

Social!

afectivitat i sexualitat



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.



[10] 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.

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*.¹⁰

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 vida serà estructurat, previsible i explicable, que existiran recursos per compensar les demandes que es produeixin i que, davant les adversitats, mereixerà 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.

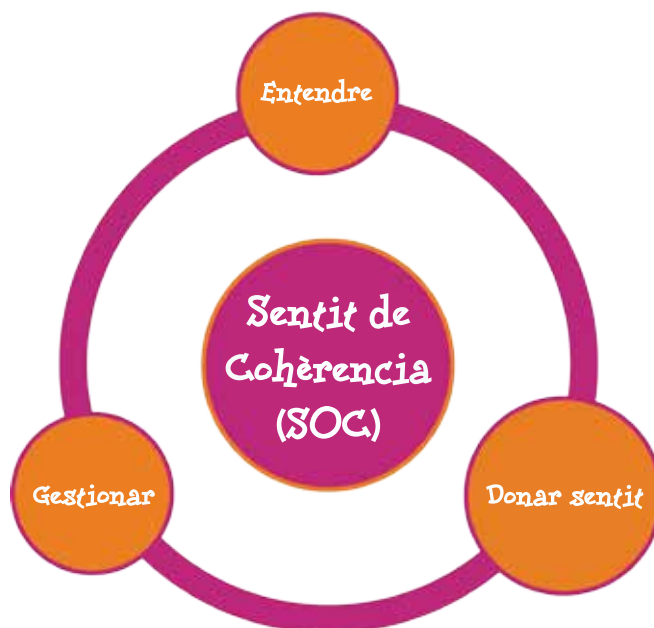
Sabem que l'escola permet a les persones adolescents i joves sentir-se acceptades i participar en diverses activitats socials i culturals, cosa que pot ajudar a desenvolupar el SOC.

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.



PROPOSTA DIDÀCTICA

L'objectiu d'aquesta proposta és que noies i nois puguin desenvolupar en la seva vida quotidiana les deu Habilitats per a la Vida i el seu Sentit de Coherència. Per això, trobareu una història associada amb cada habilitat.

Abans que res, llegiu, mireu, gaudiu i analitzeu la història, la guia de treball corresponent i el contingut del CD-ROM adjunt així com el bloc de l'alumnat.

L'estratègia està pensada per desenvolupar dues sessions: «Entrenar l'habilitat», basada en la fitxa corresponent del bloc de l'alumnat, i «Per conversar», que té per suport la història animada. En aquest darrer apartat trobareu un subapartat titulat «Un grapat de preguntes» on s'ha incorporat l'enfocament del *Sentit de Coherència* i que conté un seguit de preguntes encaminades a ajudar els joves a entendre, gestionar i donar sentit a la seva vida.

Alguns suggeriments generals

- Cada sessió es pot completar en 55 minuts.
- Per a la sessió d'entrenament la informació facilitada us ajudarà a entendre l'enfocament de l'habilitat així com l'activitat proposada en la fitxa corresponent del bloc. Com que es tracta d'habilitats, en aquesta sessió l'objectiu no és aprendre unes definicions, sinó desenvolupar accions que us permetin guanyar destreses gradualment i ajudar el vostre grup a adquirir-les.
- En el cas de la segona sessió, l'objectiu és donar peu a la conversa. No es tracta d'oferir respostes bones o dolentes, sinó de ser capaços de construir, d'igual a igual, ambients interessants i respectuosos en els quals puguem compartir punts de vista diferents. La història

animada, com a punt de partida, permet enllaçar amb la sessió d'entrenament i facilitar la participació del grup. Us en facilitem una sinopsi i, a continuació, un grapat de preguntes basades en el Sentit de Coherència.

- Procureu no jutjar les opinions o els comentaris del vostre grup. Recolliu-los i torneu-los a plantejar perquè es debatin.
- Preguntes com ara «per què?», «com?» i «pots posar un exemple del que dius?», entre altres, us ajudaran a enriquir la conversa.
- Cal estimar o facilitar, no dificultar: els encarregats de coordinar les sessions o les trobades educatives en què es facin servir aquests materials han de tenir la boca petita, per dir només el que sigui necessari, i unes orelles prou grans per escoltar com a mínim el doble del que parlin. Així podran afirmar amb orgull que són persones que «estimen» aquest procés educatiu, que el faciliten. Segons Nicolás Buenaventura,¹³ el verb més semblant a *estimar* és *escoltar*.

Un repte pedagògic d'aquest tipus de programes, sobretot quan el tema central és el «sextiment», consisteix a experimentar en primera persona que:

- Totes les persones del grup saben, no només una sola persona o unes quantes (principi de la humanitat).
- No tothom sap el mateix: cadascú fa una aportació única i valuosa que permet ampliar la visió sobre el tema (principi de la diferència).
- És valuós reunir, relacionar aquesta diversitat de sabers (principi de la negociació cultural)
- I d'aquesta barreja en pot sortir un nou saber, distint dels anteriors (principi de la construcció).¹⁴

[13] Buenaventura, N. «La importancia de hablar mierda o los hilos invisibles del tejido social». Cooperativa Editorial Magisterio. Bogotá, 1955.

[14] Mejía, Marco Raúl; Awad, Miryam Inés. *Educación popular hoy*. Pàg. 190. Ediciones Aurora. Bogotá, 2004.

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 SÈXTIMENTAL

HABILITATS

Autoestima i control intern

Empatia

Negociació i rebuig

Comunicació interpersonal

Presca 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

Identitat corporal

Relacions tòxiques

Enamorament i ruptura

Estereotips i prejudicis

La «primera vegada»

El valor de l'amistat

Ciutadania digital

Cibersexe

Autoerotisme

Sexe segur

TÍTOLS

Quina pel·lícula!

Dolç o amargant

Fins aquí hem arribat

Males companyies?

Tot té el seu moment

Pinta bé

Canals

Ciberparany

El gust és meu

No m'arriba

Entrenar l'habilitat

L'any 2008, a Espanya es va generar una polèmica arran d'un anunci d'una discoteca que convidava el públic a comprar una entrada i, de passada, participar en el sorteig d'un augment de pits. Què ho fa, que avui dia una noia pugui estar interessada a guanyar un sorteig com aquest? Què li falta en realitat? Quina talla o quines mides ha de tenir el cos d'una dona? La indústria de la bellesa treballa amb la fórmula clàssica dels 90-60-90 centímetres, que, com diu una cançó, «sumen 240».¹⁵ Són xifres que hem de tenir en compte? Amb aquests mateixos criteris opera, per exemple, la indústria de l'automoció, que proposa un estàndard amb mides, colors i altres atributs per fabricar en sèrie.

La genètica, en canvi, fa una producció diferenciada en la qual no hi ha ni la més mínima probabilitat que s'obtinguin dos «productes» iguals, ja que per a cadascú proposa un disseny propi, particular i únic. La seva tasca es basa en la màxima diversitat possible i està plena de matisos.


L'habilitat per a la vida que ens ajuda a valorar aquesta originalitat naturalment intrínseca de les persones és l'autoconeixement, i no la comparació. I el verb que ens cal conjugar per fer-ho és descobrir: en què consisteix la meva raresa? I la teva? Quina particularitat tinc? En què em diferencio de tu i de totes les altres persones? En què resideix la meva bellesa? I la teva? No és vàlid parlar de bellesa així, en singular. El que toca és fer-ho en plural, perquè les maneres de ser bell també són múltiples.

Som incomparables. Una part de l'autoconeixement implica reconèixer que el cos humà no està separat

dels pensaments, les emocions i els sentiments, ja que és justament a través seu que els podem identificar. El nostre cos es manifesta quan sentim dolor, tristesa, alegria o rebuig. S'encongeix, s'estira, canvia de color, de textura... Davant de la proximitat d'unes persones concretes, ofereix una mirada o la retira. I és que l'ús que fem del cos, dels senyals que enviem a través seu, diu més que les mides del cos pròpiament dit.

Activitat proposada

Pregunteu al grup si es miren al mirall; en quin moment del dia ho fan, què miren, com es miren...

 Demaneu-los que agafin el bloc, que llegeixin el punt 1 i que ho anotin en un paper. A continuació, cadascú ha d'escollir una altra persona del centre i demanar-li que descrigui la seva cara, els cabells i la resta del cos. Ha d'apuntar fil per randa tot el que l'altra persona li vagi dient, sense preguntar res ni fer cap comentari. De nou a l'aula, cada alumne ha de comparar la seva descripció amb les notes que ha pres quan l'altra persona l'ha descrit. Demaneu-los que apuntin, al bloc o al lloc que vulguin, allò que més els hagi cridat l'atenció.

A continuació, projecteu el vídeo titulat *Dove- Bocetos de Belleza Real*.¹⁶ Tanqueu la sessió fent la dinàmica del pou: en rotllana, amb tots els nois i les noies agafats de les mans, es forma un «pou de mans» al qual han d'abocar allò que els suggereixin les paraules acceptació d'un *mateix / autoestima*. Pot començar la persona dinamitzadora, per donar exemple, i ha de ser una ronda força ràpida, és a dir, que cal dir el que ressoni primer sense pensar-s'hi gaire.

[15] Cançó *El estuche*, del grup Los Aterciopelados. A <http://www.aterciopelados.com>.

[16] <https://www.youtube.com/watch?v=76Xt57WfvxE>.

Per conversar

Sinopsi

La Lida ha sortit a prendre un refresc amb les amigues. Porta els seus pits nous i està encantada de la vida. Però hi ha alguna cosa que no rutlla... Els pits no li paren de créixer, i al final són tan grossos que no veu ni el que té al davant ni el que hi ha sota seu. De l'ensurt que s'enduu s'acaba despertant: tot ha estat un malson, i l'ha tingut just la nit abans de la consulta amb el cirurgià plàstic.



Un grapat de preguntes

Mireu de recollir les opinions en dos grups: d'una banda, el grup de les noies i, de l'altra, el dels nois. Plantegeu-los preguntes per estimular el diàleg:

- Què en penseu, del desig de la Lida de posar-se uns pits diferents dels que té? Per què creieu que la Lida pensa que serà més atractiva, si s'opera els pits?
- I què n'opineu, del temor que li ha impedit tirar endavant la idea? Per què penseu que la Lida considera que la mida dels pits és important per establir una relació? Des del vostre punt de vista, per què hi ha persones que valoren els altres pel seu aspecte físic?
- Creieu que si la Lida, finalment, s'hagués operat li hauria canviat la vida en el futur? Penseu que seria més feliç?
- Hi ha famílies que regalen operacions de cirurgia estètica als seus fills o filles. Què pensaríeu si la vostra família us ho oferís? Per què penseu que té tanta demanda, avui dia, la cirurgia estètica?

Comentari

Als mercats tradicionals de Mèxic s'hi venen molt barates unes «pólvores de gallina negra» que serveixen per protegir-se del mal d'ull. És per això que el primer grup de dones artistes feministes va decidir adoptar aquest nom: perquè una de les seves fites era transformar la imatge de bellesa que proposen els mitjans de comunicació. A tots ens vindria bé «empolvorar-nos» una mica, vejam si podem millorar la vista a l'hora d'apreciar les múltiples belleses que ens envolten!

Habilitat 2 EMPATIA

Entrenar l'habilitat

Què preferiu, les coses dolces o les amargants? Totes les respostes són vàlides, perquè tot depèn dels gustos. En el camp de les relacions hi ha persones que s'estimen més les dolces, i d'altres que es decanten per les amargues. Aquestes preferències són bàsicament apreses: de les famílies, dels models socials, dels grups d'amistats en què ens movem... A vegades, quan tenim al davant una parella amb una relació tòxica tendim a fer-li el sermó de rigor, com si hi hagués una manera correcta d'establir relacions i nosaltres fóssim els encarregats de traslladar-li la «bona nova».

En aquests casos, l'habilitat de l'empatia ens pot resultar particularment útil, ja que ens convida a no jutjar les relacions de parella que tenim a la vora, sinó a entendre els motius pels quals una parella tendeix a establir aquella classe de lligam i no un altre. Actuar empàticament vol dir crear l'ambient necessari perquè la persona, sigui home o dona, posi en joc les raons que l'empenyen a mantenir un tipus de relació concret. Es tracta de fer-li sentir la confiança necessària per expressar-se sense por de rebre una resposta en forma de desqualificació o censura.



Quan les persones parlen, el que fan és pensar. Parlar els permet treure les idees fora de la ment i analitzar-les amb una mica més de fredor i distància. És aleshores quan, en general, reforcem la capacitat de posar en dubte allò que fem. No estem dient que només hàgim de ser empàtics o empàtiques. La companya de l'empatia és la comunicació assertiva, l'habilitat per a la vida que treballarem tot seguit. Després d'escoltar l'altra persona, és hora de posar el nostre pensament en joc i d'establir una comunicació que ens ajudi mútuament a entendre millor la qüestió que estem tractant.

L'empatia ens ajuda a enderrocar murs; jutjar les relacions alienes ens impulsa a aixecar-los.

Activitat proposada

Demaneu als nois i les noies que, entre tots, defineixin què entenen per empatia, fent-los notar la possibilitat que es confongui amb la simpatia, amb donar consells o amb alligonar. A partir de les aportacions del grup, faciliteu la definició d'empatia (pàg. 19).

Proposeu al grup que, individualment, recordin una situació en la qual hagin etzibat un sermó o una lletania a algú pel tipus de relació que mantenia amb la seva parella. Demaneu-los que expliquin la història per escrit, però sense anotar el seu nom al full. Després, repartiu els fulls de manera que cada persona hagi de revisar una història diferent de la pròpia. Cadascú ha de mirar de reconstruir la situació a partir d'una premissa: que inclogui una acció empàtica.

Per conversar

Sinopsi

La Lida i en Pedro surten junts, i es passen el dia barallant-se i reconciliant-se. Les amigues de la Lida, igual que la seva mare, dubten que sigui una relació d'amor; més aviat sembla de por. Però ella no té la mateixa percepció. Després de patir unes quantes agressions, la Lida decideix posar fi al «sofriment». Les amigues li fan una visita per ajudar-la a superar el mal tràngol. Es presenten amb uns bombons i li expliquen que, segons unes investigacions recents, la xocolata produeix el mateix plaer que l'enamorament.

Un grapat de preguntes

A continuació trobareu un seguit de preguntes que us poden servir, entre altres, per alimentar la conversa amb el grup després de veure la història. Deixeu que les respostes flueixin i, en un moment donat, atureu el debat, demaneu silenci i pregunteu si en les respostes hi ha una actitud empàtica, si hi ha la voluntat d'entendre encomptes de jutjar. Repetiu l'acció dues o tres vegades.

- La Lida i en Pedro s'assemblen a altres parelles que coneixeu? Per què creieu que es maltracten, les parelles?
- Tot i que la Lida s'adona que la relació no és del tot satisfactòria, per què penseu que li costa tant trencar-la? Quins sentiments contraposats penseu que experimenta, la Lida, sobre la seva relació amb en Pedro?

- Penseu que la Lida podrà tornar a confiar mai en algú, en un futur? Quines precaucions hauria de prendre? Com us sembla que la poden ajudar les amigues, en aquesta situació?
- Penseu que en Pedro n'està content, de la seva manera d'actuar i dels sentiments que experimenta? Per què creieu que no és capaç de controlar la seva gelosia?
- Des del vostre punt de vista, com hauria d'actuar en Pedro, a partir d'ara, perquè algú pugui confiar en ell?
- Per tancar la sessió, proposeu-los que facin l'activitat del bloc a casa incorporant-hi el treball fet a l'aula al voltant de l'empatia.

Comentari

«*La percepció de la violència de gènere en la adolescència i la joventut*» és un estudi elaborat pel Centre d'Investigacions Sociològiques per a la Secretaria d'Estat de Serveis Socials i Igualtat d'Espanya i publicat el 2015. Crida l'atenció el fet que si bé un 97 % de les persones d'entre quinze i vint-i-cinc anys troba «del tot inacceptable» la violència física i sexual i un 93 % considera que també ho és la no verbal, només un 66 % creu que controlar la parella és una altra forma de violència. És a dir, a un de cada tres joves de quinze a vint-i-nou anys (33 %) li sembla inevitable o acceptable, en algunes circumstàncies, dir a la parella què pot fer i què no.¹⁷ Compartiu aquest comentari amb el grup i exploreu-ne les opinions.



[17] <http://bit.ly/1lcnjH>.



Som-hi!... una proposta sextimental és una eina per conversar sobre sexualitat i sentiments amb el propòsit de contribuir a la construcció de relacions satisfactòries, mitjançant el desenvolupament de la competència psicossocial 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 sentiments i les emocions i el maneig de la tensió i l'estres.

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».

