

! **com** **vi** **ve** **nc** **ia**

comviència



Sigues tu
Eines i actius
per a la salut

Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona

Índex

Presentació 7

Reflexions prèvies 9

Tres casos curts per començar 10

Un món plantat 11

Marc pedagògic 17

Deu habilitats 18

Sentit de Coherència (SOC)..... 20

Deu històries 22

Som-hi! i el currículum de l'ESO 24

Proposta didàctica 26

Posem fil a l'agulla 29

Autoestima i control intern. *Barallat amb la brega* 30

Empatia. *A jugar!* 32

Negociació i rebuig. *Compta amb mi* 34

Comunicació interpersonal. *Cor trencat* 36

Presa de decisions i solució de problemes. *JoT'heVist* 38

Col·laboració i treball en equip. *Perill públic* 40

Advocació i defensa. *L'invisible* 42

Pensament crític. *És cosa nostra?* 44

Maneig dels sentiments i les emocions. *Un telemeteorit* 46

Maneig de la tensió i l'estrès. *Positiva* 48

Marc pedagògic

L'educació que rebem a casa, a l'escola, a través dels mitjans de comunicació o al carrer ens ensenya sovint a imitar, i no tant a pensar, a inventar, a sentir i a expressar. En sabem molt, de valors i deures envers els altres, però a vegades les nostres pràctiques quotidianes van en contra d'aquests coneixements. Hi ha hagut una forta inclinació cap a la transmissió d'informació i una mancança en l'adquisició d'habilitats perquè la convivència humana resulti grata, respectuosa i enriquidora.

Per això, volem «reprendre» el tema de la pau, del respecte a la diferència i de la pluralitat de maneres de ser amb un altre sentit, unes altres paraules, una altra ètica i una altra estètica. D'aquí ve justament el nom que hem donat a aquesta estratègia de comunicació educativa: **Som-hi!... una proposta multiversal**. Un nom amb el qual volem fer visible allò que som: una suma d'universos, de mons que no tenen més remei que unir-se al voltant del que tenen en comú, i que és la seva humanitat i les múltiples formes de viure-la.

Aquesta proposta gira al voltant del desenvolupament de deu Habilitats per a la Vida i el *Sentit de Coherència (SOC)* que analitzarem tot seguit i que es tracten en les deu històries animades que hem produït especialment per conversar sobre les relacions humanes.

DEU HABILITATS

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) va proposar deu Habilitats per a la Vida el 1993. Les va anomenar *psicosocials* perquè enforteixen la capacitat de la persona de tenir unes relacions millors amb ella mateixa, amb altres persones i amb els entorns. En aquest cas, *millors* vol dir més transparents, és a dir, unes relacions en què cadascú es mostri tal com és (no pas com hauria de ser). **Som-hi!** busca que les persones en edat adolescent siguin capaces de desenvolupar, en la vida quotidiana, l'exercici d'aquestes deu habilitats amb la mediació que els docents i els altres agents socioeducatius puguin aportar. Per fer-ho, posa a la seva disposició aquestes eines de comunicació educativa, que serviran per construir trobades o sessions orientades a obrir el diàleg i a practicar aquestes destreses.

Quines són?

L'autoestima i control intern, l'empatia, la negociació i rebuig, la comunicació interpersonal, la presa de decisions i solució de problemes, la col·laboració i treball en equip, l'advocació i defensa, el pensament crític, el maneig de les sentiments i les emocions i el maneig de la tensió i l'estrès. En la pàgina següent presentem les deu Habilitats per a la Vida que l'Organització Mundial de la Salut (OMS), la UNESCO i el Banc Mundial, entre altres organitzacions, van reformular el 2003. En l'apartat «Posem fil a l'agulla», a més, trobareu una descripció i una anàlisi de cada habilitat, un exercici per entrenar-la i una història animada des de la qual podreu seguir practicant i conversant.

Un matís

Cada habilitat té múltiples matisos. En les relacions interpersonals, per exemple, n'hi ha tres que sobresurten: com s'inicia una relació, com se sosté i, si cal, com s'acaba. En aquesta guia desenvoluparem només un matís per habilitat, el que des de la perspectiva de la convivència —el tema que ens ocupa aquí— considerem prioritari. Cadascú, a mesura que les vagi coneixent, podrà tenir en compte altres matisos. Per fer-ho, us convidem a informar-vos-en més àmpliament al web www.habilidadesparalavida.net o consultant el text *Habilidades para la Vida: Manual para aprenderlas y enseñarlas*.¹²

En conjunt

Ara bé, aquestes deu habilitats demanen alguna cosa especial a qui les vol aprendre i ensenyar. Si ho diguessin amb música, cantarien això: «No escullis només una part, agafa'm tal com em dono, tot sencer i tal com sóc, no fos cas que t'equivoquessis». Això mateix que demana Joan Manuel Serrat en una de les seves cançons d'amor ho exigeix, també, aquest conjunt d'habilitats psicosocials. No se n'ha d'agafar només una, sinó el paquet sencer, perquè estan íntimament relacionades entre si. No podem, per exemple, ser assertius si no controlem les nostres pròpies emocions i sentiments; no hi ha creativitat possible sense pensament crític; és difícil ser una persona empàtica si no sabem quina mena de persona som, etc.



[12] Una mirada més profunda sobre el que implica cada habilitat en els àmbits personal i escolar es pot consultar a *Habilidades para la Vida: Manual para aprenderlas y enseñarlas*. Mantilla, Leonardo; Chahín, Iván. Fundación EDEX. 2008.

1 Autoestima i control intern

Conèixer millor el propi ésser, el caràcter, les fortaleses, les oportunitats, les actituds, els valors, els gustos i els disgustos. Autoconèixer-se també vol dir construir sentits sobre nosaltres mateixos, sobre les altres persones i sobre el món en què vivim.

2 Empatia

Posar-se en la pell de l'altra persona per entendre-la millor i per donar-li resposta d'una manera solidària, d'acord amb les circumstàncies.

3 Negociació i rebuig

Expressar amb claredat, i de la manera apropiada segons el context i la cultura, allò que sentim, pensem o necessitem.

4 Comunicació interpersonal

Establir i conservar relacions interpersonals significatives, així com ser capaços de posar fi a les que impedeixen el creixement personal.

5 Presa de decisions i solució de problemes

Avaluar diferents alternatives tenint en compte les necessitats, els criteris i les conseqüències de les decisions no només per a la pròpia vida, sinó també per a l'aliena.

6 Col·laboració i treball en equip

Ser capaç de treballar i cooperar amb els altres de forma respectuosa i, essent conscient de les capacitats d'un mateix, contribuir a l'assoliment d'un objectiu compartit

7 Advocació i defensa

Ser capaç d'entusiasmar-se, de crear aliances amb altres persones i de fer servir la capacitat d'influència i de persuasió per defensar una causa.

8 Pensament crític

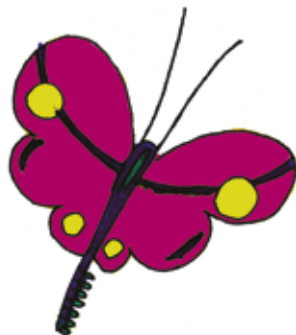
Ser capaç d'arribar a conclusions pròpies sobre la realitat. La persona crítica es pregunta, investiga i no accepta les coses d'una manera cèdula.

9 Maneig dels sentiments i les emocions

Aprendre a navegar en el món de les emocions i els sentiments per aconseguir una «sintonia» més gran amb el món afectiu propi i amb el de les altres persones. Això enriqueix la vida personal i les relacions interpersonals.

10 Maneig de la tensió i l'estrès

Identificar oportunament les fonts de tensió i estrès en la vida quotidiana, saber reconèixer-ne les diferents manifestacions i trobar vies per eliminar-les o contrarestar-les d'una manera saludable.



SENTIT DE COHERÈNCIA (SOC)

Fa més de quaranta anys, Aaron Antonovsky va introduir per primera vegada l'enfocament salutogènic. Fruit de la seva formació en medicina i sociologia, Antonovsky es va interessar pels factors que creen salut, en contraposició a la visió clàssica de la prevenció de la malaltia, que està orientada a controlar els factors de risc.

Aquest autor, en concret, va definir el terme *Sentit de Coherència (SOC)* i va crear un instrument per mesurar-lo: el qüestionari d'orientació a la vida.

Què és el SOC? Una mica d'història

El *Sentit de Coherència (SOC)* és una orientació global de la vida que suposa que les persones tenen confiança en què allò que els anirà succeint durant la seva existència serà estructurat, predictable i explicable, que hi haurà recursos per compensar les demandes que es produeixen i que, davant de les adversitats, valdrà la pena l'esforç i el compromís per superar-les (Antonovsky, 1987).

Per entendre el concepte de *Sentit de Coherència* és molt útil conèixer la història a partir de la qual va sorgir aquesta teoria. Antonovsky era un metge i sociòleg nord-americà que va desenvolupar la seva carrera professional a Israel i que va centrar les seves investigacions en l'estrès i la seva relació amb la salut. Per fer-ho, va estudiar els efectes de la menopausa en dones supervivents de l'Holocaust. Va observar que la majoria de les dones tenia molt mala salut, però que entre elles hi havia un petit grup amb una qualitat de vida elevada.

Antonovsky es va preguntar com era possible que aquelles dones, tot i haver patit de la mateixa manera que les altres, haguessin superat l'experiència i gaudissin d'unes vides felices i plenes.

Aprofundint en el tema, va descobrir que les dones d'aquell grup tenien molt alt el que ell va anomenar *Sentit de Coherència*, que estava directament relacionat amb tres factors: la capacitat d'entendre el món, la destresa per aprofitar els recursos disponibles quan sorgia un problema i, sobretot, les ganes d'afrontar els reptes de la vida o, per dir-ho amb altres paraules, el sentit de la vida.



Estat actual del tema: SOC, salut i educació

A partir d'aquesta idea, l'any 2007 es va crear un grup de treball constituït pels experts més destacats en promoció de la salut amb l'objectiu d'estudiar arreu del món la relació entre el *Sentit de Coherència* i la salut. Els resultats estan essent encoratjadors.

En aquest sentit, és important destacar que un SOC fort està associat, en general, amb un estil de vida més saludable (consum responsable, activitat física, alimentació...).

Pel que fa al camp educatiu, resulta notòria l'associació entre un SOC elevat i l'èxit acadèmic així com l'habilitat de resoldre conflictes a l'aula d'una manera constructiva.

El context educatiu en el desenvolupament del SOC

L'evidència empírica que s'ha anat generant fins ara demostra que el SOC va fluctuant al llarg de la vida en funció de les coses que ens passen i dels fets estressants que hem de suportar. Malgrat això, sembla que si durant la joventut es desenvolupa un SOC fort, aquest es manté més estable al llarg de la vida i, en general, es relaciona amb uns bons indicadors de salut i benestar.

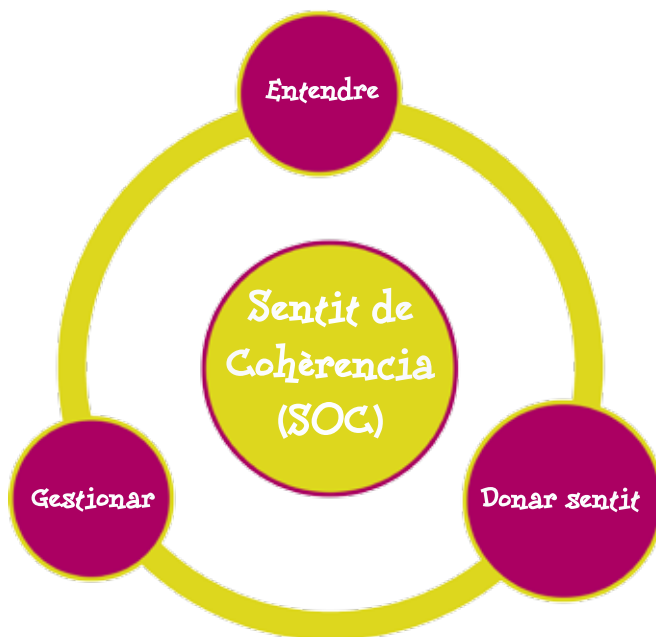
Sabem que l'escola permet a les persones adolescents i joves sentir-se acceptades i participar en diverses activitats socials i culturals, cosa que pot ajudar a desenvolupar el SOC.

Precisament per aquest motiu, el context escolar és ideal per treballar d'una forma estructurada recursos que ajudin els joves a afrontar l'estrès i a prevenir-ne un possible impacte negatiu en la salut. Si els donem eines per entendre i gestionar millor el seu món intern i extern i si afavorim que desenvolupin el sentit de la seva

vida, així doncs, podrem augmentar el seu Sentit de Coherència i, en conseqüència, la seva qualitat de vida.

Per això, en la revisió del 2016 del **Som-hi!**, en l'apartat «Un grapat de preguntes» hem incorporat preguntes orientades a ajudar els alumnes a entendre, gestionar i donar sentit a la seva vida.

Aquest diagrama mostra les tres dimensions del *Sentit de Coherència*: **entendre** el món interior i exterior, **gestionar** els recursos que tenim al nostre abast i la tercera i més important **donar sentit** a la nostra existència.



Si aconseguim que cadascuna de les persones que participen en aquestes sessions descobreixi que les coses no són només com ella les veu, sinó també com les veuen i les senten les altres persones, haurem fet una aportació a aquest món en construcció. Sabem que

la imaginació de qui s'inventa les eines gairebé sempre fa curt davant de la imaginació dels qui les entren. Benvinguts siguin, doncs, tots els usos que vulgueu donar a aquest material... i bon profit! Esperem sentir ben aviat el vostre propi relat sobre l'experiència.

SOM-HI! UNA PROPOSTA MULTIVERSAL

HABILITATS

Autoestima i control intern

Empatia

Negociació i rebuig

Comunicació interpersonal

Preses de decisions i solució de problemes

Col·laboració i treball en equip

Advocació i defensa

Pensament crític

Maneig dels sentiments i les emocions

Maneig de la tensió i l'estrès

CONTINGUTS

Petició d'ajuda

Esport i cordialitat

Xenofòbia

Assetjament escolar

Violència viària

Estigmatització del jovent

Desinterès escolar

Ciutadania activa

Violència intrafamiliar

Sida i inclusió social

TÍTOLS

Barallat amb la brega

A jugar!

Compta amb mi

Cor trencat

JoT'heVist

Perill públic

L'invisible

És cosa nostra?

Un telemeteorit

Positiva

Entrenar l'habilitat

L'interior de cada persona també és un «multivers» en el qual conviuen molts matisos diferents d'allò que som: brillants amb els nombres, maldestres amb la pilota, apassionats quan ballem i freds davant dels llibres; tranquils quan ens trobem entre amics, i nerviosos quan algú ens atrau. A més, estem immersos en un procés de transformació constant, com proposa el grafit: «Ja no sóc aquest». Davant d'aquesta diversitat interna que allotgem dins nostre, l'habilitat que es proposa reforçar és la d'autoconèixer-nos i investigar permanentment la classe d'ésser humà que som i que hem estat així com la mena de persona que aspirem a ser, que somiem modelar dia rere dia. Quan ens enfrontem amb el nostre «multivers» personal, el verb que hem de conjugar és *explorar*.

Quan algú sap que dins seu hi habiten pors i certeses, amors i odís, gustos i disgustos i capacitats i incapacitats, és a dir, quan es troba en un exercici constant d'autoconeixement, augmenta la seva possibilitat de relacionar-se, ja que aquella persona és conscient que dintre seu també hi ha un «multivers» en transformació, ple de matisos. En aquestes condicions, la mirada que adrecem a les persones que són diferents de nosaltres es transforma, i s'afavoreix la comprensió de les seves diferències així com una actitud serena enfront d'aquestes.

Activitat proposada

No hi ha cap ésser humà que neixi acabat. I tampoc no mor acabat, ja que, fet i fet, ens passem la vida forjant la nostra manera de ser o deixant que les circumstàncies ens vagin modelant.

Aquesta transformació constant fa que hi hagi moltes versions sobre nosaltres: la de la tia que ens canviava

els bolquers, la dels amics del pare que actuen com si ens haguessin ensenyat a anar amb bicicleta, la de la mestra de dibuix amb la qual no vam aconseguir traçar ni una ratlla o la del xicot amb qui vam descobrir la humitat del primer petó. Cadascuna d'aquestes persones veu una fracció d'allò que vam ser, del que som o del que somiem ser.

Per ajudar els nois i les noies a acostar-se al seu propi interior, doneu-los un paper en blanc i demaneu-los que se l'enganxin a l'esquena. Durant uns minuts han de passejar per l'aula i anotar al full dels companys i les companyes allò que n'opinen com a persona, reflectint-hi sempre aspectes positius. Han de portar el full enganxat a l'esquena fins que els ho indiqueu.



A continuació, introduïu el bloc i demaneu-los que, individualment, facin l'activitat proposada.

Quan acabin, desxifreu tots junts la frase amagada «el que en Pere diu d'en Pau diu més d'en Pere que d'en Pau».

Finalment, farem autoreflexió: toca descobrir què en pensem, de mi, els altres. Doneu al grup la consigna de treure's el full de l'esquena. És el moment d'explorar què hem esbrinat sobre nosaltres mateixos a través del que hem escrit al bloc i el que ens han apuntat a l'esquena. Cada relat actuarà com un mirall en el qual els nois i les noies es podran mirar.

Mentre comparen els dos relats, demaneu-los que comencin a endinsar-se en el coneixement de si mateixos: són la persona que veuen? L'han estat mai? Volen continuar essent així? És això el que volen ser?

Acabeu la sessió preguntant-los com s'han sentit i si volen compartir algun sentiment amb el grup.

Per conversar

Sinopsi

En Darío s'ha tornat a barallar, i arran de la batussa comença a assistir a sessions de suport psicològic. Una activitat que d'entrada li sembla un càstig s'acaba convertint en un moment agradable gràcies al qual descobreix la manera de controlar la seva agressivitat. A l'institut corre la brama que està tocat de l'ala perquè va al psicòleg. Amb ironia, amb humor i amb algunes de les tàctiques que ha après, en Darío s'enfronta amb les provocacions i enforteix així el múscul de l'autocontrol.

Un grapat de preguntes

Seguidament trobareu algunes preguntes que podeu fer per alimentar la conversa amb el grup després de visionar la història.

- A continuació trobareu algunes preguntes que podeu fer per alimentar la conversa amb el grup després de visionar la història:
- Per a què penseu que serveixen, les ulleres que el psicòleg dona a en Darío? Una estona després que li surti el monstre de dins, com creieu que se sent, en Darío? Quin sentiment us sembla que preferiria no tenir? Per què creieu que en Darío no vol anar al psicòleg? Penseu que l'ajuda? En què?
- En algun moment de la vida tots hem comprovat que, davant d'algunes contrarietats, perdem els estreps i fins i tot canviem de color i deixem que

el monstre que portem dins surti fora i en faci una de les seves. Quantes vegades l'heu vist, aquest monstre? Com és? Per què creieu que surt? Ha atacat o esporuguit algú? Com us ho heu fet, per controlar-lo?

Comentari

La història també ofereix una bona oportunitat per conversar sobre les aportacions que fan altres persones —siguin professionals, amigues, familiars, conegudes o desconegudes— en la construcció de l'ésser humà que voldríem ser. Una part de la nostra naturalesa ens recorda que el nostre desenvolupament personal depèn de les mirades externes que, sovint, veuen coses que un mateix no pot veure. Hi ha una pel·lícula francesa, titulada *Oui, mais... (Sí, però...)*,¹⁶ que complementa molt bé el desenvolupament de l'autoconeixement i que ha inspirat la història d'en Darío.



[16] Yves Lavandier és el director d'aquesta pel·lícula.
<http://www.clown-enfant.com/ouimais/ouimais.htm>.



Som-hi!... una proposta multiversal és una eina que pretén ajudar a disminuir l'ús de la violència en les nostres relacions quotidianes mitjançant el desenvolupament de la competència psicosocial i l'educació en valors amb nois i noies d'educació secundària.

Concebuda tant per a escoles com per a espais d'educació no formal, desenvolupa en els adolescents les deu Habilitats per a la Vida proposades per l'Organització Mundial de la Salut: L'autoestima i control intern, l'empatia, la negociació i rebuig, la comunicació interpersonal, la presa de decisions i solució de problemes, la col·laboració i treball en equip, l'advocació i defensa, el pensament crític, el maneig de les sensacions i les emocions i el maneig de la tensió i l'estrès.

La proposta didàctica es concreta en 20 sessions pautades d'uns 55 minuts de durada cadascuna. Deu sessions estan dedicades a l'entrenament en les deu habilitats, mentre que les altres deu es destinen a orientar la tasca educativa a partir del tema central de l'episodi corresponent.

Aquesta guia s'acompanya d'un CD-ROM amb 10 històries animades, i es complementa el material per l'alumnat: «el meu bloc».



Programa impulsat per:

