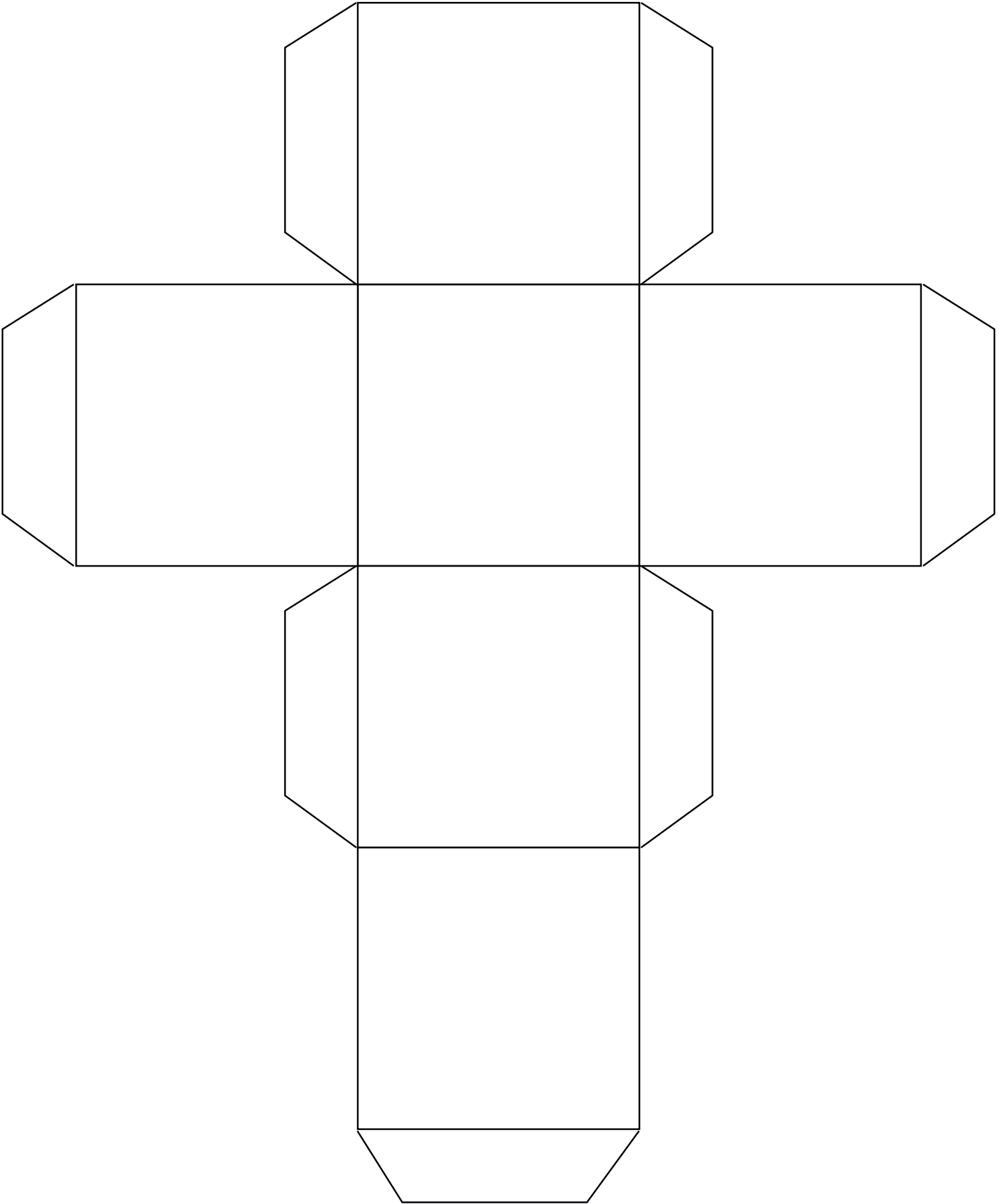
Allà va participar a classe i va jugar a atrapar durant l'esbarjo.

Després, va quedar amb els seus amics per jugar a futbol.

A casa va llegir un còmic i va jugar una mica a la consola.

Després de sopar, va dibuixar abans d'anar-se'n al llit.





Em sento malament quan em comparo amb altres persones a les xarxes socials.

Si pas de massa temps amb el mòbil, em fa mal el cap.

A vegades no tinc temps per a les meves aficions perquè faig servir massa el mòbil.

Sento que tinc menys ganes de quedar amb els amics en persona.

Tinc la sensació que he d'estar disponible tot el temps.

Els mitjans m'ajuden a aprendre coses noves.

Puc parlar amb els meus amics, encara que estiguin lluny.

Puc expressar-me de manera creativa a través dels mitjans, per exemple, amb fotos o vídeos.

Em sento bé quan miro un vídeo divertit.

Els mitjans digitals em permeten trobar persones que comparteixen els meus interessos i passions.

A vegades passo més temps davant les pantalles del que realment vull.

Em costa deixar de jugar un cop començo amb el mòbil.

Els mitjans estan bé, però a vegades necessito un descans.

M'adono que els mitjans influeixen en el meu estat d'ànim, a vegades per a bé i altres per a malament.

Quan rebo una notificació, la vull llegir immediatament, encara que estigui fent una altra cosa.



username.46



# ***SORTEIG GLOBAL***

Guanya un parell d'AirPods gratis

Només has de:

- ➔ Seguir aquest compte
- ➔ Enviar-nos un missatge amb el teu nom complet i número de telèfon
- ➔ Compartir-ho amb els teus amics

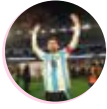


**Guanyadors avui!**



M'agrada de **geminis37** i **doloresserpiente**, **juanes**  
**username.46** No deixis passar aquesta oportunitat





Leomessi



# NOTÍCIA D'ÚLTIMA HORA

Messi fitxa demà  
per l'Atlético Andino FCI

Només els qui segueixin aquest compte  
veuran la presentació oficial



M'agrada sofia.gomez i others like this

**Leomessi** Sorpresa! Fes "m'agrada" i comparteix per assabentar-te'n abans que ningú #Messi #FitxatgeEspecial #Exclusiva-Mundial







Ibaillanos



Li agrada manuellopez i fernandasolis, juanperez, pepito gomez

**Ibaillanos** L'Ibai aixeca 485 kg en directe!! El vídeo ha estat esborrat però nosaltres el tenim. COMENTA "vull veure-ho" i te l'enviem





# EXCLUSIVA

"És una tècnica secreta que vaig aprendre en una clínica de Los Angeles", va dir.

## Canta sense respirar durant 4 minuts



M'agrada de [alejandromagno](#) i [claudia834939](#), [anonimo506](#)...

**News FM** Dua Lipa ha confessat en un "directe privat" que abans de cada concert fa un exercici de respiració que li permet cantar durant gairebé 4 minuts sense agafar aire. Segons el seu equip, només unes poques persones al món ho poden fer. Fes "m'agrada" a la publicació per veure el fragment del directe abans que l'esborrin.





karolg



# KarolG challenge

T'atreveixes a provar-ho?



M'agrada de [jennrifer429.g](#) i [itzelgomez77](#)

**karolg** pot caminar sobre una filera de llaunes sense caure. I tu?

Enregistra't caminant sobre 10 llaunes de refresc i etiqueta'ns. Els millors apareixeran a les nostres stories!!



## Per a docents



Sense foto de perfil.  
El compte no està verificat.

Fotos i text molt genèrics.

Objectiu: Identificar el phishing  
i el robatori de dades.

Els sortejos reals no demanen dades privades.

Els noms dels usuaris a qui els agrada no són de confiança.

La descripció no té detalls.  
No hi ha bases legals ni condicions oficials per al sorteig.

El compte no està verificat.



Cita un club inventat; "El Atlético Andino" no existeix.

Fotos i text molt genèrics.

Objectiu: Identificar rumors  
esportius falsos i treballar el  
pensament crític.

Demana "m'agrada" i comparticions per  
augmentar l'abast.

No hi ha fonts oficials (ni el compte del club,  
ni el de Messi, ni mitjans esportius).

Utilitza frases dissenyades per a la viralitat:  
"exclusiva", "només els qui segueixin aquest  
compte", "demà", "fitxatge secret".



El compte no està verificat.

El pes que s'està "aixecant" està fora de la realitat humana (només seria possible si fossis un atleta professional en aquest camp específic).

Foto de baixa qualitat.

Una figura pública tindria molts comentaris.

Promet una cosa que no existeix (típic clickbait).

Utilitza els comentaris com a moneda de canvi (manipulació de l'interacció).

La manipulació de l'interacció (engagement manipulation) es refereix a les tècniques i estratègies utilitzades per influir en l'atenció i el compromís dels usuaris en les plataformes digitals.

Objectiu: Identificar contingut exagerat o físicament impossible i detectar l'engagement bait.

Sense foto de perfil.  
El compte no està verificat.

Foto de baixa qualitat d'un set de rodatge (totalment aliena a la publicació).

Un equip professional no filtra tècniques "secretes" a través d'Instagram.

És fisiològicament impossible cantar sense respirar durant 4 minuts.

No mostra cap evidència real (data, font, enllaç, captura de pantalla).

Demana "m'agrades" a canvi d'alguna cosa (virality bait / ham de viralitat).



Objectiu: Detectar enganys subtils, qüestionar la informació sense fons i entendre com les estafes barregen dades reals amb afirmacions falses per semblar creïbles.

**Objectiu:** Reconèixer reptes virals perillosos, avaluar riscos, identificar comportaments imitables que poden causar danys i resistir la pressió social implícita.

Perfil no verificat.



Foto de perfil personal que no s'ajusta al tema.

Foto de baixa qualitat.

Atribueix un repte fals a una celebritat.

Anima a gravar-se a un mateix i a exposar-se sense pensar.  
Promou una activitat insegura..



|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

\_\_\_\_\_

# Drets dels adolescents

Guia del docent



Activitats d'educació secundària



# INTRODUCCIÓ

## Drets dels adolescents: entendre, qüestionar i transformar

Els adolescents viuen cada dia situacions on els seus drets —a l'educació, la igualtat, la protecció, la participació o el benestar— estan presents, encara que moltes vegades no els identifiquin com a tals. En aquesta etapa de desenvolupament, comencen a desenvolupar el **pensament crític**, qüestionant el que consideren injust i buscant entendre millor el món que els envolta. Aquest mòdul aprofita aquest impuls natural per aprofundir en els **drets dels adolescents** des d'una perspectiva més àmplia, ètica i global.

A diferència de l'enfocament de Primària, aquí es convida l'alumnat a analitzar com es manifesten els drets en la seva vida diària, com varien entre diferents realitats globals i quin paper poden jugar com a agents de canvi. Mitjançant imatges, dilemes, històries reals d'adolescents d'altres països i espais de debat, l'alumnat entén que els drets no són només conceptes legals: són eines que els permeten viure amb dignitat, seguretat i oportunitats.

El mòdul proposa un recorregut en tres fases:

# 01

### Els drets en la vida quotidiana:

A partir d'escenes familiars (aula, amistats, xarxes socials, convivència), l'alumnat identifica **vulneracions subtils o explícites**, reflexiona sobre la responsabilitat individual i col·lectiva, i comença a formular preguntes ètiques.

# 02

### Els drets al món:

A través d'**històries reals** (Bangladesh, Vietnam, Turquia, Síria, Bolívia, Etiòpia...), analitzen com els factors econòmics, culturals o polítics influeixen en la vida d'altres joves. Aquest contrast fomenta l'empatia, la **consciència global** i una comprensió profunda de la desigualtat.

# 03

### Els drets en acció:

Finalment, els alumnes fan un diagnòstic de la seva pròpia escola, proposen **millores reals** i dissenyen petites accions o projectes que poden transformar el seu entorn immediat. L'objectiu és que experimentin un **paper actiu, responsable i participatiu**.

En conjunt, aquest mòdul ajuda a construir una visió dels drets humans més crítica, solidària i compromesa, desenvolupant habilitats per a la **reflexió ètica, l'argumentació, la cooperació i la ciutadania activa**.

## Objectius del mòdul

- Comprendre què són els **drets dels adolescents** i per què existeixen.
- Analitzar com s'apliquen —o es vulneren— en la **vida quotidiana** i en diferents contextos globals.
- Reflectir sobre les **causes i conseqüències** de les desigualtats.
- **Debatre situacions reals** des de diferents punts de vista.
- Reconèixer **dilemes ètics** i formular arguments raonats.
- Desenvolupar **empatia i sensibilitat** cap a realitats diverses.
- Valorar l'impacte de les **accions individuals i col·lectives**.
- Practicar l'**escolta activa, el respecte i la participació democràtica**.
- Identificar **àrees de millora** a l'escola.
- Dissenyar propostes o projectes que **promoguin els drets**.
- Assumir un **paper responsable** en la convivència del grup i de l'escola.

### Paraules clau

- **Drets dels adolescents**
- Convenció sobre els Drets de l'Infant
- Protecció
- Igualtat
- Seguretat
- Educació
- Salut
- Joc i lleure
- Participació
- Respecte
- Responsabilitat
- Empatia
- Justícia
- Cura
- Convivència
- Veu de l'infant / Ser escoltat
- Benestar
- Necessitats bàsiques
- Comunitat / escolar

### Resultats esperats per al mòdul 9

En acabar aquest mòdul, els alumnes **reconeixen els seus drets**, entendran per què són importants i sabran **com protegir-los** en la seva vida diària.

## Recomanacions per al docent

- Els adolescents reaccionen millor quan els temes connecten amb la **seua realitat**: amistat, xarxes socials, pressió de grup, igualtat, discriminació, participació, entorn escolar.
- Aquest mòdul es basa en el **pensament crític**: facilita les preguntes obertes i permet que l'alumnat construeixi les seves pròpies interpretacions.
- Utilitza els **casos reals** del document per despertar l'empatia i ampliar la visió global.
- **Evita el moralisme**: fomenta l'anàlisi, el diàleg i l'argumentació.
- **Accepta l'humor o la distància emocional** com a mecanismes propis de l'adolescència, però redirigeix-los cap a la reflexió.
- El mòdul pot culminar en un **petit projecte d'aula o d'escola**: mural, campanya, vídeo, proposta de millora, etc.



Les propostes d'aquest mòdul estan dissenyades com una guia flexible per treballar amb naturalitat i sensibilitat. Pots adaptar les dinàmiques al ritme i les necessitats del teu grup: cada sessió pot durar entre 50 i 60 minuts o dividir-se segons l'estructura del centre.

Utilitza aquest material com a punt de partida i ajusta'l a la realitat de la teva aula. Tu coneixes els teus alumnes millor que ningú i sabràs com fer-los costat de la manera més adequada.

# A1 Dia 1. Drets en la vida (55 minuts)

## Activitat 1: Imatge oculta i lectura crítica (10 - 15 minuts).

### Materials

- ☐ Imatge del recurs (projectada o impresa).
- ☐ Pissarra o pissarra digital.
- ☐ Aula en cercle o semicercle.

### 1.1.1 Objectiu:

1. Desenvolupar l'**observació crítica** i el pensament interpretatiu.
2. Reconèixer indicis de **benestar o de vulneracions de drets** en escenes de la vida real.
3. Connectar la imatge amb les experiències pròpies de convivència, **xarxes socials** i vida escolar.
4. Provocar la **reflexió ètica** sense introduir encara conceptes teòrics.

### 1.1.2. Desenvolupament de l'activitat:

#### 1. Observació silenciosa (30-45 segons)

- Projecteu la imatge en silenci. Digueu:
  - *"Mireu la imatge sense comentar res de moment. Observeu els detalls, les expressions, els objectes, les relacions i l'entorn."*

#### 2. Primeres impressions: Quina sensació transmet?

- Demaneu respostes emocionals ràpides:
  - *"Què us transmet aquesta imatge?"*
  - *"Què creieu que està passant?"*
  - *"Quina paraula us ve al cap quan la veieu?"*
- **No corregiu res: recolliu totes les interpretacions.**



#### 3. Lectura crítica guiada: Feu preguntes que connectin amb els drets, la igualtat i la convivència

- *"Qui sembla que estigui bé en aquesta escena i qui no?"*
- *"Quins indicis us fan pensar que algú podria necessitar ajuda?"*
- *"Si forméssiu part d'aquesta situació, com us sentiríeu?"*
- **Opcional:** dividiu el grup en parelles per a una mini-reflexió abans de compartir-la amb el grup.

#### 4. Connexió amb la seva realitat adolescent: guieu cap a un context familiar

- *"Heu vist situacions similars a l'escola, al vostre grup d'amics o a les xarxes socials?"*
- *"Què sol passar quan ningú diu res?"*
- *"Què podria canviar si algú actués d'una altra manera?"*

## 5. Construcció col·lectiva de significat

- A la pissarra, recolliu els conceptes clau que esmentin (sense explicar encara els drets):
  - Respecte – exclusió – desigualtat – pressió – suport – silenci – valentia

### Punts clau per al professor

- No reveleu encara quin dret està en joc; permeteu que els adolescents generin les seves pròpies hipòtesis.
- Normalitzeu les interpretacions divergents: estan desenvolupant el pensament abstracte.
- Accepteu l'humor o la distància com un mecanisme natural, però redirigiu-los cap a la reflexió.
- Si sorgeix algun tema sensible, valideu-lo sense aprofundir-hi massa: *"Gràcies per compartir-ho, ho tindrem en compte mentre seguim analitzant."*

# A2 Activitat 2: Identificació de drets en escenes de la vida real (15 - 20 minuts).

## Materials

- ☐ Fulls impresos o projectats.
- ☐ Llista visible dels Drets de l'Infant.
- ☐ Targetes amb dilemes breus.
- ☐ Pissarra o rotllana de paper.
- ☐ Retoladors.

### 1.2.1 Objectiu:

1. Reconèixer quins drets estan implicats en situacions quotidianes.
2. Desenvolupar la interpretació crítica d'escenes ambigües o complexes.
3. Connectar escenes visuals amb experiències socials reals (amistat, xarxes socials, convivència escolar).
4. Introduir el llenguatge dels drets d'una manera natural.

### 1.2.2. Desenvolupament de l'activitat:

#### 1. Observem les escenes

- Projecteu 2-3 escenes i demaneu al grup que les miri amb atenció.
- Preguntes guia:
  - "Què està passant realment aquí?"
  - "Qui té poder en l'escena i qui no en té?"
  - "Quines emocions detecteu?"
- **Permeteu diferents interpretacions:** forma part de la profunditat de l'exercici.

#### 2. Identificació inicial: Quin dret podria estar en joc?

- Mostreu ara la llista dels Drets de l'Infant.
- Demaneu-los que triïn un o dos drets que creguin que estan relacionats amb cada escena.
- Exemples que poden sorgir:

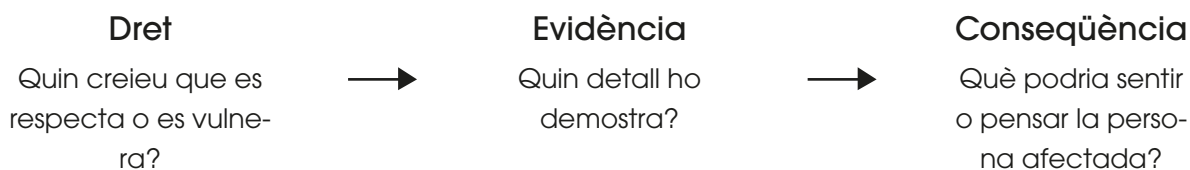
**Dret a la igualtat**  
**Dret a la intimitat**  
**Dret al bon tracte**

**Dret a ser escoltat**  
**Dret a participar**  
**Dret a l'educació**

- Pregunta:
  - "Quina part específica de l'escena us fa pensar en aquest dret?"

### 3. Mini-debat en parelles:

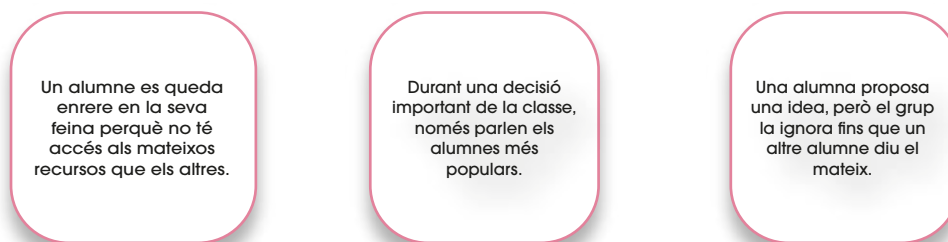
- Demaneu-los que treballin en parelles i responguin aquestes preguntes:



- Després, compartiu-ho amb el grup gran.

### 4. Introduïm dilemes breus

- Repartiu targetes amb situacions quotidianes, per exemple:



- Demaneu-los que triïn **quins drets estan implicats** i que justifiquin per què.
- Podeu fer servir preguntes com ara:
  - "Què hauria de canviar perquè es respectés aquest dret?"
  - "Qui podria intervenir i de quina manera?"

### 5. Creem un mapa de drets quotidians

- A la pissarra, creeu una taula amb tres columnes:

| Escena | Dret implicat | Evidència / Raó |
|--------|---------------|-----------------|
|        |               |                 |

- Ompliu-la amb les aportacions del grup.
- Tanqueu amb una idea clau:
  - "Els drets es troben en situacions tan petites com una conversa, un partit, una foto o un treball en grup."

#### Punts clau per al professor

- Permeteu que els adolescents connectin espontàniament amb el seu món real (amistats, xarxes socials, dinàmiques socials).
- Eviteu donar "respostes correctes": l'important és l'argumentació.
- Redirigiu si apareixen judicis personals: "Parlem de situacions, no de persones."
- Si sorgeix un conflicte entre alumnes, utilitzeu-lo com a material pedagògic mantenint sempre la seguretat emocional.

# A3

## Activitat 3: Dilemes ètics de la vida quotidiana (15 - 20 minuts).

### Materials

- ☐ Targetes amb dilemes ètics relacionats amb l'adolescència.
- ☐ Llista de drets visible (com a referència).
- ☐ Cadires organitzades per al debat en grups petits o en "cercle socràtic".
- ☐ Pissarra per registrar les conclusions.

### 1.3.1 Objectiu:

1. Analitzar situacions ambigües on poden estar implicats diversos drets.
2. **Desenvolupar el pensament crític**, l'argumentació i l'escolta activa.
3. **Reconèixer la responsabilitat individual i col·lectiva**.
4. Practicar la presa de decisions ètiques en contextos quotidians.

### 1.3.2. Desenvolupament de l'activitat:

#### 1. Presentació dels dilemes: "No hi ha una única resposta correcta"

- Expliqueu al grup:
  - *"Analitzarem situacions de la vida real. No busquem herois ni malvats, sinó entendre quins drets podrien estar en joc i com podem prendre millors decisions."*
- Repartiu els dilemes (o projecteu-los d'un en un).
- Exemples:

Un alumne no entén el tema però li fa vergonya preguntar i ningú se n'adona.

Un alumne intenta explicar el seu punt de vista en un debat, però l'interrompen o no el prenen seriosament.

En un treball en grup, unes quantes persones ho decideixen tot i no deixen participar els altres.

Fan "brometes", però sempre són sobre la mateixa persona i ja no fan gràcia.

En una activitat esportiva, tracten un company de manera diferent per com vesteix o d'on ve.

Un alumne llegeix en veu alta un missatge privat d'una altra persona davant de tota la classe.

#### 2. Anàlisi en grups petits: dret/conflicte/opcions

- Dividiu-los en grups de 3-4.
- Cada grup respon aquestes tres preguntes:
  - **Quin dret o drets hi estan implicats?**
    - (Intimitat, igualtat, participació, protecció, bon tracte, etc.)
  - **On apareix el conflicte ètic?**
    - (Poder del grup, pressió social, por al rebuig, desigualtat de tracte...)
  - **Quines opcions tindria la persona afectada?**
    - (Demandar ajuda a un adult, parlar amb el grup, buscar suport, posar límits...)
- Demaneu-los que anotin idees breus.



### 3. Debat estructurat en el grup gran

- Trieu 2-3 dilemes i obriu el diàleg.
- Preguntes clau:
  - *"Per què aquesta situació és difícil de resoldre?"*
  - *"Quines conseqüències té per a cada persona?"*
  - *"Què hauria de tenir més pes: protegir el dret d'algú o seguir l'opinió del grup?"*
  - *"Què fa que algú decideixi actuar o no actuar?"*
  - *"Si estiguéssiu en aquesta situació, quina opció us semblaria més justa?"*
- Recordeu: no hi ha respostes úniques, però sí arguments més sòlids.

### 4. Conclusions: construcció de principis ètics bàsics

- A la pissarra, recolliu idees que hagin sorgit del debat.
- Exemples comuns:
  - Tots mereixem participar.
  - L'humor no justifica fer mal a algú.
  - La privacitat importa.
  - El silenci també afecta la situació.
  - Ajudar és responsabilitat de tothom.
  - La igualtat comença amb gestos senzills.
- Tanqueu amb:
  - *"Aquests principis que heu formulat connecten amb els drets fonamentals. Veurem com funcionen en altres parts del món."*

#### Punts clau per al professor

- Eviteu el moralisme; fomenteu l'anàlisi i l'argumentació.
- Anticipeu els comentaris humorístics o defensius: són mecanismes típics d'aquesta edat.
- Si sorgeix un dilema que és massa proper a un conflicte real del grup, redirigiu-lo a nivells més generals per evitar personalitzar.
- Reforceu les intervencions respectuoses i l'escolta activa.

# A1

## Dia 2. Drets al món (65 minuts)

### Activitat 1: "I si...?" — Preguntes que desperten la consciència global (10 - 15 minuts).

#### 2.1.1 Objective:

1. Desenvolupar el pensament crític a partir d'escenaris hipotètics.
2. Identificar quins drets estan en joc en situacions de desigualtat global.
3. Comprendre que els drets no es viuen de la mateixa manera a tot el món.
4. Preparar el grup per analitzar històries reals d'adolescents.

#### Materials

- ☐ Llista de preguntes "I si...?"
- ☐ Pissarra o paper de rotllana
- ☐ Retoladors
- ☐ Aula organitzada en grups petits o en semicercle

#### 2.1.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Activació: presentem la dinàmica "I si...?"**
  - Explicar breument:
    - "Anem a imaginar situacions que viuen molts adolescents en altres parts del món. No busquem respostes perfectes, sinó reflexionar sobre com canviaria la nostra vida si ens passés a nosaltres."
2. **Llançament de les preguntes clau**
  - Plantejar algunes d'aquestes preguntes a un ritme constant:

¿I si haguessis de treballar abans d'anar a l'escola?

¿I si no poguessis anar al metge quan ho necessites?

¿I si haguessis de caminar dues hores per arribar a l'escola?

¿I si haguessis de deixar l'escola per cuidar els teus germans petits?

¿I si no poguessis expressar el que penses perquè és perillós?

¿I si haguessis de canviar de país per un conflicte?

3. **Treball en grups petits:** Impacte / dret implicat / emocions
  - Entregar una pregunta a cada grup o deixar que la triïn.
  - Demanar-los que responguin aquestes tres preguntes:

- **Impacte pràctic:**
  - *"¿Com canviaria el teu dia a dia si això fos real?"*
- **Dret implicat:**
  - *"¿Quin dret s'estaria vulnerant?"*
- **Emocions:**
  - *"¿Com et sentiries si fossis aquesta persona?"*
- Donar-los **2-3 minuts** per pensar i escriure idees breus.

#### 4. Plenari: contrast d'experiències

- Demanar a cada grup que comparteixi la seva reflexió en veu alta.
- Destacar diferències i similituds entre les preguntes:
  - **Algunes vulneren drets bàsics (salut, educació, protecció).**
  - **D'altres afecten la igualtat, la participació o la llibertat d'expressió.**
- Totes generen emocions intenses: frustració, por, injustícia, cansament, impotència.
- Tancar aquesta secció amb una frase de transició:
  - *"Ara que hem imaginat aquests escenaris, coneixerem històries reals d'adolescents que viuen situacions similars."*

#### Punts clau per al professor

- Evitar que l'activitat es converteixi en una competició de "veure qui està pitjor"; mantenir el focus en els drets i l'empatia.
- Normalitzar les reaccions emocionals intenses.
- Si el grup es dispersa, tornar a preguntes concretes: ***"D'acord, però com afectaria això la teva salut? Les teves oportunitats? El teu futur?"***
- Aquest exercici prepara emocionalment i cognitiva per a les narratives reals de l'exercici següent.

# A2 Activitat 2: Històries reals d'adolescents d'arreu del món

(20 - 25 minuts).

## Materials

- ☐ Històries reals (impreses o projectades)
- ☐ Fitxes d'anàlisi individual
- ☐ Llista visual de drets (opcional)
- ☐ Aula preparada per a la lectura en parelles o grups petits

### 2.2.1 Objectiu:

1. Conèixer les diverses realitats d'adolescents en diferents països.
2. Identificar quins drets es respecten o es vulneren en cada història.
3. Reflexionar sobre les causes estructurals: pobresa, conflictes, desigualtat de gènere, migració.
4. Desenvolupar l'empatia, la consciència global i el pensament crític.
5. Contrastar el seu dia a dia amb el d'altres joves del món.

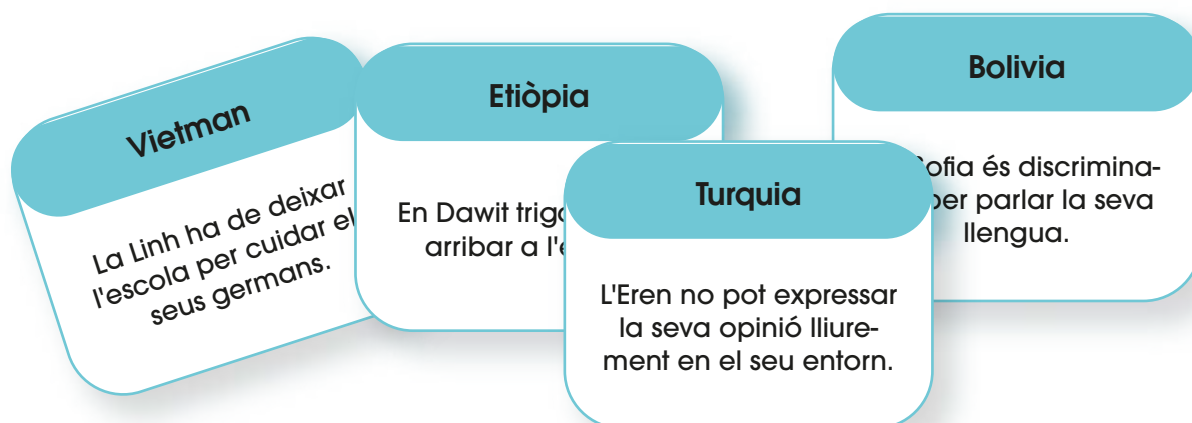
### 2.2.2. Desenvolupament de l'activitat:

#### 1. Introducció a les narratives reals

- Dir-los:
  - *"Ara ja no imaginarem... coneixerem històries reals de nois i noies de la vostra edat. Són vides diferents, però tots compartim els mateixos drets."*
- Explicar que no es tracta de jutjar països, sinó **d'entendre contextos**.

#### 2. Lectura d'històries en parelles o grups de 3

- Repartir 3-4 històries diferents (per exemple):



- Demanar-los que llegeixin i subratllin:
  - Problema principal.
  - Detalls que mostren la desigualtat.
  - Emocions del protagonista.

#### 3. Fitxa d'anàlisi crítica

- Cada grup omple una fitxa amb quatre preguntes clau:

| Fitxa d'anàlisi crítica |                                                                               |                                                                              |                                                        |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| ¿Què està passant?      | ¿Quins drets es vulneren?                                                     | ¿Quines podrien ser les causes?                                              | ¿Com creus que se sent la persona?                     |
| (fets concrets)         | (educació, salut, protecció, participació, igualtat, habitatge, llibertat...) | (pobresa, guerra, desigualtat, cultura, manca de recursos, discriminació...) | (frustració, por, cansament, injustícia, esperança...) |
|                         |                                                                               |                                                                              |                                                        |
|                         |                                                                               |                                                                              |                                                        |
|                         |                                                                               |                                                                              |                                                        |
|                         |                                                                               |                                                                              |                                                        |
|                         |                                                                               |                                                                              |                                                        |

#### 4. Plenari: contrast de realitats

- Cada grup presenta breument la seva història. Anotar a la pissarra:
  - Nom del protagonista
  - País
  - **Principal dret afectat**
  - **Causes clau**
- Fer preguntes per aprofundir:
  - "¿Quina part d'aquesta història us ha impactat més?"
  - "¿Quina oportunitat està perdent aquesta persona?"
  - "¿Què hauria de canviar perquè aquest dret es complís?"
  - "¿Quines coses donem per fetes que aquestes persones no tenen?"

#### 5. Tancament comparatiu: "El meu dia vs. el seu dia"

- Demanar una reflexió final:
  - "Imagineu el vostre dia normal... quines coses podeu fer perquè els vostres drets estan protegits?"
- Permetre 1-2 intervencions voluntàries.
- Tancar amb una frase de transició:
  - "Els drets no només protegeixen els individus: necessiten sistemes, recursos i decisions col·lectives. En la propera activitat, analitzarem per què es produeixen aquestes

#### Punts clau per al professor

- Evitar caure en discursos que generin culpa; utilitzar el terme "privilegis" amb sensibilitat.
- Explicar que la intenció no és comparar qui pateix més, sinó entendre contextos.
- Si sorgeix algun estereotip, redirigir: "Parlem de causes estructurals, no de cultures."
- Aquesta activitat genera un fort impacte emocional; cal validar les emocions i mantenir un to de suport.

# A3 Activitat 3: Anàlisi crítica — Causes i conseqüències (20 - 25 minuts).

## Materials

- ☐ Plantilles d'anàlisi crítica (causes/conseqüències/actors/drets)
- ☐ Pissarra o eina digital col·laborativa
- ☐ Targetes amb conceptes clau (Material imprimible)
- ☐ Històries treballades a l'A2. Històries reals.

### 2.3.1 Objectiu:

1. Comprendre que les **vulneracions de drets no passen per casualitat**: tenen causes profundes.
2. Diferenciar entre **causes personals** i **causes estructurals**.
3. Analitzar com les **decisiones socials, econòmiques i polítiques** afecten la vida dels adolescents.
4. **Desenvolupar el pensament crític i la capacitat d'argumentació**.
5. **Connectar les desigualtats globals** amb reptes locals de l'escola o l'entorn.

### 2.3.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Activació: "¿Per què passa el que passa?"**
  - Explicar al grup:
    - *"Ara que coneixeu històries reals, analitzarem per què passen aquestes situacions. No buscarem culpables individuals, sinó entendre els mecanismes que afecten els drets."*
  - Preguntes inicials:
    - *"¿Pot una vulneració de drets tenir diverses causes?"*
    - *"¿Són sempre visibles o algunes passen desapercebudes?"*
2. **Presentació de la plantilla d'anàlisi**
  - A la pissarra o projector, mostrar quatre columnes:
    - **Causes** (¿Què està passant i per què?)
    - **Conseqüències** (¿Quins efectes té?)
    - **Actors implicats** (¿Qui hi participa directament o indirectament i què senten?)
    - **Drets afectats** (¿Quins drets es vulneren?)
  - Els alumnes utilitzaran aquesta estructura per **aprofundir en la seva història assignada**.
3. **Treball en grups petits**: desglossant la història
  - Cada grup agafa la història que ha analitzat a l'A2 (l'anterior) i respon:
  - Donar-los 6-8 minuts per completar-ho.

| ¿Què passa i per què?                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ¿Quins efectes té?                                                                             | ¿Qui hi participa i com se senten?                                                                  | ¿Quins drets es vulneren?      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Econòmiques</b>: pobresa, falta de recursos, atur</li> <li>• <b>Socials</b>: desigualtat, discriminació, normes culturals</li> <li>• <b>Polítiques</b>: conflicte, falta de lleis, corrupció</li> <li>• <b>Familiars</b>: responsabilitats precoces, migració, malaltia</li> </ul> | <p>En l'educació, la salut, el benestar emocional, el futur professional, les relacions...</p> | <p>Família<br/>Comunitat<br/>Govern<br/>Empreses<br/>Organitzacions<br/>Comunitat Internacional</p> | <p>Triar-ne un o diversos.</p> |

#### 4. Plenari: comparació entre històries

- Cada grup comparteix una causa clau i una conseqüència principal.
- A la pissarra, crear una taula comparativa:

| País | Causa principal | Conseqüència principal | Dret afectat |
|------|-----------------|------------------------|--------------|
|------|-----------------|------------------------|--------------|

- Reforçar patrons comuns:
  - Molts problemes es deuen a la **manca de recursos, la discriminació, els conflictes, la distància amb l'escola o la càrrega laboral.**
  - **Diverses conseqüències** afecten el futur, l'educació, la salut mental o la igualtat d'oportunitats.

#### 5. Connexió local: "¿Passa alguna cosa semblant aquí?"

- Fer preguntes per vincular la realitat global amb la vida dels alumnes:
  - *"En el vostre entorn, ¿hi ha desigualtats que afecten alguns companys?"*
  - *"¿Hi ha persones que tenen menys oportunitats? ¿Per què?"*
  - *"¿Quines decisions del centre, del barri o de les famílies influeixen en aquestes situacions?"*
- L'objectiu no és comparar el patiment, sinó detectar patrons de desigualtat.

#### 6. Conclusió: construint un marc crític

- A la pissarra, escriure les idees clau que han sorgit:
  - Els drets depenen de les condicions socials.
  - Les desigualtats no són culpa de l'individu.
  - La manca de drets té efectes en cadena.
  - L'educació i la participació ajuden a transformar-los.
- Tots els joves tenen capacitat d'acció en el seu entorn.
- Tancar amb aquesta idea:
  - *"Entendre les causes és el primer pas per canviar-les. I el canvi també comença en llocs petits: a l'escola, en el grup, en el teu entorn."*

#### Punts clau per al professor

- Evitar discussions que simplifiquin contextos complexos ("aquest país és dolent", "aquesta família no es preocupa").
- Redirigir cap a explicacions estructurals, amb un enfocament crític i respectuós.
- Si sorgeix una comparació amb realitats sensibles del grup, contenir i reorientar:
  - *"Agraeixo el que comparteixes. Mantinguem la reflexió sobre com millorar l'entorn."*
- Preparar emocionalment per al Dia 3, on es treballaran solucions i accions.

# A1

## Dia 3. Xarxa de suport (65 minuts)

### Activitat 1: Diagnosi del centre educatiu — "Quins drets es viuen aquí?" (15 - 20 minuts).

#### Materials

- ☐ Targetes o llista gran de Drets dels Adolescents
- ☐ Fulls d'observació per als alumnes
- ☐ Pissarra o paper de rotllana per crear el "Mapa de Drets del Centre"
- ☐ Aula organitzada en cercle

#### 3.1.1 Objectiu:

1. **Analitzar com es respecten o es vulneren els drets** dins del mateix centre escolar.
2. **Desenvolupar l'observació crítica de dinàmiques reals:** convivència, participació, igualtat, benestar.
3. **Reconèixer punts forts i àrees de millora** en l'entorn educatiu.
4. Preparar l'alumnat per a la dissenyar propostes d'acció.

#### 3.1.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Activació: "Portem els drets al nostre dia a dia"**
  - Introducció breu:
    - *"Els dies anteriors hem parlat de drets en escenaris imaginaris i en llocs del món. Avui és el moment de mirar el nostre propi entorn: com es viuen els drets aquí, al nostre centre?"*
  - Mostrar la llista de drets i explicar que els utilitzaran com a lent d'anàlisi.
2. **Observació guiada del centre (Individual o en parelles)**
  - Repartir el full d'observació amb preguntes com ara:

| Drets a la meua escola                                   |                                                                      |                                                                |                                   |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| ¿Es respecta el dret a la participació?                  | ¿El dret a la igualtat?                                              | ¿El dret al bon tracte?                                        | ¿El dret al joc i al descans?     |
| ¿Els alumnes poden donar la seva opinió? ¿Se'ls escolta? | ¿Hi ha grups exclusos? ¿Es tracta a tothom per igual?                | ¿Com són les interaccions entre companys i amb els professors? | ¿Són espais segurs i accessibles? |
| ¿El dret a l'educació?                                   | ¿El dret a la protecció?                                             |                                                                |                                   |
| ¿El centre se sent com un lloc segur per aprendre?       | ¿Quins mecanismes hi ha per evitar situacions de risc o assetjament? |                                                                |                                   |



- Poden analitzar: aules, passadissos, l'hora del pati, menjador, entrada/sortida, lavabos.
- Donar **5 minuts** per a una observació lleugera des del seu lloc o recordant experiències recents.

### 3. Treball en grup: triem 3 drets clau

- Formar grups de 4-5 i demanar-los que triïn tres drets:
  - Un que creguin **que es respecta**.
  - Un que de **vegades sí, de vegades no**.
  - Un que **calgui millorar**.
- Cada grup escriu:
  - **Evidències concretes**.
  - **Moments o llocs on passa**.
  - **Com afecta el benestar de l'alumnat**.

### 4. Construcció del "Mapa de Drets del Centre"

- A la pissarra o paper de rotllana, dibuixar tres columnes:

Es respecta

De vegades

Cal millorar.

### 5. Cada grup col·loca les seves observacions

- Això genera un mapa visual de:
  - **Punts forts del centre**.
  - Incoherències.
  - **Reptes reals**.
- **Observar si apareixen patrons**:
  - "Dret a ser escoltat" a "Cal millorar".
  - "Bon tracte" a "De vegades".
  - "Igualtat" en diferents columnes.
  - "Participació" com un repte comú.
  - "Descans/joc" com un dret del qual es parla poc.

### 6. Debat: Per què algunes coses funcionen i altres no?

- Llançar preguntes:
  - *"¿Què fa que un dret es respecti en alguns llocs i no en altres?"*
  - *"¿Qui té el poder de millorar aquests punts?"*
  - *"¿Quines petites accions ja estan funcionant i podríem reforçar?"*
- Permetre intervencions breus i respectuoses.

### 7. Tancament de la diagnosi: triem prioritats

- Per preparar la següent activitat, demanar al grup que triï 1-2 drets prioritaris per treballar en propostes reals de millora.
- Exemple de tancament:
  - *"Aquests són els drets que volem millorar al nostre centre. Ara pensarem accions reals per fer-ho possible."*

### Punts clau per al professor

- Assegurar-se que la sessió no es converteixi en una queixa cap al centre o persones específiques.
- Redirigir cap a comportaments i dinàmiques, no cap a individus.
- Si sorgeix un debat social sensible, validar i redirigir:
  - ***"Això que assenyaless és important. Pensem com transformar-ho de manera constructiva."***
- Aquesta activitat és excel·lent com a avaluació formativa i punt de partida per a propostes de millora.

# A2 Activitat 2: Disseny de projectes de millora — "La nostra escola amb més drets" (25 - 30 minuts).

## Materials

- ☐ Cartolines grans o paper de rotllana
- ☐ Retoladors, llapis, colors, adhesius
- ☐ Cinta adhesiva per exposar els pòsters
- ☐ Plantilla de guia amb 4 seccions (Dret / Problema / Acció / Impacte)
- ☐ Espai per treballar en grups de 4-6 alumnes

### 3.2.1 Objectiu:

1. Transformar l'anàlisi del centre en propostes reals.
2. **Desenvolupar el pensament creatiu i cooperatiu** orientat a solucions.
3. Comprendre que els drets requereixen **accions concretes i participació**.
4. Fomentar el sentit de responsabilitat i la ciutadania activa.

### 3.2.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Recuperem el "Mapa de Drets del Centre"**
  - Projectar o col·locar el mapa creat en l'activitat anterior.
  - **Fer preguntes breus:**
    - "¿Quin dret apareix més a 'cal millorar'?"
    - "¿Hi ha algun dret que afecti diverses àrees del centre?"
    - "¿Quin dret us agradaria millorar de veritat?"
  - Cada grup tria un d'aquests drets com a focus del seu projecte.
2. **Explicació de la missió del projecte**
  - Cada grup dissenyarà una proposta que **respongui a quatre preguntes:**

| Drets a la meva escola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ¿Quin dret volem millorar?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ¿Quin problema hi ha al centre amb aquest dret?                                                                                                                                                                                                                                                                                       | What action can we propose to improve this situation?                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ¿Quin impacte tindria?                                                                                                                                                          |
| Triar-ne un o diversos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manca de participació a classe</li> <li>• Grups tancats o exclusions</li> <li>• Espais de pati insegurs</li> <li>• Poca visibilitat de l'opinió de l'alumnat</li> <li>• Manca de respecte en certs moments</li> <li>• Organització del menjador</li> <li>• Zones sense supervisió</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crear una "Bústia d'Idees" per a la participació</li> <li>• Organitzar taules mixtes o rotatives al menjador</li> <li>• Senyalitzar zones de pati</li> <li>• Proposar alumnes mediadors</li> <li>• Fer campanyes de "bon tracte"</li> <li>• Crear un comitè de drets de l'alumnat</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Més participació</li> <li>• Més igualtat</li> <li>• Menys conflictes</li> <li>• Més seguretat</li> <li>• Millor convivència</li> </ul> |
| <b>3. Pluja d'idees guiada (5-7 minuts)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Els grups generen propostes.</li> <li>• Guiar amb preguntes: <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ "¿Quina solució seria realment útil?"</li> <li>◦ "¿Què podem fer els alumnes sense dependre totalment dels adults?"</li> <li>◦ "¿Què ens caldria perquè funcionés?"</li> <li>◦ "¿Quins obstacles podríem trobar?"</li> <li>◦ "¿Qui es beneficiaria d'aquesta acció?"</li> </ul> </li> <li>• Assegurar-se que totes les veus del grup participen.</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                 |

#### 4. Creació del pòster del projecte

- Cada pòster ha d'incloure:

1. Dret triat
2. Problema detectat
3. Acció proposada
4. Impacte esperat
5. Un eslògan o frase de grup
  - Exemples:
    - "Aquí la teva veu compta."
    - "Patís segurs per a tothom."
    - "Respecte: la base de la nostra convivència."
    - "Igualtat a cada racó del centre."
    - "Participar és canviar."

#### Dret a ser escoltat

##### De vegades

- Es prenen decisions sense comptar amb tothom; algunes opinions s'ignoren o se'n fan burla; hi ha por a parlar per si algú se'n riu; sempre parlen els mateixos.

##### Solucions

- Escoltar sense interrompre; respectar totes les opinions; crear torns de paraula; animar els qui parlen menys.

##### Impacte esperat

- Tothom se sent valorat; millora la convivència; més participació i millors idees; creix la confiança.

**"Parlar i escoltar ens uneix".**

- Fomentar la creativitat visual: colors, dibuixos, símbols, icones.

#### 5. Exposició a l'aula (1-2 minuts per grup)

- Cada grup presenta el seu projecte a la resta. Preguntes d'aprofundiment:
  - "¿Com funcionaria aquesta idea a la pràctica?"
  - "¿Què necessitaríeu per posar-la en marxa?"
  - "¿Quin problema concret solucionaria?"
  - "¿A quin curs, espai o moment afectaria més?"
- Reforçar l'escolta activa i el respecte.

#### 6. Creació del "Mur dels Drets en Acció"

- Els pòsters es col·loquen en un mural visible a l'aula o al passadís.
- Dir: **"Aquestes propostes són el compromís del nostre grup per millorar com vivim els nostres drets a l'escola."**
- **Opcional:** Fer una votació per triar l'acció més viable i presentar-la al centre.

#### Punts clau per al professor

- Prioritzar la creació de **propostes realistes i aplicables**.
- Evitar que l'activitat se centri en queixes cap al centre: **redirigir cap a solucions**.
- **Validar emocions i preocupacions** sense entrar en casos personals.
- Podeu utilitzar aquestes propostes com a base per a un projecte trimestral o un pla de convivència.
- És ideal per avaluar competències de ciutadania i convivència.

# A3

## Activitat 3: Debat final + compromís — "Quin dret és essencial per a mi?" (10 - 15 minuts).

### Materials

- ☐ Aula en cercle
- ☐ Targetes individuals de drets (opcional)
- ☐ Pissarra per a un núvol de paraules
- ☐ Full de compromís (opcional)

### 3.3.1 Objectiu:

1. Integrar l'aprenentatge del mòdul des d'una perspectiva personal.
2. **Fomentar l'expressió emocional, el pensament crític i la consciència.**
3. Reconèixer que els drets no són abstractes: influeixen en la vida real dels alumnes.
4. **Generar un sentiment de comunitat, responsabilitat i empoderament.**

### 3.3.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Activació emocional: "Què hem après junts"**
  - Guiar el grup:
    - *"Hem passat tres sessions analitzant els drets a les nostres vides, al món i a la nostra escola. Ara toca una cosa més personal: decidir quin dret és especialment important per a tu."*
  - Fer una respiració conjunta per centrar l'atenció.
2. **Triar el dret (amb targetes o mentalment)**
  - Opcions:
    - Repartir targetes amb diferents drets.
    - Projectar-los a la pissarra.
    - O que cada alumne el triï mentalment.
  - Preguntes guia:
    - *"¿Quin dret et fa sentir més protegit/da?"*
    - *"¿Quin dret marca una diferència real en el teu dia a dia?"*
    - *"¿Quin dret t'agradaria que fos sempre respectat per a tots els adolescents del món?"*
    - *"¿Quin t'agradaria promoure en el teu entorn?"*
  - Donar-los uns segons de reflexió.
3. **Ronda de participació voluntària:** expressar el significat
  - Cada estudiant (només si ho desitja) comparteix breument:
    - *"El dret més important per a mi és \_\_\_ perquè..."*
    - *"Aquest dret m'ajuda quan..."*
    - *"M'agradaria que aquest dret es respectés més perquè..."*
  - Per aprofundir, demanar:
    - *"¿Què passaria si aquest dret faltés a la teva vida?"*
    - *"¿Què t'ha ensenyat aquest mòdul sobre aquest dret?"*
  - No obligeu ningú; valideu cada intervenció.

4. **Construcció col·lectiva:** núvol de paraules de tancament
  - A la pissarra, recollir les paraules clau que vagin sorgint:
    - Seguretat – Llibertat – Igualtat – Confiança – Justícia – Respecte – Benestar – Participació – Emocions – Amistat – Esperança – Protecció – Veu – Oportunitat.
  - Quan el núvol estigui creat, dir:
    - *"Totes aquestes paraules resumeixen el que signifiquen els drets per a vosaltres. Són un reflex del que valoreu i voleu protegir."*
5. **Compromís final (simbòlic o escrit)**
  - Oferir diverses opcions:

### Opció 1

#### Compromís oral en grup

Tothom posa la mà al centre i diu:

*"Ens comprometem a tenir cura dels nostres drets i dels dels altres."*

### Opció 2

#### Compromís escrit individual

En una targeta o post-it:

*"A partir d'avui, em comprometo a promoure el dret a \_\_\_\_ al meu entorn."*

### Opció 3

#### Compromís en silenci

Aixecar el polze quan se sentin preparats per assumir aquest compromís.

#### 6. Tancament del mòdul

- Concloure amb una frase inspiradora:
  - *"Els drets no són només regles escrites: viuen en les nostres decisions, en com tractem els altres i en com defensem la justícia. Cadascun de vosaltres té el poder de fer que aquests drets es compleixin una mica més cada dia."*

#### Punts clau per al professor

- Mantenir un **ambient segur i sense pressió**.
- No aprofundir en històries personals sensibles; **reconèixer l'emoció i continuar**.
- **Observeu quins drets trien:** és una avaluació qualitativa molt valuosa.
- Podeu tornar a visitar aquests compromisos en futures tutories o sessions de convivència.

## 4.1.1 Objective:

1. Identificar situacions quotidianes que vulneren els drets de manera subtil o normalitzada.
2. Desenvolupar el pensament crític sobre les desigualtats presents a l'escola i a l'entorn social.
3. Reflexionar sobre les formes de participació i defensa dels drets.
4. Promoure l'empatia i la responsabilitat col·lectiva.

## Materials

- ☐ Targetes petites o post-its
- ☐ Retoladors
- ☐ Pissarra o rotllana de paper per crear el mapa
- ☐ Exemples visuals de microinjustícies (opcional)

## 4.1.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. Activació: Què és una microinjustícia?
  - Explicar breument:
    - "Una microinjustícia és una situació petita i quotidiana que pot semblar 'normal', però que afecta els drets d'algú."
  - Exemples comuns:
    - No deixar participar algú perquè "sempre triga massa".
    - Fer bromes sobre l'aspecte o l'accent d'un company/a.
    - Ignorar l'opinió d'algú en un treball en grup.
    - Gravar sense permís.
    - Repartir els torns de manera injusta.
2. Treball individual: "Escriu una microinjustícia que hagi vist"
  - Cada alumne escriu una situació que hagi observat (sense personalitzar, sense noms).
  - Poden triar
    - Aula,
    - Pati,
    - Xarxes socials,
    - Comunitat
    - Activitats esportives.

Comparar constantment les notes, el físic o la popularitat.

Cridar un company per un malnom que no li agrada.

Minimitzar la por o la tristesa d'una altra persona.

Ignorar una idea fins que algú altre la diu.

Comentaris "inofensius" que fan mal.

Alguns no trien mai què fer perquè "ja està decidit".

### 3. Classificació al "Mapa de les injustícies quotidianes"

- A la pissarra, crear categories:

| Participació | Igualtat | Privacitat | Bon tracte | Justícia | Protecció. |

- Cada estudiant col·loca la seva targeta on cregui que correspon.

### 4. Debat guiat: Per què passen? Com ens afecten?

- Preguntes clau:
  - *"¿Per què creieu que aquestes situacions passen tan sovint?"*
  - *"¿Quines emocions generen en la persona afectada?"*
  - *"¿Quin dret es vulnera en cada cas?"*
  - *"¿Què podria fer un observador per millorar la situació?"*

### 5. Tancament: triar un mini-compromís

- Cada estudiant selecciona una microinjustícia del mapa i proposa una acció individual:
  - *"Escollir més."*
  - *"No riure de les bromes que fan mal."*
  - *"Convidar els altres a participar."*
  - *"No gravar sense permís."*
  - *"Ajudar quan algú està sol."*

#### Punts clau per al professor

- Assegurar-se que ningú assenyali companys concrets.
- Emfatitzar que l'objectiu és transformar l'entorn, no jutjar les persones.
- Aquesta activitat és ideal per a tutories, convivència i educació ètica.



# AC2

## Activitat 2: "Tribunal de Drets" (25 -30 minuts).

### 4.2.1 Objectiu:

1. Desenvolupar habilitats d'argumentació, expressió oral i pensament crític.
2. Comprendre els conflictes entre diferents drets.
3. Practicar la presa de decisions informada.
4. Promoure el respecte per les diferents opinions i l'escolta activa.

### Materials

- ☐ Targetes amb casos breus
- ☐ Targetes de rol: advocat/da, representant de drets, alumne/a, professor/a, observadors
- ☐ Pòsters de drets
- ☐ Cadires per muntar el "tribunal"

### 4.2.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Presentació del "tribunal"**
  - Explicar que cada grup analitzarà un cas i haurà de respondre:
    - *¿Quin dret està en conflicte?*
    - *¿Quina decisió seria la més justa?*
    - *¿Quins arguments donen suport a aquesta decisió?*
2. **Assignació de rols a cada grup**
  - **Advocat/da del dret:** defensa el dret afectat.
  - **Alumne/a implicat:** explica la seva versió.
  - **Professor/a:** aporta el context escolar.
  - **Observadors:** avaluen els arguments i proposen millores.
3. **Casos breus (triar-ne 2-3):**

#### Cas 1

##### Privacitat

Un alumne grava un vídeo a classe sense permís i el penja a les xarxes socials.

#### Cas 2

##### Igualtat

A Educació Física, un grup sempre exclou la mateixa persona.

#### Cas 3

##### Llibertat d'expressió vs. Respecte

Un estudiant dona la seva opinió a classe, però els altres se'n riuen o la menyspreen.

#### Cas 4

##### Protecció

Un noi rep missatges ofensius en un grup privat.

#### Case 5

##### Participació

En un projecte de grup, dues persones ho decideixen tot sense consultar els altres.

**4. Mini-judici:** cada grup presenta el seu cas

- El "tribunal" respon:
  - *¿Quin dret s'ha vulnerat?*
  - *¿Què s'hauria de fer per rectificar la situació?*
  - *¿Qui hauria d'intervenir?*
  - *¿Quines accions preventives podem prendre?*

**5. Votació final:** quina decisió és la més justa?

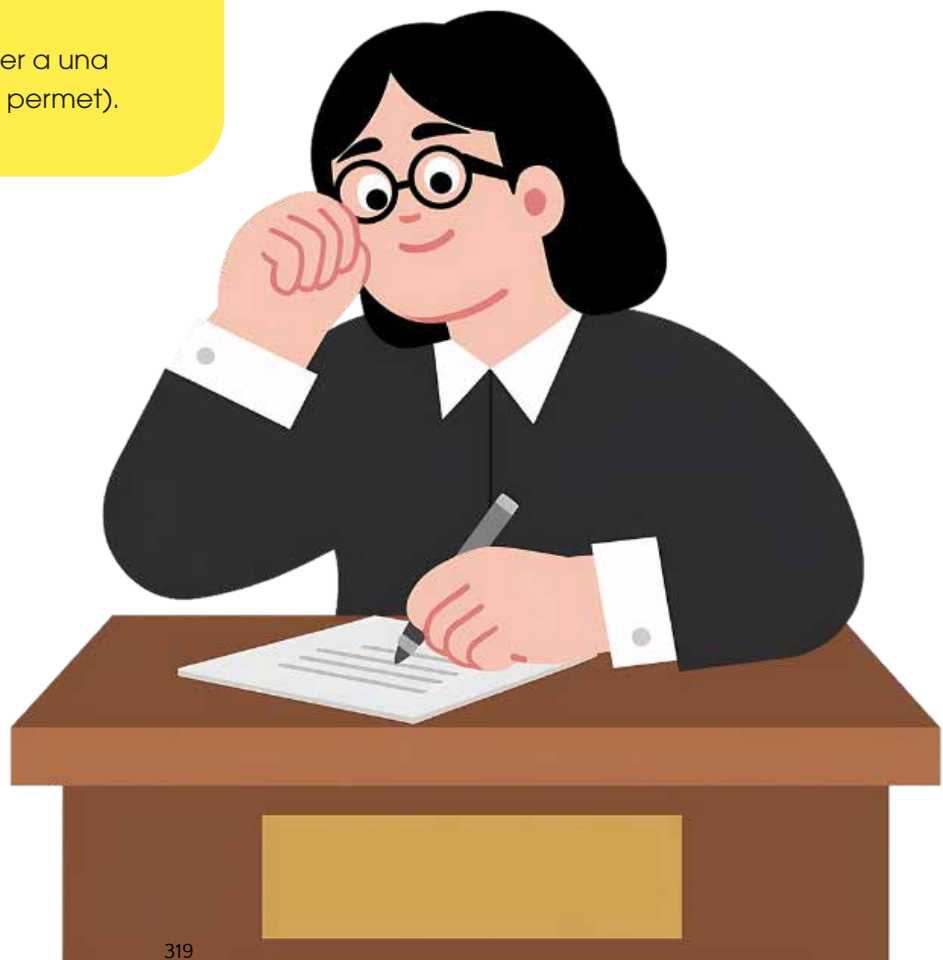
- Cada grup vota entre
  - Solució A
  - Solució B
  - Solució C
  - una altra proposta creada pel grup.

**6. Tancament reflexiu**

- Preguntes finals:
  - *"¿És fàcil decidir què és el més just?"*
  - *"¿Què hem après sobre la responsabilitat i la convivència?"*
  - *"¿Què faries diferent si visquessis un d'aquests casos?"*

**Punts clau per al professor**

- Evitar que es converteixi en un judici real entre alumnes.
- Mantenir el focus en l'argumentació, no en la culpa.
- Podeu gravar els "mini-judicis" per a una reflexió posterior (si el centre ho permet).



## Llista de verificació de materials - Totes les activitats

### **Dia 1: Drets de vida**

#### **1.1 Imatge oculta + lectura crítica**

- ☐ Imatges impreses o projectades
- ☐ Pissarra o panell per recollir idees.
- ☐ Retoladors
- ☐ Aula organitzada en cercle o semicercle.

#### **1.2 "Quins drets hi veus?"**

- ☐ Imatge del quadre.
- ☐ Llista visible de drets dels infants.
- ☐ Targetes de dilemes breus.
- ☐ Pissarra o paper de rotllana.
- ☐ Retoladors.

#### **1.3 Dilemes de drets en la vida diària**

- ☐ Targetes amb dilemes quotidians (xarxes socials, amistats, aula, convivència).
- ☐ Targetes de rols (opcional).
- ☐ Cadires per formar grups petits.
- ☐ Pissarra per a les conclusions.

### **Dia 2: Drets al món**

#### **2.1 "I si...?" - Preguntes per resoldre problemes**

- ☐ Llista de preguntes "I si...?".
- ☐ Pissarra o paper de rotllana.
- ☐ Retoladors.
- ☐ Espai per a treball en grups petits.

#### **2.2 Històries reals d'adolescents d'arreu del món**

- ☐ Històries reals impreses o projectades. Fitxes d'anàlisi de casos individuals.
- ☐ Diccionari visual de drets breu (opcional).
- ☐ Aula preparada per a la lectura en grup o treball per estacions.

#### **2.3 Tancament de la sessió**

- ☐ Plantilles d'anàlisi crítica.
- ☐ Pissarra o eina digital.
- ☐ Retoladors o dispositius per al treball col·laboratiu.
- ☐ Mapes del món (opcional).
- ☐ Targetes de conceptes clau: discriminació, pobresa, conflicte, migració, desigualtat de gènere, accés a recursos.

### **Dia 3: Xarxa de suport**

#### **3.1 "Quins drets es viuen aquí?"**

- ☐ Llista o targetes de drets dels infants. Fulls d'observació per als alumnes.
- ☐ Pissarra o paper de rotllana per al "Mapa de Drets de l'Escola".
- ☐ Retoladors.

#### **3.2 "La nostra escola amb més drets"**

- ☐ Cartolina gran o paper A3 per als projectes.
- ☐ Retoladors, llapis, colors, adhesius.
- ☐ Cinta adhesiva per a l'exposició.
- ☐ Plantilla de guia amb 4 blocs.
- ☐ Espai per treballar en grups de 4-6 alumnes.

#### **3.3 Role-play: Practicar com ajudar**

- ☐ Targetes d'escenaris (1 per grup).
- ☐ Espai lliure per a la representació.
- ☐ Fulls de notes (opcional).

#### **3.4 "Quin dret és essencial per a mi?"**

- ☐ Cercle de cadires.
- ☐ Targetes individuals de drets (opcional).
- ☐ Pissarra per al núvol de paraules final.
- ☐ Full de compromís personal (opcional).

### **Activitats complementàries**

#### **4.1 "Mapa de les injustícies quotidianes"**

- ☐ Targetes petites o post-its (mínim 1 per alumne).
- ☐ Retoladors o bolígrafs.
- ☐ Paper de rotllana gran o pissarra. Cinta adhesiva (si s'usen post-its).
- ☐ Llista visible de Drets dels Infants.
- ☐ (Opcional) Imatges o exemples visuals de microinjustícies.
- ☐ (Opcional) Targetes categoritzades per tipus.

#### **4.2 "Tribunal de Drets"**

- ☐ Targetes amb casos breus (2-5 línies per cas).
- ☐ Targetes de rols (explicades en l'activitat).
- ☐ Pòsters amb els principals Drets dels Infants.
- ☐ Cadires per organitzar l'espai del tribunal.
- ☐ Cronòmetre o rellotge visible.
- ☐ (Opcional) Full d'avaluació per als observadors.
- ☐ (Opcional) Mall de jutge simbòlic.
- ☐ (Opcional) Pòsters del "Cas 1", "Cas 2", etc.







Dret a la igualtat

---

Dret a la privacitat

---

Dret al bon tracte

---

Dret a ser escoltat/da

---

Dret a participar

---

Dret a l'educació

---

A classe, sempre es trien les mateixes persones per representar el grup i a la resta mai se'ls dóna l'oportunitat.

Un/a company/a comparteix una foto d'una altra persona del grup sense demanar permís primer.

A les xarxes socials o a classe, fan comentaris que ridiculitzen un/a company/a i el fan sentir malament.

Un/a estudiant intenta explicar el seu punt de vista en un debat, però l'interrompen o no el prenen seriosament.

En un projecte de grup, algunes persones ho decideixen tot i no deixen participar la resta.

Un/a estudiant no entén el tema però li fa vergonya preguntar, i ningú se n'adona.

Durant una activitat esportiva, tracten un/a company/a de manera diferent pel seu aspecte o pel seu origen.

Un/a estudiant llegeix en veu alta un missatge privat d'una altra persona davant de tota la classe.

Fan bromes "pesades", però sempre sobre la mateixa persona, i ja no fan gràcia.

Una alumna proposa una idea, però el grup la ignora fins que un altre company la diu.

Durant una decisió important de la classe, només parlen els alumnes més populars.

Un/a estudiant es queda enrere en la feina perquè no té accés als mateixos recursos que els altres.

¿I si haguessis de treballar abans d'anar a l'escola?

¿I si no poguessis anar al metge quan ho necessites?

¿I si haguessis de caminar dues hores per arribar a l'escola?

¿I si haguessis de deixar l'escola per cuidar els teus germans petits?

¿I si no poguessis expressar el que penses perquè és perillós?

¿I si haguessis de marxar de país per un conflicte?

¿I si no tinguessis accés a internet per fer els deures o aprendre?

¿I si fossis discriminat/-da per la teva llengua, gènere o cultura?

¿I si no poguessis anar a l'escola cada dia?

¿I si no hi hagués cap adult que tingués cura de tu quan estàs malalt/a?

¿I si els altres decidissis les coses importants per tu?

¿I si ningú et defensés quan ho necessites?



### Bangladesh

L'Amina treballa en una fàbrica per ajudar la seva família.

### Vietnam

La Linh ha de deixar l'escola per cuidar els seus germans.

### Etiòpia

En Dawit triga més de dues hores a arribar a l'escola.

### Síria

L'Ahmad és desplaçat a causa d'un conflicte armat.

### Bolivia

La Sofia és discriminada per parlar una altra llengua.

### Turquia

L'Eren no pot donar la seva opinió lliurement en el seu entorn.

### Ucraïna

L'Olena segueix les classes en línia, però a vegades no es pot connectar pels talls de llum.

### Mèxic

La Valeria perd dies d'escola perquè no hi ha aigua a la seva comunitat.

### Grècia

L'Amir viu en un refugi i no sap si podrà continuar els seus estudis.

### Brasil

En Lucas no pot jugar a l'aire lliure per la violència al seu barri.

### Argentina

La Martina sent una pressió constant a les xarxes socials, cosa que afecta la seva autoestima.

### Xile

A la Camila no l'escolten quan denuncia comentaris sexistes a classe.

### França

En Sami és exclòs de les activitats per no parlar la llengua amb fluïdesa.

### EUA

En Jordan té por d'expressar les seves idees per por als atacs a internet.

### Espanya

En Yassin pateix ciberassetjament pel seu origen i deixa de participar a classe.

# Fitxa d'anàlisi crítica

¿Què està passant?

¿Quins drets es vulneren?

¿Quins drets es vulneren?

¿Com creus que se sent la persona?

Pobresa

Treball in-  
fantil

Desigualtat  
social

Discrimina-  
ció cultural i  
lingüística

Migració i  
desplaça-  
ment forçat

Conflictes  
armats

Accés a  
l'educació

Bretxa digital

Llibertat  
d'expressió

Dret a la  
participació

Protecció de  
la infància

Impacte del  
canvi climà-  
tic

Accés a la  
sanitat

Exclusió  
social

Benestar  
emocional i  
salut mental

# Els drets a la meva escola

|                                         |                         |                         |                               |
|-----------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| ¿Es respecta el dret a la participació? | ¿El dret a la igualtat? | ¿El dret al bon tracte? | ¿El dret al joc i al descans? |
|                                         |                         |                         |                               |
| ¿El dret a l'educació?                  | ¿El dret a l'educació?  |                         |                               |
|                                         |                         |                         |                               |

# Mapa de Drets de l'Escola

¿Quin dret volem  
millorar?

¿Quin problema hi ha a  
l'escola amb aquest dret?

¿Quina acció proposem per  
millorar-ho?

¿Quin impacte tindria?

Es pressuposa que algú no sabrà fer una cosa "perquè sempre s'equivoca".

Interrompre algú cada vegada que intenta parlar.

Repartir tasques sense incloure les persones que no hi són.

Comentaris amb "bona intenció" que fan mal.

Excloure algú d'un grup de xat sense cap explicació.

Llegir els missatges d'altres persones "per curiositat".

Riure's de algú quan fa una pregunta "òbvia".

Deixar algú fora d'un grup de treball en línia.

Dir "no n'hi ha per tant" quan algú expressa com se sent.

Comparar constantment les notes, el físic o la popularitat.

Cridar un/a company/a per un malnom que no li agrada.

Ignorar una idea fins que algú altre la diu.

Comentaris sarcàstics que fan mal.

Algunes persones no trien mai què fer "perquè ja s'ha decidit".

Minimitzar la por o la tristesa d'una altra persona.

**AVOGAT**

**ESTUDIANT**

**MESTRE/A**

**OBSERVADOR/A**

### **Cas 1**

#### **Privacitat**

Un alumne grava un vídeo a classe sense permís i el penja a les xarxes socials.

### **Cas 2**

#### **Igualtat**

A Educació Física, un grup sempre exclou la mateixa persona.

### **Cas 3**

#### **Llibertat d'expressió vs. Respecte**

Un estudiant dóna la seva opinió a classe, però els altres se'n riuen o la menyspreen.

### **Cas 4**

#### **Protecció**

Un noi rep missatges ofensius en un grup privat.

### **Cas 5**

#### **Participació**

En un projecte de grup, dues persones ho decideixen tot sense consultar els altres.





Co-funded by  
the European Union



Erasmus+  
Enriching lives, opening minds.

