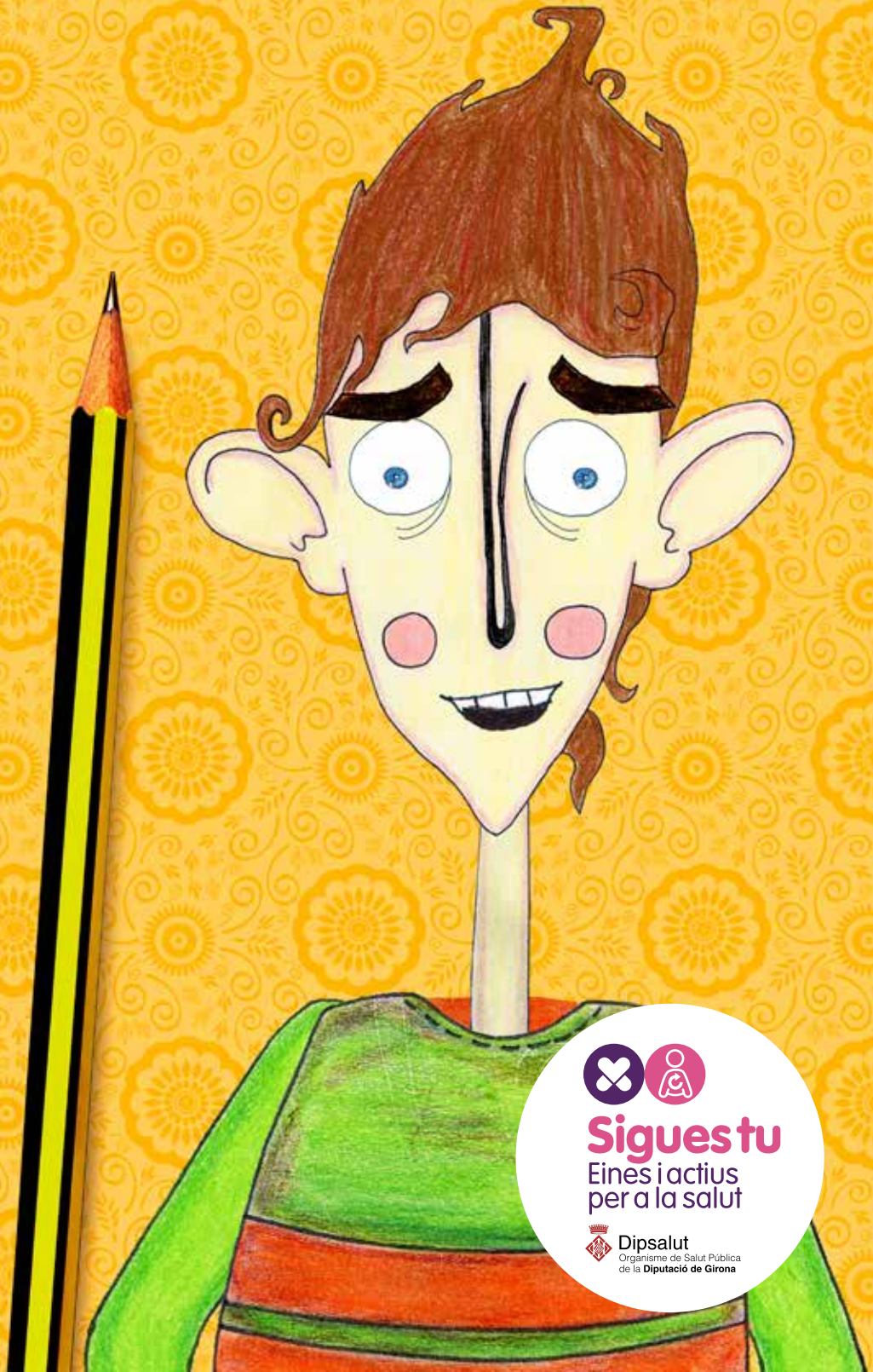


Somriure!

participació



Siguestu

Eines i actius
per a la salut



Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona

Índex

Presentació 5

Reflexions prèvies 9

La temptació de compartir 10

Adolescents i joves 11

Cultura ciutadana 13

Ciutadania digital 14

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. *La pitonissa* 30

Empatia. *La barbacoa* 32

Negociació i rebuig. *Vull ser feliç* 34

Comunicació interpersonal. *On ho fem?*..... 36

Presa de decisions i solució de problemes. *De mentidera a animosa* 38

Col·laboració i treball en equip. *Amb classe* 40

Advocació i defensa. *Amb reserves* 42

Pensament crític. *Només sé que no sé res*..... 44

Maneig dels sentiments i les emocions. *A sis mans* 46

Maneig de la tensió i l'estrès. *La resiqué* 48

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.



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

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*.¹⁴

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.

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.

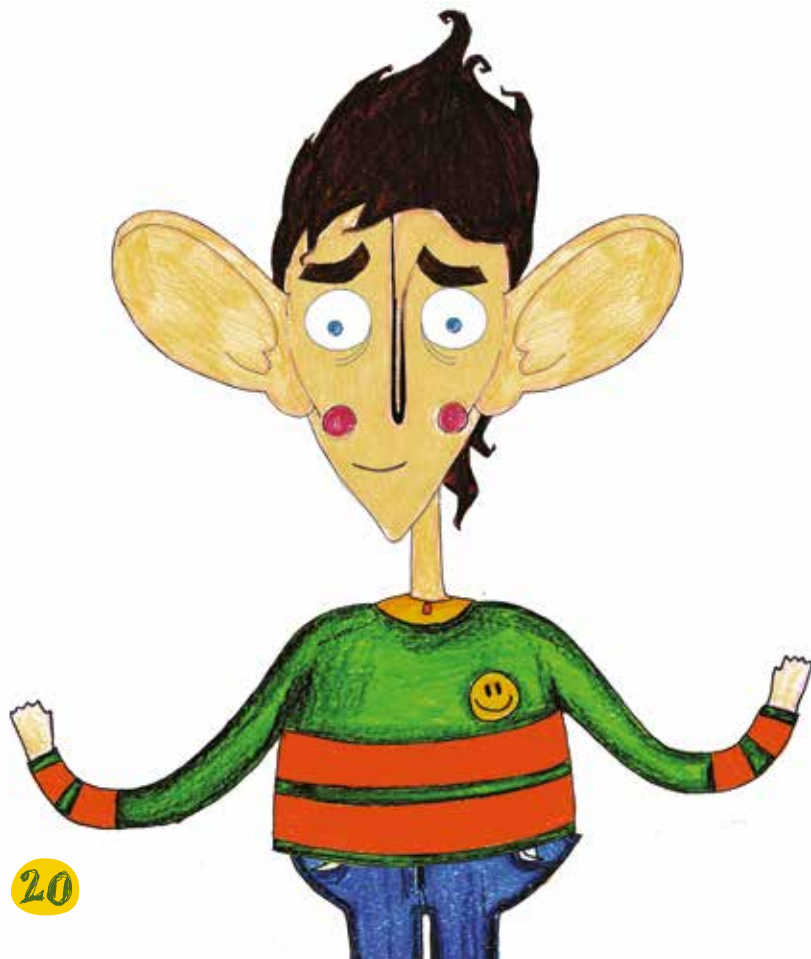
Què és el SOC? Una mica d'història

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, previsible 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.

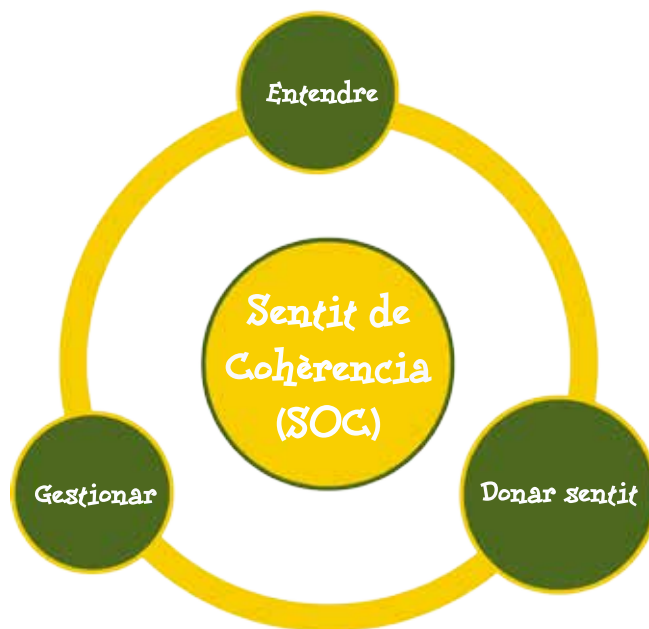
Sabem que l'escola permet a les persones adolescents i joves sentir-se acceptades i participar en diverses activitats socials i culturals, cosa que pot ajudar a desenvolupar el SOC.

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, podem 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 empen. 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 DE DRETS I DEURES

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

Imaginant el futur

Què no faria jo per tu?

Projecte de vida

Autoorganització

Compromís social

Aprenentatge i servei solidari

Participació política

Ciutadania activa

Coreponsabilitat i tasques

Fent camí

TÍTOLS

La pitonissa

La barbacoa

Vull ser feliç

On ho fem?

De mentidera a animosa

Amb classe

Amb reserves

Només sé que no sé res

A sis mans

La resiquè?

Entrenar l'habilitat

✱ «Entre tots els papers, personatges, màscares i versions que presentem sempre n'hi ha un que és el propi, l'insubornable, el que ni es ven ni es compra, l'indestructible: la millor versió de nosaltres mateixos...»²²

Escotar-se un mateix no és gens senzill, sobretot perquè a fora hi ha un gran xivarri que ho dificulta. Entre les veus que criden hi ha les de la publicitat, que ens anuncia què hem de fer per veure'ns millor o per tenir més possibilitats d'aconseguir parella, de gaudir de la vida, de fer diners, de ser feliços amb el mínim esforç... Alhora, a prop nostre tenim un seguit de persones adultes que ens diuen com s'ha de viure la vida, guiades per l'escut de l'experiència que pretén «salvar» el jovent d'haver de prendre decisions pròpies. I a tot això hi hem de sumar el nostre grup d'amigues i amics, que esgrimeix les seves certeses personals sobre allò que toca viure durant els anys de joventut i el que encaixa o no amb la generació a la qual pertanyem, amb la nostra «tribu».

Si enmig de tot aquest batibull intentem apujar el volum de les nostres veus interiors per sentir-les millor i sintonitzar amb el nostre propi canal, obtindrem una informació ben completa sobre els desigs, els sentiments i les necessitats que ens guien. I, en conseqüència, enfortirem l'habilitat de l'autoconeixement, el vehicle que ens ha de transportar fins al lloc al qual veritablement volem arribar. Aquesta i no cap altra és la manera d'augmentar les possibilitats de construir-nos un present i un futur propis i no

.....

[22] Guerrero, Arturo. Anarcoiris. Textos casuales. Pàg. 236. Editorial Tiempo Presente. Bogotà, 1995.

hipotecats pels desigs aliens. Ja ho deia Plató: «L'home que fa que tot el que condueix a la felicitat depengui d'ell mateix, i no dels altres, ha adoptat el millor pla per viure feliç».²³ I és un pla que permet anar fent canvis d'opinió i ajustos sobre la marxa.

Activitat proposada

Pregunteu als nois i les noies què entenen per autoconeixement. Suggeriu-los que es poden nodrir de les idees d'altres persones i compartir-les

L'autoconeixement ens ajuda a veure amb més claredat la cara i la creu de la nostra pròpia moneda, i això fa que, de mica en mica, anem perdent les pors i el pessimisme respecte a l'esdevenidor.

✎ Demaneu als nois i les noies que agafin el bloc i que anotin els trets principals del seu caràcter a la primera columna i, a la segona, les aptituds més importants que tinguin (és a dir, els seus punts forts). Abans d'omplir la tercera columna, demaneu-los que formin grups de quatre o cinc persones. Cada grup ha d'organitzar un viatge, i cadascú assumirà una funció i unes tasques molt concretes al llarg de tot el procés (tant a l'hora d'organitzar el viatge com durant la vivència). Han de parar atenció a la informació que cadascú ha escrit a la primera i la segona columna del bloc, i observar qui pot tenir facilitat per a què segons les seves característiques i talents. En acabat, i de nou individualment, demaneu-los que omplin la tercera columna segons el paper que els companys els hagin adjudicat durant la preparació del viatge.

Per conversar

Sinopsi

El destí ha posat en mans de l'Isa una bola de vidre amb la qual ella i els seus amics intenten veure el futur que els espera... i que els desespera. Només cal que expliquin una mica el que han fet i volen fer en la vida, i en la bola es reflecteix l'animal que simbolitzarà el camí de cadascú. Mig de broma, mig de veres, seuen plegats per escodrinyar el seu avenir.



Un grapat de preguntes

Preguntes com aquestes us poden ajudar a encetar la conversa amb el grup després de veure la història animada:

- Us heu parat mai a pensar en el futur? Què hi veieu? I com us hi veieu?
- Què en penseu, de les reaccions que tenen els personatges de la història quan veuen l'animal que reflecteix el seu futur?
- Amb quin animal us agradaria identificar-vos? Per què? Us sorprèn l'animal que ha escollit algun dels vostres companys? Per què?
- Els somnis que us imagineu per al futur són en solitari o en companyia? Creieu que hi haurà persones que us ajudaran a fer-los realitat?

Comentari

Més idees per dialogar: «El futur és tan incert que val més viure al dia».²⁴ Vet aquí la frase que va preferir la meitat de les persones entrevistades en el marc de l'enquesta nacional de joventut que es va dur a terme l'any 2005 a Mèxic. Què en pensen? La comparteixen? I com interpreten l'expressió *viure al dia*?

[23] *Ibíd.* Pàg. 236.

[24] García Canclini, Néstor. «Los jóvenes no se ven como el futuro. ¿Serán el presente?». Vegeu: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2781551>.

Habilitat 2 EMPATIA

Entrenar l'habilitat

Competir és, avui dia, un dels verbs preferits de la nostra societat. El conjuguem des de la infància i ni tan sols ens n'adonem, com ara quan ens diuen que la filla dels veïns s'acaba tot el que li posen al plat. I també passa a l'escola, quan fan els quadres d'honor encapçalats pels alumnes amb millors notes, i a la universitat, on aconsegueixen plaça els qui han obtingut una qualificació més alta en una prova estàndard dissenyada per especialistes. I, després, continuem convivint-hi en el món del treball, on, si volem ascendir, ens hem d'esforçar a arribar més lluny que les altres persones i a fer-ho més de pressa i millor.

El verb *cooperar*, d'altra banda, és un dels que menys es conjuguen. Rarament col·laborem amb altres persones per assolir un mateix fi, i no abunden les oportunitats en què se'ns convida a actuar així. Molt més infreqüent és encara que es plantegi com a vàlid i desitjable pensar no només en el benefici propi, sinó també en el col·lectiu. En un taller dut a terme amb estudiants universitaris europeus es va demanar als participants que redactessin un missatge en el qual es reflectís la seva idea de *cooperació*. Un dels grups va proposar l'argument següent: una família acaba de sopar, ajunta les sobralles i les fica dins un conducte que, després de fer unes quantes voltes, aterra a la boca d'uns infants del Tercer Món, membres d'una comunitat amb recursos econòmics escassos que agraeix la donació.

Si bé no tothom concep la cooperació en aquest sentit, és usual que es vegi així, com el fruit d'allò que ens sobra, i no del desig de compartir el que tenim en benefici mutu. Aquí, l'habilitat de l'empatia adquireix

una importància especial. Només si tenim la voluntat d'escoltar i conèixer amb atenció, interès i respecte els sentiments, els pensaments i les necessitats de l'altra persona sabrem on ha d'anar la nostra aportació. Si no, correm el risc que ens passi com en aquell conte del mico que, volent salvar un peix, decideix treure'l fora de l'aigua perquè es pensa que s'està negant.²⁵

L'empatia fa que els murs dels prejudicis s'afebleixin. Algú que sap escoltar i entendre allò que es veu i es viu des del món de l'altra persona té a les mans la matèria primera necessària per cooperar: la comprensió de la necessitat real d'aquell ésser humà, i no el prejudici del que «jo» considero que li fa falta.

Activitat proposada

Feu un breu recordatori de la sessió anterior. Demaneu al grup que agafin el bloc, que revisin l'inventari de l'exercici anterior i que s'imaginin una quarta columna. En aquesta columna hi han d'assenyalar per a qui pot resultar útil aquella habilitat o aptitud que han anotat prèviament. Després, demaneu-los que intercanviïn els fulls amb el company o la companya i que, per parelles, analitzin si la contribució pot ser interessant per a aquella persona.



Per tancar convideu-los a llegir l'activitat del bloc i animeu-los a buscar un moment tranquil per relaitzar-la en privat.

[25] [Http://www.gestionandohijos.com/cuentos-tradicionales-que-inspiran-los-monos-que-salvaron-a-los-peces8](http://www.gestionandohijos.com/cuentos-tradicionales-que-inspiran-los-monos-que-salvaron-a-los-peces8).

Per conversar

Sinopsi

En Darío està nerviós: està a punt de repetir el curs i de perdre la xicota. Però quan prova de calmar el seu estrès, el que aconsegueix és fer-lo augmentar. Afortunadament, els seus amics descobreixen el que li passa i organitzen una barbacoa —que fa molt bona olor— a casa de la Lida: la Rosa cou la carn, l'Isa pela les patates, en Darío i la Lida preparen uns succs... Així, en Darío no només aconsegueix relaxar-se, sinó que fins i tot resol l'origen del seu estrès: en Beto li dona uns quants consells per arreglar els seus problemes amb l'Erika, i la Lida s'ofereix per ajudar-lo a estudiar perquè aprovi l'examen de la setmana que ve.



Un grapat de preguntes

A continuació us proposem una sèrie de preguntes que poden servir, entre altres, per alimentar la conversa amb el grup després de visionar la història.

- En Darío ha tingut un mal dia. Quines coses creieu que el preocupen?
- Penseu que en Darío té clar el que ha de fer amb relació als estudis i a la seva parella? Per què?
- Quins personatges de la història us sembla que entenen millor en Darío? Quins no? I per què?
- Per què creieu que, d'entrada, l'Erika no ha donat suport a en Darío? Com diríeu que se sent en Darío? Us heu sentit mai igual que ell?
- Què en penseu, de les diferents opcions que apareixen al vídeo per resoldre la situació d'en Darío?

Comentari

«Som nosaltres dos contra tot Kabul». «Per tu ho faria mil vegades». Aquestes dues frases estan extretes de *Caçadors d'estels*, una novel·la escrita per l'afganès Khaled Hosseini en la qual es narra la vida de dos nens —Amir i Hassan— que construeixen històries de trobades i desacords, d'amistat i de traïció. El llibre també ha estat portat al cinema.

Convideu el grup a llegir la novel·la o a veure la pel·lícula. Per acabar, demaneu-los que escriguin un text a partir d'aquesta pregunta: què no faria jo per tu?



Som-hi!... una proposta de drets y de deures és una eina que vol contribuir al desenvolupament d'una cultura ciutadana en la població adolescents, mitjançant el desenvolupament de la competència psicossocial i l'educació en valors amb noies i nois 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 sensiments i les emocions i el maneig de la tensió i l'estress.

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».

