



COVID-19 A L'AULA

COM PODEM AJUDAR L'ALUMNAT EN EL RETORN A LES AULES?

Índex de continguts

| | |
|---|----|
| Justificació | 2 |
| Càpsula 1: Com ens vam sentir? | 6 |
| Càpsula 2: Investiguem les preocupacions | 28 |
| Càpsula 3: Autoretrat en tres moments | 40 |
| Càpsula 4: El meu benestar | 54 |
| Càpsula 5: I jo, què faria? | 68 |

JUSTIFICACIÓ DE L'ACTIVITAT

Una vegada es torni a la nova normalitat, no solament hem de tenir en compte estratègies de seguretat per protegir la nostra salut física, sinó que també hem de prendre les mesures necessàries per cuidar i protegir la nostra salut mental.

Les vivències, les situacions que tots hem viscut durant la pandèmia han deixat una petjada en la nostra experiència que influirà en nosaltres i en la manera com mirem el món. I aquesta petjada encara serà més forta en el cas de joves i adolescents que, d'un dia per l'altre, han vist com s'alterava l'ordre de les coses i canviaven els espais de socialització, d'aprenentatge i de relació coneguts. Tot això sense tenir en compte fets i vivències personals més intenses que hagin pogut viure en el seu entorn familiar.

Així doncs, una vegada l'alumnat torni a les aules, no solament hem de tenir en compte les mesures de seguretat física, sinó també les mesures de resiliència emocional. Per què? Perquè hem d'acompanyar els joves a transformar els fets dolorosos, o els que els hagin generat patiment durant la pandèmia, en motors de creixement individual. És la nostra obligació, dins de la funció orientadora, ajudar-los a aprendre de totes les situacions, incloent-hi aquestes.

I només hi ha una manera de fer-ho: parlant-ne. Hem d'ajudar l'alumnat a parlar sobre l'experiència viscuda i les emocions experimentades. Però per fer-ho, abans de res, cal trencar amb l'estigma i autoestigma en salut mental. Per què?

Perquè l'estigma condiciona la relació que tenim amb la nostra salut mental. Les idees preconcebudes i prejudicis que tenim entorn de la salut mental no faciliten el seu reconeixement, la seva expressió, la seva comprensió... Per això, hem d'aconseguir que l'aula sigui un espai lliure de prejudicis i estigmes per promoure, a partir d'aquí, l'intercanvi i l'expressió lliure d'emocions, pors, pensaments...

Així doncs, aquestes propostes ens serviran com a punta de llança per trencar amb l'estigma i desfer prejudicis, i començar a parlar de salut mental. Ens donarà l'espai adient per treballar per a la resiliència emocional enfront de la pandèmia.

Què proposem treballar a cadascuna de les càpsules?

| | CÀPSULA | OBJECTIUS | |
|----------|-------------------------------|--|---|
| 1 | Què vam sentir? | Encetar el treball sobre les vivències viscudes durant el període de confinament. | Ser conscients de la necessitat d'expressar què sentim. |
| 2 | Investiguem les preocupacions | Aprofundir sobre quines van ser les nostres preocupacions i com ens hi podem enfrontar. | Promoure la reflexió sobre els factors estressants i els factors de protecció. |
| 3 | Autoretrat en tres moments | Analitzar les nostres emocions abans, durant i després de la situació de confinament. | Ser conscient de l'evolució personal. |
| 4 | El meu benestar | Reflexionar sobre les conductes que promouen el meu benestar. | Reflexionar sobre l'evolució personal i la incidència dels fets en el nostre jo. |
| 5 | I tu, què faries? | Ampliar la nostra mirada i obrir-nos a una visió col·lectiva sobre l'afectació de la covid-19. | Reflexionar entorn de les diferents necessitats partint de la pròpia experiència i la dels més propers. |

Quan s'han de treballar?

Suggerim treballar-les en el retorn de l'alumnat a les aules i durant el primer trimestre, ja que assimilar fets tan extrems com els viscuts necessita temps i espais de reflexió.

Les propostes estan emmarcades a l'hora de la tutoria, ja que entenem que pot ser l'espai més afavoridor per a l'intercanvi i la creació de vincles. Tot i això, si el centre creu oportú treballar-hi dins de les matèries o en alguna optativa més adient cada equip docent és lliure d'adaptar i modificar les propostes lliurement.

Com sempre diem, el que aquí oferim són propostes de treball en les quals el tutor pot agafar allò que vulgui, l'interessi o necessiti fer en aquell moment.

Com treballar-les?

En el treball de les competències de l'àmbit social i personal, és imprescindible el treball coordinat de tot l'equip docent: tot l'equip orienta i tots poden oferir suport i acompanyament a l'alumnat. Així doncs, sigui perquè ho implementa només la persona tutora o aquesta amb el suport d'algun altre docent, el treball sempre ha de ser en equip i amb el retorn a l'equip docent de l'avenç del seu treball.

Com apuntem en alguna de les propostes, aquestes poden ser la punta de llança per continuar el treball socioemocional de manera lliure de prejudicis i estigmes en salut mental.

On treballar-les?

Presentem cinc propostes pedagògiques per treballar en qualsevol dels quatre cursos de l'educació secundària obligatòria. Això significa que cada centre triarà on treballar cada proposta i el nombre de propostes que farà.

En aquest sentit, és clau recordar que el treball de la salut mental de l'alumnat és clau per ajudar-lo en la construcció del seu projecte de vida, per la qual cosa recomanem treballar-ho en tots els cursos amb tota la profunditat possible.

Quin suport tinc per treballar aquest material a l'aula?

Recomanem donar-vos d'alta a la plataforma www.comvas.org, on podreu trobar tot un seguit de continguts pedagògics del projecte que us poden ser d'ajuda:

- Propostes didàctiques de 1r d'ESO
- Propostes didàctiques de 3r d'ESO
- Proposta de servei comunitari
- Càpsules de treball emocional
- Petits documents amb estratègies de treball a l'aula
- Vídeos de testimonis
- Llocs web d'interès

L'alta a la plataforma és gratuïta i no compromet a res.

Altres llocs d'interès:

- www.obertament.org
- www.espaijove.net
- www.salutmental.org
- http://canalsalut.gencat.cat/ca/home_professionals/temes_de_salut/salut_mental/



HORA DE LA TUTORIA

CÀPSULA COMUNA PER A TOTS ELS
CURSOS


Com ens vam sentir?

Càpsula comuna


Com ens vam sentir?

(1r d'ESO – 2n d'ESO – 3r
d'ESO – 4t d'ESO)

ACTIVITAT *Com ens vam sentir?*

| | |
|---|--|
| <p> 3 SESSIONS a l'aula</p> | <p>Objectiu general: ajudar l'alumnat a expressar les vivències viscudes durant el confinament, i les emocions, sentiments i pensaments associats.</p> |
| <p>Treball grupal (4-5 alumnes/grup)</p> | <p>Objectiu en relació amb la salut mental: ajudar l'alumnat a ser conscient de l'estigma existent en salut mental i verbalitzar les seves emocions i sentiments.</p> <p>Càpsula centrada en... les emocions durant la pandèmia de la covid-19.</p> |

① Introducció

| | |
|---|---|
| <p>Plenari  10 min</p> | <p>En plenari i entre tots, recordarem la situació viscuda durant la pandèmia de la covid-19. Farem una petita cronologia dels fets que ens ajudarà a articular la proposta.</p> <p>Les preguntes d'inici són les següents:</p> <p>Quin fet creieu que ha determinat l'any 2020?</p> <p>Recollim els comentaris de l'aula i continuem.</p> <p>Com ha determinat la crisi de la covid-19 en les nostres vides?</p> <p>Centrem-nos en el període de confinament i fem un petit eix cronològic.</p> |
|---|---|

**Treball
grupal**

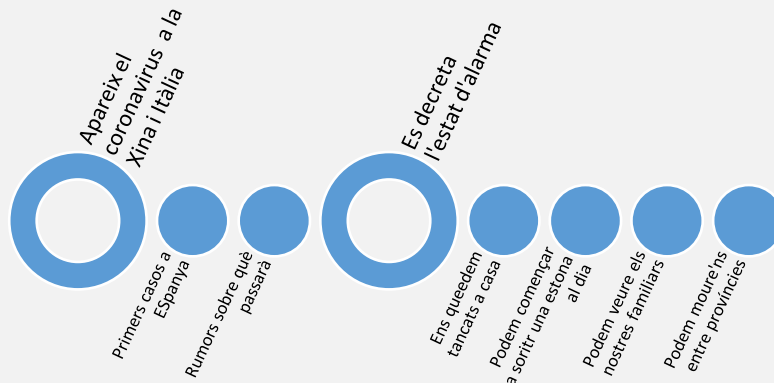
40 min

Iniciem la dinàmica. Demanarem que treballin en grups i els donarem les consignes següents:

Començarem organitzant una línia temporal sobre el confinament. Farem aquesta primera part en plenari i després, en grups, la treballarem més a fons.

Comencem amb els fets. Quin creieu que va ser l'inici? Quines etapes o fets van passar després?

Entre tots, anem creant la línia temporal de la pandèmia. No ens interessen tant les dates com les diferents etapes que hi van haver, ja que treballarem les emocions relacionades en cadascuna d'elles. Un exemple de línia temporal podria ser la següent:



Una vegada consensuades les etapes entre tota la classe, és el moment de començar a treballar-les en grup.

Què hem de fer?

Cada grup analitzarà què va passar (fet) i què va pensar i sentir en cadascuna d'aquestes etapes. Farem conjuntament la primera etapa i així ens queda més clar.

Cada grup tindrà una petita llista d'emocions molt diverses que li pot ser d'ajuda (annex 1).

| Etapa Apareixen els primers casos de coronavirus a la Xina | |
|--|--|
| <i>Fets</i> | Entre finals de desembre i principis de gener del 2020, la Xina informa dels primers casos de coronavirus localitzats a la província de Wuhan. Veiem com s'estén i es comencen a confinar ciutats xineses. |
| <i>Què vaig pensar?</i> | <i>Aquí donarem cabuda als diferents pensaments i emocions que van haver-hi durant aquest fet.</i> |
| <i>Què vaig sentir?</i> | <ul style="list-style-type: none"> - Em va ser bastant indiferent, perquè ho veia molt llunyà. (Pensament: està lluny; emoció: indiferència) - Vaig pensar què succeiria si passés aquí i em va preocupar (una mica, bastant, molt...). (Pensament: pot passar aquí; emoció: preocupació) - Em va interessar perquè vaig considerar que era un fet molt impactant. (Pensament: és interessant; emoció: curiositat) <p><i>És important recollir què va pensar i l'emoció, el sentiment o la reacció relacionats.</i></p> |

Els grups faran aquesta anàlisi per a cadascuna de les etapes i les posarem en comú.

Les etapes que més ens interessin són les relacionades amb el confinament i en com ho van viure. Algun exemple de les coses que podem recollir són:

| Etapa Decreten l'estat d'alarma i ens quedem a casa confinats. | |
|--|--|
| <i>Fets</i> | Ens quedem confinats a casa sense el contacte directe de familiars, amics... |
| <i>Què vaig pensar?</i> | <i>Pensaments i emocions d'aquesta etapa:</i> |
| <i>Què vaig sentir?</i> | <ul style="list-style-type: none"> - Patia per si els meus pares es quedaven sense feina. (Pensament: dificultats econòmiques si es queden sense feina; emoció: por) - Avorriment per estar tot el dia a casa. (Pensament: no tenia distraccions; emoció: avorriment) - Tenia por per si algú de casa (pare, mares, germans, avis...) es posava malalt. (Pensament: possible pèrdua d'algú estimat; emoció: por) - Estava aclaparada o aclaparada per tot el que passava. (Pensament: no puc assumir tota aquesta situació; emoció em sento desbordada o desbordada) - Contenta perquè he pogut passar més temps amb la família i hem estat amb menys ocupacions. (Pensament: més temps de qualitat; emoció: alegria) |

Com veiem, en molts casos serà difícil que aconseguixin concretar els pensaments que els han portat a aquestes emocions, ja que és tota la situació en conjunt la que provoca l'aclaparament, l'angoixa, la preocupació, etc.

El que més ens interessa és que vagin aflorant totes les emocions que s'han experimentat durant el cicle de la pandèmia. No s'han de posar en comú i triar una o dues emocions, sinó que es tracta de **recollir** les emocions viscudes.

Com és un treball d'introspecció important que potser no han fet fins ara, els donarem temps i espai per poder intercanviar entre ells les experiències viscudes. Aquest intercanvi (vehiculat a través de la dinàmica) serà l'eix de la proposta que ens ajudarà a trencar amb l'estigma i, sobretot, a compartir sentiments i emocions.

Donada la seva importància, doncs, per facilitar i promoure un bon espai podem transmetre les instruccions següents:

- L'objectiu és recollir el màxim de relacions entre pensaments i emocions.
- Per tant, no censurem ni jutgem. Totes les aportacions són necessàries.
- Si dues persones han compartit un mateix pensament però els ha generat emocions diferents, ho posem i ho concretem.
- Si hi ha algun fet en concret o pensament que us generi dubte, ho apuntem i ho parlem.
- I si hi ha algun fet succeït del qual no voleu parlar, tampoc no hi esteu obligats.
- Per últim, anotem totes les emocions i pensaments, no només aquelles que ens generin malestar.

③ Comparem respostes

*Posada
en comú*



50 min

Una vegada passat el temps destinat a analitzar les diferents fases, convidarem l'alumnat a posar-ho en comú. A la pissarra anotarem els pensaments abreujats (resum en 2 o 3 paraules) i les emocions relacionades.

Convidem també el professorat a fer la seva anàlisi personal i a compartir les emocions que va experimentar a cada fase amb l'alumnat, una vegada estiguin totes recollides.

Ha arribat el moment de posar-ho en comú. Recollim, etapa per etapa, els pensaments i les emocions de cada grup.

Una vegada fet, podrem saber quins han estat els pensaments més recurrents així com les emocions més sentides per a cada etapa. Donarem pas a la reflexió:

Hem posat en comú què hem sentit en cadascuna d'aquestes etapes. Cal tenir en compte que, davant d'un mateix fet o situació, cadascú de nosaltres pot sentir coses diferents, ja que dependrà de com interpreti aquesta situació. Potser una persona sent alegria, i l'altra, ira. Així, davant d'una mateixa situació cadascú ha fet interpretacions diferents. I no n'hi ha de millors ni de pitjors. Totes les interpretacions i totes les emocions són vàlides. I fins i tot a mesura que avançava el confinament, una mateixa persona ha pogut anar fent diferents interpretacions (al principi, preocupació; més endavant; tranquil·litat; després, avorriment; després, tristesa, etc.).

Pel que hem recollit, tots en algun moment, en més o menys grau i en aquesta fase, ha experimentat aquestes emocions. (Recollim les emocions que més presència hagin tingut en el nostre recull.) A partir d'aquí, fem la pregunta següent, més concreta:

Anem més al detall. Qui ha experimentat...

(Per a cadascuna d'aquestes emocions, esperem que vagin aixecant la mà i continuem amb la següent)

- ... por?
- ... angoixa?
- ... preocupació?
- ... tristesa?
- ... ira o ràbia?

Veiem que hem experimentat moltes emocions relacionades amb aquest fet excepcional que hem viscut.

- **Qui ha compartit amb algú els pensaments i les emocions viscudes?**
- **Qui no ha compartit el que li passava pel cap i el que sentia?**
(Fem referència a les emocions que abans hem anomenat.)

Amb aquesta pregunta, perseguim fer-nos un mapa sobre:

- Demanda d'ajuda (han compartit què els passava quan ho necessitaven?)
- Prejudicis respecte a la salut mental (si no ho han compartit, és perquè menyspreaven les seves emocions o pensaments?)
- Autoconeixement (si no han demanat ajuda, és perquè potser no sabien posar nom al que els passava?)

Per arribar a aquests tres grans punts, llançarem un seguit de preguntes que els poden ajudar a situar:

Per als que sí que han compartit amb la família les seves emocions i els seus pensaments:

- **Com ho va fer? Va ser...**
 - ... de manera casual (xerràvem d'altres coses, veient les notícies, comentant la situació a casa)
 - ... directament (dues opcions: vaig anar a parlar amb la família o amics, o bé van venir i em van preguntar directament com estava i què en pensava)

Una vegada han respost a aquestes preguntes, podem donar espai a comentar com va ser aquest moment. Després, continuem:

Va ser difícil explicar quins eren els nostres pensaments i com ens sentíem?

Donem temps perquè responguin. Si necessiten temps per explicar que realment va ser difícil, prenem nota de les raons perquè ho enllaçarem amb les persones que no van explicar com se sentien. Una vegada fet, continuem:

I una vegada expliquem els nostres pensaments i emocions, les nostres preocupacions, ens vam sentir bé o millor de com ens sentíem abans?

Donem temps perquè responguin i després reflexionem entre tots.

Explicar què ens passa pel cap, què ens preocupa, com ens sentim... ens ajuda a desfogar-nos, a alliberar aquestes preocupacions. I no només això: el fet d'explicar a algú què ens passa ens ajuda a endreçar aquests pensaments. Tots esteu d'acord amb aquesta afirmació? Hi ha algú que no hi estigui d'acord?

Esperem per si algú vol comentar alguna cosa. Després, continuem.

Tot i això, hi ha una part de la classe que no van compartir aquests pensaments i emocions amb ningú. Per què creieu que no ho van fer?

Donem temps perquè responguin i, després, intentem reflexionar entre tots les raons de per què, de vegades, ens costa explicar als altres què ens passa o, directament, per què ens costa demanar ajuda.

Per ajudar a aquest recull, a continuació adjuntem un quadre amb dues opcions que agrupen la majoria de raons:

| Raons "No ho vaig compartir per..." | Exemples |
|---|---|
| Prejudicis i estigmes respecte a la salut mental | Menyspreu per la salut mental: són ximpleries, ja passarà, no n'hi ha per a tant... Inseguretats: por al què diran, al què pensaran, por que em menyspreïn o que no m'entenguin, vergonya... Creiem que salut mental és sinònim de problema mental: potser no estic bé i això fa por. Ignorar: no fer cas dels pensaments i les emocions que sento i fer com si res. |
| Poc autoconeixement | No saber posar nom a les emocions que sento. No estar acostumat a escoltar-se a un mateix o a una mateixa. No conèixer el món emocional i la seva importància. |

Amb aquest requadre podem recollir la gran majoria de raons per les quals els joves poden no haver compartit els seus pensaments i emocions. A partir d'aquí, treballarem aquests dos grans blocs:

- falta d'autoconeixement
- estigma entorn de la salut mental

Començarem amb la falta d'autoconeixement perquè és més fàcil d'identificar-lo i de reflexionar sobre la seva importància.

Importància de l'autoconeixement

Dins dels exemples d'autoconeixement, hem posat variables com escoltar-se a un mateix i, sobretot, conèixer, reconèixer, acceptar i valorar les emocions.

L'autoconeixement emocional és molt important,¹ perquè ens ajuda a escoltar-nos a nosaltres mateixos, a saber quines són les nostres necessitats, què volem i què no volem... I també ens ajuda a relacionar-nos millor amb els altres.

Conèixer i ser conscient de per què reaccionem d'una manera o una altra és important. Com podem fer-ho?

Recollim les seves idees i les anem anotant. Un exemple:

- Saber què ens agrada i què no.
- Acceptar els meus pensaments i emocions.
- Reconèixer per què hi ha coses dels altres que ens molesten o no ens agraden.
- Etc.

L'autoconeixement, però, és molt important però es veu molt determinat per l'altre factor que comentàvem abans: l'estigma i els prejudicis entorn de la salut mental.²

¹ En cas de voler treballar l'autoconeixement, proposem consultar les càpsules de treball emocional i les propostes curriculars de 1r d'ESO del projecte "What's up! Com vas de salut mental?".

² Per saber més sobre els prejudicis i l'estigma en salut mental, podeu consultar la proposta curricular de 3r d'ESO "Lluitem contra l'estigma" del projecte "What's up! Com vas en salut mental?".

④ Prejudici i estigma en salut mental

Plenari 
40 min

Quan no expliquem el que sentim perquè creiem que són ximpleries i que ja passaran, per por al què diran, per por a semblar que tinc una malaltia de salut mental, etc. Ho fem perquè tenim prejudicis entorn de la salut mental. I els prejudicis són justament això: no expresso perquè...

- ... les emocions són ximpleries.
- ... si ho faig, se'n riuran.
- ... potser es pensen que tinc un problema de salut mental.
- ... i jo no tinc un problema de salut mental!
- ... expressar emocions com por, tristesa o ira no està ben vist.

Aquests pensaments, em deixen expressar el que sento?

Recollim els comentaris de l'aula sense jutjar ni opinar sobre les seves intervencions. Continuem:

I aquests pensaments, em deixen oferir la meva ajuda als altres?

Recollim els comentaris i continuem.

- Pensar que la salut mental només és present quan tinc un problema de salut mental (cosa que no és certa, tots tenim salut mental en tot moment, però aquesta de vegades és millor i d'altres, pitjor, igual que la salut física)...
- Pensar que només l'alegria és l'única emoció vàlida...
- Pensar que em jutjaran, em criticaran o parlaran malament de mi pel fet de dir que no estic bé...
- No escoltar el que realment penso o sento perquè "em molesten", "no em sento còmode"...

... fa que no expliqui el que sento ni els pensaments que originen aquestes emocions. I són prejudicis.

Quin serà el resultat? Si aquesta por, tristesa o ira no la volem reconèixer o bé la reconeixem però no la volem explicar, la conseqüència serà que ens costarà més demanar ajuda i, per tant, resoldre-la.

Plenari 🗨️
10 min

Què podem fer nosaltres?

- Normalitzar la demanda d'ajuda (com abans demanem ajuda, més fàcil serà resoldre el problema).
- Acostumar-nos a expressar les nostres emocions (alegria, tristesa, por, ira) i fer-ho de manera adequada.
- Investigar:
 - Per què em sento així? Què m'ha causat aquesta emoció? Com l'he interpretat?
 - Per què he actuat així?
 - Si no m'agrada aquesta emoció, com puc canviar-la?

ANNEX – llista d'emocions i definicions

ALEGRIA – EMOCIONS RELACIONADES

Tranquil·litat

- Dit de la persona que es pren les coses amb temps, sense nervis ni aclarament, i que no es preocupa per quedar bé o malament davant dels altres.

Serenitat

- Afable, assossegat. Que reflecteix la tranquil·litat de l'ànim. Exempt de qualsevol torbament.

Equilibri

- Equànime, sensat, prudent.

Benestar

- Situació en la qual es troben satisfetes les necessitats de la vida. És un estat propi de qui se sent bé en què els sentits estan satisfets.

Satisfacció

- Estat de qui està satisfet. Satisfer: fer content (algú) acomplint allò que desitja o espera.

Confiança

- Relació existent entre persones que es tenen mútuament confiança, franquesa. Seguretat de qui compta amb el caràcter, la capacitat, la bona fe, la discreció d'algú.

Solidari

- Completa comunitat d'interessos i responsabilitats.

Gratitud

- Sentiment afectuós cap a qui ens ha fet un bé, un servei, un favor.

Tendresa

- Afecció plena de dolcesa que hom sent cap a algú.

Acceptació

- Rebre voluntàriament o sense oposició el que es dona o ofereix.

Paciència

- Qualitat, virtut, de qui sap patir o suportar sense alterar-se.

Optimisme

- Disposició o propensió a veure i jutjar les coses sota l'aspecte més favorable.

Divertir

- Distreure o entretenir agradablement, recreant.

Entusiasme

- Exaltació de l'ànim, admiració apassionada. Ens mou a fer coses.

IRA – EMOCIONS RELACIONADES

Enveja

- Sentiment, especialment d'odi, cap a qui posseeix una cosa que nosaltres no posseïm. Desig d'allò que un altre posseeix.

Gelosia

- Amor, afecte, recelós de qui tem que un altre li pot ésser preferit.

Antipatia

- Sentiment de repugnància cap a alguna persona o cosa.

Agressivitat

- Agressiu o agressiva: que es complau a atacar, provocar, ofendre.

Enuig

- Fort desplaer, contrarietat.

Molèstia

- Pertorbació del benestar material del cos o de la tranquil·litat de l'ànim, causada per un mal, una nosa, un destorb, una cosa enutjosa.

Desconfiança

- Manca de confiança.

Indiferència

- Manca de sentiment a favor o en contra d'alguna cosa. Absència d'interès respecte a alguna cosa.

Menyspreu

- Sentiment pel qual hom considera com a indigne d'estima algú o alguna cosa.

Ràbia

- Torbament de l'ànim irritat, violentament enutjat. Sentiment de disgust o de contrarietat.

Fàstic

- Sentiment desagradable que ens causa una cosa que ens repugna.

Prejuici

- Rebuig violent, irreprimit, d'algú o d'alguna cosa no raonada.

Estigma

- Assignar caracterstiques negatives a algú i, per aquest fet, menysprear-lo, ofendre'l, humiliar-lo.

TRISTESA – EMOCIONS RELACIONADES

Dol

- Aflicció causada per la mort d'una persona estimada i, en general, per una gran desgràcia.

Dolor

- Sentiment penible que experimenta l'ànima, comparable al sofriment físic, causat per la pèrdua d'un ésser estimat, per un fort desengany, pel penediment, etc.

Pena

- Dolor o angoixa morals que provenen de l'ansia, del temor, de la compassió. Sentiment de gran de tristesa.

Resignació

- Abandonar voluntàriament en favor d'algú. Acceptar amb conformitat una contrarietat.

Desil·lusió

- Pèrdua de l'esperança, de les ganes de fer coses per aconseguir alguna cosa.

Decepció

- Desengany de qui ha estat decebut.

Soledat

- Estat de qui és sol, de qui viu sol o gairebé sol. Carència voluntària o involuntària de companyia. Pesar i/o melancolia que se sent d'estar sol.

Nostàlgia

- Tristesa melancòlica, enyorament.

Pessimisme

- Disposició o propensió a veure i jutjar les coses sota l'aspecte menys favorable.

Frustració

- Sensació que ens han privat d'alguna cosa que esperàvem, desitjàvem o mereixíem.

Desolació

- Una desgràcia, una pèrdua, etc., colpir (algú) deixant-lo com si li faltés tot.

Humiliar

- Ferir l'amor propi, l'orgull o la dignitat d'algú.

POR - EMOCIONS RELACIONADES

Pànic

- Gran por sobtada.

Terror

- Por extrema, que fa tremolar.

Temor

- Considerar que algú o alguna cosa pot causar-nos dany o bé que és arriscat per a nosaltres.

Angoixa

- Malestar profund, alhora físic i psíquic, determinat per la impressió d'un perill imminent, indeterminat, davant del qual no ens sentim capaços de fer res.

Nerviosisme

- Estat passatger d'excitació nerviosa.

Preocupació

- Tenir l'ànim absorbit per algú o alguna cosa que dona ànsia o turment.

Inquietud

- Agitació per alguna cosa que ens fa témer.

Intimidació

- Fer sentir por a algú.

Vergonya

- Estat d'ànim causat per la timidesa que sovint provoca la falta d'acció o expressió.

Timidesa

- Disposició afectiva que es caracteritza per la manca de seguretat en si mateix. Temerós.

Prejudici

- Indici o opinió preconcebuts. Aversió no raonada per alguna cosa.

REFLEXIONS DE LA UNITAT

- Quan oferim ajuda, no cal donar la nostra opinió ni tenir la resposta a tot. Només cal escoltar i donar suport a la persona.
- El més important quan escoltem algú és no jutjar i oferir el nostre suport.
- És important respectar i entendre les emocions i sentiments dels nostres companys. L'empatia i l'acompanyament són factors clau per promoure l'expressió del com em sento i, si ho creiem necessari, demanar ajuda.

PER APROFUNDIR EN EL TREBALL DE LA UNITAT

En l'àmbit curricular i competeixi

Promoure l'autoconeixement i l'expressió de les emocions dins del treball de les competències transversals

En l'àmbit temàtic: la salut mental

Podem convidar l'alumnat a fer un recull sobre l'impacte de la covid-19 en la salut mental dels joves i promoure l'intercanvi d'experiències.

PROPOSTA D'AVALUACIÓ COMPETENCIAL

Full de seguiment

COMPETÈNCIA 1: Prendre consciència d'un mateix i implicar-se en el procés de creixement personal.

| Indicadors | Freqüència observada | | | | Suggeriments per a la millora |
|--|----------------------|--------|---------------|-------------|-------------------------------|
| | Molt sovint | Sovint | Alguna vegada | Gairebé mai | |
| Identifico les meves emocions. | | | | | |
| Identifico l'estímul que precedeix les meves emocions. | | | | | |
| Identifico els meus estats d'ànim. | | | | | |
| Intento raonar amb mi mateix per entendre els meus estats d'ànim. | | | | | |
| Expresso a persones de confiança del meu entorn com em sento. | | | | | |
| Soc empàtic amb les emocions i els estats d'ànim de les persones del meu entorn. | | | | | |
| Entenc que experimentar emocions com la tristesa i la por són oportunitats per aprendre i créixer. | | | | | |

COMPETÈNCIA 2: Conèixer i posar en pràctica estratègies i hàbits que intervenen en el propi aprenentatge.

| Indicadors | Freqüència observada | | | | Suggeriments per a la millora |
|--|----------------------|--------|---------------|-------------|-------------------------------|
| | Molt sovint | Sovint | Alguna vegada | Gairebé mai | |
| Reconec i accepto quan apareixen emocions que em creen malestar. | | | | | |
| Davant d'emocions que em creen malestar, intento identificar d'on venen. | | | | | |

COMPETÈNCIA 3: Desenvolupar habilitats i actituds que permetin afrontar els reptes de l'aprenentatge al llarg de la vida

| Indicadors | Freqüència observada | | | | Suggeriments per a la millora |
|---|----------------------|--------|---------------|-------------|-------------------------------|
| | Molt sovint | Sovint | Alguna vegada | Gairebé mai | |
| Entenc que expressar el que sento m'ajuda a endreçar els meus pensaments. | | | | | |
| Planifico com explicaré als altres les meves emocions i pensaments. | | | | | |

COMPETÈNCIA 4: Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable.

| Indicadors | Freqüència observada | | | | Suggeriments per a la millora |
|---|----------------------|--------|---------------|-------------|-------------------------------|
| | Molt sovint | Sovint | Alguna vegada | Gairebé mai | |
| Ofereixo la meva ajuda i suport als altres. | | | | | |
| Em deixo ajudar pels altres. | | | | | |
| Demano ajuda quan la necessito. | | | | | |



HORA DE LA TUTORIA

CÀPSULA COMUNA PER A TOTS ELS
CURSOS


Investiguem les preocupacions

Càpsula Comuna 2


Investiguem les
preocupacions

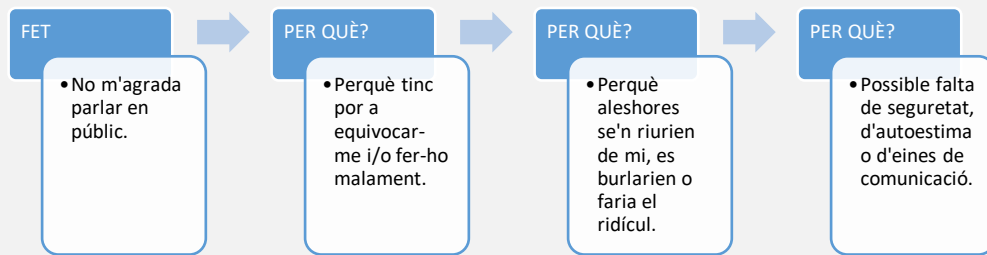
(1r d'ESO – 2n d'ESO – 3r
d'ESO – 4t d'ESO)

ACTIVITAT Investiguem les preocupacions

| | |
|---|---|
| <p> 2 SESSIONS a l'aula</p> | <p>Objectiu general: aprofundir sobre quines van ser les nostres preocupacions i com ens hi podem enfrontar.</p> <p>Objectiu en relació amb la salut mental: ser conscients de la influència dels factors estressants i els factors de protecció respecte a com ens enfrontem a les nostres preocupacions.</p> <p>Aquesta proposta didàctica està plantejada com una activitat d'aprofundiment a la proposta 1, tot i que es pot fer de manera independent.</p> <p>Càpsula centrada en... les preocupacions durant la pandèmia de la covid-19.</p> |
| <p>Treball grupal. (4-5 alumnes/grup)</p> | |

① Introducció

| | |
|---|---|
| <p>Plenari  10 min</p> | <p>En plenari, fem la reflexió i la pregunta següent:</p> <p>En la proposta anterior hem esbrinat que els nostres pensaments són l'origen de les emocions. Ara us llanço la pregunta següent: som sempre conscients d'aquests pensaments?</p> <p>Recollim els comentaris de l'aula i continuem.</p> <p>Moltes vegades no som conscients dels pensaments que originen les emocions. No ens parem a analitzar d'on ve aquesta emoció, sinó que la sentim i prou. Però és important conèixer d'on ve, perquè saber-ho ens ajuda a entendre-la i, si no ens agrada, intentar canviar-la. Per exemple, hi ha algú a qui no li agradi sortir a parlar en públic? Esperem que alguns aixequin la mà i continuem.</p> <p>Per què no us agrada? En aquest punt, intentarem fer un camí invers per esbrinar d'on venen els nervis de parlar en públic. Un exemple:</p> |
|---|---|



Una vegada fet, continuem.

Veieu? En l'origen d'una emoció (no m'agrada parlar en públic) hi ha un seguit de pensaments que la determinen.

Parlem de pensaments i podríem parlar de preocupacions, oi? El malestar de quan estic preocupada, d'on ve?

Exemple seguint l'anterior: estic preocupat perquè demà he de xerrar en públic. Què hi ha al darrere d'aquesta preocupació? Podríem extrapolar la mateixa seqüència d'abans.

Ens assegurem que tenen entesa aquesta relació i, un cop fet, continuem.

Creieu que som capaços de controlar les nostres preocupacions o els nostres pensaments? Tenim poder sobre ells o elles?

Donem temps perquè responguin i continuem.

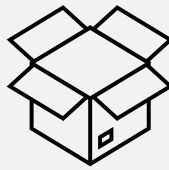
Investiguem-ho! Ens basarem sobre una situació comuna que a tots ens ha afectat i que ens ha generat malestar en algun moment.

② Dinàmica

**Treball
grupals**

40 min

Investigarem entorn de les vostres preocupacions durant la pandèmia de la covid-19. Per això, les heu d'escriure, d'una en una, en un paper (cada preocupació escrita en un paper petit, mida 10 x 2 cm, per exemple), les heu de doblegar i dipositar-les en aquest recipient que porto (pot ser una caixa, una bossa, etc.). Som-hi!



Les aportacions poden ser anònimes o no, com l'alumnat vulgui. Donem temps perquè emplenin els papers. Una vegada fet, els anirem traient un a un i seguirem el procediment següent:

1. Llegim la preocupació en veu alta i l'apuntem a la pissarra. Exemple:
 - Estic preocupat per si algú que estimo cau malalt.
2. Preguntem: hi ha gaires alumnes que hagin compartit aquesta preocupació?
3. Si volem, recordem les emocions enllaçades amb aquesta preocupació.
4. I, per últim i més important, analitzem quins factors influeixen en aquesta preocupació:
 - Quins factors o accions poden ajudar a resoldre aquesta preocupació? Per a aquest exemple, podríem dir: protecció amb mesures d'higiene, trucar a la persona que ens preocupa per saber com està, etc.
 - Quins factors o accions estressants poden empitjorar aquesta preocupació. Per a l'exemple que hem posat: no parlar-ne amb ningú, preguntar i que no em contestin, el fet de no saber-ne res...

En aquesta dinàmica, l'objectiu principal és que siguin conscients que hi ha factors que empitjoren les nostres preocupacions i d'altres que ens ajuden a resoldre-les. I a la nostra mà està promoure'n uns o d'altres.

Idealment ens podria quedar un quadre on es recullin factors de protecció i factors estressants, com ara el següent:

| Exemples de preocupacions | Factors que poden ajudar a resoldre-les (Accions +) | Factors estressants que poden empitjorar-les (Accions -) |
|---------------------------------------|--|--|
| Que algú que estimo caigui malalt. | Protegir-se amb mesures d'higiene, trucar a la persona per saber com està, etc. | No parlar-ho amb ningú, preguntar i que no em contestin, no saber-ne res... |
| Que els pares es quedin sense feina. | Parlar amb ells sobre aquesta possibilitat. | No saber com està realment la situació econòmica i/o si la família té alternatives. |
| Perdre els continguts del curs. | Parlar amb el professorat, repassar continguts fets, etc. | No dur a terme les tasques que enviava el professorat o no fer res. |
| No poder sortir de casa. | Planificar activitats, no estar tant de temps davant de les pantalles, diversificar activitats, fer esport, menjar bé, parlar-ne, videotrucades... | No fer cap activitat i deixar passar les hores, massa hores davant de les pantalles, no fer activitat física, fer veure que no passa res, ignorar-ho, etc. |
| Que torni a passar d'aquí a un temps. | Conèixer bé com es transmet el virus i prendre precaucions, estar al corrent de les previsions... | No parar de llegir notícies sobre això, no contrastar les fonts d'informació, etc. |
| | | |

En els factors de protecció, és important que apareguin els aspectes següents:

- Demanar ajuda.
- Promoure el propi benestar físic i mental.
- Alimentar-nos bé.
- Parlar i explicar què ens passa.
- Comprovar les notícies (evitar notícies falses).
- Prendre'ns un temps per estar amb nosaltres mateixos i pensar com estem, què necessitem, etc.
- Planificar-nos els dies i tenir objectius.
- Mantenir i cuidar la nostra xarxa més personal (amics, família).
- Fer exercici.
- No abusar de les pantalles
- No sobreinformar-nos.

Important! Com veieu, entre tots els factors n'hi ha que podem controlar i n'hi ha d'altres que no.

Cal que aquest aspecte quedi clar, ja que moltes vegades posem molta voluntat per resoldre preocupacions però l'entorn no ens ajuda.

③ Reflexionem

*Posada
en comú*



40 min

Una vegada analitzades les diferents preocupacions i recollits els factors de protecció i els estressants, ja sigui en general o per a cadascuna d'elles, passem a la reflexió conjunta.

Com veiem, tots hem compartit moltes d'aquestes preocupacions. Ara bé, hi ha diferents maneres de gestionar-les. Podem fer coses o estar exposats a factors estressants que les poden empitjorar, o bé podem fer coses o estar exposats a factors que ens ajuden a resoldre-les o, almenys, a gestionar millor el malestar que ens causen.

Important! Com veieu, entre tots els factors n'hi ha que podem controlar i n'hi ha d'altres que no. Quins són els factors que nosaltres podem controlar? Els marquem i els deixem ben clars.

Què creieu que acostumem a fer, normalment?

Donem temps perquè responguin i després continuem. Anirem repassant els diferents factors o accions que podem dur a terme per ajudar-nos a calmar les preocupacions. Respecte als factors de protecció de "demanda d'ajuda" i "expressar com et sents", farem la reflexió següent:

Moltes vegades, per la por a què diran, per la vergonya, per no saber com expressar el que sentim, per por a les crítiques, etc., callem i no expliquem, no demanem ajuda.

Sabeu per què ens costa expressar les nostres preocupacions i angoixes?
Deixem temps perquè facin les seves aportacions i després continuem.

És per l'estigma en salut mental. Pels prejudicis que hi ha i que tenim. Aquestes idees negatives i preconcebudes que tenim entorn de la salut mental ens perjudiquen greument perquè no ens permeten explicar què sentim ni què ens passa.

A més, de vegades, aquest estigma és tan gros que fins i tot no ens deixa reconèixer que estem preocupats. I, si no ho reconeixem, evidentment no ho podem treballar ni resoldre.

④ Conclusions

Plenari 
10 min

Què podem fer nosaltres?

Primer de tot, potenciar els factors positius que m'ajuden a resoldre el malestar o la preocupació;

- Quan tinc malestar, reconèixer que existeix.
- Investigar d'on ve.
- Explicar què em passa.
- Demanar ajuda si la necessito.
- Cuidar-me (hàbits saludables, poques pantalles, exercici físic, planificar el dia, aficions, etc.).

I, segon, allunyar-me dels factors estressants que poden fer empitjorar el malestar, com per exemple:

- Rumors o *fake news* (cal informar-me només a partir de fonts fiables).
- Massa temps davant les pantalles.
- Sobreinformació.
- Donar voltes a la mateixa idea tot el temps.
- Estigmes i prejudicis entorn de la salut mental.

Recomanem poder fer un petit pòster on es recullin les conclusions que es treguin a l'aula, de manera que estiguin presents els factors de protecció i els factors de risc.

REFLEXIONS DE LA UNITAT

- En el nostre benestar influeixen tant factors positius com factors estressants.
- Aquests factors poden ser interns o bé externs.
- És important ser conscients dels factors que nosaltres podem controlar i treballar per potenciar aquells que ens beneficien, o bé per aïllar o transformar els que ens perjudiquen.
- Per poder fer aquest treball, cal ser sincers i trencar els estigmes i prejudicis que ens fan menysprear o alterar la nostra percepció sobre el que ens passa realment, i reconèixer quan podem necessitar ajuda.

PER APROFUNDIR EN EL TREBALL DE LA UNITAT

En l'àmbit curricular i competencial

Es pot treballar dins de l'àmbit de les competències transversals, concretament dins de la dimensió 1, l'autoconeixement.

En l'àmbit temàtic: la salut mental

Es pot aprofundir en el treball del benestar emocional de l'alumnat a través del treball d'introspecció.

PROPOSTA D'AVUACIÓ COMPETENCIAL

Full de seguiment

COMPETÈNCIA 1: Prendre consciència d'un mateix i implicar-se en el procés de creixement personal.

| Indicadors | Freqüència observada | | | | Suggeriments per a la millora |
|--|----------------------|--------|---------------|-------------|-------------------------------|
| | Molt sovint | Sovint | Alguna vegada | Gairebé mai | |
| Identifico les meves preocupacions. | | | | | |
| Entenc que hi ha factors que alimenten el malestar i d'altres que ajuden a resoldre'l. | | | | | |
| Entenc que un primer pas és ser conscient del meu món interior i no negar-lo. | | | | | |

COMPETÈNCIA 2: Conèixer i posar en pràctica estratègies i hàbits que intervenen en el mateix aprenentatge.

| Indicadors | Freqüència observada | | | | Suggeriments per a la millora |
|---|----------------------|--------|---------------|-------------|-------------------------------|
| | Molt sovint | Sovint | Alguna vegada | Gairebé mai | |
| Puc identificar quines estratègies duc a terme habitualment per resoldre malestars. | | | | | |
| Puc identificar millores en les estratègies que executo per resoldre el meu malestar. | | | | | |

COMPETÈNCIA 3: Desenvolupar habilitats i actituds que permetin afrontar els reptes de l'aprenentatge al llarg de la vida

| Indicadors | Freqüència observada | | | | Suggeriments per a la millora |
|--|----------------------|--------|---------------|-------------|-------------------------------|
| | Molt sovint | Sovint | Alguna vegada | Gairebé mai | |
| Puc fer una anàlisi dels factors que influeixen en les preocupacions relacionades de la meva relació amb els altres. | | | | | |
| Puc fer una anàlisi dels factors que influeixen en les preocupacions relacionades amb la meva relació amb els altres i comunicar-ho de manera assertiva. | | | | | |

COMPETÈNCIA 4: Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable.

| Indicadors | Freqüència observada | | | | Suggeriments per a la millora |
|---|----------------------|--------|---------------|-------------|-------------------------------|
| | Molt sovint | Sovint | Alguna vegada | Gairebé mai | |
| Ofereixo la meva ajuda i suport als altres. | | | | | |
| Em deixo ajudar pels altres. | | | | | |
| Demano ajuda quan la necessito. | | | | | |



HORA DE LA TUTORIA

CÀPSULA COMUNA PER A TOTS ELS
CURSOS

Autoretrat en tres moments

Càpsula comuna 3

Autoretrat en tres moments

(1r d'ESO – 2n d'ESO –
3r d'ESO – 4t d'ESO)

ACTIVITAT Autoretrat en tres moments

| | |
|---|--|
| <p>🕒 2 SESSIONS a l'aula</p> | <p>Objectiu general: promoure l'anàlisi intern sobre com hem canviat arran de l'impacte de la covid-19.</p> |
| <p>Treball grupal (4-5 alumnes/grup)</p> | <p>Objectiu en relació amb la salut mental: trencar l'autoestigma i parlar de salut mental a través de l'art, reconeixent la possible afectació emocional de l'experiència viscuda arran de la covid-19.</p> <p>Càpsula centrada en... l'evolució personal durant la pandèmia de la covid-19.</p> |

① Introducció

| | |
|--|--|
| <p>Plenari 🗨️ 10 min</p> | <p>En plenari, llancem la reflexió i la pregunta següents:</p> <p>Creieu que ara som iguals que al gener del 2020?</p> <p>Recollim els comentaris de l'aula i continuem.</p> <p>Creieu que les vivències viscudes influeixen en la nostra personalitat? En quins aspectes creieu que hem pogut canviar?</p> <p>Recollim els comentaris de l'aula i continuem.</p> <p>El que avui farem serà un retrat en tres moments, basat en les emocions:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El meu autoretrat emocional abans de la covid-19. Com era jo. - El meu autoretrat emocional durant el confinament. Com em va afectar. - El meu autoretrat emocional postconfinament. Com soc jo, ara. <p>La idea és que pugueu transmetre amb les vostres creacions els vostres estats emocionals durant tot aquest procés.</p> |
|--|--|

② Dinàmica

Treball
individual

40 min

Per facilitar-vos aquesta tasca, teniu a la vostra disposició una llista d'emocions. Identifiqueu quines són les que més us representen per a cadascuna de les fases que hem comentat. Afegiu-hi també com creieu que us ha canviat la pandèmia de la covid-19:

| Gener – febrer de 2020 | Confinament | Postconfinament |
|------------------------|---------------------------|---------------------|
| <i>Emocions</i> | <i>Emocions</i> | <i>Emocions</i> |
| <i>Com era jo?</i> | <i>Com em va afectar?</i> | <i>Com soc ara?</i> |

Intentem, per a cada etapa i tenint en compte les emocions seleccionades, quina expressió i to volem donar al nostre autoretrat.

En cas que el docent vulgui completar aquest “autoretrat en tres passos”, pot demanar a l’alumnat que assigni una paraula clau a cada autoretrat. En cas de decidir que es faci així, demanaríem que les paraules clau per a cadascun dels tres autoretrats tingui una càrrega simbòlica o figurativa.

Demanarem:

- Que els autoretrats siguin fotogràfics, ja que així podem donar més varietat de representacions i matisos.
- Aquests poden ser d’un moment en concret viscut en aquestes etapes i que transmetin les emocions i/o l’autoconcepte que cadascú té d’ell mateix, o bé un autoretrat amb simbologia.
- Poden ser, per tant, des d’un primer pla a un pla més general on hi hagi més elements.
- L’alumnat serà qui triarà què i com fer-lo sempre que sigui autoretrat i intenti transmetre les emocions i els trets de personalitat escollides.

Com suggerim presentar-ho?

En un A3 i mínimament emmarcat. Podem optar per demanar a l’alumnat que incloguin les emocions relacionades per a cada autoretrat al peu de foto i, en cas d’optar per la paraula simbòlica, incloure-les en aquest peu.

③ Posada en comú

Posada en comú



40 min

Sugerim fer la presentació en un espai comú on quedin exposats els treballs fets. A banda, cada alumna farà una explicació sobre com se sentia en cadascuna de les etapes i per què s'ha expressat amb aquella fotografia.

En aquesta presentació, és clau el respecte i l'interès genuí per l'explicació de cada alumne, per la qual cosa hem d'insistir en tot moment que no s'ha de jutjar ni opinar, sinó acompanyar i entendre la situació que explica l'alumnat. Serà important trencar els prejudicis i l'estigma en salut mental i entendre que cada persona té diferents vivències i diferents maneres d'expressar les seves emocions.

El retorn que fem, doncs, es basarà en l'acceptació de les seves emocions i en l'apoderament per continuar expressant què sent.

④ Conclusions

Plenari 10 min

Durant aquest treball, tots hem pogut comprovar com allò que vivim influeix en la nostra personalitat. I és important poder treballar aquells fets que més ens han marcat per poder convertir-los en aprenentatges.

El treball d'aquests dies ens ha ajudat a ser més conscients de com ens ha influenciat un fet en concret i com el nostre jo ha anat evolucionat.

Això ens ha de servir per analitzar moltes coses:

- **Com he interpretat el que passava.**
- **Quines emocions m'ha despertat aquest fet.**
- **Com he reaccionat.**
- **Quines estratègies he posat en marxa per sobrepassar aquest fet.**
- **Reflexionar sobre si han estat o no efectives.**
- **I a partir d'aquí, pensar si en futurs fets desafiadors he d'utilitzar les mateixes estratègies o no.**

ANNEX – llista d’emocions i definicions¹

ALEGRIA – EMOCIONS RELACIONADES

Tranquil·litat

- Dit de la persona que es pren les coses amb temps, sense nervis ni aclarament, i que no es preocupa per quedar bé o malament davant dels altres.

Serenitat

- Afable, assossegat. Que reflecteix la tranquil·litat de l'ànim. Exempt de qualsevol torbament.

Equilibri

- Equànime, sensat, prudent.

Benestar

- Situació en la qual es troben satisfetes les necessitats de la vida. És un estat propi de qui se sent bé en què els sentits estan satisfets.

Satisfacció

- Estat de qui està satisfet. Satisfer: fer content (algú) acomplint allò que desitja o espera.

Confiança

- Relació existent entre persones que es tenen mútuament confiança, franquesa. Seguretat de qui compta amb el caràcter, la capacitat, la bona fe, la discreció d'algú.

Solidari

- Completa comunitat d'interessos i responsabilitats.

Gratitud

- Sentiment afectuós cap a qui ens ha fet un bé, un servei, un favor.

Tendresa

- Afecció plena de dolcesa que hom sent cap a algú.

Acceptació

- Rebre voluntàriament o sense oposició el que es dona o ofereix.

Paciència

- Qualitat, virtut, de qui sap patir o suportar sense alterar-se.

Optimisme

- Disposició o propensió a veure i jutjar les coses sota l'aspecte més favorable.

Divertir

- Distreure o entretenir agradablement, recreant.

Entusiasme

- Exaltació de l'ànim, admiració apassionada. Ens mou a fer coses.

¹ Diverses fonts:

RAE. Real Academia de la Lengua Española. Accés en línia. www.rae.es

IEC. Institut d'Estudis Catalans. Accés en línia. <https://dlc.iec.cat/>

IRA – EMOCIONS RELACIONADES

Enveja

- Sentiment, especialment d'odi, cap a qui posseeix una cosa que nosaltres no posseïm. Desig d'allò que un altre posseeix.

Gelosia

- Amor, afecte, recelós de qui tem que un altre li pot ésser preferit.

Antipatia

- Sentiment de repugnància cap a alguna persona o cosa.

Agressivitat

- Agressiu o agressiva: que es complau a atacar, provocar, ofendre.

Enuig

- Fort desplaer, contrarietat.

Molèstia

- Pertorbació del benestar material del cos o de la tranquil·litat de l'ànim, causada per un mal, una nosa, un destorb, una cosa enutjosa.

Desconfiança

- Manca de confiança.

Indiferència

- Manca de sentiment a favor o en contra d'alguna cosa. Absència d'interès respecte a alguna cosa.

Menyspreu

- Sentiment pel qual hom considera com a indigne d'estima algú o alguna cosa.

Ràbia

- Torbament de l'ànim irritat, violentament enutjat. Sentiment de disgust o de contrarietat.

Fàstic

- Sentiment desagradable que ens causa una cosa que ens repugna.

Prejuici

- Rebuig violent, irreprimit, d'algú o d'alguna cosa no raonada.

Estigma

- Assignar caracterstiques negatives a algú i, per aquest fet, menysprear-lo, ofendre'l, humiliar-lo.

TRISTESA – EMOCIONS RELACIONADES

Dol

- Aflicció causada per la mort d'una persona estimada i, en general, per una gran desgràcia.

Dolor

- Sentiment penible que experimenta l'ànima, comparable al sofriment físic, causat per la pèrdua d'un ésser estimat, per un fort desengany, pel penediment, etc.

Pena

- Dolor, angoixa, morals que provenen de l'ànsia, del temor, de la compassió. Sentiment gran de tristesa.

Resignació

- Abandonar voluntàriament en favor d'algú. Acceptar amb conformitat una contrarietat.

Desilusió

- Pèrdua de l'esperança, de les ganes de fer coses per aconseguir alguna cosa

Decepció

- Desengany de qui ha estat decebut.

Soledat

- Estat de qui és sol, de qui viu sol o gairebé sol. Carència voluntària o involuntària de companyia. Pesar i/o melancolia que es sent d'estar sol

Nostàlgia

- Tristesa melancòlica, enyorament.

Pessimisme

- Disposició o propensió a veure i jutjar les coses sota l'aspecte menys favorable

Frustració

- Sensació de que ens han privat d'alguna cosa que esperàvem, desitjàvem o mereixíem

Desolació

- Una desgràcia, una pèrdua, etc., colpir (algú) deixant-lo com si li faltés tot

Humiliar

- Ferir l'amor propi, l'orgull o la dignitat d'algú.

POR - EMOCIONS RELACIONADES

Pànic

- Gran por sobtada.

Terror

- Por extrema, que fa tremolar.

Temor

- Considerar que algú o alguna cosa pot causar-nos dany o bé que és arriscat per a nosaltres.

Angoixa

- Malestar profund, alhora físic i psíquic, determinat per la impressió d'un perill imminent, indeterminat, davant del qual no ens sentim capaços de fer res.

Nerviosisme

- Estat passatger d'excitació nerviosa.

Preocupació

- Tenir l'ànim absorbit per algú o alguna cosa que dona ànsia o turment.

Inquietud

- Agitació per alguna cosa que ens fa témer.

Intimidació

- Fer sentir por a algú.

Vergonya

- Estat d'ànim causat per la timidesa que sovint provoca la falta d'acció o expressió.

Timidesa

- Disposició afectiva que es caracteritza per la manca de seguretat en si mateix. Temerós.

Prejudici

- Indici o opinió preconcebuts. Aversió no raonada per alguna cosa.

REFLEXIONS DE LA UNITAT

- Totes les vivències influeixen en la nostra personalitat.
- Les vivències especialment intenses com la viscuda amb la covid-19 tenen un impacte real en les persones i no solament respecte a la salut física, també en valors, conductes, creences, relacions, etc.
- Ser conscients de com ens ha influït aquesta situació ens fa més forts i més segurs per poder enfrontar-nos a altres situacions.

PER APROFUNDIR EN EL TREBALL DE LA UNITAT

En l'àmbit curricular i competencial

Es pot treballar dins de l'àmbit artístic, en educació visual i plàstica.

En l'àmbit temàtic: la salut mental

La feina introspectiva i emocional d'analitzar com estava abans, com em va afectar i com m'ha influït actualment és una eina molt potent per trencar l'estigma en salut mental i promoure l'intercanvi i la demanda/oferiment d'ajuda.

PROPOSTA D'AVALUACIÓ COMPETENCIAL

Full de seguiment

COMPETÈNCIA 1: Prendre consciència d'un mateix i implicar-se en el procés de creixement personal.

| Indicadors | Freqüència observada | | | | Suggeriments per a la millora |
|--|----------------------|--------|---------------|-------------|-------------------------------|
| | Molt sovint | Sovint | Alguna vegada | Gairebé mai | |
| Identifico les emocions viscudes en les diferents etapes. | | | | | |
| Sé com transmetre i representar aquestes emocions. | | | | | |
| Entenc el canvi que aquesta situació ha significat per a mi. | | | | | |

COMPETÈNCIA 2: Conèixer i posar en pràctica estratègies i hàbits que intervenen en el propi aprenentatge.

| Indicadors | Freqüència observada | | | | Suggeriments per a la millora |
|---|----------------------|--------|---------------|-------------|-------------------------------|
| | Molt sovint | Sovint | Alguna vegada | Gairebé mai | |
| Identifico les estratègies utilitzades per fer-hi front. | | | | | |
| Analitzo les estratègies utilitzades per fer-hi front i avaluo si han estat adequades o no. | | | | | |

COMPETÈNCIA 3: Desenvolupar habilitats i actituds que permetin afrontar els reptes de l'aprenentatge al llarg de la vida.

| Indicadors | Freqüència observada | | | | Suggeriments per a la millora |
|--|----------------------|--------|---------------|-------------|-------------------------------|
| | Molt sovint | Sovint | Alguna vegada | Gairebé mai | |
| Previnc quines estratègies m'anirien bé en un futur. | | | | | |
| Previnc amb qui em pot donar suport i com podré demanar ajuda en cas que ho necessiti. | | | | | |

COMPETÈNCIA 4: Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable.

| Indicadors | Freqüència observada | | | | Suggeriments per a la millora |
|---|----------------------|--------|---------------|-------------|-------------------------------|
| | Molt sovint | Sovint | Alguna vegada | Gairebé Mai | |
| Puc explicar els 3 moments fotogràfics | | | | | |
| Puc argumentar perquè he triat les emocions corresponents a cada moment | | | | | |
| Puc enllaçar-ho amb una vivència personal | | | | | |



HORA DE LA TUTORIA

CÀPSULA COMUNA PER A TOTS ELS
CURSOS


El meu benestar

Càpsula comuna 4


El meu benestar

(1r d'ESO – 2n d'ESO – 3r
d'ESO – 4t d'ESO)

ACTIVITAT El meu benestar

| | |
|--|---|
|  2 SESSIONS a l'aula | <p>Objectiu general: promoure la mirada interna sobre les nostres capacitats.</p> |
| <p>Treball individual</p> | <p>Objectiu en relació amb la salut mental: reflexionar sobre el nostre benestar mental com a clau per al benestar global.</p> <p>Càpsula centrada en... la presa de consciència sobre el propi benestar.</p> |

① Introducció

| | |
|---|--|
| <p>Plenari  15 min</p> | <p>En plenari, llancem la reflexió i la pregunta següents:</p> <p>Què creieu que és el benestar?</p> <p>Recollim els comentaris de l'aula. Anirem recopilant les paraules clau que ells considerin que defineix benestar i les apuntarem a la pissarra.</p> <p>Benestar és, segons la definició de l'Institut d'estudis Catalans:</p> <p>1 m. [LC] Situació en què es troben satisfetes les necessitats de la vida. 2 [SO] benestar social. Situació d'una societat en què les persones i els grups que la formen tenen cobertes les necessitats bàsiques, gaudeixen de les màximes possibilitats de desenvolupament personal i no estan subjectes a discriminació. 3 m. [LC] Estat de qui se sent bé, en què els sentits estan satisfets.</p> <p>Quina és el tret comú en les tres accepcions de la paraula benestar i amb el que hem anat apuntant a la pissarra?</p> <p>Donem temps perquè responguin i continuem.</p> |
|---|--|

Resumidament, benestar és sentir que tenim cobertes les nostres necessitats. És la sensació subjectiva d'estar bé en tot el nostre jo, cos i ment. És a dir:

- Benestar mental
- Benestar físic
- Benestar social

Tenint en compte tot això, com creieu que podem promoure el nostre benestar?

| Tipus de benestar | Accions |
|-------------------|---|
| Benestar mental | <p>Desconnectar de les tecnologies. Relaxació. Activitats creatives. Demandar ajuda. Parlar sobre el que ens preocupa i/o expressar com et sents. Estar lliure de prejudicis i estigmes entorn de la salut mental. Tenir autoestima. Saber superar els problemes (resiliència).</p> |
| Benestar físic | <p>Hàbits saludables:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menjar saludable i equilibrat. - Descans. - Higiene. - Esport. - Temps i espais per a un mateix. |
| Benestar social | <p>Contactes socials positius i variats.</p> |

En el cas que anomenin alguns dels processos psicològics interns (autoestima, autoconcepte), cal que entenguin què és i què implica. Per facilitar la tasca del professorat, a l'annex podreu trobar un petit recull del significat de cadascun d'aquests conceptes, incloent-hi la capacitat per demanar ajuda, la resiliència i l'estigma i prejudicis.

Creieu que el nostre benestar es va veure afectat durant la situació de la covid-19? Per què?

Anotem quin benestar creuen que es va veure afectat i demanem el perquè. A partir d'aquí, passem a l'activitat de reflexió individual.

② Dinàmica

Treball individual

15 min

Per fer aquesta activitat, cada alumne farà la seva reflexió interna.
Hem elaborat un petit qüestionari perquè cadascú sigui conscient de fins a quin punt els seus hàbits o estratègies promouen el seu benestar o no.
Aquests qüestionaris s'emplenaran de manera individual i confidencial, per la qual cosa és important que contestem amb tota sinceritat, ja que és per ajudar-nos a ser conscients de què fem.

Important: abans de contestar cada pregunta, penseu en situacions viscudes semblants o iguals a les quals us demanen que penseu en el que heu fet.
Aleshores, contesteu segons això. Tot entès? Doncs endavant!

A l'annex podreu trobar el qüestionari¹ elaborat perquè cada alumne el passi de manera individual.

És important destacar que tot el qüestionari està dissenyat en positiu. És a dir, allò desitjable i constructiu. A banda, hem deixat dues files per a cada tipus de benestar per si es vol afegir algun altre ítem.

③ Reflexionem

Posada en comú

20 min

Quan tot l'alumnat hagi contestat el seu qüestionari, els demanarem que analitzin els resultats. Com? Els donarem les instruccions següents:

- **Si us hi fixeu, els enunciats estan formulats en positiu. Què significa això? Estan formulats en com es recomana actuar perquè les nostres conductes siguin sanes i saludables. Així doncs, quina seria la idea general? Com més a la dreta és la nostra resposta, molt millor. I com més a l'esquerra, més l'hem de millorar.**
- **Marquem amb color aquells ítems que hem assenyalat amb una freqüència baixa i que, per tant, signifiquen que són aspectes a millorar.**

A partir d'aquí, serà molt important que sigui el docent qui intenti copsar com han anat les respostes a l'aula en cadascun dels àmbits. Hi ha algun aspecte en comú que s'hagi de millorar o treballar? Per això, podem preguntar si creuen que, en general, l'aula hauria de millorar algun aspecte.

¹ Aquest qüestionari és de creació pròpia i no té cap validesa científica ni de diagnòstic. Tan sols és una eina de reflexió interna.

Així doncs, amb aquest exercici podem obtenir informació important sobre aspectes futurs a treballar.

A partir d'aquí, comença la reflexió relacionada amb la situació de la covid-19:

- **Abans hem comentat que el nostre benestar es va veure afectat per la covid-19** (recordem quin tipus de benestar han assenyalat que es va veure afectat i l'ampliem amb els indicadors del qüestionari).
- **Creieu que aquesta afectació (la de la covid-19) encara està afectant el nostre benestar personal? Si és així, per què? Què podríem fer per intentar resoldre-ho?**

En aquest moment, obrirem un espai i moment de reflexió en el qual és important estar amb una predisposició generosa i lliure d'estigmes i prejudicis, intentant entendre i acompanyar els joves en les seves preocupacions.

Així, el principal objectiu és que ells puguin identificar i expressar lliurement, sense por, aquells aspectes que els poden continuar preocupant. No es tracta tant de buscar solucions immediates, sinó de copsar aquells elements que poden estar interferint en el seu benestar.

④ Conclusions

Plenari 
5 min

Les conclusions d'aquesta proposta se centren en tres punts:

- D'una banda, han de ser conscients del propi benestar i de les accions que podem dur a terme per millorar-lo.
- De l'altra, han d'acceptar que els fets viscuts incideixen en les nostres personalitats futures.
- I, per últim, han de reconèixer que hi ha fets que costa assimilar i que, per fer-ho, s'han de treballar des del reconeixement i la consciència plena.

Cal dir que tot aquest treball no es pot fer si l'alumnat no expressa què li passa, què sent i què pensa per por als prejudicis.

ANNEX

- Autoconcepte:

És la imatge mental que cada persona es construeix sobre si mateixa i és a tots els nivells: físic, emocional, social, afectiu, intel·lectual, psicològic, etc. És un procés dinàmic que pot anar evolucionant i canviant.

- Autoestima

L'autoestima és la valoració que fem de l'autoconcepte. Igual que passa amb l'autoconcepte, també és un procés dinàmic que evoluciona i que pot anar canviant amb el temps, influenciada per les nostres experiències vitals.

- Resiliència

És la capacitat de recuperar-nos, superar les adversitats i tirar endavant. Però recuperar-nos no vol dir oblidar el que ens ha passat, allò que ens ha fet mal, sinó que la clau és intentar aprendre d'aquest fet.

- Capacitat de demanda d'ajuda

És la capacitat d'assumir que nosaltres sols no podem fer front a la situació i demanem als altres un cop de mà per fer-ho.

- Prejudicis i estigmes

El prejudici està basat en els estereotips socials. És una creença habitualment negativa que tenim respecte a una cosa sense cap base sòlida ni raonada que la justifiqui. Basant-nos en aquests prejudicis, assignem característiques i trets a aquell fet o col·lectiu de persones implicades: les estigmatitzem.

QÜESTIONARI

| ACCIÓ | | FREQUÈNCIA AMB QUÈ ACOSTUMES A FER-HO... | | | |
|-----------------|---|--|---------------|--------|--------|
| | | MAI | ALGUNA VEGADA | SOVINT | SEMPRE |
| BENESTAR MENTAL | Soc capaç d'adonar-me quan alguna cosa no va bé dins meu. | | | | |
| | Quan alguna cosa no va bé dins meu, ho reconec. | | | | |
| | Quan reconec quan alguna cosa no va bé dins meu, penso en què pot ser i reflexiono. | | | | |
| | Quan no estic bé, demano ajuda sense por al què diran o pensaran. | | | | |
| | Parlo sobre el que em preocupa i/o expresso com em sento. | | | | |
| | Quan em passa alguna cosa que em fa mal, intento pensar-hi i trobar una solució. | | | | |
| | Quan em passa alguna cosa que em fa mal, intento buscar allò que m'ha aportat o que he après. | | | | |
| | Identifico quan estic nerviós o nerviosa, enfadat o enfadada, trist o trista... | | | | |
| | Una vegada identificada l'emoció, busco què l'ha causada. | | | | |
| | Quan trobo què ha causat l'emoció, intento solucionar-ho. | | | | |
| | Faig exercicis de relaxació. | | | | |
| | Duc a terme activitats creatives (pintar, dibuixar, escriure...). | | | | |
| | Desconnecto habitualment de les tecnologies. | | | | |
| | Busco moments per a mi. | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| BENESTAR FÍSIC | Menjo saludable i equilibrat. | | | | |
| | Descanso mínim 8 hores cada nit. | | | | |
| | Duc uns hàbits d'higiene correctes. | | | | |
| | Faig exercici físic. | | | | |
| | | | | | |

| ACCIÓ | | FREQUÈNCIA EN QUE ACOSTUMES A FER-HO... | | | |
|-----------------|--|---|---------------|--------|--------|
| | | MAI | ALGUNA VEGADA | SOVINT | SEMPRE |
| BENESTAR SOCIAL | Estableixo relacions socials. | | | | |
| | Estableixo relacions socials positives. | | | | |
| | Estableixo relacions socials de diversos entorns. | | | | |
| | Percebo quan algú no està bé. | | | | |
| | Ofereixo ajuda si percebo que algú no està bé. | | | | |
| | Ofereixo ajuda sense esperar res a canvi. | | | | |
| | Ofereixo ajuda sense jutjar ni criticar a qui ajudo. | | | | |
| | Ofereixo ajuda abans que me la demanin. | | | | |
| | Si ofereixo ajuda a algú i aquest la rebutja, ho accepto sense enfadar-me. | | | | |
| | Si ofereixo ajuda a algú i aquest la rebutja, li dic que sempre estaré si em necessita. | | | | |
| | Si ofereixo ajuda a algú i aquest la rebutja, en uns dies li torno a preguntar com està. | | | | |
| | Accepto els altres sense jutjar ni criticar. | | | | |
| | Accepto als altres sense prejudicis de cap tipus (incloent-hi els de salut mental). | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

REFLEXIONS DE LA UNITAT

- El benestar és un concepte global que inclou aspectes físics, mentals i socials.
- Tot i que hi ha factors que nosaltres no podem controlar, sí que n'hi ha d'altres que ens poden ajudar a millorar el nostre benestar i que estan a la nostra mà.
- És important ser crític i conscient de les nostres estratègies internes respecte al benestar.
- Per poder gaudir de benestar, és vital estar lliures de prejudicis entorn de la nostra salut mental, ja que cal reconèixer, acceptar i treballar què sentim i pensem.
- Per últim, també cal ser conscients que les nostres accions afecten el benestar dels altres.

PER APROFUNDIR EN EL TREBALL DE LA UNITAT

En l'àmbit curricular i competencial

Podem ubicar aquest treball en l'àmbit de cultura i valors, dins de la competència ciutadana.

En l'àmbit temàtic: la salut mental

Si volem ampliar el treball de la salut mental, podem crear una segona part sobre aquells indicadors que s'han de millorar a l'aula.

PROPOSTA D'AVUACIÓ COMPETENCIAL

Full de seguiment

COMPETÈNCIA 1: Prendre consciència d'un mateix i implicar-se en el procés de creixement personal.

| Indicadors | Freqüència observada | | | | Suggeriments per a la millora |
|--|----------------------|--------|---------------|-------------|-------------------------------|
| | Molt sovint | Sovint | Alguna vegada | Gairebé mai | |
| Quan contesto el qüestionari ho faig basant-me en l'experiència. | | | | | |
| Per contestar, he estat crítica amb mi mateixa i he estat sincera. | | | | | |

COMPETÈNCIA 2: Conèixer i posar en pràctica estratègies i hàbits que intervenen en el propi aprenentatge.

| Indicadors | Freqüència observada | | | | Suggeriments per a la millora |
|---|----------------------|--------|---------------|-------------|-------------------------------|
| | Molt sovint | Sovint | Alguna vegada | Gairebé mai | |
| Assenyalo i soc conscient d'aquells aspectes que he de millorar. | | | | | |
| Soc conscient de com és la meua relació amb els altres, i del que m'agrada i del que no m'agrada. | | | | | |

COMPETÈNCIA 3: Desenvolupar habilitats i actituds que permetin afrontar els reptes de l'aprenentatge al llarg de la vida.

| Indicadors | Freqüència observada | | | | Suggeriments per a la millora |
|--|----------------------|--------|---------------|-------------|-------------------------------|
| | Molt sovint | Sovint | Alguna vegada | Gairebé mai | |
| Entenc que els aprenentatges que faci ara m'ajudaran a resoldre situacions difícils en un futur. | | | | | |

COMPETÈNCIA 4: Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable.

| Indicadors | Freqüència observada | | | | Suggeriments per a la millora |
|--|----------------------|--------|---------------|-------------|-------------------------------|
| | Molt sovint | Sovint | Alguna vegada | Gairebé mai | |
| Ofereixo la meva ajuda i el meu suport als altres. | | | | | |
| Em deixo ajudar pels altres. | | | | | |
| Demano ajuda quan la necessito. | | | | | |



HORA DE LA TUTORIA

CÀPSULA COMUNA PER A TOTS ELS
CURSOS

I jo, què faria?

Càpsula Comuna 5

I jo, què faria?

(1r d'ESO – 2n d'ESO –
3r d'ESO – 4t d'ESO)

ACTIVITAT I jo, què faria?

| | |
|--|--|
| <p>🕒 4 SESSIONS a l'aula</p> | <p>Objectiu general: ajudar a l'alumnat a reflexionar sobre l'impacte del Covid19 en la societat actual.</p> |
| <p>Treball grupal. (4-5 alumnes/grup)</p> | <p>Objectiu en relació a la salut mental: partint de les vivències en primera persona, canalitzar les emocions sentides a través de processos de construcció i de reconeixement, promovent la resiliència.</p> <p>Càpsula centrada en...la mirada social sobre l'impacte del Covid19.</p> |

① Introducció

| | |
|--|--|
| <p>Plenari 🗣️ 10 min</p> | <p>En plenari, llancem la següent reflexió i pregunta:</p> <p>Esteu d'acord en com s'ha gestionat la pandèmia del Covid19? Canviaríeu alguna cosa?</p> <p>Recollim els comentaris de l'aula i continuem.</p> <p>Tots tenim les nostres opinions sobre com s'ha gestionat i els resultats que ha tingut aquesta gestió, així com l'impacte del virus, però la veritat és que fins ara, cap país estava preparat per enfrontar-se a una pandèmia.</p> <p>Ara en canvi, ja sabem què pot suposar una pandèmia i com ens pot afectar, pel que us demanaré que, en aquest cas, sigueu vosaltres els que proposeu maneres de gestionar la crisi del Covid19.</p> <p>No us estem demanant un projecte per com combatre el virus, ni que busqueu la vacuna. Anem a un terreny molt més petit i proper, i que és al que ens toca a prop, el relacionat amb el nostre benestar o el de les persones del nostre entorn. Així doncs, durant aquestes sessions dissenyarem una proposta de projecte que ajudi a compensar alguns dels efectes socials del Covid19.</p> <p>Per fer-ho, us facilitarem una plantilla amb preguntes i respostes que us ajudaran a anar dissenyant el vostre projecte.</p> <p>Abans de començar, ens hem de disposar per grups. Endavant!</p> |
|--|--|

② Dinàmica

*Treball
grup*

40 min

Repartim a cada grup un model del Canvas adaptat que trobareu a l'annex. El model que facilitem és perquè ho tinguin tot recollit però són lliures de fer-ho en el mateix format o en el que decideixi el professorat.

Dins del Canvas adaptat, estan tots els passos ben detallats amb un exemple, per facilitar la creació del projecte. Ara bé, què s'ha de tenir en compte a l'hora de crear la proposta? 4 punts bàsics:

- Hem de partir de l'impacte del Covid19 en la salut mental de les persones del nostre entorn: joves, adolescents, infants, adults, gent gran...
- Aquest impacte pot ser durant el confinament o post confinament.
- Ha de ser doncs, una proposta per millorar el benestar mental d'un d'aquests col·lectius.
- Hem d'intentar que les propostes estiguin diversificades, per això intentarem que cada grup s'adreci a un col·lectiu diferent.

Quin serà el producte final que buscarem?

- Accions que els joves puguin dur a terme per millorar la salut mental dels col·lectius del seu entorn. Per tant, hauran de ser accions concretes i realistes.

Quins aspectes hem de reforçar durant la creació dels projecte?

- Aquest ha de ser un projecte personal, pel que els joves hauran de basar-se en les seves vivències i experiències per copsar quines poden ser les necessitats socials generades arrel del Covid en els que, creuen, poden aportar alguna cosa.

③ Posada en comú

Posada en comú



40 min

Una vegada tots els grups hagin fet el seu projecte, els posarem en comú i els compartirem.

Com comentàvem en l'anterior punt, aquest és un projecte vivencial en el que l'alumnat es basarà en les seves experiències per fer la proposta. Per tot això, no és tant important les propostes finals que facin com el treball d'introspecció i de consciència ciutadana que aniran desenvolupant amb la proposta.

Així doncs, és important que, quan exposin la seva proposta, ens quedi ben clar d'on sorgeix:

- Quina experiència tenen ells amb aquesta necessitat?
- Si no és directa, perquè l'han triada? Com creuen que s'ha viscut aquesta necessitat a la societat?
- Quines conseqüències pot haver tingut?

Per a cada proposta presentada demanarem l'opinió dels companys i companyes amb l'objectiu de saber si a algú li toca a prop l'experiència seleccionada i les propostes fetes, i què n'opina.



④ Conclusions

Plenari 
10 min

En aquest tancament, és important fer una reflexió en dues direccions:

- Un tancament relacionat amb l'entorn

Tot i que hi ha una part que nosaltres no podem controlar, sempre podem ajudar a les persones que estan al nostre costat o del nostre entorn proper.

Només cal ser conscient de les seves necessitats i de tots els recursos que nosaltres podem posar al seu abast.

- Un tancament relacionat amb nosaltres mateixos

Aquests consells que hem aplicat al col·lectiu de joves i adolescents, i molts altres que hem aplicat als altres col·lectius, de ben segur que en els podem aplicar. Ens ha tocat viure una situació difícil però que de ben segur, no serà l'única a la que ens enfrontarem durant la vida. Encara que siguin situacions d'altres tipus, hem de tenir present que hi ha diferents eines i accions que puc fer que m'ajudin a superar aquesta situació. Hem de ser-se conscients i sobretot, dur a terme un treball de introspecció, d'escoltar-nos a nosaltres mateixos i acceptar el que ens passa. Només d'aquesta manera podrem posar-nos en marxa per buscar solucions.

ANNEX

1- Llistat dels grups socials afectats pel covid19

Exemples:

- *Persones grans*
- *Adults*
- *Joves*
- *Infants*
- *Adolescents*

2- Despleguem breument com els hi ha afectat o els hi està afectant el covid19

Exemples:

- *Persones grans:*
 - *que no poden sortir de casa*
 - *solitud*
- *Joves:*
 - *Massa temps a casa i "agobio"*
 - *Desorganització de les tasques escolars*
- *Adults:*
 - *Abundància de notícies falses i rumors*
 - *Dols no resolts.*
- *Etc*

3- Per grup, trieu un impacte social arrel del Covid19 (no es pot repetir!)

Exemples:

- *Persones grans que no poden sortir de casa*

4- Desenvolueu aquest impacte social negatiu (situació, origen i conseqüències)

Davant de l'alt risc de contagi i de l'efecte que podria tenir el contagi per Covid19 en les persones grans, es va recomanar que aquestes no sortissin de casa per poder protegir al màxim la seva salut. Tot això però, va tenir efectes secundaris com:

- *Dificultat per accedir al menjar (conseqüència: poca diversitat en els àpats i possibles deficiències nutricionals)*
- *Falta d'exercici físic (conseqüències: pèrdua de mobilitat i pitjor salut física)*
- *Falta de relacions socials (conseqüències: pèrdua de contacte, solitud, tristesa, apatia, angoixes, etc...)*
- *Moltes hores davant de la televisió (poc exercici físic, sobreexposició informativa, accés a notícies falses,..)*

5- Triem un d'aquests factors estressants o negatius que incideixin en el benestar emocional, i el desenvolupem

Factor seleccionat (impacte negatiu): *Falta de relacions socials (conseqüències: pèrdua de contacte, solitud, tristesa, apatia, angoixes, etc...)*

Què farem? *Desenvolupem la importància de les relacions socials en el benestar emocional i com ha afectat, en concret, a la vida de les persones grans (possibles conseqüències d'aquest aïllament).*

En aquest pas estem justificant el perquè és important intentar resoldre aquest impacte negatiu del Covid19.

Haurem detectat UNA NECESSITAT SOCIAL CAUSADA PEL COVID19 (Ja sigui pel confinament o pel seu impacte en la salut, passat o actual)

6- NECESSITAT SOCIAL DETECTADA

Públic al que afecta: *Persones grans*

Com li afecta – conseqüències: *La falta de relacions socials pot afectar al benestar emocional de les persones grans ja que no poden interactuar amb els demés, no comparteixen les seves preocupacions, pors o patiments, etc... A més de la possible falta d'habilitats per combatre l'avorriment.*

Quina necessitat voldrem cobrir? *Que les persones grans no es sentin soles i aïllades, i que es sentin acompanyades.*

7- OBJECTIU DEL NOSTRE PROJECTE (RELACIONAT AMB EL BENESTAR)

Promoure l'acompanyament de les persones grans, sobretot en situacions excepcionals com el Covid19, per millorar el seu benestar mental.

8- COM HO FAREM?

En aquest punt heu de desenvolupar la vostra proposta de treball per cobrir la necessitat social detectada responent, per a cada acció, a 3 preguntes: què fareu? Com ho fareu? Què necessitareu?. Han de ser propostes factibles que es poguessin dur a terme amb les persones del vostre entorn o amb vosaltres mateixos, si heu triat el vostre col·lectiu.

Exemple:

| Què farem | Com ho farem | Què necessitarem |
|--|--|--|
| Crearem xarxes de suport al barri, edifici per edifici, i establim un acompanyament amb la gent gran dins de les mesures de seguretat decretades pel govern. | Cartells a les escales per a que els veïns voluntaris puguin fer companyia a la persona gran | Cartells, programa informàtic per recollir dades, etc... |
| En temps de no confinament, visitarem als casals del barri i els hi proposarem fer tallers sobre com promoure la salut mental. | Visitarem casals del barri Farem una petita estructura de tallers i els seus continguts | Contacte dels gestors dels casals. Material per fer el taller |
| En temps de no confinament, promourem la creació de grups de what's app de la gent gran amb els seus amics i coneguts | Farem promoció a través dels llocs habituals de la gent gran. Repartirem díptics explicant com es fa | Disseny del díptic i continguts |

ANNEX – PER EMPLENAR

1- Llistat dels grups socials afectats pel covid19

2- Despleguem breument com els hi ha afectat o els hi està afectant el covid19

3- Per grup, trieu un impacte social arrel del Covid19 (no es pot repetir!)

4- Desenvolueu aquest impacte social negatiu (situació, origen i conseqüències)

5- Triem un d'aquests factors estressants o negatius que incideixin en el benestar emocional, i el desenvolupem

6- NECESSITAT SOCIAL DETECTADA

Públic al que afecta:

Com li afecta – conseqüències:

Quina necessitat voldrem cobrir?

7- OBJECTIU DEL NOSTRE PROJECTE (RELACIONAT AMB EL BENESTAR)

8- COM HO FAREM?

En aquest punt heu de desenvolupar la vostra proposta de treball per cobrir la necessitat social detectada responent, per a cada acció, a 3 preguntes: què fareu? Com ho fareu? Què necessitareu?. Han de ser propostes factibles que es poguessin dur a terme amb les persones del vostre entorn o amb vosaltres mateixos, si heu triat el vostre col·lectiu.

Exemple:

| Què farem | Com ho farem | Què necessitarem |
|-----------|--------------|------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

REFLEXIONS DE LA UNITAT

- Les conseqüències del Covid han arribat a tota la població, i en totes s'han creat necessitats que podem intentar cobrir.
- Podem trobar necessitats de tots els tipus, però els de tipus mental són prioritaris perquè determinen el nostre benestar.
- Tots podem tenir un paper actiu per ajudar als diferents col·lectius a cobrir o almenys, a esmorteir aquestes necessitats.

PER APROFUNDIR EN EL TREBALL DE LA UNITAT

En l'àmbit curricular i competencial

Es pot treballar dins de l'àmbit cultura i valors ètics, ja que té un component social molt important.

En l'àmbit temàtic: la salut mental

El gran treball que es farà entorn a la salut mental serà en la reflexió sobre la tria d'aquesta necessitat social i l'impacte a nivell personal que hagi pogut tenir.

PROPOSTA D'AVALUACIÓ COMPETENCIAL

Full de seguiment

COMPETÈNCIA 1: Prendre consciència d'un mateix i implicar-se en el procés de creixement personal.

| Indicadors | Freqüència observada | | | | Suggeriments per a la millora |
|---|----------------------|--------|---------------|-------------|-------------------------------|
| | Molt sovint | Sovint | Alguna vegada | Gairebé Mai | |
| Identifico les meves necessitats, sorgides arrel del Covid19 | | | | | |
| Soc conscient de la importància de la meva relació amb l'entorn | | | | | |

COMPETÈNCIA 2: Conèixer i posar en pràctica estratègies i hàbits que intervenen en el propi aprenentatge.

| Indicadors | Freqüència observada | | | | Suggeriments per a la millora |
|---|----------------------|--------|---------------|-------------|-------------------------------|
| | Molt sovint | Sovint | Alguna vegada | Gairebé Mai | |
| Puc identificar quines estratègies que duc terme habitualment per cobrir les meves necessitats de benestar emocional | | | | | |
| Puc identificar quines estratègies que duc terme habitualment per cobrir les necessitats de benestar emocional del meu entorn | | | | | |

COMPETÈNCIA 3: Desenvolupar habilitats i actituds que permetin afrontar els reptes de l'aprenentatge al llarg de la vida

| Indicadors | Freqüència observada | | | | Suggeriments per a la millora |
|---|----------------------|--------|---------------|-------------|-------------------------------|
| | Molt sovint | Sovint | Alguna vegada | Gairebé Mai | |
| Puc identificar quines situacions o factors em generen malestar emocional | | | | | |
| Puc identificar quines situacions o factors general malestar emocional a un altre col·lectiu. | | | | | |

COMPETÈNCIA 4: Participar a l'aula, al centre i a l'entorn de manera reflexiva i responsable.

| Indicadors | Freqüència observada | | | | Suggeriments per a la millora |
|---|----------------------|--------|---------------|-------------|-------------------------------|
| | Molt sovint | Sovint | Alguna vegada | Gairebé Mai | |
| Proposo accions i propostes per cobrir necessitats socials del col·lectiu triat | | | | | |
| Em deixo ajudar pels altres | | | | | |
| Demano ajuda quan la necessito | | | | | |