



**Sigues tu**  
Eines i actius  
per a la salut

 **Dipsalut**  
Organisme de Salut Pública  
de la Diputació de Girona



**Sigues tu**  
Eines i actius  
per a la salut



**Dipsalut**  
Organisme de Salut Pública  
de la **Diputació de Girona**



**Dipsalut**  
Organisme de Salut Pública  
de la **Diputació de Girona**



**Fundesplai**  
Fundació Catalana de l'Esplai

# EL ROL DOCENT



**SIGUES TU AMB TU**  
**SIGUES TU AMB EL GRUP**  
**SIGUES TU A LA PRÀCTICA**

Aquest document és un recull d'algunes pautes que poden ser útils per acompanyar l'alumnat des d'una visió de l'educació «justa, equitativa, positiva i emocional» a partir de les habilitats per a la vida, on l'infant és el protagonista.

Ens centrem en tres apartats:

**«Sigues tu» amb tu:** el paper i l'actitud de la persona docent és indispensable a l'hora de treballar qualsevol temàtica a l'aula i de facilitar el creixement de les habilitats personals de l'alumnat. Per aquest motiu, el docent és el recurs més preuat.

**«Sigues tu» amb el grup:** aprofitem les experiències que comparteix l'alumnat com a font d'informació. La diversitat d'aquestes i de les emocions que senten davant la mateixa situació esdevenen un aprenentatge per si mateixes, i una eina per escoltar i recollir possibles necessitats.

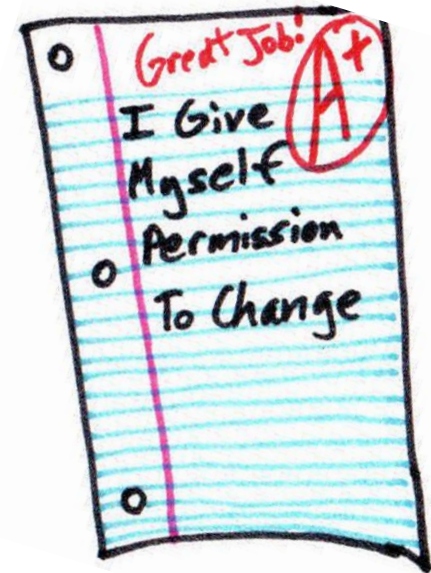
**«Sigues tu» a la pràctica:** els continguts i la metodologia del programa *Sigues tu* són de condició humana, per tant, es poden desenvolupar des del **respecte, la tolerància i la humilitat.**

**SOM-HI?**

## «Sigues tu» AMB TU

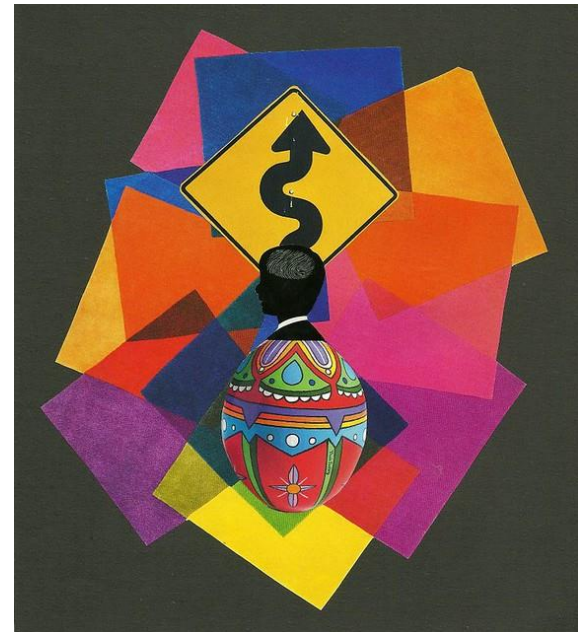
Aquests aspectes ens poden ajudar a plantejar-nos i a pensar la manera de treballar. En una escala de l'1 al 10, com et valoraries avui i ara?

- **AUTENTICITAT:** puc ser jo mateix/a, quan soc a l'aula? Quin rol tinc amb l'alumnat?
- **INTROSPECCIÓ:** em dedico temps a mi?, a pensar i sentir com estic, què necessito, com m'afecta el que passa a l'aula?
- **AUTOCONEIXEMENT:** em conec en els diferents contextos? I en les meves relacions?



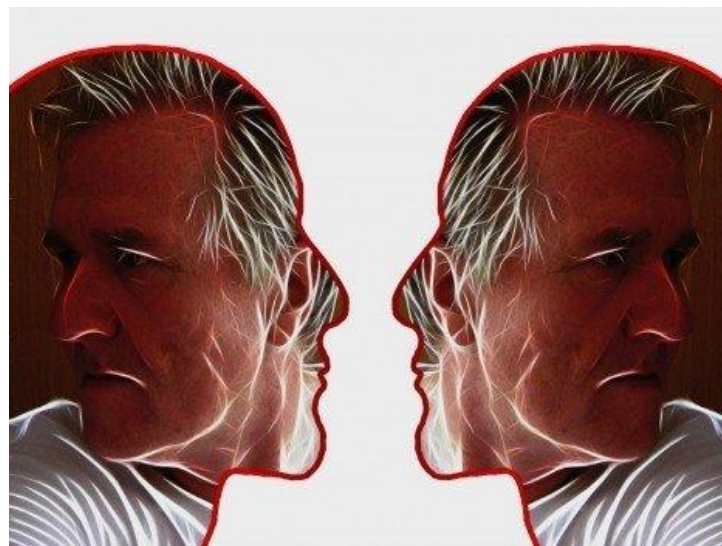
## «Sigues tu» AMB TU

- **APTITUDS:** soc conscient del que sé fer bé, dels meus punts forts?
- **LIMITACIONS:** soc conscient del que no faig tant bé? Puc demanar ajuda o em resulta difícil fer-ho?
- **ACTITUD:** conec la meva resposta davant les diferents situacions del dia a dia? Això em permet anticipar-me o parar abans de donar certes respostes?



## «Sigues tu» **AMB TU**

- **AFRONTAMENT DE LES DIFICULTATS:** tinc mecanismes i estratègies, personals, per afrontar les situacions complicades?
- **COMUNICACIÓ:** quin model comunicatiu estableixo amb mi? Soc més dur/a i menys empàtic/a amb la meva persona?



**COM A DOCENT, EL MILLOR RECURS QUE POTS OFERIR A L'ALUMNAT ETS TU.**

## «Sigues tu» AMB TU

- T'ha resultat fàcil valorar-te?
- Com et sents amb les puntuacions que t'has posat?
- T'agradaria millorar algun d'aquests aspectes?
- Creus que mantindries la puntuació si ho repetissis al llarg del curs?



És interessant pensar-se de forma freqüent, així anem agafant consciència de com actuem i podem practicar aquells aspectes que ens agradaria millorar de nosaltres mateixos/es.

# «Sigues tu» AMB TU

## Pràctica per reeducar la ment\*

Les primeres **emocions** que genera una situació estan influenciades per una sèrie de **distorsions cognitives** que donen lloc a **pensaments** i posteriors **conductes** que dificulten la solució de la situació.



A continuació us mostrem un llistat de les distorsions cognitives més freqüents, i un altre de com crear nous pensaments. Us pot ajudar a respondre millor a una situació desagradable i viure-la de manera més saludable. Trobareu una taula d'exemple, que us pot servir d'exercici personal.

\* J. L. Bimbela



# «Sigues tu» AMB TU



## **DISTORSIONS COGNITIVES**

- 1- Filtre mental negatiu: veure només el que és negatiu.
- 2- Etiquetar: ets un fracàs, ets un/a pesat/da, ets un/a despistat/da...
- 3- Generalitzar: sempre, tot, mai, res, impossible...
- 4- Catastrofisme: pensar el pitjor, preveure el pitjor: «segur que...», «i si...?».
- 5- Lectura mental (bola de vidre): suposar el que pensa l'altra persona o les raons del que fa.
- 6- Dramatització: «terrible, horrorós, fatal, horrible...».
- 7- Creure's responsable de tot: «tot és culpa meva».
- 8- No creure's responsable de res: «jo no he sigut».
- 9- Ús d'*hauria de...* enlloc de *m'agradaria...*: convertir un desig en una obligació.

# «Sigues tu» AMB TU

## Crear nous pensaments

- 1- Filtre mental negatiu: **identificar el que està bé i reforçar-ho. Intentar canviar el que està malament.**
- 2- Etiquetar: **quedar-se amb els fets i descobrir les causes reals (canviar el ser per l'estar).**
- 3- Generalitzar: **matisar i concretar.**
- 4- Catastrofisme: **probabilitat real.**
- 5- Lectura mental (bola de vidre): **no suposar (preguntar, observar).**
- 6- Dramatització: **ajustar adjectius i expressions.**
- 7- Creure's responsable de tot: **identificar el que és responsabilitat meva.**
- 8- No creure's responsable de res: **assumir les pròpies responsabilitats.**
- 9- *Ús d'hauria de...* enlloc de *m'agradaria...*: **separar els desitjos de les obligacions.**



# Practicar una situació professional

**Situació:** demano els treballs a l'alumnat. Un alumne no l'ha fet, i sempre és el mateix.

**Emocions:** ràbia, culpabilitat, frustració, impotència, irritació, preocupació.

<b>Emocions</b>	<b>Pensament</b>	<b>Distorsió</b>	<b>Nous pensaments</b>	<b>Noves emocions</b>
Irritació	«És un desastre», «No és responsable»	Etiquetatge	«Avui no ha entregat el treball», «Fa uns bons exàmens»	Calma
Preocupació	«Em preocupa molt que empitjori i l'hagi de suspendre»	Catastrofisme	«Només estem al primer trimestre», «Pot aprendre a responsabilitzar-se»	Tranquil·litat

## «Sigues tu» AMB EL GRUP

El grup classe, amb la seva diversitat i les emocions que se'n deriven, ens ofereix experiències molt riques. La manera de fer, estar i sentir del grup i amb aquest permet que aquestes siguin una font d'aprenentatge. Alguns punts metodològics que ens poden ajudar són:

- **LA PRESÈNCIA:** per arribar a l'alumnat és important la presència: «Estic aquí i et veig». Moltes vegades el grup ens pot allunyar d'aquesta presència i de voler descobrir l'altre com a individu.
- **L'EXPRESSIÓ:** permetre que cadascú expressi com se sent, sense minimitzar-ne les emocions, ajuda l'alumnat a normalitzar-les i integrar-les, a créixer i a formar-se com a persones.
- **LA DIVERSITAT:** davant d'una mateixa situació podem viure i sentir una experiència diferent. Totes són importants i vàlides.
- **L'ESPAI:** hem d'aconseguir que sigui de confiança, d'enfortiment dels vincles i de respecte.

## «Sigues tu» AMB EL GRUP

- **AUTENTICITAT:** actuar en consonància i coherència amb el que sentim ens ajuda a desenvolupar les propostes i ens facilita la relació amb el grup.
- **ESCOLTA ACTIVA:** escoltar amb intenció de comprendre, sense jutjar, i fer preguntes obertes, fa que el grup s'expressi amb més confiança i tranquil·litat.
- **CANVIS:** acceptar els canvis (físics, emocionals i socials) que viu el grup i cada individu ens ajuda a entendre tothom.
- **INDAGACIÓ FENOMENOLÒGICA:** confiar en el contingut espontani que ofereix el grup; potser no estava previst, però si confies en el moment pot ser molt ric i profitós.



## «Sigues tu» AMB EL GRUP

- **INDIVIDUALITAT:** fomentar la particularitat de cada individu i evitar comparacions o judicis entre els membres del grup en facilita la col·laboració i en promou la cohesió.
- **FRUSTRACIONS:** atendre i gestionar les frustracions de l'alumnat evita que esdevinguin un problema de grup.
- **VALORS:** la cura, la solidaritat, les relacions, la confiança, la generositat, la responsabilitat individual i col·lectiva, el valor de l'amistat, la serenitat, la salut... A aquestes edats, tots aquests aspectes estan en joc i consolidant-se, per tant, pot ser un bon moment per posar nom a aquests valors i acompanyar-los, pensar si hi ha hagut una redescoberta i treballar-los a partir de les habilitats (tant en l'àmbit individual com social).

## «Sigues tu» AMB EL GRUP



La **comunicació** coherent i respectuosa pot transformar d'una manera profunda la base mateixa de l'ensenyament. En aquesta línia, en **J. L. Bimbela\*** ens planteja:

- «Com a docents, som conscients de l'impacte que tenen les nostres paraules en la vida de l'alumnat? I de com la nostra comunicació està influenciada per les nostres emocions i sentiments?».

**J. L. Bimbela\***

# «Sigues tu» AMB EL GRUP

Quines frases utilitzes més per comunicar-te amb l'alumnat?

- Perdonà'm, **PERÒ** si tu...
- Tu **MAI** / Tu **SEMPRE**...
- No és veritat / No et crec...
- No siguis tant / **ETS**...
- No ho aconseguiràs...
- Perquè ho dic jo...
- Ja t'ho vaig dir...
- Ho faig perquè t'estimo...
- A mi em fa més mal que a tu...
- Si us plau...
- Gràcies...
- Perdonà...
- Em sap greu...
- Què et sembla si...
- He vist / observat / m'he fixat...
- Entenc (el teu punt de vista, que estiguis enfadat/da)...

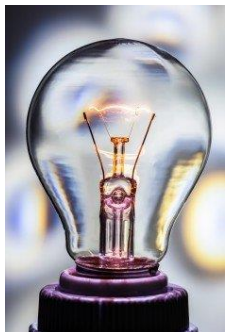
Les frases de l'esquerra es consideren paraules tòxiques, perquè no ajuden l'alumnat a desenvolupar-se emocionalment. Les de la dreta són paraules que sanen, assertives i que col·laboren en el creixement.

Quan ens comuniquem, no sempre utilitzem només les paraules tòxiques o les sanadores, però ens podem fixar en quin tipus de comunicació utilitzem més.

**NO ÉS només EL QUE DIUS,  
SINÓ COM HO DIUS!**  
PARAULES 10 %  
TO DE VEU 40 %  
EXPRESSIÓ CORPORAL 50 %



# «Sigues tu» A LA PRÀCTICA



A l'hora de dur a terme les sessions proposades pel programa *Sigues tu*, hem de tenir present que consten de tres fases ben diferenciades en el temps i alhora interrelacionades: abans, durant i després.

## **ABANS** →

**1. Prepara la sessió:** implica mirar-se l'habilitat que es vol treballar i les dinàmiques que la componen. També va bé repassar els conceptes bàsics, fer un cop d'ull a les reflexions prèvies i al marc pedagògic del material del *Sigues tu*, veure quin lloc ocupa l'habilitat o aspecte que volem treballar i com fer-ho amb el nostre grup.

**2. Busca alguna altra dinàmica** per fer dins la sessió, un pla B, per si a l'alumnat li costa participar o bé està massa esverat. Com a docent, coneixes el grup, les seves necessitats i en quin tipus d'activitats es pot sentir més còmode.

# «Sigues tu» A LA PRÀCTICA

**DURANT** →

- 1. El centre de les sessions és l'alumnat**, no la figura del docent. Per això et proposem que us col·loqueu en cercle.
- 2. Fes moltes preguntes.** No cal que donis una resposta a tot el que contesten. A vegades n'hi ha prou amb un «gràcies per compartir».
- 3. Si no saps la resposta** a alguna de les aportacions d'un/a alumne/a, i se't demana, pots: obrir la pregunta a la resta del grup, o bé reconèixer que no en saps la resposta i que intentaràs buscar-la o, fins i tot, donar una font on qui ho desitgi pugui trobar-la.



# «Sigues tu» A LA PRÀCTICA

**4. Mostra interès** per les persones que tens davant. La millor manera de fer-ho és escoltant activament o parafrasejant.

**5. Una manera de crear un clima de confiança** és explicar una experiència pròpia. També pots deixar clar que poden compartir el que vulguin, que els exercicis proposats són confidencials. Compartir ajuda a afrontar els problemes, i el simple fet d'expressar-los en veu alta ens ajuda a reduir la tensió.

**6. Posar paraules a sentiments** de vegades pot ser difícil. Els pots ajudar fent-los preguntes directes.

**7. És molt important** acompanyar les aportacions sense valorar-les i evitar caure en el judici.

# «Sigues tu» A LA PRÀCTICA

**8. Si veus el grup molt apagat**, pots proposar una dinàmica més moguda per activar-lo. Si el veus molt esverat, utilitza una dinàmica més introspectiva, de reflexió, individual...

**9. Les sessions depenen de molts factors** que no pots controlar: el moment del dia, la meteorologia, el dia de la setmana, la situació personal de cadascú, la situació general del grup, la proposta, la teva situació personal...

**10. Fer un tancament de la sessió** és important. Preveu un temps perquè qui vulgui pugui compartir què ha après, quines reflexions ha fet, si vol aportar alguna altra cosa...



# «Sigues tu» A LA PRÀCTICA

**DESPRÉS** →

- 1. Reflexiona** sobre com ha anat i si hi ha alguna cosa que faries diferent.
- 2. Pregunta't** si cal estirar del fil del que heu treballat i com pots fer-ho.
- 3. Programa** com continuaràs l'activitat.
- 4. Busca un moment** per parlar amb la persona que creus que pot haver quedat afectada. Escolta-la, ofereix-li el teu suport i, si cal, recursos d'ajuda.

# GRÀCIES!

## GAUDEIX DE LES SESSIONS!

