

Acompanyar sentint, acompanyar amb sentit

Guia didàctica d'acompanyament
a la gestió emocional

Aquesta guia és una proposta de:
Xarxa Nacional d'Emancipació Juvenil (XNEJ)



Està dissenyada per a
Educadors/es de joves

Els continguts i les propostes es basen en:
Model ADS (Acompanyament al Desenvolupament Socioemocional) de SEER

Compta amb el suport d'una infografia
I JO, ACOMPANYO?
Claus per a l'acompanyament emocional a adolescents i joves

Un tríptic per a joves:
QUI SOC?
*Dins del tríptic podreu trobar l'accés
a una càpsula de vídeo per a joves

Una idea de:
Direcció General de Joventut
Departament de Drets Socials



Continguts i disseny creatiu a càrrec de:
Salut i Educació Emocional SL.
Edició: 2023, Barcelona



ÍNDEX

INTRODUCCIÓ A LA GUIA

pàg. 3

BONES PRÀCTIQUES EN ACOMPANYAMENT

Acompanyar processos emocionals en la joventut

pàg. 4

QUI SOC?

Dimensions Humanes

pàg. 5

AUTOCONEIXEMENT

Personalitat i Autoobservació

pàg. 7

HABILITATS SOCIOEMOCIONALS

Àmbits de desenvolupament

pàg. 9

EL MAPA EMOCIONAL

La informació que ens donen les emocions

pàg. 11

COM-VIURE: EL BENESTAR

Tot el que es pot fer amb una emoció

pàg. 13

ACOMPANYAR PROCESSOS

Les preguntes i la facilitació

pàg. 17

RECURSOS DIDÀCTICS

Annex d'ampliació de propostes i eines per a la pràctica

pàg. 19

INTRODUCCIÓ A LA GUIA

Aquesta guia neix com a suport a l'oferta formativa de la XNEJ en l'àmbit de la salut emocional jove. Dins la nostra cartera de serveis oferim als i les joves del nostre territori propostes que inclouen el desenvolupament d'habilitats socioemocionals a través de propostes educatives com:

- Taller: *Un moment deixa'm sentir*
- Taller: *Creixent amb sentit: qui soc?*
- Taller: *La gestió emocional en situacions de conflicte*
- Taller: *Acompanyant en la incertesa*
- Taller: *Jo t'entenc, però tu m'entens?*

Us oferim aquesta guia com a material de suport i ampliació que, a la vegada que pot ajudar a entendre millor els temes treballats amb els joves en aquests tallers, us pot servir d'ajuda en l'acompanyament al món emocional del nostre jovent. Us animem a incorporar aquestes eines dins del vostre propi procés personal, així com a fer transferència a les activitats i projectes del vostre territori.

Distribució de les temàtiques de la guia:

Continguts:

Propostes d'ampliació i comprensió d'idees clau en l'àmbit del desenvolupament socioemocional.



Idees per a reflexionar:

Espai on us plantegem l'autoreflexió com a professionals envers el treball amb els i les joves. Aquestes idees també poden servir per fer-los preguntes.



Claus per a l'acompanyament als i les joves:

Espai on et recordem elements importants a tenir presents en l'acompanyament i la facilitació.



Propostes per a la pràctica:

Activitats i dinàmiques que us poden ajudar a crear vivències amb els joves per desenvolupar aprenentatges relacionats amb la temàtica proposada.

Àmbit de transferència principal d'aquesta guia:

ACOMPANYAR L'AUTOCONeixEMENT

L'àmbit de transferència és l'element que ens permet orientar els objectius i els aprenentatges cap a un objectiu més global. En aquest cas, acompanyar a l'autoconeixement, que forma part d'una de les competències de desenvolupament personal, és clau en el desenvolupament de la identitat en la joventut. És un factor protector per a la salut i esdevé clau en la reducció de riscos i la promoció del benestar.

Objectius i habilitats per àmbit de desenvolupament socioemocional:

Definir habilitats socioemocionals ens ajuda a poder concretar en objectius pedagògics les necessitats de l'acompanyament als i les joves. A continuació us presentem un recull d'objectius i habilitats dividides segons els àmbits de desenvolupament socioemocional: consciència del que sentim, elecció personal i responsabilitat individual.

	Àmbit de Desenvolupament Socioemocional		
	Consciència del sentir	Elecció personal	Responsabilitat individual
Donar eines que ajudin a veure i reconèixer les necessitats dels i les joves envers el seu món intern.	Autoobservació Empatia	Cura de la pròpia salut emocional	Assertivitat
Aportar recursos per acompanyar la consciència dins processos que promouen dins de l'autoconeixement.	No judici (contemplació)	Expressió emocional	Sosteniment emocional
Fomentar el suport educatiu a la consciència de la interacció entre emoció, pensament, i accions.	Atenció Consciència del jo interior	Proporcionar ambients de confiança i suport	Responsabilitat envers les pròpies accions
Promoure estratègies que col·laborin en la presa de consciència de les pròpies emocions, necessitats, desitjos, eleccions i comportaments.	Escolta Interna	Fixar objectius adaptatius	Autoestima Coherència interna
Potenciar processos que promoguin la convivència i la gestió emocional des de l'acompanyament als joves.	Prendre consciència de les pròpies emocions	Afrontament Buscar ajuda i recursos	Prevenió i resolució de conflictes

ACOMPANYAR PROCESSOS EMOCIONALS EN LA JOVENTUT

Bones pràctiques en l'acompanyament

El benestar és el meu objectiu

Treballo la meua mirada des de l'amor com a principi i com a objectiu. L'amor és confiança, seguretat, compassió, tendresa. Des d'aquí aprenc, des d'aquí em sento i emprenc el meu camí en l'educació.

Acompanyo un procés començant per mi

Responc amb la meua escolta interna a partir de la reflexió sentida. Què projecto en les altres persones? Des d'on acompanyo? Quines emocions sento?

Sostinc des del lloc més sa de mi

Connecto amb el meu centre per deixar veure el meu potencial. Em relaciono amb l'altre/a des de les meves fortaleses, les meves habilitats i la meua autoestima.

Acompanyo des del respecte

Escolto els temps d'aprenentatge i tinc present qui ets i tot el que tu representes (el teu sistema familiar i social). Accepto el temps i silenci que necessita cada persona i respecto els seus processos de construcció d'identitat.

Escolto i comprenc l'entorn

Reconec que existeixen altres realitats així que soc sensible a elles sense jutjar-les. Dono importància a la part que suma: les potencialitats, capacitats i habilitats.

Transformo els reptes en oportunitats d'aprenentatge

Trio mirar les adversitats com espais de transformació cap al benestar. Et sostinc des de l'acceptació, em permeto la resiliència i em proposo la longanimitat (perseverar en l'estat d'ànim).

Agraeixo el que aprenc de tu

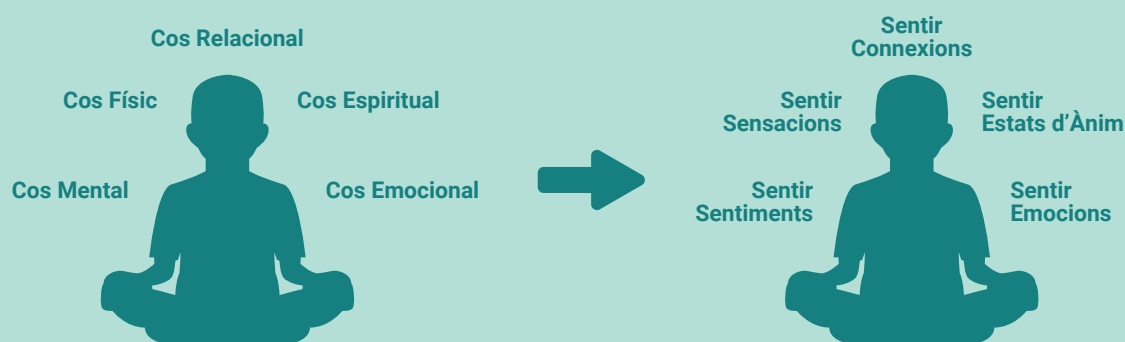
Sento el que generes en mi i això m'ajuda a observar el meu propi procés, connecto amb la meua gratitud per regalar-te un somriure des del meu cor.

QUI SOC?

DIMENSIONS HUMANES

**SOC molt més del que veig de mi
SOC quan em reconec!**

La vivència del nostre món intern es pot observar com un sistema que es construeix per les nostres dimensions humanes. La comprensió de cadascuna de les nostres dimensions o cossos és clau en l'acompanyament i la comprensió dels i les joves.



Dimensions corporals

Dimensions del sentir

<i>Cos Físic</i>	Sensacions (p. ex. fred, calor, taquicàrdia, mareig, dolor, etc.)
<i>Cos Emocional</i>	Emocions (p. ex. felicitat, tristesa, ràbia, sorpresa, etc.)
<i>Cos Mental</i>	Sentiments (el sentir de la ment, p. ex. inquietud), pensaments, creences (p. ex. inferioritat), expectatives.
<i>Cos Energètic</i>	Estats d'ànim (p. ex. depressió, mal humor, bon humor, motivació), relacionada amb el sentit de la vida.
<i>Cos Social</i>	Relacions (p. ex. sentir tensió en el grup, admiració, atracció, rebuig); percebre i sentir les connexions (internes i externes) entre els entorns.

Saps què són les dimensions del sentir?

Es tracta de la forma en què sentim a través de cada dimensió. La percepció del que sentim precisa de la nostra consciència, són claus l'entrenament de l'atenció, l'escolta, i l'autoobservació. Comprendre'ns i reconèixer-nos possibilita donar més respostes saludables.

Acompanyar als/les joves a treballar en el seu autoconeixement en aquestes cinc dimensions promou una personalitat saludable.



Idees per a reflexionar:

- A què atenen més els joves?
Les emocions, els pensaments, les sensacions els comportaments...?
- Què succeeix quan no observen alguna de les seves parts?
- Quines conductes reconeixem en qui no vol veure una de les seves dimensions?



Claus per a l'acompanyament als i les joves:

- Acompanyar als i les joves a què reconeguin que són molt més del que a vegades els altres veuen.
- Escoltar i acompanyar-los a què reconeguin el que senten a cadascuna de les seves dimensions.
- Acompanyar-los a través de preguntes per reflexionar sobre ells/es mateixos/es, prendre consciència del que veuen de si mateixos/es.
 - ✓ *Com t'has sentit?*
 - ✓ *Et deixes sentir els teus 5 cossos?*
 - ✓ *Com ho fas?*
 - ✓ *Hi ha alguna cosa que no et permetis sentir?*
 - ✓ *Què necessites per connectar amb aquesta dimensió?*



Propostes per a la pràctica:

- Proposta 1: Facilitar un espai d'escolta on, amb un clima relaxat, ajudem a comprendre i trobar eines per donar resposta al que els hi passa en les seves dimensions i els seus moments de complexitat emocional.

Idees per a la facilitació: Crear un espai físic (despatx, saleta, sala on-line, etc.) i un moment concret on els i les joves puguin expressar-se i sentir-se escoltats/des i acompanyats/des.

- Proposta 2: Preparar el treball previ i ser conscient del que vols treballar i per què. Mirant les dimensions del sentir, et recomanem treballar temàtiques relacionades amb els canvis i els processos que viu el jovent dins d'aquestes dimensions a mesura que creixen i canvien d'etapes (adolescència, joventut...).

Idees per a la facilitació: Crear assemblees de grup on pugueu tenir debats actius i moments de reflexió. Per crear aquests espais pots utilitzar pel·lícules, vídeos o notícies sobre el tema que vols parlar.

- Proposta 3: Proposar activitats que treballin el "deixar-se sentir" i "escoltar-se" ajudant a cultivar hàbits i habilitats relacionades amb l'atenció interna, l'escolta dels silencis, la regulació de la respiració, l'amplitud i la mirada, l'autoobservació...

Idees per a la facilitació: Crear activitats de relaxació que utilitzin tècniques de respiració, "focusing" (prestar atenció al cos i la informació que ens dona), ioga (equilibri cos-ment-emoció), visualitzacions, coherència cardíaca (equilibri cor-cervell), etc.

AUTOCONEIXEMENT

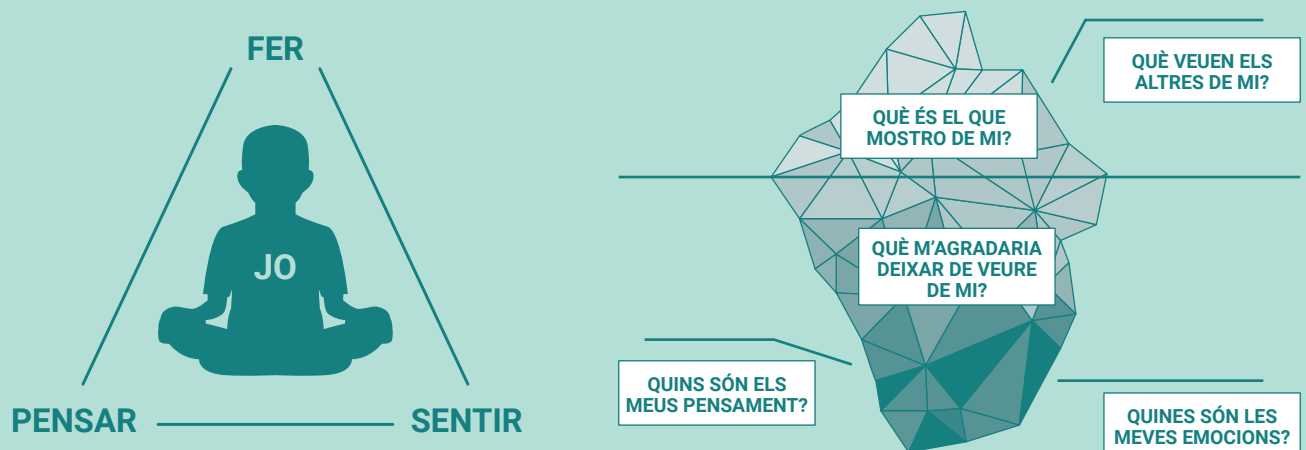
PERSONALITAT I AUTOOBSERVACIÓ

SOC més del que faig

Des de petit/a Noa ha mostrat una conducta mandrosa cap als estudis i les seves relacions al centre educatiu. Li han dit frases com "ets un gandul/a", "no arribaràs lluny a la vida", etc. Però... realment Noa és un/una gandul/a? O en aquest context en concret mostra unes conductes mandroses? Si mirem un altre context, realment Noa mostra conductes mandroses en TOT moment? Si no és així, per què l'identifiquen com si només fos "gandul/a"? Noa és més que el que mostra en una situació concreta? I si ens permetem mirar més enllà, què podríem trobar?

A vegades, el que mostrem (FER) pot influir amb el que la gent i un mateix/a pensa que és (JO-SOC). Però és només la punta de l'iceberg! Si només mirem el que fem, ens estem perdent informació valuosa que ens permet ampliar la mirada sobre qui som.

Et presentem el triangle de la personalitat, és un recurs que col·labora a l'autoconeixement des de l'observació. Permet reconèixer en mi i en l'altre les característiques que conformen la personalitat: sentir (món emocional), pensar (món cognitiu) i actuar (conductes, comportaments i actituds).



Saps què és la personalitat saludable?

Una personalitat saludable és aquella que es troba una coherència, equilibri i connexió entre el que sento, el que penso i el que faig, i que va en consonància amb el meu benestar, el meu centre (JO).

Oi que quan algú està centrat o centrada, està bé?
Acompanyar als/les joves a treballar l'autoobservació implica
ajudar-los a connectar-se amb el seu centre, allà situem el benestar.



Idees per a reflexionar:

Sobre el sentir

- Com em sento?
- Em connecto amb el meu benestar o malestar?
- Hi ha en mi alguna emoció no resolta?
- [...]

Sobre el pensar

- Com són els meus pensaments i creences?
- És així com em vull sentir?
- Què necessito per sentir-me bé?
- [...]

Sobre el fer

- Quins comportaments, actituds i conductes tinc?
- Estic fent tot el que puc fer per sentir-me com em vull sentir?
- Com em puc relacionar millor en aquesta situació?
- [...]



Claus per a l'acompanyament als i les joves:

- I tu, què mires quan acompanyes als/les joves? Les seves emocions? Els seus pensaments? Les seves accions? Mires el tot o et centres en una única part?
- Què passa quan només em centro en una dimensió? Pot ser que se sentin jutjats o jutjades, incompresos, etc. si només observo i m'enfoco en allò que mostren?
- Acompanyem als/les joves a ampliar la mirada de si mateixos/es perquè després puguin generalitzar-la en els/les altres.
- "Si miro tot el que SOC, m'ajuda a comprendre i acceptar qui SOC i qui són els altres"



Propostes per a la pràctica:

- Proposta 1: Acompanyar als i les joves, davant qualsevol acció, a partir d'un discurs que els permeti prendre consciència que són molt més del que fan, que sentin que se'ls mira per TOT el que són.

Exemple de discurs:

...tu ets molt més que això que has fet. ...jo t'he vist fer-ho millor.

...dins teu hi ha tot un món de fortaleces. ...sé que pots fer-ho.

...vull mirar-te pel que ets, no pel que els altres creuen veure de tu.

...tu ets molt més que les teves emocions. [...]

- Proposta 2: Treballar l'autoconeixement a partir de dinàmiques que permetin la reflexió i la transferència dels aprenentatges al dia a dia.

Idees per a la facilitació: Utilitza una metodologia que no sols sigui vivència o dinàmica, també que aconsegueixi a través de preguntes espais de reflexió profunda, que ajudi a consolidar la mirada cap al món interior. A més, ajuda a fer transferència al dia a dia, a portar aquestes idees i reflexions a la realitat del qui som quan som amb els altres.

HABILITATS SOCIOEMOCIONALS

ÀMBITS DE DESENVOLUPAMENT

L'educació emocional és l'educació que permet el desenvolupament d'habilitats socioemocionals que, amb motiu de generar benestar intern i extern, activen la nostra intel·ligència com a éssers humans que vivim en comunitat
Model SEER de Desenvolupament Socioemocional

Els tres àmbits de desenvolupament socioemocional a través dels quals podem treballar l'entrenament d'habilitats i fortaleces són: la consciència del sentir, l'elecció personal, i la responsabilitat individual.



Consciència del Sentir	Habilitats relacionades amb la capacitat de prendre consciència de les pròpies emocions, les emocions de la resta, i de captar el clima emocional d'un context determinat.
Elecció Personal	Habilitats relacionades amb la capacitat d'adoptar/projectar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els desafiaments de la vida diària, permetent organitzar la nostra vida de forma sana i equilibrada, facilitant-nos experiències de benestar; i habilitats relacionades amb la capacitat de gestionar emocions de forma saludable, prenent consciència de la relació entre emoció, raó i comportament, a fi d'afrontar i generar emocions positives en pro del benestar.
Responsabilitat Individual	Habilitats relacionades amb la capacitat d'autogestió personal i habilitats relacionades amb la capacitat de mantenir bones relacions amb altres persones.

Saps què és una habilitat?

Una habilitat és la capacitat que permet treure el nostre potencial intern cap enfora, això vol dir que és un canal que permet fer visible totes les nostres fortaleces en la interacció amb el món.

Acompanyar als/les joves a treballar les seves habilitats és una forma d'autoresponsabilització.

Desenvolupar les pròpies fortaleces permet promoure hàbits saludables i així habitar, saber viure la nostra vida de forma més saludable.



Idees per a reflexionar:

Sobre la consciència del sentir

- Em permeto espais i/o moments per deixar-me sentir (les meves emocions de benestar/malestar, pensaments, comportaments...), en el meu dia a dia?
- Legítim les emocions que senten els altres? Acompanyo a l'altre a prendre consciència del què sent?

Sobre l'elecció personal

- Veig el que necessito per sentir-me bé? Utilitzo el meu potencial per enfocar-me cap al benestar?
- Soc conscient de la relació que tinc amb mi.

mateix/a? Busco l'equilibri i la coherència entre el que sento, penso i faig?

Sobre la responsabilitat individual

- Davant les diferents situacions que em succeeixen a la vida, quin comportament adopto?
- Dono resposta a les situacions gestionant les meves emocions?
- Quina és la meua relació amb els altres? Quina és l'emoció des de la qual més em relaciono?



Claus per a l'acompanyament als i les joves:

- Facilitar espais que permetin que els i les joves es deixin sentir les emocions, els sentiments, els estats d'ànim...
- Dissenyar espais i moments de reflexió on puguin observar-se pensaments, creences i necessitats.
- Sostenir els moments de pressa de consciència on surten emocions tant agradables com desagradables.
- Visibilitzar les habilitats i fortaleces per ajudar a l'autoconeixement i a voler treballar-se el propi creixement personal.



Propostes per a la pràctica:

- Proposta 1: Construir espais físics i moments on els i les joves permetin deixar-se sentir (espai de la calma), acompanyant a prendre consciència de tot el que senten i oferint recursos perquè puguin expressar-ho (espais d'escolta, cercles de paraula, bústies, diaris emocionals, etc.).

Idees per a la facilitació: T'animem a que les dinàmiques d'expressió que facilitis siguin propostes de continuïtat en el temps. Aquestes eines t'ajuden a observar de forma anònima o confidencial dues idees clau: com està el o la jove en el seu benestar i també en les seves relacions.

- Proposta 2: Utilitzar la paraula i el discurs per acompanyar l'elecció personal en relació amb el "vull sentir-me bé".

Exemple de discurs:

.....així és com et sents, i com et vols sentir?

...tens elecció de triar sentir-te bé, és el que necessita tothom.

.....ja saps el que vols, però què necessites?

...la millor versió de tu sap què és el que necessita.

- Proposta 3: Acompanyar amb dinàmiques per connectar amb tot el potencial (fortaleces i habilitats) que necessiten els i les joves per enfocar-se cap al benestar.

Idees per a la facilitació: Utilitzar les metàfores en les activitats i jocs. Per exemple:

...propostes en què s'hagi de trobar o arribar al benestar i aquest està "amagat" en un espai que metafòricament és el nostre interior.

...per connectar o trobar el benestar poden tenir pistes o eines que, en realitat, metafòricament representen habilitats o fortaleces.

EL MAPA EMOCIONAL

LA INFORMACIÓ QUE ENS DONEN LES EMOCIONS

Les emocions són regals que ens impulsen a prosperar
Si aprenem a sentir el que ens diuen, ens ajuden a portar una vida plena

Les emocions apareixen per avisar-nos que alguna cosa està succeint, que hem d'aprendre. Algunes són agradables, altres desagradables, però absolutament totes són BONES.

Gràcies emocions!

- La **felicitat** em connecta amb qui SOC. Em connecta amb el meu interior.
- L'**amor** em fa connectar amb la meva millor versió, treure el millor de mi.
- L'**alegria** m'ajuda a saber què m'agrada, veig la llum.
- La **sorpresa** em permet obrir portes a l'aprenentatge. Comprensió i porta cap al benestar.
- La **culpa** m'ajuda a perdonar-me i revisar procés. Quan connectem amb el perdó estem donant-nos la mà des de l'amor, no avancem si hi ha quelcom que encara ens genera neguit o ens bloqueja.
- El **rebuig** m'ajuda a deixar anar o tornar a viure el cicle. Em desfaig d'allò que ja no em serveix o torno a viure per aprendre.
- La **ràbia** m'ajuda a fer el pas per canviar la forma de viure-ho.
- La **tristesa** m'ajuda a buscar alternatives de canvi. Energia baixa que ens ajuda l'escolta i l'expressió.
- La **por** m'ajuda a calibrar com de preparat/da estic per afrontar.
- Els **nervis** m'avisen que tinc emocions per sanar. Un toc d'atenció davant el que ens passa dins i fora!

FELICITAT

FELICITAT - Tranquil·litat - Placidesa - Goig - Plenitud - Serenitat - Pau - Joia

AMOR

AMOR - Tendresa - Estima - Gràtitud - Seguretat - Confiança - Esperança - Compassió - Calma

ALEGRIA

ALEGRIA - Eufòria - Satisfacció - Plaer - Èxtasi - Alleujament - Orgull - Il·lusió - Entusiasme - Ànim - Motivació

SORPRESA

SORPRESA

VERGONYA

VERGONYA - Pudor - Remordiment - Culpa

FÀSTIC

FÀSTIC - Rebuig - Repulsió - Aversió

RÀBIA

RÀBIA - Rancor - Indignació - Ira - Fúria - Enuig - Disgust - Gelosia - Impotència - Odi - Còlera - Enveja - *Enfado*

TRISTESA

TRISTESA - Dolor - Solitud - Avorriment - Enyorança - Malenconia - Nostàlgia - Decepció - Pena - Frustració - Depressió - Desconsol - Desil·lusió - Desànim

POR

POR - Espant - Terror - Pànic - Horror - Desconfiança - Païra - Temor - Esglai - Inseguretat

NERVIS

NERVIS - Estrès - Aclapament - Ansietat - Intranquil·litat - Preocupació - Neguit - Inquietud - Angoixa - Desesperació



Idees per a reflexionar:

- Identifico les meves emocions? Soc conscient d'elles?
- Què faig amb el que sento?
- Què passa si no miro les meves emocions?
- On va l'emoció que no miro? En quina part del meu cos la sento?
- Què passa si no miro les emocions dels altres?
- [...]



Claus per a l'acompanyament als i les joves:

- Acompanyar als/les joves a augmentar el seu vocabulari emocional.
- Facilitar espais per deixar sentir i connectar amb les seves emocions.
- Saber sostenir tant les emocions amb què em sento còmode, la meva zona de confort, com les emocions que em generen moviment intern.
- Des de quina emoció acompanyo? Des de la pena, la por, l'amor, la confiança, la compassió?



Propostes per a la pràctica:

- Proposta 1: Oferir als i les joves dinàmiques/recursos per augmentar la seva consciència i el seu vocabulari emocional.

Exemple de dinàmica: benestar/malestar. Ves-los proposant diferents situacions de vida i s'han de col·locar en un costat (benestar) o l'altre (malestar). Una vegada s'han posicionat es reflexiona sobre quines emocions s'estan sentint en cada una d'elles (ves col·locant a terra targetes amb els noms de les emocions que vagin sortint).

Idees per a la facilitació: Proposa dinàmiques de posicionament, per exemple benestar vs. malestar (aquesta situació em fa sentir bé o em fa sentir malament). Un cop s'hagin posicionat ajuda a reflexionar sobre quines emocions se senten en el benestar, i quines en el malestar.

- Proposta 2: Facilitar espais fixos i obrir vies de comunicació. Observa allà quines emocions són presents en els i les joves i utilitza-ho com indicador de detecció de necessitats o de situacions d'alerta.

Idees per a la facilitació: Crea canals o vies de comunicació amb espais presencials o no presencials com entrevistes, tutories individuals, espais d'escolta, emails o APPs, espais de grup, assemblees, tallers, xarxes socials i missatgeria, etc.

COM-VIURE: EL BENESTAR

TOT EL QUE ES POT FER AMB UNA EMOCIÓ

Veig el teu dolor, la teva ràbia, la teva tristesa...
Quan et sentis preparat/da per expressar-la, que sàpigues que estic aquí

DE LA REACTIVITAT A LA RESPOSTA

Quan apareix una emoció podem actuar des de diferents formes:

1. REACCIÓ I CONTROL

· Reaccionem quan actuem de forma impulsiva. No pensem en les conseqüències ni som conscients de les nostres emocions.

Idees per reconèixer la reactivitat:

Atacar, fugir, bloquejar-me.

Sentiments que activen la reactivitat:

Identitat, propietat, territorialitat, justícia, por, culpabilitat, vergonya.



· Controlem quan no ens permetem escoltar-nos, reconèixer o expressar una emoció.

Idees per reconèixer el control:

Quan utilitzo les Estratègies de Supervivència Emocional (E.S.E)



A. Motxilla Emocional:

És una estratègia que utilitzem quan ens "carreguem" aquelles experiències viscudes, les situacions familiars, les pressions del grup, les expectatives acadèmiques, etc. Guardem a la motxilla emocional aquelles coses doloroses que ens passen.

Però, què passa quan guardem massa emocions? La motxilla acaba pesant molt! I... oi que no és fàcil anar per la vida amb una motxilla tan plena?

Idees per reconèixer que utilitzo la motxilla:

No expressar emocions o situacions que em generen dolor i malestar, guardar-m'ho tot.



B. Impermeable Emocional:

L'utilitzo quan mostro una manca d'interès i ignoro el que està passant.

Posposo la resolució, potser perquè ara no estic preparat/da per afrontar-ho o simplement perquè he escollit no mirar el que em dol.

Implica emocions no resoltes.

Idees per reconèixer que utilitzo l'impermeable:

Actituds de distància com: "em relisca tot", "això no m'afecta", "no vull mirar".

2. GESTIÓ

Donem resposta quan prenem consciència del que estem sentint, triem sentir-nos bé i activem el nostre potencial per enfocar-nos cap al benestar.

Com necessito viure? Quines opcions tinc per viure donant resposta a les meves necessitats?



A. Expressar el que sent (desconGESTIÓ emocional):

Express-ART: Recursos que permeten l'expressió sana de la realitat sentida.

Ex: la paraula, la paraula escrita, el dibuix, la pintura, el ball...

Buscar ajuda: Recursos que impliquen totes aquelles eines a través de les quals el/la jove pot trobar una mà que el recolzi.

Ex: Canals i vies de comunicació obertes, espais d'escolta, entorns d'expressió i resolució de preguntes...

Estima: Recursos pedagògics que permetin la cura individual i del grup. Ex: facilitar espais, moments, llocs i jocs que ajudin a donar estima i guarir les relacions.

Ex: Activitats per cuidar (cada participant "cuida" i és "cuidat o cuidada" al llarg del curs, per un/a company/a).

Descans: Recursos individuals o de grup que ajuden a alliberar tensió, sentir altres emocions i donar un espai de distància òptima.

Ex: Facilitar un espai a l'aula on els alumnes puguin anar quan necessitin respirar, sentir, alliberar.



C. Resoldre i comprendre (diGESTIÓ emocional):

Acceptació: Donar un lloc a què sentim i mirar-ho per ajudar a fer que aquestes emocions es puguin començar a sanar.

Ex: Espais de reconeixement (tornar a mirar, redescobrir, validar o legitimar, etc.), consciència i observació profunda d'allò viscut, etc.

Aprenentatge: "Agafar" o "extreure" els aprenentatges que ens dona l'emoció que tenim. Són els recursos que permeten treure'n un profit desenvolupador de qualsevol realitat interna.

Ex: Crear espais de comprensió i expressió de l'experiència viscuda, xerrar dels aprenentatges i de què farem ara que ja sabem més coses.

Deixar anar: Acomiadar-nos del que ens ha succeït i permetre transcendir l'emoció. És el moment de més gran reparació de l'emoció i restauració del benestar. Són, doncs, aquells recursos que afavoreixen la resolució a través de deixar anar.

Ex: Celebracions, comiats, rituals, etc. Es tracta de tancar processos oberts a través d'espais que representin un punt i final, un "separar" o "lliurar a l'univers" allò que s'ha viscut (per exemple, escriure una carta a algú que hem perdut i després cremar-la com a ritual de tancament).



B. Canviar la mirada (sugGESTIÓ emocional):

Reestructuració cognitiva: Recursos que ajudin al canvi de creences, de patrons individuals i culturals, de percepcions...

Ex: Treballar els nostres principis, valors, creences... a través de "quines ulleres em poso per veure la vida? Quines em vull posar?"

Buscar alternatives: Recursos que dins els nostres circuits i protocols ajuden a donar obertura i possibilitats a les propostes de reparació emocional que ja fem.

Ex: Buscar altres camins que ens apropin al benestar, a partir de dinàmiques, espais de reflexió, etc.

Obrir la ment: Recursos que permeten el treball de desenvolupament de la mirada divergent i del pensament lateral.

Ex: Crear debats sobre la bellesa, l'obertura i l'amplitud amb la qual percebem el món, etc.



Idees per a reflexionar:

- Què ens passa si sempre reaccionem?
- Com em sento quan ho faig? Em vull sentir així?
- I si ens ho carreguem tot? Alguna vegada has utilitzat la motxilla amb les teves emocions?
- Què passa si sempre em poso l'impermeable? Em deixa viure possibles realitats agradables per a mi?
- Què necessito per gestionar? És moment d'expressar, de buscar ajuda, de descansar, de canviar la mirada, d'acceptar, d'aprendre o de deixar anar?
- Facilito moments concrets perquè puguin fer-ho.



Claus per a l'acompanyament als i les joves:

- Acompanyar a què els/les joves prenguin consciència de les seves "motxilles" i "impermeables"
- Acompanyar processos de "motxilla" i "impermeable" des de l'amor, respecte i compassió.
- Acompanyar processos respectant els seus ritmes, moments i tempos.
- Acompanyar als/ les joves cap a l'acceptació i el canvi de mirada del "per què" al "per a què".
- Acompanyar als/les joves a reconèixer les diferents maneres d'express-ART que tenen per a facilitar la seva gestió emocional.
- Quins recursos conec per a afavorir buscar ajuda, els moments d'estima i amor, de descans emocional i d'obertura de ment dels/les joves?
- Els/les acompanyo a connectar amb la comprensió, aprenentatge i agraïment d'allò que estan sentint?



Propostes per a la pràctica:

- Proposta 1: Facilitar un espai on els i les joves puguin reconèixer quina és la seva manera d'expressar el que estan sentint (pintura, dansa, esport, escriptura...) i oferir a cadascun/a d'ells/es espais i moments per a poder fer-ho quan ho necessitin, amb els recursos corresponents (pintures, papers per escriure, espai exterior per sortir a córrer...).

Idees per a la facilitació: Utilitza les arts com a forma d'expressió, fes que siguin una línia important de les teves propostes educatives.

- Proposta 2: Oferir eines i estratègies per a la seva gestió de les emocions.

Idees per a la facilitació: Proposa aquesta seqüència quan estiguin sentint una emoció de malestar:

(1) Activitat física - Moure el cos ajuda a alliberar malestar de forma saludable.

(2) Llegir - Concentrar la ment ajuda a parar, respirar i donar espai al cos per valorar el que necessita.

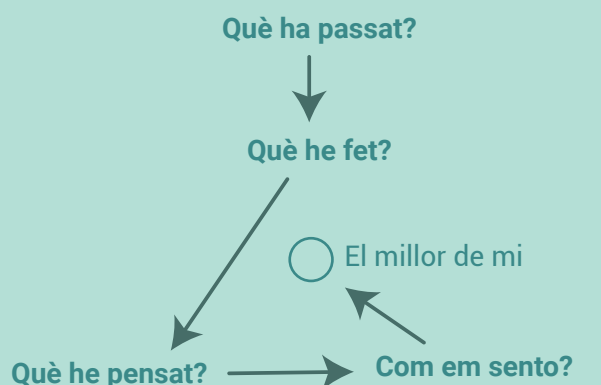
(3) Escriure - Utilitzar l'escriptura ajuda a expressar la necessitat, dona consciència al malestar per prendre consciència del que necessito activar en mi per enfocar-me cap al benestar (acceptar, canviar mirada, deixar anar...).

ACOMPANYAR PROCESSOS

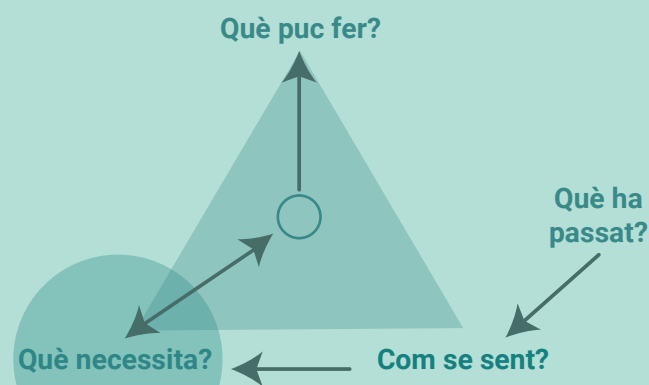
LES PREGUNTES I LA FACILITACIÓ

La saviesa està dins de les persones, com educadors/es ens toca acompanyar a què cada un/a trobi les seves respostes

El desenvolupament d'habilitats socioemocionals i la promoció de la salut i el benestar és un procés que es pot facilitar. La facilitació implica cedir el protagonisme al/la jove, a qui veiem com una persona amb antecedents i coneixements específics, que es desenvolupa en un context particular i que té la capacitat de participar activament en el seu propi aprenentatge. L'educador/a està present i disponible, facilitant (a través de la paraula, mirada, presència, vivència, preguntes, reflexions...) la generació d'ambients que promouen l'aprenentatge en el/la jove. A continuació, suggerim dos **camins per a acompanyar la mirada al món intern***:



***Preguntes per fer revisió
o acompanyar l'autoobservació**



***Preguntes per acompanyar
un procés de trànsit emocional**

PREGUNTES CONSCIÈNCIA DEL SENTIR	PREGUNTES ELECCIÓ PERSONAL	PREGUNTES RESPONSABILITAT INDIVIDUAL
Fem preguntes com: - Com et sents? - Com et fa sentir que fem això? - Com creus que se sent ell/ella? - Quin clima emocional hi ha a l'aula? - Quines emocions creus que veiem en tu? - Tu ets així, o et sents així? [...]	Fem preguntes com: - Com et vols sentir? - Com vols que se senti ell/ella? - Quin clima emocional necessites a l'aula? - Com vols afrontar aquesta situació? - Hi ha alguna emoció que estiguis ocultant o que vulguis reparar? - És així com vols viure aquesta situació? [...]	Fem preguntes com: - Què pots fer per sentir-te com et vols sentir? - Com pots donar resposta a aquesta situació de forma saludable? - Què necessites per a sentir-te en benestar? - Què depèn de tu en aquesta situació? - Com pots relacionar-te millor en aquest cas? - Quina és la millor versió de tu? [...]

Saps què...

És molt important no fer res sense tenir clar quin és el nostre objectiu en l'acompanyament de la realitat del/a jove. T'has preguntat quin és l'objectiu de cadascuna de les preguntes que fas?



Idees per a reflexionar:

- Tinc clar quin és el meu objectiu pedagògic a l'hora d'acompanyar processos?
- Quins aspectes tinc en compte a l'hora d'acompanyar l'autoobservació? El que ha passat? Dono més importància al que se sent o al que es necessita?
- Em fixo sols en un dels aspectes? Què passa si no miro els altres?
- Com definiria la meua presència en l'acompanyament de processos?
- Realment acompanyo des de la facilitació? Cedeixo el protagonisme i la cerca de les pròpies respostes als i les joves?



Claus per a l'acompanyament als i les joves:

- Acompanyar processos des del meu centre, des d'un lloc sa en mi.
- Acompanyar processos des de i amb amor: compassió ≠ pena, confiança ≠ neguit, serenitat ≠ indignació, etc.
- Acompanyar processos des d'habilitats com l'empatia ("veig la teva emoció de malestar i des d'un lloc sa en mi t'acompanyo"), sense carregar-me responsabilitats que no són meves (veig el teu món emocional i soc capaç de sentir-me, passar-ho pel filtre d'amor, i des d'aquí acompanyar-te).
- Acompanyar processos a través de la pregunta com a eina clau: "Què ha passat?", "Com et sents?", "Què necessites?" i "Què pots fer"?



Propostes per a la pràctica:

- Proposta 1: Crear un espai físic on pugueu, amb el treball pedagògic necessari, construir un triangle amb les preguntes que vols treballar dins el grup: Com em sento? Què necessito? Què puc fer?

Idees per a la facilitació: Crea pòsters o cartells amb les preguntes, tenir-les visibles al grup sempre ajuda a poder fer-ne referència (busca un espai físic per penjar-les). Les preguntes generen un entorn d'aprenentatge significatiu que no sols et farà més fàcil l'acompanyament i l'observació, sinó que et permetrà millorar la gestió de situacions de grup.

- Proposta 2: Ajuda a visibilitzar les vies de comunicació a través de les quals els i les joves poden apuntar-se quan necessitin un acompanyament.

Idees per a la facilitació: Ja saps que a vegades als adolescents i joves els pot costar molt demanar ajuda de veu, per aquest motiu pots utilitzar un llistat penjat al mur d'avisos, que tingui els dies de la setmana i les diferents hores disponibles per poder accedir a les tutories individuals, els espais d'escolta o altres tipus d'acompanyaments. Pensa també a buscar eines digitals i APPs a través de les quals es pot demanar cita prèvia.

RECURSOS DIDÀCTICS

Annex d'ampliació de propostes i eines per a la pràctica

● Unitats didàctiques d'autoconeixement

Conjunt de propostes pel treball d'autoconeixement per a joves amb educació emocional i promoció de la salut. Es tracta d'un conjunt de materials que també treballen amb el model ADS (acompanyament al desenvolupament socioemocional) donant eines per a l'abordatge de factors en salut com l'afectivitat o les relacions digitals saludables

Font: Mesa de Salut Jove de Palafrugell [\[visitar continguts\]](#)



● Guies “com trobar-hi sentit”

Propostes per a l'acompanyament emocional a joves durant els moments de confinament. Compta amb una guia específica per al treball amb joves i una guia per a educadors i educadores. Aquests materials han estat inclosos per la UNESCO entre els millors recursos a escala mundial per afrontar la Covid-19.

Font: Agència Catalana de la Joventut [\[visitar continguts\]](#)



● Joc “emocions en acció”

Proposta que ens ajuda a gamificar els espais de cohesió i coneixença de grup. A través de preguntes i frases inacabades es plantegen reptes per a connectar i conèixer millor als i les joves de l'entorn. Aquests materials ajuden a potenciar habilitats socioemocionals en les relacions socials i l'autonomia personal.

Font: EmOCIOnes en Acció [\[visitar continguts\]](#)



● Recurs “pòster mapa emocional”

Eina que recull en una infografia el mapeig de les deu famílies emocionals, 94 emocions, sentiments i estats d'ànim que ens ajuden a acompanyar des de la comprensió i els aprenentatges. El recurs es pot descarregar de forma gratuïta amb el codi “PROGRAMASENTIR”.

Font: Salut i Educació Emocional (Equip SEER) [\[visitar continguts\]](#)



● Activitat “la meva essència”

Activitat que treballa rutines emocionals per a l'entrenament de la consciència i l'autoconeixement de cada membre del grup. Forma part d'un conjunt d'activitats d'educació emocional dissenyades pel treball del reconeixement, l'expressió emocional i l'ètica de la cura.

Font: Fundesplai [\[visitar continguts\]](#)



● Banc de recursos “acompanyament socioemocional”

Recull de recursos educatius d'acompanyament socioemocional per a la promoció de l'empatia i la resiliència, tenir cura de les relacions i mantenir una determinació col·lectiva per a enfortir els i les joves i les comunitats educatives.

Font: Servei Educatiu Les Corts (Barcelona) [\[visitar continguts\]](#)



Agraïments

OFICINES JOVES DE

**Alt Empordà - Alt Penedès - Alt Urgell - Anoia -
Baix Empordà - Baix Penedès - Bages - Celrà -
Cerdanya - Garraf - Garrigues - Gironès - La
Garrotxa - La Selva - Pallars Sobirà -
Pla de l'Estany**

Guia didàctica d'acompanyament a la gestió emocional

Creació

